ಏನಿದು ಮರ್ಮ ಥೆರಪಿ?

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಾಹ ಮಾರ್ಗಗಳು ತೊಡಕು ಮುಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪುರಾತನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಮರ್ಮ ಥೆರಪಿ. ಔಷಧಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗದೆ ಹಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಈ ಥೆರಪಿಯ ವಿಶೇಷ.

■ **ಉಮಾ ವೇಣೂರು**

ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ರೋಗದ ಬೇರು ಸಮೇತ ಕಿತ್ತುಹಾಕಿ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕೊಡದಂಥವು. ಇಂಥವೇ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಪುರಾತನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮರ್ಮ ಥೆರಪಿ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪ. ಇಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಹಜವಾದ ಗುