

மதியிருக்கத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் தேக
ஆரோக்கிய மேம்பாட்டில் சூரியநமஸ்காரத்தின் பங்கு

ச. அகிலா ^{அ,*}, பொ. பிரியதர்ஷினி ^அ, மா. சாரு நிவேதிதா ^அ,

^அ உடற்கல்வித் துறை, பாரதியார் பல்கலைக்கழகம், கோவை-641046, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Suriyanamaskar Enhances Physical Fitness of Children with Autism Spectrum Disorder

S. Akila ^{அ,*}, P. Priyadharsni ^அ, M. Charu Nivedita ^அ,

^அ Department of Physical Education, Bharathiar University, Coimbatore-641046, Tamil Nadu, India.

* Corresponding Author:
akila.sathish@yahoo.com

Received : 30-11-2020
Accepted : 24-01-2021



ABSTRACT

In the recent past there is an increasing awareness on care for special needs population in India. Among all the disabilities Autism is gaining lot of attention and is found to be of most mainly due to the behavioral deviations of children. It is very important to identify children with autism as early as possible. This article being a scientific paper is being translated in Tamil to create awareness among the urban and rural families about autism, its identification, screening, diagnosis and intervention programs for children with autism. One among the most important traditional, natural, side effect free intervention is Yoga. Autism Spectrum Disorder refers to a group of complex neurodevelopment disorders characterized by repetitive and characteristic patterns of behavior and difficulties with social communication and interaction. The symptoms are present from early childhood and affect daily functioning. Evidence-based treatment options for Autism are limited. The objective of this investigation was to examine the effect of Yoga on selected physical fitness variables of children with autism. 20 high functional autistic children between 6 - 13 years were into yoga intervention for 6 weeks. Initial and final testing on physical fitness variables such as flexibility, coordination and strength were conducted. After of the training period post test was conducted on the dependent variables for both the groups. Based on the results it was concluded that the implication of Yoga practice might have been the source of its dominance on the improvement of physical fitness variables of children with autism.

Keywords: Suryanamaskar, Yoga, Asana, Strength, Flexibility, Coordination and Autism.

ஆசிரியர் குறிப்பு



முனைவர் அகிலா ச அவர்கள் தற்போது பாரதியார் பல்கலைக்கழகத்தில் உடற்கல்வி துறையில் உதவிப் பேராசிரியராக பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார். தனது முதுகலைப் பட்டப்படிப்பை பாரதியார் பல்கலைக் கழகத்திலும் முனைவர் பட்ட ஆய்வை ராமகிருஷ்ண மிஷன் விவேகானந்தா பல்கலைக் கழகத்திலும் நிறைவு செய்துள்ளார். சிறந்த முன்னாள் தடகள வீராங்கனையான இவர் பந்தய நடை ஓட்டப் போட்டிகளில் மாநில மற்றும்

தேசிய அளவில் பல பதக்கங்களை குவித்து தேசிய சாதனைகளையும் நிகழ்த்தியுள்ளார். தமிழ் நாடு அறிவியல் தொழில் நுட்ப மாநில மன்றத்தால் வழங்கப்படும் இளம் விஞ்ஞானி விருதினை 2019 மற்றும் 2020 ஆகிய இரண்டு ஆண்டுகளாக பெற்றுள்ளார். உடற்கல்வி துறையில் தமிழகத்தில் இவ்விருதினை இரண்டு முறை பெற்ற ஆய்வாளர் இவர் மட்டுமே என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. உள்நாட்டிலும் வெளி நாட்டிலும் நடை பெற்ற பல ஆய்வுக் கருத்தரங்குகளில் பங்கு பெற்று தனது ஆய்வை சமர்ப்பித்துள்ள இவர் சிறப்பு பேச்சாளராகவும் பல சபைகளில் அங்கம் வகித்துள்ளார். இவர் பல சர்வதேச ஆய்விதழ்களில் 12-ம் மேற்பட்ட ஆய்வுக் கட்டுரைகளை வெளியிட்டுள்ளார். மேலும் பல சர்வதேச ஆய்விதழ்களின் ஆசிரியர் குழுவிலும் உள்ளார். இவர் 15 மேற்பட்ட புத்தகங்களையும் வெளியிட்டுள்ளார். தமிழின் மீது தீரக் காதல் கொண்ட இவர் தமிழில் சில விளையாட்டு தொடர்பான மற்றும் கவிதைப் புத்தகங்களையும் எழுதியுள்ளார். இது தவிர பல தன்னார்வ அமைப்புகளுடன் இணைந்து சமூக சேவைகளும் செய்து வருகிறார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



