

കേരളത്തിന്റെ കായികക്ഷമതയുടെ സിരാകേന്ദ്രമാണ് കളരി. കായികവ്യായാമ മുറകൾ, കായികാഭ്യാസ മുറകൾ, ആയോധന-ആത്മരക്ഷാമുറകൾ അടങ്ങിയ ആയുധാഭ്യാസമുറകൾ, വെറുംകൈ മുറകൾ, അസ്ഥി-നാഡി-മർമ്മ ശാസ്ത്ര സംബന്ധമായ പരിജ്ഞാനം, ശത്രുവിനെ മർമ്മസ്ഥാനങ്ങളിൽ അഭ്യാസത്തിലൂടെ ക്ഷതമേൽപ്പിക്കുന്ന മർമ്മ പ്രയോഗങ്ങൾ, പ്രതിവിധികൾ (മറുതട്ടും ചികിത്സയും), അസ്ഥിസ്ഥാനഭംഗം, ഒടിവ്, ചതവ് തുടങ്ങിയവയ്ക്കുള്ള അസ്ഥിസംയോജന ക്രിയകൾ, വെച്ചുകെട്ട്, ഉത്സാദന-സംവാഹന-സ്വേദ ക്രിയകളായ ചവുട്ടിത്തട്ടൽ, കൈത്തീരുമു, കിഴിപ്രയോഗങ്ങൾ, ഔഷധലേപനക്രിയകൾ എന്നിവയെല്ലാം ചേർന്നതാണ് കളരിവ്യവസ്ഥ.

കളരിപ്പയറ്റ്

ശരീരം പ്രായോഗിക ജീവിതത്തിനായി ഒരുക്കിയെടുക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് മെയ്ക്കുതക്കം, മെയ്പ്പയറ്റ് എന്നീ പേരുകളിൽ അറിയുന്ന ശരീരനിയന്ത്രണ വ്യായാമം. അഷ്ടവടിവുകളായ ഗജവടിവ്, കക്കടവടിവ്, സിംഹവടിവ്, അശ്വവടിവ്, വരാഹവടിവ്, മത്സ്യവടിവ്, മാർജ്ജാരവടിവ്, സർപ്പവടിവ് എന്നീ അഭ്യാസനിലകളും വട്ടച്ചവട്, നീട്ടച്ചവട്, കോൺച്ചവട്, ഒറ്റക്കാൽച്ചവട് എന്നീ ചുവടുകളിലുമായി ശാസ്ത്രീയമായി ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ മെയ്യഭ്യാസ പരിശീലനം മെയ്യരുത്തും മനക്കരുത്തും മെയ്സ്വാധീനവും ഉറപ്പ് വരുത്തും. കായിക സഹനശക്തി, ആത്മവിശ്വാസം, ക്ഷമ എന്നീ ഗുണങ്ങളും ഇതിലൂടെ നേടാം.

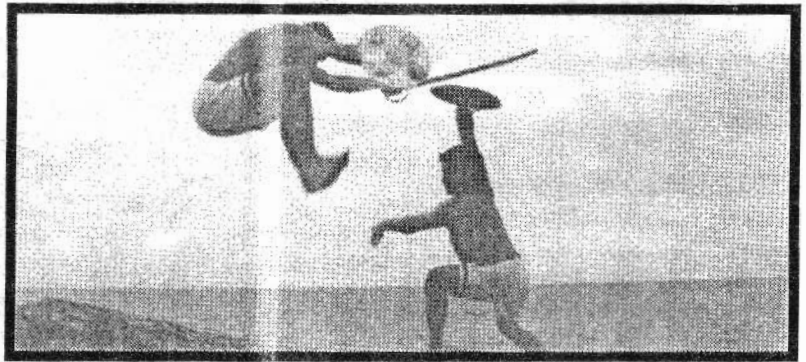
മെയ്യഭ്യാസ സാധനയിലൂടെ മെയ്യ് കണ്ണാകുന്ന അവസ്ഥ സംജാതമാകുന്നു. വീഴ്ചകളിലും അപകടങ്ങളിലും മനസ്സറിയുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ ശരീരം സ്വയം പ്രതിരോധസജ്ജമാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് മെയ്യ് കണ്ണാകൽ കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്.

കളരിപ്പയറ്റിന്റെ രണ്ടാം ഘട്ടം കോൽത്താരി എന്ന അഭ്യാസമാണ്. വിവിധതരം വടികളെക്കൊണ്ടുള്ള അടിയും തടയും പരിശീലിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് പ്രത്യക്ഷത്തിൽ വടിപ്പയറ്റ് (കോൽത്താരി). കൈയും, മെയ്യും, മനസ്സും, കണ്ണും വ്യൂഹക്രമത്തിൽ സജ്ജമാകുന്ന പരിശീലനമാണ് ഇതിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നത്. കോൽത്താരിയിലെ ഒരു പ്രധാന ഇനം ഒറ്റ പയറ്റാണ്. ആനക്കൊമ്പിനോട് സാദൃശ്യമുള്ള ഒരു ആയുധമാണ് ഒറ്റക്കോൽ. കളരിപ്പയറ്റിനെ ഒരു ഭാഷാശാസ്ത്രത്തോട് ഉപമിക്കാമെങ്കിൽ ഒറ്റപയറ്റിനെ വ്യാകരണമായി ക

കളരിപ്പയറ്റും മർമ്മചികിത്സയും



പി. വാസുദേവൻ ഗുരുക്കൾ



ണക്കാക്കാവുന്നതാണ്. മനുഷ്യശരീരത്തിലെ മർമ്മസ്ഥാനങ്ങളെ ലക്ഷ്യമാക്കി വെട്ടും, നീട്ടും, തട്ടും, തടവും കൂടാതെ ശത്രുവിനെ ഒറ്റക്കോൽ കൊണ്ട് പൂട്ടുന്ന മുറകളും ഈ അഭ്യാസത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

കളരിപ്പയറ്റ് പരിശീലനത്തിൽ മൂന്നാം ഭാഗം അങ്കത്താരിയാണ്. മാതൃകായുധങ്ങൾ കൊണ്ടുള്ള യുദ്ധമുറ പരിശീലനമാണ് ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളത്. വാൾ-പരിച ഉപയോഗിച്ചുള്ള പുലിയങ്കം, ചുരുകപ്പയറ്റ്, കാരായുധം, കന്തപ്പോർ, മറപിടിച്ച് കന്തം, ഉറുമ്പിപ്പയറ്റ് എന്നിവ അങ്കത്താരിയിലെ പ്രധാന ഇനങ്ങളാണ്.

നാലാം ഭാഗം വെറും കൈ മുറകളാണ്. സായുധനായ ശത്രുവിനെ നിരായുധനായി നേരിടുന്നതിനുള്ള തന്ത്രങ്ങളാണ് വെറും കൈ മുറയിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നത്. വല്ലഭന് പൂല്ല്യം ആയുധം എന്ന ചൊല്ലനുസരിച്ച് സ്വശരീരത്തിലെ ഓരോ അവയവങ്ങളും ശത്രുവിനെതിരെ ആയുധമാക്കുന്നതിലുപരി കൈയിൽ കിട്ടുന്നതെന്തും ശത്രുവിനെതിരെ ആയുധമായി ഉപയോഗിക്കുവാൻ വിദഗ്ദ്ധനായ അഭ്യാസിക്ക് സാധ്യമാണ്. തുടർന്നുള്ള ഘട്ടത്തിൽ മർമ്മ പ്രയോഗ ശാസ്ത്രം പരിശീലിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.

മികച്ച പരിശീലനം നേടിയ അഭ്യാസിയുടെ കാര്യത്തിൽ ആത്മരക്ഷക്കായി മർമ്മപ്രയോഗം നടത്തേണ്ടി വരുന്നത് വിരളമായിരിക്കും. എന്നാൽ, അപകടങ്ങളിൽ സംഭവിക്കുന്ന മർമ്മ ആഘാതങ്ങൾക്ക് പ്രതിവിധി നൽകി രക്ഷിക്കുവാൻ മർമ്മജ്ഞനായ അഭ്യാസിക്ക് സാധിക്കും.

കളരിയിൽ അടിസ്ഥാനമായി കലാഭ്യാസ മർമ്മങ്ങൾക്കാണ് പ്രാധാന്യം. സൂത്രതസംഹിത പ്രകാരമുള്ള 107 മർമ്മങ്ങളെപ്പറ്റിയും കളരിയിൽ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു. ഈ മർമ്മങ്ങൾ ഇവയാണ്.

കലാഭ്യാസ മർമ്മങ്ങൾ - 64, മർമ്മ സംജ്ഞകൾ - 37 (37 പേരിലായി 64 കലാഭ്യാസ മർമ്മ സ്ഥാനങ്ങൾ ശരീരത്തിലുണ്ട്). ഇത് ഇനി പറയും പ്രകാരമാണ്. തലയിൽ - 13, കഴുത്തിൽ - 7, പാർശ്വങ്ങളിലും പുറത്തും - 7, മാറത്ത് - 12, വയറുത്ത് - 3, കൈകളിൽ - 12, കാലുകളിൽ - 10.

സൂത്രത സംഹിതയനുസരിച്ച് മനുഷ്യശരീരത്തിലെ 107 മർമ്മസ്ഥാനങ്ങൾ ഇനി പറയും പ്രകാരമാണ്. കൈകാലുകളിൽ 11 വീതം 44, വയറുത്ത് 3, മാറത്ത് 9, പൃഷ്ഠഭാഗത്ത് 14, കഴുത്തിലും തലയിലും കൂടി 37. അതായത് ഇവ 43 പേരുകളിലായി 107 മർമ്മ സ്ഥാനങ്ങൾ.

കളരി മർമ്മ ചികിത്സ എന്നത് എക്കാലത്തും ജനകീയമായുള്ളതും അത്യാഹിത