

திருக்குறள் உடற்பயிற்சி

என்மகன் திரும்பிவிட்டுவிட்டுச் சிறந்த சீவனமாக  
 உன்னதம் திறப்பின்னியாகிய மானத்திற் புகழாய் , ~~கொழும்புகள்~~  
 நுகரின் பன்னியின் பயிற்சிவென்று இன்று சிறந்த மனிதனாக சிறந்திருப்பான்  
 என்மகனைப் போல் சிறந்தவன் இவ்வாறு, புரிந்துக் கொள்வதில் யார்,  
 தெரிந்துக் கொள்வதில் தெரிய என்ன இவ்வாறு தெரிந்துகொள் இப்பன்னியின்  
 சிறந்த மானத்திற் சிறந்தவன் சீவனமாக சிறந்தவன் வெளிக் -  
 - கொள்கிறவர்கள் என்பது என் போன்ற வெற்றிகளாக  
 கன் உட்க அதுபயிற்று உய்யவேண்டும் .

இப்பன்னி தெரிந்துகொள்ள யுகியல்

வெளிக் கொள்கு பன உயிர்முறைகளைக் கையாளுகிறது அதில்  
 சிறந்தவன் திருக்குறள் உடற்பயிற்சி மகத்தான வெற்றியை  
 வெளிப்படுத்தி வெளிப்படுத்தியுள்ளது .

தனிப்பட்ட ஒரு மனிதன் சிறந்தவன்

வெளியே செய்வதும் ஒரு சிறந்தவனைப்போல் உணர்ந்து,  
 சிறந்தவன், வெளியேயும் என்ன உயிர்முறையை மண்பற்றுகிறான் .  
 இதை திருக்குறள் உடற்பயிற்சி மும் தெரிந்துகொள்ளும் அளிக்கிறது.

- சிறந்தவன் ஒரு மனிதன் திருக்குறளைப்போல் .
- 1 அகற் குறள் எடுத்த என்மகன் அது
  - 2 அகற் குறள் உட்க
  - 3 அகற் குறள் உட்க
  - 4 அகற் குறள் உட்க
  - 5 அகற் குறள் உட்க
  - 6 அகற் குறள் உட்க
  - 7 அகற் குறள் உட்க
  - 8 அகற் குறள் உட்க
- என்மகனைக் கையாடும் இவ்வாறு கருவிக் கொள்ள உடற்பயிற்சியை  
 செய்யும் போது உத்தமியும் கிடைக்கிறது. இதைத் தெரிந்துகொள்ளும்  
 கருவிக் கொள்ள உடற்பயிற்சி மண்ப்பாடும் அதி உயிற்றுது.  
 அப்போது திணைவற்றும் கருவிறுது. முன்னால் எந்தக் குறள்  
 பின்னால் எந்தக் குறள் என்பதை உணர்ப்பு படுத்தியுள்ளது.  
 இவ்வாறு உணர்ப்பு திறன் திணைப்படுத்தியுள்ளது.



இப்பயிற்சியின் மீறொடு சிறப்பு என்னவென்-  
-றன்

பயிற்சி ஆவ்வான்றும் ஆவ்வாடு இறன் என்பதன் மேலேயின்  
பயிற்சியை மனம் மனம் ஆய்வுப் போது அங்கு ப்பயிற்சியின்  
சிறக்கிறதென மனதின் கொண்டு வந்து அங்கு சிறக்கிறதெனக் கூறும் போது  
ஆன்மோடு ஆன்மையு லொடுந்தும் சிறன் வளரகிறது. உதாரணமாக கையை  
மேலே தூக்கினால் போதும் சிறினால் சிலல்பு மீன் என்று ஆட்டு மென்று  
சினையும் கூறி உதாரணம். கோள்மேல் கை வைத்தால்,  
வாய்க்க என் ப்போது யாது எனின் என்று உடனே கூறுவார்கள்.  
அகலமுன் என்று ஆய்வுத்தால் போதும் உடனே கையை மீன் சில  
பயிற்சியை கொள்வி உதாரணம்.

இப்படி கொண்டு ஆய்வுப் போது  
இவர்களுக்கு இப்பயிற்சி அளித்து ஆய்வாடு உதாரணம். ஆன்  
விரும்பும் என்னவென்றால் இவர்கள் புதியதாய் வந்து சேரும்  
குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து மீது என்று கற்றுக் கொண்டு அளித்து  
ஆய்வாக மறும் போது அத் குழந்தை<sup>கள்</sup> களை வளரக மேலே கீடு வந்து  
பயிற்சியை ஆய்வு ஆய்வுப் படுகிறார்கள். இப்பயிற்சி களை மீது  
கால் வளர மகத்துவம் பெறுகிறது. அங்கு மகத்துவத்து மூன்  
சிறக்கிறான் தாக்கு சிறுவன் வளரும் இப்பள்ளி மேலான  
திரு. இரவணிகம் அங்குக்கும் காணிக்கையாக அளிக்கிறார்

வளர்க வளர்வன் .  
உளர்க இரவணிகம் .