செல்வி. பொ.பிரியதர்ஷினி அவர்கள் கோவை பாரதியார் பல்கலைக்கழகத்தில் உடற்கல்வி துறையில் ஆய்வியல் நிறைஞராக பயின்று வருகிறார். கோவை அவிநாசிலிங்கம் பல்கலைக்கழகத்தில் உடற்கல்வி துறையில் இளங்கலை மற்றும் கோவை பாரதியார் பல்கலைக்கழகத்தில் உடற்கல்வி துறையில் முதுகலை பட்டத்தையும் பெற்றார். இவர் பல்கலைக் கழகத்திலேயே முதல் மதிப்பெண் பெற்று தேர்ச்சி அடைந்தார். இவர் தேசிய வாள்சண்டை விளையாட்டு வீராங்கனை ஆவார்.



செல்வி.மா.சாருநிவேதிதா அவர்கள் கோவை பாரதியார் பல்கலைக்கழகத்தில் உடற்கல்வி துறையில் ஆராய்சி அறிஞராக பயின்று வருகிறார். கோவை பி.எஸ்.ஜி.ஆர் கிருஷ்ணமாள் கல்லூரியில் ஆங்கில துறையில் இளங்கலை மற்றும் கோவை பாரதியார் பல்கலைக்கழகத்தில் உடற்கல்வி துறையில் முதுகலை பட்டத்தையும் பெற்றார். இவர் தேசிய கூடைப்பந்து விளையாட்டு வீராங்கனை ஆவார்.

முன்னுரை

மதியிறுக்கம் என்பது சமீபகாலத்தில் கண்டறியப்பட்ட ஒருவகை நரம்புமண்டல குறைபாடு. இதனைப் புறஉலகக் குறைபாடு என்றும் கூறுவர். இந்தக் குறைபாடு உள்ளவர்களால் எல்லோரையும் போல் சமூகத்தில் செயல்பட இயலாது. இவர்களின் மக்கள் தொடர்புத்திறன், கண்ணுக்குக் கண்ணோக்கும் திறன், கவனிக்கும் திறன், பொது இடங்களில் நடந்து கொள்ளும் விதம் என அனைத்திலும் வேறுபாடு காணமுடியும், பல நேரங்களில் இவர்களின் செயல்பாடுகளை யூகிக்கவே முடியாது. இதனால் இக்குழந்தைகளின் பெற்றோர் மிகவும் சிரமத்திற்குள்ளாகின்றனர். இந்தியா மிக வேகமாக வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் ஒன்று. நம் நாட்டில் சிறப்பு குழந்தைகளுக்கான பல திட்டங்களும், அதை பற்றிய விழிப்புணர்வும் அதிகரித்து வருகிறது. ஆனால் இன்றும் தமிழகத்தில், உட்கிராமப் புற பகுதிகளில் மதியிறுக்கம் பற்றிய போதிய விழிப்புணர்வு இல்லாத காரணத்தினாலும், மதியிறுக்கத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் வாழ்க்கைத் தரத்தை

மேம்படுத்துவதற்காகவும், இந்த அறிவியல் ஆராய்ச்சிக் கட்டுரையை தமிழில் பதிவிடுகிறேன்.

மதியிறுக்கக் குறைப்பாட்டிற்கான காரணிகள்

கருவில் உதிக்கும் பொழுதே மரபணுவில் மாற்றம், வயிற்றுக்குள் வளரும் காலத்தில் ஊட்டச்சத்து போதாமை, கருவுற்றதாயின் சீரற்ற உளவியல், சுற்றுச்சூழலில் பாதிப்பு, குடும்பத்தாரின் கவனக்குறைவு எனப் பல காரணங்கள் கூறப்பட்டாலும் இதற்கான மருத்துவக் காரணங்கள் இன்றும் தெளிவாய் அறியப்படவில்லை.

