

കായികതാരങ്ങളുടെ രക്ഷ ഇനി ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ കൈകളിൽ

(സ്പോർട്ട്സ് മെഡിസിനിൽ ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ സാധ്യത)

ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ മണ്ണ് എന്ന പേരിൽ കേരളം വളരെമുന്നൂതന്നെ ലോകഭൂപടത്തിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രകൃതിരമണീയമായ ഈ മണ്ണിനെ 'ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട്' എന്ന് വിളിച്ചു വിദേശീയർ ഇനി 'ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ സ്വന്തം നാട്' എന്നു വിളിക്കാൻ ഏറെക്കാലം കാത്തിരിക്കേണ്ടിവരില്ല. കാരണം കുതിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കായികലോകത്തിനായി നമ്മുടെ ആയുർവ്വേദം സാധ്യതകളുടെ പുതിയ വായനങ്ങൾ തുറന്നിരിക്കുന്നു. പരിക്കുപറ്റിയവർക്കു നൽകുന്ന മർമ്മചികിത്സയ്ക്കപ്പുറം കരുത്തുറ്റ കായികതാരങ്ങളെ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്ന പരീക്ഷണങ്ങളും രോഗപ്രതിരോധവുമടക്കം വിവിധ ആരോഗ്യസംരക്ഷണഉപാധികളെ കുട്ടിയിണക്കിക്കൊണ്ട് സ്പോർട്ട്സ് മെഡിസിനിന് പുത്തൻ അധ്യായം കുറിക്കുകയാണ് കേരളീയ ആയുർവ്വേദം. ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ ഈ പുത്തൻസംഭാവനകൾ ലോകകായികതാരങ്ങൾക്ക് വൻമുതൽക്കൂട്ടായി മാറുമെന്നുറപ്പ്.

സ്പോർട്ട്സ് മെഡിസിൻ എന്നത് അത്രയെളുപ്പം നിർവ്വചിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒന്നല്ല. ഭിഷഗ്വരന്മാരും ഗവേഷകരും അധ്യാപകരുമുൾപ്പെടുന്ന ഒരു വലിയ ശൃംഖലയാണത്. രോഗചികിത്സയ്ക്കപ്പുറത്തേക്ക് രോഗപ്രതിരോധത്തിന്റെ പ്രാധാന്യംകൂടി ഉൾപ്പെടുന്ന ആരോഗ്യവൈദ്യശാസ്ത്രവിഭാഗമാണ് 'സ്പോർട്ട്സ് മെഡിസിൻ'. ലോകരാജ്യങ്ങളുടെ അമൂല്യസ്വത്താണല്ലോ കായികതാരങ്ങൾ. കളിക്കളത്തിൽ പരിക്കേറ്റു വീഴുന്ന ഒരു കായികതാരത്തെ എത്രയും വേഗം തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരേണ്ടത് ആ രാജ്യത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. ഇത്തരം നിർണ്ണായക ഘട്ടങ്ങളിൽ ആയുർവ്വേദം രക്ഷയുടെ കരങ്ങളുമായെത്തുമ്പോൾ സ്പോർട്ട്സ് മെഡിസിന് പുതിയ നിർവ്വചനം എഴുതിച്ചേർക്കപ്പെടുകയാണ്.

കളിക്കളത്തിലെ പരിക്കുകൾ

ദേശീയ-അന്തർദേശീയ മൽസരങ്ങളിലും പരിശീലനവേളകളിലും കായികതാരങ്ങൾക്ക് പരിക്കുപറ്റുന്നത് സാധാരണമാണ്. എന്നാൽ ഈ പരിക്കുകളെയെല്ലാം എല്ലുകൾക്കോ പേശികൾക്കോ സംഭവിക്കുന്ന ക്ഷതമായി മാത്രം കാണുന്ന ഒരു പ്രവണതയാണ് പൊതുവെയുള്ളത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കളിക്കളത്തിലെ പരിക്കുകൾ അസ്ഥിരോഗവിഭാഗവുമായി കൂട്ടിക്കെട്ടാനാണ് പതിവ്. പരിക്കുപറ്റാൻ ഇടയാക്കുന്ന അടിസ്ഥാനപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആരും അത്ര ഗൗനിക്കാറില്ല. ശാരീരികാരോഗ്യം, മാനസികാരോഗ്യം, കാലാവസ്ഥ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ പരിക്കുപറ്റാനിടയാക്കുന്ന കാരണങ്ങളാണ്. അതിനാൽ കാർഡിയോളജി (ഹൃദ്രോഗവിഭാഗം), പർമനോളജി (ശ്വാസകോശവിഭാഗം), ഓർത്തോപീഡിക്സ് (അസ്ഥിരോഗവിഭാഗം), സൈക്യാട്രി (മനോരോഗവിഭാഗം), വ്യായാമശാസ്ത്രം, ശസ്ത്രക്രിയാവിഭാഗം തുടങ്ങി ഒട്ടേറെ വിഭാഗങ്ങളടങ്ങിയ സ്പോർട്ട് മെഡിസിൻ ഒരു സമഗ്ര ആരോഗ്യമേഖലതന്നെയാണ്.

കായികവൈദ്യം ചരിത്രരേഖകളിൽ

കായികവൈദ്യത്തിന് അടിസ്ഥാനമിടുന്നതിൽ ഭിഷഗ്വരന്മാർ നിർവഹിച്ച പങ്കിനെക്കുറിച്ച് ചരിത്രം സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. കായികരംഗത്തിന്റെ ആവിർഭാവം മുതൽത്തന്നെ അതായത് ഏതാണ്ട് 6000 വർഷങ്ങൾക്കു മുന്നൂതന്നെ പരിക്കുകളുമായെത്തുന്ന കായികതാരങ്ങൾക്കായി അന്നത്തെ ഭിഷഗ്വരന്മാർ പ്രത്യേക ചികിത്സാപദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിച്ചിരുന്നു. പത്തൊമ്പതാം നൂറ്റാണ്ടിലെ ഭിഷഗ്വരനായ എഡ്വിൻ

സ്മിത്ത് കണ്ടെത്തിയ പാപ്പിറസ് റെക്കോർഡുകളിൽനിന്നാണ് ഇതു സംബന്ധിച്ച രേഖകൾ ലഭിച്ചത്. മുറിവുകൾക്കുള്ള ചികിത്സയെ സംബന്ധിച്ച് ഇംഹോടെപ് (IMHOTEP) എഴുതിയ ലേഖനങ്ങളാണ് ഇതിൽ പ്രധാനം. ബി.സി. ആയിരമാണ്ടിൽ കൂടെ് ഫുവി രചിച്ച ചൈനീസ് ഗ്രന്ഥത്തിലും ഹിന്ദുമതത്തിലെ അഥർവ്വവേദത്തിലും ചികിത്സയുടെ ഭാഗമാണ് വ്യായാമം എന്ന് രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

ചുരുക്കത്തിൽ സ്പോർട്ട്സ് മെഡിസിൻ എന്ന ചികിത്സാവിഭാഗം വളരെ പണ്ടുമതലേ ഉരുത്തിരിഞ്ഞ ഒരു ആശയമാണെന്നു കാണാം. ഇന്ന് ലോകരാഷ്ട്രങ്ങളെ കണ്ണിചേർക്കുന്ന കായികമേഖലയ്ക്ക് വലിയ പ്രതീക്ഷയേകുന്ന ആയുർവ്വേദം എന്തൊക്കെ സംഭാവനകളാണ് ഒരുക്കിവെച്ചിരിക്കുന്നതെന്നു നോക്കാം.

കായികപ്രതിഭകളെ കണ്ടെത്തുന്നതെങ്ങനെ?

ആയുർവ്വേദമെന്നാൽ വാതത്തിനും പിത്തത്തിനുമുള്ള ചികിത്സയോ മർമ്മചികിത്സയോ മാത്രമാണെന്നുള്ള ധാരണ തിരുത്തിക്കൊണ്ടാണ് കായികവൈദ്യമേഖലയിലേക്കുള്ള ഈ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ചുവടുവയ്പ്. ഒരു കായികതാരത്തിന്റെ ഉദയത്തിന് അടിസ്ഥാനപരമായി വേണ്ടത് എന്തെല്ലാമാണെന്ന കണ്ടെത്തൽ മുതൽ ആ വ്യക്തിയുടെ കായികഭാവി നിർണ്ണയിക്കുന്ന ഒട്ടേറെ വശങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നുണ്ട് ആയുർവ്വേദം.

കായികതാരമാവാൻ ആരോഗ്യമുള്ള ആർക്കും സാധിക്കും. എന്നാൽ മികച്ച പ്രകടനത്തിലൂടെ മുൻനിരയിലെത്തണമെങ്കിൽ കായികതാരത്തിന് ചില സവിശേഷഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം. ആ ഗുണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് ആയുർവ്വേദം നിർവ്വചിച്ചിട്ടുണ്ട്. 'തിരിച്ചറിയലിന്റെ പത്തു കാര്യങ്ങൾ' എന്ന രത്നമുള്ള 'ദശാവിധ പരീക്ഷ' എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ അവയെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുന്നുണ്ട്.

മനുഷ്യശരീരം ഏതെങ്കിലുമൊരു അച്ചിൽ വാർത്തെടുത്തതല്ല. ഓരോരുത്തരുടെയും ശരീരം ഓരോരീതിയിൽ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും. വലുപ്പത്തിലും ശക്തിയിലും വിവിധ സ്വഭാവസവിശേഷതകളിലുമാണ് അവ പരസ്പരം വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ഈ വ്യത്യാസത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കായികശേഷി കൂടുതലുള്ള വിഭാഗക്കാരെ കണ്ടെത്തുന്ന രീതി ആയുർവ്വേദം കായികരംഗത്തിനു നൽകിയ വലിയൊരു സംഭാവനയാണ്. 'ദശാവിധ പരീക്ഷയിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന വിഭാഗങ്ങൾ ഇവയാണ്.

- 1. പ്രകൃതി
- 2. സാര
- 3. അസ്ഥിസാര
- 4. മജ്ജസാര
- 5. സംഹനനം
- 6. പ്രമനം
- 7. സത്മയ
- 8. സത്ഥം
- 9. വ്യായാമശക്തി
- 10. ഗ്രൂമിങ്ങ്

ശരീരപ്രകൃതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം (പ്രകൃതി)

'പ്രകൃതി' എന്നതുകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരീരപ്രകൃതിയാണ്. ഒരാളുടെ കായിക ക്ഷമതയുടെ അടിസ്ഥാനം അയാളുടെ ശരീരപ്രകൃതിയാണ്. ഇതുപ്രകാരം ആധുനികവൈദ്യശാസ്ത്രം മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തെയാകെ മൂന്നു ടൈപ്പുകളായി തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. എൻഡോമോർഫ് (Endomorph), മിസോമോർഫ് (Mesomorph), എക്റ്റോമോർഫ് (Ectomorph) എന്നിവയാണവ. ഇതിനു സമാനമായി ആയുർവ്വേദവും മനുഷ്യരാശിയെ അടിസ്ഥാനപരമായി മൂന്നായി തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു. 'വാത', 'പിത്ത', 'കഫ' എന്നീ പ്രകൃതികളായാണ് ഇവിടെ തിരിച്ചിരിക്കുന്നത്. അണ്ഡബീജസങ്കലനവേളയിൽത്തന്നെ നടക്കുന്ന ഈ വർഗ്ഗീകരണമാണ് മരണംവരെ അവന്റെ ജീവിതധർമ്മത്തിനാകെ അടിത്തറ പാകുന്നത്. ഈ മൂന്നു പ്രകൃതിയും എല്ലാ മനുഷ്യരിലുമുണ്ടെങ്കിലും ഇതിൽ ഏതെങ്കിലുമൊന്ന് മറ്റുള്ളവയേക്കാൾ കൂടുതൽ പ്രകടമാവും. ബീജത്തിന്റെയും അണ്ഡത്തിന്റെയും പ്രത്യേകത, കാലാവസ്ഥ, പഞ്ചമഹാഭൂതങ്ങൾ എന്നിവയൊക്കെ ശരീരപ്രകൃതിയെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്.

ധാതുക്കളുടെ വൈവിധ്യം (സാര)

‘സാര’ എന്നാൽ സാരാംശം അഥവാ സർവ്വപ്രധാനം എന്നാണ് അർത്ഥം. മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ഏഴുതരം ധാതുക്കളുണ്ട്. ആയുർവ്വേദവിധിപ്രകാരം ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും ശുദ്ധമായ ഭാഗമാണിത്. ധാതുക്കളുടെ സാന്നിധ്യമനുസരിച്ച് വ്യക്തികളെ എട്ടായി തിരിച്ചിരുന്നു. ത്വക്ക് സാര, രക്ത സാര, മാംസ സാര, മിതോ സാര, അസ്ഥി സാര, മജ്ജ സാര, സൂക്ര സാര, സത്വ സാര എന്നിവയാണ് എട്ടു വിഭാഗങ്ങൾ. ഇവയുടെ സാന്നിധ്യം ശരീരത്തിൽ എത്രമാത്രമുണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തുകയും ഇതിൽ ആധിപത്യം ഏതിനാണെന്നു മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുവഴി വ്യക്തി ഏതു പ്രകൃതക്കാരനാണെന്നു മനസ്സിലാക്കുന്നു. കായികക്ഷമതയുള്ള വ്യക്തിയെ കണ്ടെത്തുന്നതിൽ ഈ സൂചകങ്ങൾ വളരെയേറെ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്.

കരുത്തിന്റെ പര്യായം (അസ്ഥിസാര)

അസ്ഥിസാര വിഭാഗക്കാർക്ക് നല്ല കായികതാരങ്ങളാവാൻ സാധിക്കുമെന്ന് ആയുർവ്വേദം ഉറപ്പു നൽകുന്നുണ്ട്. കാരണം അസ്ഥി സാര വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ടവരുടെ അസ്ഥികൾക്ക് നല്ല ബലമുണ്ടായിരിക്കും. കൈമുട്ട്, കണങ്കാൽ, തോൾ, താടി എന്നിവിടങ്ങളിലെ സന്ധികൾ ഉയർന്നുനിൽക്കുന്നത് ഇവരുടെ ഒരു പ്രത്യേകതയാണ്. കട്ടിയുള്ള നഖങ്ങളും ഉന്തിയ പല്ലുകളുമാണ് മറ്റൊരു പ്രത്യേകത. വേദനയും ക്ഷീണവുമൊക്കെ നേരിടാനുള്ള പ്രത്യേക കഴിവ് ഇവർക്കുണ്ട്. മെല്ലിച്ച ശരീരപ്രകൃതമാണെങ്കിലും ഉറച്ചതും ബലമുള്ളതുമായ പേശികൾ ഇവരെ കരുത്തരാക്കുന്നു. ഇക്കാരണങ്ങൾക്കൊണ്ടുതന്നെ കഠിനാധ്വാനം, യുദ്ധം, കായികമത്സരങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഇവർ മുന്തിലായിരിക്കും.

ഊർജ്ജവും ചുറുചുറുക്കും (മജ്ജസാര)

മജ്ജയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില സവിശേഷതകളുള്ളവരാണ് മജ്ജസാര വിഭാഗക്കാർ. ചെറിയ ശരീരവും ബലമേറിയ അസ്ഥികളും സന്ധികളുമുള്ള ഇവർക്ക് നല്ല സഹനശേഷിയുണ്ട്. ശരീരത്തിന് എപ്പോഴും സ്മിഗ്ദ്ധസ്വഭാവമുള്ള ഇവർ എപ്പോഴും ചുറുചുറുക്കുള്ളവരായി കാണപ്പെടുന്നു. ജീവിതത്തിൽ നേട്ടങ്ങളുണ്ടാക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം ഇവരിൽ പ്രകടമായിരിക്കും. നല്ല ശാരീരിക ഊർജ്ജവും വിവിധതരം കഴിവുകളും അറിവുമുള്ള പ്രകൃതമാണിവർക്ക്. മറ്റുള്ളവരുടെ ആദരവു നേടാനുള്ള ഒരു പ്രവണത ഇവരുടെ ഒരു പ്രത്യേകതയാണ്. കായികരംഗത്ത് ഉയരങ്ങൾ കീഴടക്കാൻ ഇവർക്ക് അനായാസം സാധിക്കുമെന്ന് തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

വടിവൊത്ത ശരീരഘടനയും കായികശേഷിയും (സഹനനം)

ആരും മതിപ്പുകൽപ്പിക്കുന്ന ശരീരവടിവുള്ളവരെ ആയുർവ്വേദത്തിൽ ‘സഹനനം’ (Compactness) എന്ന വിഭാഗത്തിലാണ് പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. നിരയായ അസ്ഥിഘടനയും വികസിച്ച പേശികളുമുള്ള ഇവർ കായികനേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കാൻ പ്രാപ്തരാണ്. ഒതുക്കമുള്ള ഇവരുടെ ശരീരം കായികക്ഷമതയുടെ ചുണ്ടുപലകയാണ്. ശരീരത്തിന്റെ ഏതു ഭാഗത്താണോ ഇത്തരം കഴിവുകൾ കൂടുതലുള്ളത് ആ ഭാഗംകൊണ്ട് കായികനേട്ടങ്ങളുണ്ടാക്കാൻ ഇവർക്കാകും. ഉദാഹരണത്തിന് ഭാരോദ്ധഹനം, സ്പ്രിന്റ് ഇനങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഒതുക്കമുള്ള ശരീരപ്രകൃതക്കാർ മുന്തിലെത്താറുണ്ട്.

