



கபாலபதி பிராணாயாமா விழுமியங்கள்

க. ஹரிநாத் <sup>அ. \*</sup>, தி. பார்த்திபன் <sup>அ</sup>

<sup>அ</sup> மெய்யியல் துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்-613010, தமிழ்நாடு, இந்தியா

## Kapalabhati (Skull Shining Breath) Pranayama Values

K. Harinath <sup>அ. \*</sup>, T. Parthiban <sup>அ</sup>

<sup>அ</sup> Department of Philosophy, Tamil University, Thanjavur-613010, Tamil Nadu, India

\* Corresponding Author:  
[ammtrusthari@gmail.com](mailto:ammtrusthari@gmail.com)

Received: 10-02-2022  
Revised: 11-05-2022  
Accepted: 15-05-2022  
Published: 14-06-2022



### ABSTRACT

To purify the mind, the oxygen flowing upwards and the gas flowing downwards is to be moved in the opposite direction that is in the abdomen, the transfusion should take place. For this, Kapalabhati helps greatly. Kapalabhati Pranayama is a fast pranayama training method. This exercise reduces the activity of the sympathetic nerves. Hypothalamus function is stimulated. Anxiety, stress, and blood pressure are removed. Positive mood, perception, and tolerance develop. So self-management, decision making, and future planning improve. The Bhagavad Gita states that pranayama is the erasure of sins. The results of scientific research confirm that the Kapalabhati Pranayama values the improvement of physical health, mental health, mental health, and biological health.

**Keywords:** Agnisaragiri, Sooriyakalai pranayama, Kapalabhati, Pranaamadaimatram, Sulimunai, Thiyanam

## முன்னுரை

மனமது செம்மையாக, மேல்னோக்கிபாயும் பிராணவாயுவும், கீழ்னோக்கி பாயும் அபானவாயுவும் எதிர்திசையில் மாற்றப்பட்டு வயிற்றுப்பகுதியில் அதாவது சமானவாயுப்பகுதியில் பிராணமடைமாற்றம் நிகழவேண்டும். இதற்கு கபாலபதி பிராணாயாமா பெரிதும் உதவுகின்றன. கபாலபதி பிராணாயாமா என்கின்ற உயர் அதிர் வெண் யோகாசுவாசம் (High Frequency Yoga Breathing) சுழிமுனைநாடி என்கின்ற அக்னிக்கலைநாடி அமைய வழிவகுக்கின்றன. மனம் அடங்கினால் தான் அறிவு என்கின்ற உயிரை உணரமுடியும். தொடர் கபாலபதி பிராணாயாமாயிற்சி சந்திரக்கலை, சூரியக்கலைநாடிகளிலிருந்து அக்னிக்கலைநாடி என்கின்ற ஞானத்தீயை உருவாக்க பெரிதும் உதவுகின்றது. மனம்செம்மையாகிறது.

## ஆய்வு அணுகுமுறைகள்

ஆரோக்கியமான உடல், மனம் உடைய 12 வயதுமுதல் 80 வயதுவரை உள்ள எவரும் கபாலபதி பயிற்சி செய்யலாம். அடிப்படை யோகபயிற்சிகள் தொடர்ந்து நீண்டகாலமாக செய்து வருபவர்கள் கபாலபதி பிராணாயாமப்பயிற்சி எளிமையாக செய்யலாம். அக்னி சாராக்கிரியை பயிற்சி செய்தபிறகு சூரியகலை பிராணாயாமப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.பிறகு கபாலபதி பிராணாயாமப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். காலை 4மணி முதல் காலை 7 மணி வரை செய்யலாம். மாலை 6 மணி முதல் மாலை 7 மணிவரை செய்யலாம். உணவிற்கு பிறகு குறைந்தது 3 மணி நேரம் கழிந்த பிறகு செய்யலாம். வயிறு

காலியாக இருக்க வேண்டும். வெது வெதுப்பான ஒரு டம்ளர் நீர் அருந்தி சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு செய்யலாம். முதுகுத் தண்டு வடம், கழுத்து, தலை நேராக நிமிர்ந்தபடி வஜ்ராசனம் அல்லது பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து பயிற்சி செய்யலாம். கைகள் சின்முத்திரை அல்லது தியானமுத்திரையில் இருகால் முட்டிகளின் மேல் இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ளவும். காற்றோட்டமான இடமாகவும் சமதளத்தில் பருத்தித்துணி விரிப்பு, தர்பைப் புல்பாய் அல்லது கோரைப்பாய் பயன்படுத்தலாம். மூக்கு, வாய்பகுதியை சுத்தப்படுத்த கைக்குட்டையை தயாராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

## அக்னிசாராக்கிரியை செயல்முறை

இது வயிற்றுப்பகுதியின் வெப்பத்தை அதிகப்படுத்தும் பயிற்சி. அக்னிஅஸ்திரம் அதாவது அக்னியை ஆயுதமாக பயன்படுத்துவதாக பொருள்படும். வயிற்றுப்பகுதி உறுப்புகள் பலம்பெற உதவுகின்றன. மூச்சுக்காற்று இயல்பானதாக இருக்கவேண்டும். வஜ்ராசனம் அல்லது பத்மாசனத்தில் அமர்ந்துகொண்டு கைகள் சின் முத்திரை அல்லது தியான முத்திரையில் இருகால் முட்டிகளின் மேல் இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முதுகுத் தண்டுவடம், கழுத்து, தலை நேராக நிமிர்ந்தபடி அமர்ந்து பயிற்சி செய்யவேண்டும்.

வயிற்றுப்பகுதியை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடவேண்டும். தொடர்ந்து நிறுத்தாமல் வயிற்றுப்பகுதியை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடவேண்டும். இதைப்போல 1 நிமிடம் முதல் 5 நிமிடம் வரை செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும். தொடர்ந்து 5 நிமிட பயிற்சி எளிதாக செய்ய இயலுபவர்கள் 10 நிமிடம், 15 நிமிடம் பயிற்சி செய்து பழகவேண்டும் வயிற்றுப்பகுதி மட்டுமே பயிற்சியின் போது அசைய வேண்டும். தலை, தோள், கழுத்து, கைமற்ற உறுப்புகள் அசையக்கூடாது. வயிற்றுப்பகுதிஉறுப்புகள் அறுவைசிகிச்சைசெய்தவர்கள், தொந்தரவு உள்ளவர்கள் இந்த பயிற்சி செய்யக்கூடாது (Swami Ramdev, 2005).

## சூரியகலை பிராணாயாமப்பயிற்சி அல்லது அனுலோமா விலோமா பிராணாயாமா நிலை 2 செயல்முறை

இந்த பயிற்சி சூரியனுக்கு உரிய வலது மூக்கு வழியாக மூச்சுக்காற்றை உள்ளே இழுத்து, பயிற்சி முடிக்கும் போது வலது மூக்கில் மூச்சுக்காற்றை வெளியே விட்டு நிறுத்தவேண்டும். இங்கு அனுலோமா விலோமா பிராணாயாமா நிலை 2 என்பது பின்வரும் பயிற்சிமுறையை குறிப்பதாகும். மூச்சுக்காற்று இயல்பானதாக இருக்கவேண்டும். வஜ்ராசனம் அல்லது பத்மாசனத்தில் அமர்ந்துகொண்டு கைகள் சின் முத்திரை அல்லது தியான முத்திரையில் இருகால் முட்டிகளின் மேல் இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முதுகுத் தண்டுவடம், கழுத்து, தலை நேராக நிமிர்ந்தபடி அமர்ந்து பயிற்சி செய்யவேண்டும்.

வலது மூக்கின் வழியாக மூச்சுக்காற்றை உள்ளே இழுத்து இடது மூக்கின் வழியாக வெளியே விடவேண்டும். காற்றை உள்ளே நிறுத்தாமல் இடது மூக்கின் வழியாக மூச்சுக்காற்றை உள்ளே இழுத்து வலது மூக்கின் வழியாக வெளியே விடவேண்டும். இது ஒரு சுற்று பயிற்சிஆகும். இதைப்போல இரண்டு, மூன்றுசுற்றுகள்தொடர்ந்து 30 முதல் 60 சுற்றுகள் செய்யவேண்டும். அல்லது 1 நிமிடம் முதல் 5 நிமிடம் வரை பயிற்சி செய்து பழக வேண்டும். உயர்ந்தஅழுத்தம், இதயநோய் உள்ளவர்கள் இந்தபயிற்சி செய்யக்கூடாது.

## கபாலபதி பிராணாயாமப்பயிற்சி செயல்முறை

கபாலம் என்ற வார்த்தை தலை மண்டை ஓடு அல்லது முன்மண்டை அவற்றில் உள்ள மூளை முழுவதும் என பொருள்படும். இங்கு பதி என்பது உணர்தல் மற்றும் அறிவு என்றும் பிரமாதம் அல்லது ஒளி எனவும் பொருளாகும். இந்த கிரியா இரத்தத்தில் உள்ள கார்பன் டை ஆக்ஸைடை வெளியேற்றுகிறது. சுவாசப்பாதையை சுத்தம் செய்து வயிற்றின் உறுப்புகளை தூண்டுகிறது. இதனால் மூளைசெல்கள் தூண்டப்படுகிறது. (Swami Muktibodhananda, 2012)

இங்கு கபாலபதி பிராணாயாமப் பயிற்சி செயல்முறை என்பது பின்வரும் பயிற்சி முறையை குறிப்பதாகும். மூச்சுக்காற்று இயல்பானதாக இருக்கவேண்டும். வஜ்ராசனம் அல்லது பத்மாசனத்தில் அமர்ந்துகொண்டு கைகள் சின் முத்திரை அல்லது தியான முத்திரையில் இருகால் முட்டிகளின் மேல் இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். முதுகுத் தண்டுவடம், கழுத்து, தலை நேராக நிமிர்ந்தபடி அமர்ந்து பயிற்சி செய்யவேண்டும்.

வயிற்றை உள்ளே வேகமாக இழுத்து, அதே நேரத்தில் மூச்சுக்காற்றை இரு மூக்கு துவாரங்களின் வழியாக வேகமாக அழுத்தமாக வெளியே விட வேண்டும். இந்த நேரத்தில் சாதகர் கவனத்தை வயிற்றுப்பகுதியில் அல்லது இருபுருவங்களுக்கு நடுவில் வைக்க வேண்டும். ஒரே நேரத்தில் வயிற்றை உள்ளிழுப்பதும், மூக்கில் காற்றை வெளியேற்றுவதும் நடைபெற வேண்டும். இது ஒரு சுற்று பயிற்சி ஆகும். அடுத்த சுற்றுக்கு நடுவில் உள்ளே இழுக்கும் மூச்சுக்காற்று மெதுவானதாக நம்முடைய இயல்பான சுவாசத்தின்போது உள்ளே இழுக்கும் காற்றைப் போல இருக்க வேண்டும்.

மீண்டும் வயிற்றை உள்ளே வேகமாக இழுத்து அதே நேரத்தில் மூச்சுக்காற்றை இரு மூக்கு துவாரங்களின் வழியாக வேகமாக அழுத்தமாக வெளியே விட வேண்டும். இதைப்போல 30 முதல் 60 சுற்றுகள் செய்யவேண்டும். அல்லது முதல் 10 நாட்களுக்கு 1 நிமிடம் முதல் 5 நிமிடம் வரை பயிற்சி செய்யவேண்டும். இரண்டாவது 10 நாட்களுக்கு 5 நிமிடம் முதல் 10 நிமிடம் வரை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யவும். மூன்றாவது 10 நாட்களில் 10 நிமிடம் முதல் 15 நிமிடம் வரை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யவேண்டும்.

பயிற்சி நன்றாக பழக்கமான பிறகு, 5 அல்லது 10 நிமிடம் முதல் 15 நிமிடம் வரை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்த பிறகு மூச்சுக்காற்றை இயன்றவரை 3 அல்லது 4 தடவையாக உள்ளே இழுத்து வயிறு உள்பட அனைத்து பகுதிகளும் நிரப்புவதாக எண்ண வேண்டும். நிரம்பியவுடன் இரு புருவ நடுப்பகுதியில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அல்லது உச்சந்தலையில் (சகஸ்ராரம்) கவனம் செலுத்த வேண்டும். பிறகு மெதுவாக மூச்சை வெளியே விட வேண்டும். இந்த நிலையில் வயிறு, உடல், மூளை வெப்பம் அதிகரித்திருக்கும். இதை ஞானத்தீ என்கிறோம். முன் மூளைக்கு செல்லக்கூடிய இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்திருக்கும். வயிற்றுப்பகுதி மட்டுமே பயிற்சியின்போது அசையவேண்டும். தலை, தோள், கழுத்து, கை மற்ற உறுப்புகள் அசையக்கூடாது. வயிற்றுப்பகுதி உறுப்புகள் அறுவைசிகிச்சை செய்தவர்கள், தொந்தரவு உள்ளவர்கள் இந்த பயிற்சி செய்யக்கூடாது. உயர்ரத்தஅழுத்தம், இதயநோய் உள்ளவர்கள் மெதுவாக செய்யவேண்டும் (Sundar Balasubramanian, 2020).