மதியிறுக்கக் குறைபாட்டின் வரலாறு

ஆஸ்டிரியாவில் பிறந்து பெர்லினில் கல்விகற்று அமெரிக்காவில் மனநலமருத்துவராக பணியாற்றிய லியோகேனர், 1943 ஆம் ஆண்டு குழந்தைகளுக்கான மனயிறுக்கத்தினை முதல் முறையாக விளக்கினார் (Kanner, Leo, 1943). இக்குழந்தைகள் தனிமையை விரும்புவர் எனவும், சில நேரங்களில் நெகிழ்ந்த மனமுடையவர்களாகவும், பல நேரங்களில் பிடிவாத குணம் உடையவர்களாகவும் தென்படுவர் எனவும் கூறியுள்ளனர். இவர்களால் தன் வயதொத்த சிறார்கள் போல இயல்பாக நடந்து கொள்ள இயலாது (Akila 2011; Akila, 2014). இந்தக் குறைபாடு கொண்டவரிடம் சிலபொதுவான குணாதிசயங்கள் கண்டாலும், ஒவ்வொருவரும் நிறைய தனித்துவம் வாய்ந்தவர்கள். ஆகையால் தான் மதியிறுக்கக் கதிர் நிலை கோளாறு என்றழைப்பர். இதனை ஊனம் என்று கூறாமல் கோளாறு அல்லது குறைபாடு எனக் கூறுவர். இதில் ஆச்சரியமான உண்மை யாதெனில் உலகப் புகழ் பெற்ற சாதனையாளர்களான மேரிகியூரி, ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன், சார் ஐசக் நியூடன், சார்லஸ் டார்வின், எமிலி டிகின்சன், பில்கேட்ஸ், ஸ்ரீனிவாசன் ராமனுஜம், எனப் பல பிரபலங்கள் மதியிருக்கக் குறைபாட்டால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்.

மதியிறுக்கக் குறைபாட்டைக் கண்டறிதல்

இரத்த பரிசோதனை மூலமாகவோ, ஊடுகதிர் (Scan) மூலமாகவோ, எக்ஸ்ரே மூலமாகவோ, பிற மருத்துவ சோதனைகள் மூலமாகவோ, மதியிறுக்கத்தைக் கண்டறிய இயலாது. இக்குறைபாடு கொண்டோர் நடந்து கொள்ளும் விதம் கொண்டு மட்டுமே நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியும். இதனை உறுதி செய்ய மதியிருக்கத்திற்கென்றே தனித்துவமாக தயாரிக்கப்பட்ட தரநிலை கேள்வித்தாள்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இக்கேள்வித்தாள்கள் பொதுவான சில அறிகுறிகளைக்கொண்டே வரையறுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றுள் முக்கியமான சில அறிகுறிகள்

1. மீண்டும் மீண்டும் அசைத்தல்

தன்னிலை அறியாமல், சொற்பேச்சுக் கேளாமல், ஒரே அசைவினை செய்து கொண்டே இருப்பர், உதாரணத்திற்கு கைதட்டிக் கொண்டே இருப்பர், தலையை ஆட்டிக் கொண்டே இருப்பர், உடலை முன்னும் பின்னும் நகர்த்திக் கொண்டே இருப்பர் சில நேரங்களில்

கரகரவெனச் சுற்றிச் சுற்றி நடந்து கொண்டும் ஓடிக் கொண்டும் இருப்பர். இதனை ஆங்கிலத்தில் Stereotype behavior எனக் கூறுவர் ([National Institute of Mental Health](#)).

2. மாற்றம் விரும்பா நிலை

தான் பழக்கப்பட்ட இடம், பழக்கப்பட்ட மனிதர்கள் தவிர புதிய இடமாற்றமோ, வேறு ஆட்களையோ சந்திக்க நேர்ந்தால் கோபம், ஆத்திரம், பதற்றம், பயம், அழுகை என இவர்களுக்குள் உணர்வு நிலை மாற்றம் நடக்கும். இன்னும் சொல்லப் போனால் பழகிய இடத்திலேயே வைத்த பொருள் வைத்த இடத்தில் இல்லை என்றாலோ, மிகவும் பிடித்தமான, எப்பொழுதும் உடனிருக்கும் நபரை காண முடியாவிட்டாலோ கூடத் தாங்க முடியாது. இவர்களால் மாற்றத்தை ஏற்றுக்கொள்ள இயலாது ([National Institute of Mental Health](#)).