അവയവങ്ങളുടെ അനുപാതം (പ്രമനം)

‘പ്രമനം’ എന്നാൽ അളവ് ആണ്. കായികക്ഷമതയുടെ അളവുകോലായി ആയുർവ്വേദം കണ്ടെത്തിയ പ്രമന വിഭാഗത്തിൽ അവയവങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള അനുപാതമാണ് അളക്കപ്പെടുന്നത്. അവയവങ്ങളുടെ നീളം, വീതി, ഉയരം എന്നിവയുടെ അനുപാതം കൃത്യമാണെങ്കിൽ അയാൾക്ക് അസാമാന്യമായ കായികക്ഷമതയുണ്ടായിരിക്കുമെന്ന് ആയുർവ്വേദം പറയുന്നു. ഒത്ത ശരീരമുള്ള ഒരാൾക്ക് കുറിയ കാലുകളാണുള്ളതെങ്കിൽ അത്ലറ്റ്സിൽ തിളങ്ങാൻ അയാൾക്ക് കഴിയില്ല. ഇതുപോലെയാണ് ഓരോ അവയവത്തിന്റെ കാര്യവും.

പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കഴിവ് (സത്മയ)

പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള സഹജമായ കഴിവിനെയാണ് 'സത്മയ' എന്നു പറയുന്നത്. ഒരു പ്രത്യകതരം ശരീരപ്രകൃതമുള്ളവരാണ് സത്മയ വിഭാഗക്കാർ. ചരകസംഹിതയിൽ പറയുന്നതുപ്രകാരം 'സത്മയ' നാലു തരമുണ്ട്. അതിൽ 'ഒകാസത്മയ' എന്ന വിഭാഗത്തിലുള്ളവർക്ക് കായികരംഗം സ്വായത്തമാക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. കാരണം ഇവർക്ക് ഒരേ പ്രവർത്തി ആവർത്തിച്ചാവർത്തിച്ച് ചെയ്യാൻ യാതൊരു പ്രയാസവുമില്ല. നിരന്തരമായ പരിശീലനമാണല്ലോ ഒരു കായികതാരത്തെ വിജയത്തിലേക്കെത്തിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകം. ആവർത്തനനിരതമായ പരിശീലനമുറകളെ ഒരു കലയായി കാണാൻ കഴിയുന്നവരാണ് 'സത്മയ'യിൽ ഉൾപ്പെട്ട വ്യക്തികൾ. അതിനാൽ ഈ വിഭാഗത്തിന് 'വ്യായാമ സത്മയ' എന്നും പേരുണ്ട്.

മുൻനിരയിലെത്താനുള്ള മാനസികബലം (സത്യാം)

ആധുനികവൈദ്യശാസ്ത്രം ശരീരവും മനസും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തിന് ഒട്ടേറെ നിർവ്വചനങ്ങൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. മനുഷ്യൻ കൈവരിക്കുന്ന ഏതൊരു നേട്ടത്തിനും അവന്റെ മാനസികബലത്തിന് അതീവപ്രാധാന്യമുണ്ട്. മനസ് ദുർബലമായാൽ ശരീരവും അശക്തമായിത്തീരും. അതിനാൽ ഒരു നല്ല കായികതാരത്തിന് മാനസികബലം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. മാനസികശേഷിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മനുഷ്യരെ മൂന്നായി തരംതിരിച്ചിട്ടുള്ളതായി ആയുർവ്വേദസംഹിതകളിൽ കാണപ്പെടുന്നു. 'പ്രവാറപുരുഷ' അഥവാ സുപ്പീരിയർ, 'മധ്യമപുരുഷ' അഥവാ ആവറേജ്, 'അവാറപുരുഷ' അല്ലെങ്കിൽ താണനിലയിലുള്ളത് എന്നിവയാണ് അവ.