## ஆய்வுப் பயன்கள்

உடலிலுள்ள சக்கர ஆதாரங்களை செயல் படவைக்கின்றன. கபாலத்தின் ஆக்ஞையில் (இரு புருவ நடுப்பகுதி) பிரகாசமான ஆன்மா ஒளிதரிசனம் பெறலாம். இதனையே ஹடயோகப்பிரதீபகை நூலின் ஆசிரியர் சுவாமி. சுவாத்மராமா தொடர்ந்த பிராணாயாமப் பயிற்சி மூலம் ஆன்மாவில் ஒளிரும் ஒளி பெறலாம் என்கிறார். அனாகதாசக்கரம் விழிப்படையச்செய்கின்றன. இது சிவகடவுளின் இருப்பிடம். இதற்கு பீஜமந்திரம் “யம்”. இதன் எழுத்துக்கள் 12. இதன் நிறம் பச்சை. பிராணவாயுக்கு உரியபொருள் (Element) காற்று ஆகும். கபாலபதி பிராணாயாமப் பயிற்சியின் பயனாக சமானவாயு சப்ததாதுக்களை அமைப்பதில் உதவுகின்றன, தானியங்கி நரம்பு மண்டலத்தை (Autonomic Nervous System) கட்டுப்படுத்துகின்றன. பிராணவாயு அனாகதா சக்கரத்துடன் தொடர்புடையது. சக்கரங்களும் நாடிகளும் பிராணமய கோசத்துடன் தொடர்புடையன. கபாலபதி பிராணாயாமம் மூலம் பிராணமய கோசத்தை பலப்படுத்தலாம். திரிசிக்பிராமண உபநிடதம் தத்துவப்படி பிராணன் முதன்மையாக உள்ள இடங்கள் மூன்று கால் பெருவிரல்கள், தொப்புள் (நாபி) இருதயம். மனிதர்களுக்கு சமத்தன்மை (Equilibrium) தருவது சமானவாயு ஆகும். இது மணிப்பூரக சக்கரத்தின் இருப்பிடமாகும். இந்த சக்கரத்துக்கு உரியகடவுள் விஷ்ணு ஆகும். இதன் பீஜமந்திரம் “ரம்” ஆகும். இதன் நிறம் மஞ்சள் ஆகும். இதன் எழுத்துக்கள் 10 ஆகும். சமானவாயுக்கு உரியபொருள் (Element) நெருப்பு ஆகும். இதயம் முதல் தொப்புள் வரை சமானவாயு உள்ளது. கபாலப்பகுதியில் உள்ள உதானவாயுவின் நிறம் வெளிர்வெள்ளையாகும். இதன்பொருள் (Element) நீர் ஆகும். இதன் திசை மேல்நோக்கியது. உதானவாயு சூட்சும காரண தேக தொடர்புக்கு

வழிவகுக்கின்றன. பார்வை நரம்புகளை கட்டுப்படுத்துகின்றன உச்சரிப்புக்கு உதவுகின்றன (RPH Editorial Board, 2022).