3. விருப்ப வரையறைகள்

தனக்குப் பிடித்த ஒரே உடையை அணிவது, பிடித்த இடத்தில் மட்டுமே sஅமர்வது, தொலைக்காட்சியில் பிடித்த விஷயத்தையே நாடுவது போன்ற செயல்கள் வெளிப்படையாகத் தென்படும். இன்னும் எளிதாகக் கூறினால் தாங்கள் விரும்பும் சிலவற்றைச் சுற்றி மட்டுமே அவர்களின் விருப்ப எல்லைகள் வரையறுக்கப்படும் ([National Institute of Mental Health](#)).

4.சமூக நல்லுரவு

பழக்கவழக்கங்கள், சமூகத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய நடைமுறை வழக்கங்கள், சமூக ஒழுக்கம், கட்டுப்பாடு, மரியாதை இவை அனைத்தும் சமூக நல்லுறவுக்கான அடிப்படை அளவுகோல்கள். இவை அனைத்துமே இவர்களுக்குச் சிக்கல்தான். இவர்களின் பிறப்பு முதலான வளர்ச்சிப் பருவத்தின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் படிப்படியான மாற்றங்களை உற்றுக் கவனித்தாலே இதனைக் கண்டறியலாம். பார்த்தல், கேட்டல், கவனித்தல் என்பதே சிரமமாக இருப்பதால், சமூகத்தில் இயல்பாக இவர்கள் இருப்பது கடினம். ஏனெனில் இவர்கள் ஒரு தனி உலகத்தில் இருப்பார்கள்.

மதியிருக்கத்திற்கான மேலாண்மை நுட்பங்கள்

இவர்களின் குறைபாட்டை முழுமையாகக் குணப்படுத்த இயலாதெனினும் இவர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தப் பலவகையான சிகிச்சைகள், கல்வி முறைகள் மற்றும் பயிற்சிகள் உள்ளன. காலம்தொட்டு வழக்கத்தில் உள்ள சிலவற்றை இங்கே காணலாம்

- 1.அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளுக்கான பயிற்சிகள்
- 2.திரனாய்வும், தனித்திறன் மேம்பாட்டிற்கான பயிற்சிகள்
- 3.சிறப்பு பள்ளிகளில் கல்வி
- 4.உணர்வு நிலை மேம்பாட்டிற்கான சிகிச்சை
- 5.பேச்சு சிகிச்சை
- 6.விளையாட்டுக் கல்வி
- 7.இசை சிகிச்சை
- 8.செல்ல பிரணிகள் மூலம் சிகிச்சை
- 9.பிள்ளை பிராயத்திலிருந்து இளமை பருவம் அடையும் கால நடத்தை சிகிச்சை

10. யோக சிகிச்சை

யோகமும் மதியிறுக்கமும்

இயற்கையாகவே இக்குறைபாடு உள்ளோர் மிகவும் கலை நயம் கொண்ட படைப்பாக்க சிந்தனையாளர்கள். யோகாசன பயிற்சியில் விலங்கு வடிவங்கள் மூலமாக பயிற்சி தருகையில் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் கற்றுக் கொள்வதோடு கண் பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி மூலம் உடல் மிக ஆரோக்கியமாகவும் மனமகிழ்ச்சியாகவும் காட்சியளிக்கின்றனர், அதுமட்டுமல்லாது கண் நோக்குத் திறன் மற்றும் பேச்சு திறன் என இவர்களின் பல பிரச்சனைகளுக்கு ஒரே தீர்வாக யோகம் பயன்படுகிறது. இத்தனை சிறப்பு மிக்க யோகாவை இக்குழந்தைகள் செய்தால் அடையும் பலன்களை ஆராய்ச்சி முடிவுகளாகக் கண்டால் மட்டுமே அதனை அங்கீகரிப்பர் (Akila 2011; Akila, 2014). ஆகையால் யோகத்தை இச்சிறார்கள் தினசரி பழக்கமாக்குவதை குறிக்கோளாகக் கொண்டு இவ்வாராய்ச்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது (Ananda Balayogi Bhavanani et al., 2011; Soccalingam Artchoudane et al., 2019).