ശാരീരികവ്യായാമത്തിനുള്ള കഴിവ് (വ്യായാമശക്തി)

ഒരു കായികതാരത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വ്യായാമം ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത സപര്യയാണ്. വ്യായാമം തീർച്ചയായും കഠിനവും ശ്രമകരവുമായിരിക്കും. ഇത്തരമൊരു ഉദ്യമത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങിത്തീരിക്കാൻ എല്ലാവർക്കും ധൈര്യമുണ്ടാവുകയില്ല. വയസ്സ്, സാര, ആഹാരം, മാനസിക ഉറപ്പ് ഇവയൊക്കെ ഒരാളിന്റെ ശാരീരിക ക്ഷമതയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്. ഈ ഘടകങ്ങളെല്ലാം ഒത്തിണങ്ങിയവർക്കാണ് ശാരീരികമായ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള കഴിവുണ്ടാവുക. ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ കണ്ണിൽ അങ്ങനെയുള്ളവരാണ് വ്യായാമശക്തിയുടെ ഗണത്തിൽ പെടുന്നത്.

ജീവിതചിട്ടകൾ (ഗ്രൂമിങ്)

ഏതൊരു പ്രൊഫഷണലിനെയുംപോലെ കായികതാരങ്ങൾക്കും തങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടുപോകണമെങ്കിൽ ചില ചിട്ടകൾ ആവശ്യമാണ്. കൃത്യമായ പരിശീനത്തിന് ജീവിതചിട്ടകൾ അനിവാര്യവുമാണ്. ആയുർവ്വേദത്തെ സംബന്ധിച്ച് കൃത്യനിഷ്ഠ, പഥ്യമുറകൾ എന്നിവയൊക്കെ അതീവപ്രാധാന്യമുള്ളവയാണ്. എപ്പോൾ ഉണരണം, ദിനകൃത്യങ്ങൾ എങ്ങനെ ചെയ്യണം, എപ്പോൾ ചെയ്യണം, എന്തു കഴിക്കണം, എന്തെല്ലാം ഒഴിവാക്കണം എന്നിവയിലൊക്കെ കൃത്യനിഷ്ഠയുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ശാരീരിക-മാനസികക്ഷമതകൾ ഉണ്ടാവുമെന്നാണ് ആയുർവ്വേദം വിവക്ഷിക്കുന്നത്. കളിക്കളത്തിൽവെച്ചു സംഭവിക്കുന്ന പരിക്കുകളിൽനിന്ന് അതിവേഗം മുക്തി നേടാനും ഇത്തരം ദിനചര്യകളും ഋതുചര്യകളും സഹായിക്കുന്നു. സ്നാനം, അഭ്യംഗം, ഉദവർത്തനം എന്നീ ചികിൽസാവിധികളിലൂടെ പരിക്കേറ്റവർ വേഗം സുഖം പ്രാപിക്കുന്നു.

ആയുർവ്വേദത്തിലെ തത്വമനുസരിച്ച് ഈ പറഞ്ഞ പത്തു സൂചകങ്ങളും കായികതാരത്തെ കണ്ടെത്താനും ഈ രംഗത്തുള്ള അയാളുടെ ഭാവി നിർണ്ണയിക്കാനും സഹായിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് കണ്ടല്ലോ.

കായികതാരങ്ങൾ എന്തു കഴിക്കണം?

പാരമ്പര്യമായി ലഭിച്ച കഴിവും നിരന്തരമായ പരിശീലനവും പോഷകസമൃദ്ധമായ ആഹാരവുമാണ് ഒരു വ്യക്തിയുടെ കായികപ്രകടനത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന മൂന്ന് അടിസ്ഥാന ഘടകങ്ങളെന്ന് കണ്ടല്ലോ. നല്ല ഭക്ഷണം കഴിച്ചുകൊണ്ടു മാത്രം ഒരാൾക്ക് കായികശേഷി ലഭിച്ചുകൊള്ളണമെന്നില്ല. എന്നാൽ മോശം ഭക്ഷണം കായികതാരത്തിന്റെ പരിശീലനത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും. പേശീ ബലം കൈവരുന്നതിനും കായികശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും സഹായിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ഏതൊക്കെയാണെന്ന് ആയുർവ്വേദം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നുണ്ട്.