கபாலபதி கிரியைக்கு அதிகமான ஆற்றல் தேவைப்படுகிறது. இது உடம்பை சூடாக்குகிறது. கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறது. சிறுநீரகம், கல்லீரல் இவற்றின் செயல்பாடுகளை அதிகப்படுத்துகிறது. முக்கியமான பலனாக கண்களை ஓய்வடையச் செய்கிறது. வயது மூப்பை தள்ளிவைக்கிறது. இந்த பயிற்சி இரத்த ஓட்டத்தையும், ஜீரணத்தையும் அதிகரிக்கின்றன. உடல் வளர்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிக்கிறது. உடல் எடையைக் குறைக்கிறது. இந்த கிரியை உடல் உள்ளூறுப்புகளை குறிப்பாக வயிற்றுப்பகுதியை தூண்டுகின்றன. எனவே நீரிழிவு நபர்களுக்கு உதவியாக உள்ளன. மூளையை புதுப்பிக்கச் செய்கிறது. நரம்புகளை ஆற்றல் அடையச் செய்கிறது. கபாலபதி பயிற்சி வாயுக் கோளாறுகளை நீக்குகின்றன. அமிலத்தன்மை நீங்க உதவுகின்றன. முக்கியமாக கபாலபதி பிராணாயாமா நுரையீரல் காற்று கொள்ளளவு அதிகரிக்க உதவுகிறது. மேலும் நுரையீரலை உறுதி அடையச் செய்கின்றன. கபாலபதி பயிற்சி முகப்பொலிவு, தோல் பொலிவைத் தருகின்றன. நீர்ச்சேர்க்கை (SINUS), ஆஸ்துமா இவற்றிற்கு இந்த பயிற்சி உதவுகின்றன. முடி வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன. கபம்சார்ந்த வியாதிகளை முழுமையாக நீக்குகிறது. கார்டிசால் ஹார்மோன், கேச்சிலோமைன் ஹார்மோன் குறைகின்றன. செரிடோனியம் ஹார்மோன் அதிகரிக்கின்றன. உயர் இரத்த அழுத்தம், எர்னியா வராமல் தடுக்கின்றன. மூளைக்கழிவுகள் வெளியேற்றுகின்றன. தொடர்பயிற்சிகள் நவ துவாரங்களின் வழியே கழிவுகளை வெளியேற்றுகின்றன. ஸ்தூலதட்சும தொடர்பை ஏற்படுத்துகின்றன. அறியாமையைப்போக்கி அறிவை தரக்கூடியது கபாலபதி பிராணாயாமப் பயிற்சி, கவலைகள் மற்றும் மனக்குழப்பங்கள் இவற்றிலிருந்து கபாலபதி கிரியை மனதை அமைதி அடையச்செய்கிறது. மனரீதியாக ஒழுங்கீன உணர்வுகள், மனஅழுத்தங்கள் இவற்றினால் உறக்கக்குறைபாடு உள்ளவர்கள் கபாலபதி பயிற்சியின் மூலம் குறைபாடு நீங்கி நல்ல உறக்கத்தை இயல்பாக பெறுவது முக்கியமான நன்மையாகும். நேர்மறையான எண்ணங்களை நிரம்பச் செய்கின்றன. மனம் என்பது பிராணனுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது என ஹடயோகப் பிரதீபகை கூறுகிறது (Woodyard, 2011).

## முறையற்ற பயிற்சியின் விளைவுகள்

கபாலபதிபயிற்சி சரியான வழிகாட்டி இன்றி செய்தால், தவறாக செய்தால் பின்வரும் விளைவுகள் ஏற்படலாம். இந்தபயிற்சி அதிகஇரத்தஅழுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம். எர்னியா ஏற்படலாம். உணவு செரிக்காமல் கபாலபதிபயிற்சி செய்தால் வாந்தி எடுக்கவேண்டிய உணர்வுவரும். முதல் முறையாக கபாலபதி பயிற்சி செய்யக் கூடியவர்களில் ஒரு சிலருக்கு தலைவலி, தலைச்சுற்றல் ஏற்படுவதாக கூறியுள்ளனர். கபாலபதிகிரியையின் போது உதடுகள் ஈரமில்லாமல் வறண்டு போவதும், உமிழ்நீர் அதிகமாகவும் சுரக்கின்றன. அதிகமான வியர்வையும், அதிகமான ஆற்றலும் கபாலபதி பயிற்சியின் போது ஏற்படுகின்றன (Kekan & Kashalika, 2013).