தூரியநமஸ்காரம்

தூரியநமஸ்காரம் அல்லது தூரிய வணக்கம் என்பது சக்திவாய்ந்த யோகாவின் 12 வரிசையாகும். ஒரு சிறந்த இருதயப் பயிற்சி தவிர, தூரியநமஸ்காரம் உடலிலும் மனதிலும் பெரும் சாதகமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாகவும் அறியப்படுகிறது (Akila, 2016).

மதியிறுக்கத்திற்கான தூரியநமஸ்காரத்தின் பயன்கள்

- யோகா சிகிச்சை, வலிமை, நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் சுவாசத்தை மேம்படுத்த குழந்தையின் ஒட்டுமொத்த தனிப்பட்ட வளர்ச்சியில் கவனம் செலுத்துகிறது.
- வேகமான மற்றும் மெதுவான தூரியநமஸ்காரம், மதியிருக்கக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு தசை வலிமையையும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்துகிறது.
- மதியிருக்கக் கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு, யோகா கை-கண் ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துகிறது (Meena Ramanathan, Ananda Balayogi Bhavanani, 2018).

ஆய்வு முறை

6 முதல் 13 வயதுக்குட்பட்ட, உயர் செயல்பாட்டு மதியிருக்கக் குழந்தைகள் சிறப்பு பள்ளிகளிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர். இக்குழந்தைகளின் தேக ஆரோக்கிய சார்புகளான நெகிழ்வுத்தன்மை, வலிமை, கண்-கை ஒருங்கிணைப்பு ஆகியவை சோதிக்கப்பட்டன. மொத்தம் இருபது குழந்தைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு இரண்டு குழுக்களாக தூரியநமஸ்காரப் பயிற்சி குழு ($n = 10$, துகு) மற்றும் கட்டுப்பாட்டு குழு ($n = 10$, ககு) என ஒவ்வொரு குழுவிலும் பத்து குழந்தைகள் பிரிக்கப்பட்டனர். அதாவது சோதனைக் குழு முன் சோதனை முடிந்தபின், சோதனைக் குழுவைச் சேர்ந்த குழந்தைகள் அவர்களுக்கான பயிற்சித் திட்டத்துடன் 6 வாரங்களுக்கு (வாரத்தில் 5 நாட்கள்) பயிற்சியளிக்கப்பட்டது. சோதனைக் குழு (துகு) தூரியநமஸ்காரப் பயிற்சிக்கு உட்பட்டது மற்றும் கட்டுப்பாட்டு குழு (ககு)

எந்தவொரு குறிப்பிட்ட பயிற்சியையும் மேற்கொள்ளவில்லை. ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு இரண்டு குழுக்களுக்கு பிந்தைய கால சோதனை நடத்தப்பட்டது.

நெகிழ்வுத்தன்மை உட்கார்ந்து பெட்டியை அடையுங்கள் சோதனையால் அளவிடப்பட்டது, கண்-கை ஒருங்கிணைப்பு தட்டு தட்டுதல் சோதனை மூலம் அளவிடப்பட்டது, மற்றும் வலிமை பந்து வீசுதல் சோதனை மூலம் அளவிடப்பட்டது.

பயிற்சி திட்டம்

தூரியநமஸ்காரப் பயிற்சி: சோதனைக் குழுவுக்கு (தூகு) 30 நிமிடங்கள் தூரியநமஸ்காரப் பயிற்சி 6 வாரங்களுக்கு, வாரத்தில் திங்கள் முதல் வெள்ளி வரையில் 5 நாட்கள் என வழங்கப்பட்டது. மதியிருக்கக்குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை குழுவாக ஒருங்கிணைத்து பயிற்றுவித்தலில் சிரமங்கள் இருந்ததனால் முதல் ஒரு வாரம் ஒவ்வொருவருக்கும் தனிதனியே தூரியநமஸ்காரப் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது.