ഭക്ഷണത്തിന്റെ സ്വഭാവം, തയ്യാറാക്കുന്ന രീതി, യോജിപ്പ്, അളവ്, സ്ഥലം, സമയം, പഥ്യാഹാരനിയമങ്ങൾ, ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രകൃതി എന്നിങ്ങനെ എട്ട് ഘടകങ്ങളെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയാണ് ആയുർവ്വേദത്തിലെ ആരോഗ്യഭക്ഷണം വിഭാവനം ചെയ്തിട്ടുള്ളത്. മൊത്തം ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവിന് 'സർവ്വഗ്രഹ' എന്നും ഭക്ഷണത്തിലെ ഓരോ ഇനങ്ങൾക്കും പ്രത്യേകിച്ചുള്ള അളവിന് 'പരിഗ്രഹ' എന്നുമാണ് പേര് നൽകിയിരിക്കുന്നത്.

വിവിധ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളിൽനിന്നും കായികതാരങ്ങൾക്കിണങ്ങുന്ന ആഹാരമേതെന്ന് കണ്ടെത്താനായി ആയുർവ്വേദത്തിൽ ഒട്ടേറെ ഗവേഷണങ്ങൾ നടന്നിട്ടുണ്ട്. ധാന്യങ്ങളിൽ ചുവന്നസാലി അരി, പയറു വർഗ്ഗങ്ങളിൽ ചെറുപയർ, ഉപ്പിൽ കറിയുപ്പ്, ഔഷധസസ്യങ്ങളിൽ ജീവന്തി, മാംസങ്ങളിൽ മാന്റിറച്ചി, പക്ഷിയിറച്ചിയിൽ തിത്തിരിപ്പക്ഷി, ഉരഗങ്ങളിൽ ഇഗ്നാന എന്നിങ്ങനെ പോകുന്നു പ്രസ്തുത ഭക്ഷ്യഇനങ്ങൾ. അതുപോലെ മൽസ്യങ്ങളിൽ രോഹിതയും പഴവർഗ്ഗങ്ങളിൽ അമലകയും കുടിനീരിന് മഴവെള്ളവും, പാലിന് പശുവിൻപാലും, മൃഗക്കൊഴുപ്പുകളിൽ നറുനെയ്യും, സസ്യയെണ്ണകളിൽ എള്ളെണ്ണയും മധുരത്തിന് തേനുമാണ് ആരോഗ്യദായകമെന്ന നിലയിൽ ആയുർവ്വേദം കണ്ടെത്തിയിരിക്കുന്നത്.

പരിശീലനത്തിലെ ആയുർവ്വേദസമീപനം

ഭക്ഷണം, ജന്മസിദ്ധമായ ശരീരപ്രകൃതം എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം പരിശീലനംകൂടിയുണ്ടെങ്കിലേ കായികതാരമാവാൻ കഴിയൂ എന്ന് ഊന്നിപ്പറയുന്നതോടൊപ്പം അനുയോജ്യമായ വ്യായാമമുറകളെക്കുറിച്ചും ആയുർവ്വേദം വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നു. ഹോളിസ്റ്റിക് സമീപനമനുസരിച്ച് യോഗയും പ്രാണായാമവും തമ്മിൽ ബന്ധപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടാണ് ഇവിടെ വ്യായാമരീതികൾ രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. കായികതാരത്തിന്റെ മനസിനും ശരീരത്തിനും ഒരേസമയം മികച്ച ഫലം നൽകുന്നവയാണ് ഈ വ്യായാമരീതി. മനസിന്റെ പിരിമുറുക്കം ലഘൂകരിക്കുന്നതിനും ഏകാഗ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഈ ചികിത്സ പ്രയോജനപ്പെടുന്നു.. പേശികളുടെയും സന്ധികളുടെയും അയവ്, വർദ്ധിച്ച രോഗപ്രതിരോധശേഷി, മനസും ശരീരവും തമ്മിലുള്ള പൊരുത്തം ഇവയെല്ലാം രോഗപ്രതിരോധവും രോഗസൗഖ്യവും ഉറപ്പാക്കുന്നുണ്ട്. പ്രാണായാമം അഥവാ ശ്വാസനവിദ്യകൾ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഓജസ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും മാനസികവികാരത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. ഇതെല്ലാംതന്നെ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തെയാകമാനം ചിട്ടപ്പെടുത്താൻ ഉപകരിക്കുന്നവയാണ്.

കായികതാരങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സാപദ്ധതി

കായികതാരങ്ങളുടെ ചികിത്സയെ സംബന്ധിച്ച് ആയുർവ്വേദം വ്യക്തമായ ഘടനതന്നെ രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. മൂന്നു പ്രധാന ഘട്ടങ്ങളിലൂടെയാണ് ഈ ചികിത്സാപദ്ധതി നടപ്പാക്കുന്നത്. ശുദ്ധമാക്കൽ, ദോഷശമനം, രോഗാവസ്ഥയ്ക്കുള്ള ചികിത്സ എന്നിവയാണ് ആ മൂന്നു ഘട്ടങ്ങൾ. പഞ്ചകർമ്മ എന്നത് ശുദ്ധമാക്കൽ എന്ന പ്രക്രിയയാണ്. അഞ്ചുതരമായി തിരിച്ചിട്ടുള്ള പഞ്ചകർമ്മയിൽ വമനം, വിരേചനം, സ്നേഹവസ്തി, കഷായവസ്തി, നസ്യം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

കായികതാരങ്ങളുടെ ചികിത്സ സംബന്ധിച്ച ഗവേഷണങ്ങളിൽനിന്ന് പ്രതീക്ഷയുണർത്തുന്ന പല കണ്ടെത്തലുകളും പുറത്തുവന്നിട്ടുണ്ട്. ചില ഔഷധച്ചെടികൾ അത്യുതകരമായ ഫലമുളവാക്കുന്നവയാണെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിഞ്ഞതോടെ കായികതാരങ്ങളുടെ ശരീരബലം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന പുതിയ ചികിത്സകൾക്ക് തുടക്കം കുറിച്ചു. സൈനികരുടെ ശരീരബലം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ക്ഷീണം അകറ്റാനുമായി പ്രാചീനകാലം മുതലേ ഔഷധസസ്യങ്ങൾ പ്രയോഗം

ജനപപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. ‘മഹാകഷായങ്ങൾ’ എന്നറിയപ്പെടുന്ന ആ ഔഷധങ്ങളുടെ ചുവടുപിടിച്ചുകൊണ്ടാണ് ഇന്ന് കായികതാരങ്ങൾക്കായി ആയുർവേദം ചികിത്സാപദ്ധതികൾ തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ പത്തെണ്ണം (പ്രിമിനീയം) പേശീവർദ്ധനവിനും, പത്തെണ്ണം (ജീവനീയം) ഓജസ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും പത്തെണ്ണം (ബാലകാര) ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും പത്തെണ്ണം (ശ്രമഹാര) ഊർജ്ജം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. ഇവയിലെല്ലാം ശരീരത്തിന്റെയും മനസിന്റെയും ഊർജ്ജനില ഉയർത്തുന്ന നിരവധി ഘടകങ്ങളുണ്ട്. ഈ മരുന്നുകളിലൊന്നും സ്റ്റിറോയിഡുകൾ അടങ്ങിയിട്ടില്ല എന്നതാണ് എടുത്തുപറയേണ്ടതായ ഒരു ഗുണം. മാത്രമല്ല ശരീരത്തിലെ ജൈവഹോർമോണുകളുടെയും എൻസൈമുകളുടെയും ഉൽപ്പാദനത്തിന് സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ദ്രാക്ഷ, പിണ്ഡകാർജുറ, പ്രിയോല, ബാർബറ, , ദധിമ, ഉശാക്ക, ഇക്ഷു, യവ, ഷഷ്ടിക, ഫലഗ തുടങ്ങി ഒട്ടേറെ ഔഷധങ്ങൾ ഈ വിഭാഗത്തിൽ എടുത്തുപറയാനുണ്ട്.

കായികരക്ഷ സംബന്ധിച്ച പഠനങ്ങൾക്കൊന്നും ആയുർവ്വേദത്തിൽ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ നേടാനായിട്ടില്ല എന്നത് ഒരു വസ്തുതയാണ്. അതേസമയം കായികരംഗത്തിന്റെ ഉന്നമനത്തിനായി ആയുർവ്വേദം വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത വിവിധ പദ്ധതികൾക്ക് അന്താരാഷ്ട്രതലത്തിൽ വേണ്ടത്ര അംഗീകാരം ലഭിക്കുന്നപക്ഷം കേരളം ‘ആയുർവ്വേദത്തിന്റെ നാട്’ എന്ന നിലയിൽ ലോകഭൂപടത്തിൽ പുതിയൊരു സ്ഥാനംകൂടി നേടുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല.

ഡോ. സുരേഷ്കുമാർ

ത്രിവേണി നഴ്സിങ് ഹോം, തിരുവനന്തപുരം