## கபாலபதி பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு மேலும் சில உத்திகள்

இதயநோயாளிகள் கபாலபதி பயிற்சியின் போது வெளிவிடும் மூச்சை மெதுவாக வெளிவிட வேண்டும். இந்தகிரியை உணவிற்குப் பிறகு உடனே செய்யக் கூடாது. இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் இந்த பயிற்சியை வேகமாக செய்யக் கூடாது. முறையான தகுதிச்சான்றிதழ் பெற்ற யோகாபயிற்றுநரிடம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். கற்றுக் கொள்பவர் பயிற்சியில் சேர்வதற்கு முன்பு உடல் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பிணி தாய்மார்கள் இந்த பயிற்சியை செய்யக்கூடாது. வயிறு சார்ந்தபகுதியில் அறுவைசிகிச்சை செய்தவர்கள், குடல்புண், வயிற்றுப்புண், இடுப்பு எலும்புவிடகல் உள்ளவர்கள் இந்தபயிற்சியை செய்யக்கூடாது. அடிப்படை பிராணப் பயிற்சிகளை முறையாக பயிற்சி செய்த பிறகு உயர் நிலையான கபாலபதி பிராணாயாமம் பயில வேண்டும். ஆஸ்துமா பாதிப்புக்குள்ளானவர்கள் இந்த பயிற்சியை விழிப்புடன் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

## பயிற்சியாளர்கள் உணர்ந்த அறிவியல் முறையில் நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மைகள்

கபாலபதி பிராணாயாமம் ஒவ்வொரு நாளும் 5 நிமிடம் என தொடர்ந்து 6 வாரங்கள் பயிற்சி செய்வதால் நுரையீரல் தசைகள் உறுதியாகின்றன. நுரையீரல் செயல்படும் தன்மை அதிகரிக்கின்றன. அனுதாபநரம்புகள் செயல்பாடு குறைகின்றன. சுவாசமண்டலம் புத்துணர்வு பெறுகின்றன (Dinesh et al, 2013; Dinesh et al., 2015). உயர்அதிர்வெண் யோகாசுவாசம் (HFYB - High Frequency Yoga Breathing) முன்புறணி மூளைச் செயல்பாடுகளை ஊக்கப்படுத்துகின்றன. புத்துணர்வு பெறச் செய்கின்றன. பரிவு அனுதாப நரம்புகள் செயல்பாடு குறைகின்றன (Jayawardena et al., 2020). சிவப்பணுக்கள் புத்துணர்ச்சி பெறச்செய்கின்றன. சூரியகலை பிராணாயாமம் பயிற்சி, கபாலபதி பயிற்சிகள் செய்வதன் மூலம் உடலியல், மனவியல் சார்ந்த ஆரோக்கியம் மேம்படுகின்றன (Ansari, 2016; Akila et al., 2021a). தூக்கமின்மை குறைபாடு, ஆஸ்துமாநோய், மார்பகப்புற்றுநோய் உள்ளவர்களுக்கு துன்பத்தை குறைப்பதில் கபாலபதி பிராணாயாமா சிகிச்சைமுறை நல்லபலனை தந்துள்ளதை ஆய்வுமுடிவுகள் வெளிப்படுத்துகின்றன (Shirley & Acharya, 2015; Akila et al., 2021b). கவலை, துன்பம், மனநிலை தொடர்பான குறைபாடுகள் இவற்றை போக்குவதில் கபாலபதி பிராணாயாமா, சந்திர, சூரியகலை பிராணாயாமா நல்லபலனைத் தருவதை ஆய்வுமுடிவுகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன (Sundar Balasubramanian, 2015). சினைப்பை நோய்க்குறி (Poly cystic ovary syndrome) PCOS என்பது பெண்களுக்கு ஆண்ட்ரோஜன் எனப்படும் ஆண்தன்மைச்சுரப்பி அதிகரிப்பதன் காரணமாக ஏற்படும் கூட்டுநோய் அறிகுறி ஆகும். இதற்கு எதிராக செயல்படுவதில் கபாலபதி பிராணாயாமா சிகிச்சைமுறை முக்கிய பங்காற்றுகின்றன (Vijaykumar Singh, 2010). மெதுவாகச் செய்யும் பிராணாயாமம் பயிற்சிகளின் பலன்களை, வேகமாகச் செய்யும் பிராணாயாமம் பயிற்சிகளின் பலன்களோடு ஒப்பிடும் போது அதிக பலனை வேகமாக செய்யும் பிராணாயாமா தருவதாக புதுச்சேரி ஜிப்மர் மருத்துவமனை ஆய்வுக் கட்டுரை விளக்குகிறது (Sundar Balasubramanian, 2015). தொடர் கபாலபதி பிராணாயாமா பயிற்சியின் மூலம் வயிறுதசைகள் மற்றும் இடுப்பு சுற்றளவு குறைந்துள்ளதை ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன (Jayawardena, 2020).