அட்டவணை 1. பயிற்சியின் கால வரையரைகள்

வாரம் 1	தூரியநமஸ்காரம் கற்பித்தல் (தனிப்பயனாக்கப்பட்டது) ஒவ்வொரு படி நிலையிலும் தவறுகள் துருத்தப்பட்டு, எண்ணிக்கைக்கு தகுந்தார் போல் செய்யுமாறு பழக்கப்படுத்தப்பட்டது.	
வாரம் 2	தூரியநமஸ்காரம் (குழு) கற்பித்தல் - 2 சுற்றுகள்	
வாரம் 3	3 சுற்றுகள்	ஓய்வு 25 நொடி
வாரம் 4	4 சுற்றுகள்	ஓய்வு 20 நொடி
வாரம் 5	5 சுற்றுகள்	ஓய்வு 15 நொடி
வாரம் 6	6 சுற்றுகள்	ஓய்வு 10 நொடி

மொத்த காலம் - 30-40 நிமிடங்கள்

பயிற்சிக்கு தயாராகுதல் - 10 நிமிடங்கள்

ஓய்வு நிலைக்கு திரும்புதல் - 5 நிமிடங்கள்

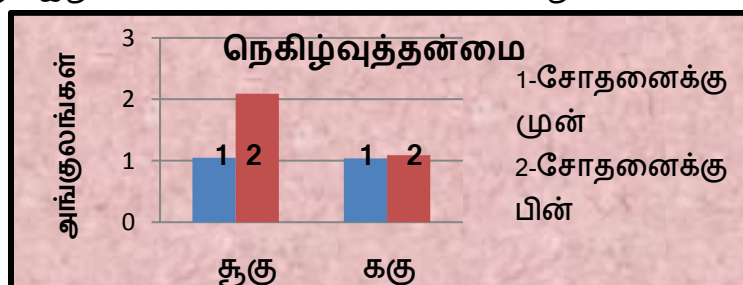
தூரியநாமஸ்கர் பயிற்சி - 20-25 நிமிடங்கள்

புள்ளிவிவர நுட்பம்

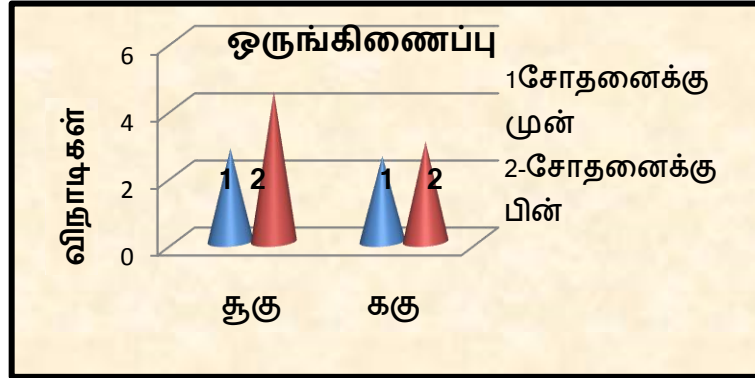
பயிற்சி பகுப்பாய்வு செய்ய டி-விகிதம் பயன்படுத்தப்பட்டது. முன் சோதனைக்கும் பிந்தைய சோதனைக்கும் இடையிலான குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாட்டை இது அடையாளம் காட்டுகிறது. பெறப்பட்ட முடிவுகளின் முக்கியத்துவத்தை சோதிக்க, ஆல்பா நிலை 0.05 நம்பிக்கையின் மட்டத்தில் அமைக்கப்பட்டது.

ஆய்வின் முடிவு

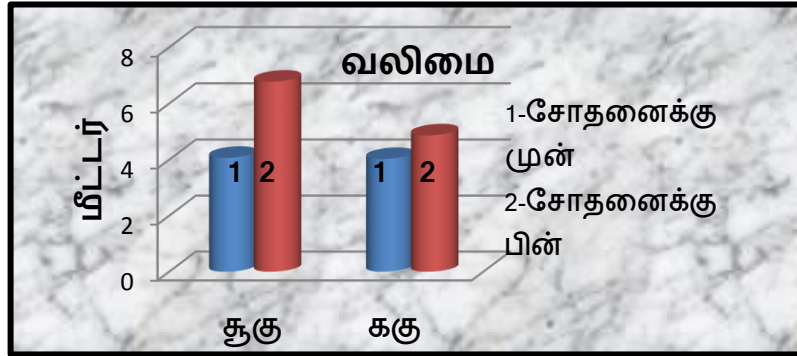
இரு குழுக்களிலும் குறிப்பிடத்தக்க பயிற்சி விளைவைக் கண்டறிய 'டி' விகிதம் பயன்படுத்தப்பட்டது. இது அட்டவணையில் காட்டப்பட்டது.