## முடிவுரை

கபாலபதி பிராணாயாமம் பயிற்சியின் பயனாக பரிவு அனுதாபநரம்புகள் தூண்டப்படும் போது இதயத்துடிப்பு குறைகின்றன. தசைகள் ஓய்வுபெறுகின்றது. சோர்வு நீங்குகிறது. புத்துணர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. கபாலபதி பிராணாயாமம் பயிற்சியின் ஆய்வுகள் அடிப்படையிலும், அதனால் ஏற்படும் தன்மைகள், விளைவுகள் கருத்தின் மூலமும், என் சொந்தபயிற்சி அனுபவமும், பயிற்சியானது சாதகரை தியானத்திற்கு பக்குவப்படுத்துகின்றன. தியானிப்பவருக்கு மனஅலைச்சுழல் டெல்டா (DELTA brain waves 1-3Hz are the slowest, highest amplitude brain waves-super consciousness-) நிலையை அடைய கபாலபதி பிராணாயாமம்பயிற்சி பெரிதும் உதவுகின்றன.

## References

- Akila, S., Priyadharsni, P., Charu Nivedita, M., (2021a) Suriyanamaskar Enhances Physical Fitness of Children with Autism Spectrum Disorder, International Research Journal of Tamil, 3(1), 240-246. <https://doi.org/10.34256/irjt21126>
- Akila, S., Priyadharsni, P., Charu Nivedita, M., Thilagavathi, S.S., (2021b) Meditation to Mediate Emotional Swings of Breast Cancer Survivors. International Research Journal of Tamil, 3(1), 140-148. <https://doi.org/10.34256/irjt21115>
- Ansari, R.M., (2016) Kapalabhati pranayama: An answer to modern day polycystic ovarian syndrome and coexisting metabolic syndrome?, International journal of Yoga, 9(2), 163-167. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.183705>
- Dinesh, T., Gaur, G., Sharma, V., Madanmohan, T., Harichandra Kumar, K., Bhavanani, A., (2015) Comparative effect of 12 weeks of slow and fast pranayama training on pulmonary function in young, healthy volunteers: A randomized controlled trial, International journal of Yoga, 8(1) 22-26. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.146051>
- Dinesh, T., Gaur, G.S., Sharma, V.K., Madanmoham, Harichandrakumar, K.T., Grrishma, B., (2013) Effect of 6 weeks of Kabalopathy pranayama training on peak expiratory Flow rate in Young, Healthy, Volunteers, Scholars Academic Journal of Biosciences, 1(4)111-114.

- Kekan, D., Kashalikar, S., (2013) Effect of Kapalbhathi Pranayama on Waist and Hip Circumference, Journal of Evolution on Medical and Dental Sciences, 2(11) 1695-1699
- Jayawardena, R., Ranasinghe, P., Ranawaka, H., Gamage, N., Dissanayake, D., Misra, A., (2020) Exploring the Therapeutic Benefits of Pranayama (Yogic Breathing): A Systematic Review, International journal of Yoga, 13(2) 99-110. [https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY\\_37\\_19](https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_37_19)
- RPH Editorial Board, (2022) National Testing Agency (NTA) UGC-NET Junior Research Fellowship and Assistant Professor Eligibility Exam, YOGA.
- Shirley, T., Acharya B., (2015) A Review Article on Kabalopathi pranayama Governence on Traditional Knowledge and Contemporary Innovations Organized by MHRD – IPR chair, Indian Institute of Technology, Roorkee, Uttarkand.
- Sundar Balasubramanian, (2020) Murattu Kuthiraikku 37 Kadivaalangaal, Notion Press, Chennai, India.
- Swami Muktibodhananda, (2012) Hatha Yoga Pradipika, Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, India.
- Swami Ramdev, (2005) Yogasana Matrum Yoga Sigichai Ragasiyam, Patanjali-Divya Prakashan, Chennai, India.
- Vijaykumar Singh, (2020) The Effect of Nadi Sothan pranayama on Blood Hemoglobin among Healthy Volunteers, International Journal of Yoga and Allied Sciences, 1(1) 46-51.
- Woodyard, C., (2011) Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life, International Journal of Yoga, 4(2)49-54. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>

**Funding:** No funding was received for conducting this study.

**Conflict of Interest:** The Authors has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

**About the License:**



© The Author(s) 2022. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License