படம் 1. பயிற்சி குழு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு குழுவின் சோதனைக்கு முந்தைய மற்றும் பிந்தைய சோதனை சராசரி மதிப்புகளை பற்றிய வரைகலை பிரதிநிதித்துவம் (நெகிழ்வுத்தன்மை)



படம் 2. பயிற்சி குழு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு குழுவின் சோதனைக்கு முந்தைய மற்றும் பிந்தைய சோதனை சராசரி மதிப்புகளை பற்றிய வரைகலை பிரதிநிதித்துவம் (ஒருங்கிணைப்பு)



படம் 3. பயிற்சி குழு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு குழுவின் சோதனைக்கு முந்தைய மற்றும் பிந்தைய சோதனை சராசரி மதிப்புகளை பற்றிய வரைகலை பிரதிநிதித்துவம் (வலிமை)

கருதுகோள் பற்றிய கலந்துரையாடல்

கட்டுப்பாட்டுக் குழுவில் இருந்த மதியிறுக்க கதிர்நிலை கோளாறு உள்ள குழந்தைகளுடன் ஒப்பிடுகையில் தூரியநமஸ்காரப் பயிற்சி காரணமாக, தூரியநமஸ்காரம் பயிற்சியில் இருந்த மதியிறுக்க கதிர்நிலை கோளாறு உள்ள குழந்தைகளிடம் நெகிழ்வுத்தன்மை, வலிமை, ஒருங்கிணைப்பு ஆகிய மூன்றிலும் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது என்று கண்டுப்பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

முடிவுரை

மதியிறுக்கத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தசை ஒருங்கிணைப்பு குறைவாக இருக்கும். வலிமை மற்றும் வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை தசை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்தும். இவர்களின் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு நெகிழ்வுத்தன்மை, வலிமை, கண்-கை ஒருங்கிணைப்பு மிக முக்கியமான காரணிகள் ஆகும். இந்த ஆராய்ச்சியின் மூலம், சூரியநமஸ்காரப் பயிற்சி வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை, வலிமை, ஒருங்கிணைப்பு என்ற இந்த மூன்று காரணிகளையும் மேம்படுத்துகிறது என்று அறியப்பட்டது. எனவே, மதியிறுக்கத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட அனைத்து குழந்தையின் பெற்றோர்களுக்கும், பராமரிப்பாளர்களுக்கும் சூரியநமஸ்காரத்தை தவறாமல் செய்ய ஊக்குவிக்குவிக்க வேண்டும். யோகப் பயிற்சி மதியிறுக்கத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துகிறது.

References

- Akila, S., (2016), Effect of Suryanamskar on Body Age of Obese Teachers, International Journal of Adapted Physical Education and Yoga, 5, 202-206.
- Akila, S., (2014), Effect of Adapted Yogic Practices on Selected Anthropometric Variables of Children with Down syndrome, International Journal of Adapted Physical Education and Yoga, 1, 37-44.
- Akila, S., (2011), Effect of Varied Yogic Practices on Children with Mild Intellectual Disability, International Journal of Adapted Physical Education and Yoga, 1, 3-5.
- Ananda Balayogi Bhavanani, Kaviraja Udupa, Madanmohan, Ravindra, P.N., (2011), A comparative study of slow and fast suryanamaskar on physiological function, 4 (2), 71-76.
- Kanner, Leo. (1943) Autistic Disturbances of Affective Contact." Nervous Child: Journal of Psychopathology, Psychotherapy, Mental Hygiene, and Guidance of the Child 2, 217-50.
- Meena Ramanathan, Ananda Balayogi Bhavanani (2018) Addressing Autism Spectrum Disorder through Yoga as a Complementary Therapy, SBV Journal of Basic, Clinical and Applied Health Science, 2(2):3-7, <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10082-01123>
- National Institute of Mental Health, <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/autism-spectrum-disorders-asd/index.shtml> (Accessed on April 2019)
- Soccalingam Artchoudane, Ananda Balayogi Bhavanani, Meena Ramanathan, (2019) Artchoudane Mariangela, Yoga as a therapeutic tool in autism: A detailed review, 51(1) 3-16.

Funding: NIL

Acknowledgement: One of the Authors, Dr. S. Akila, thanks the Tamil Nadu State Council for Science and Technology for providing a Young Scientist Fellowship.

Conflict of Interest: NIL

About the License:



© The author 2021. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License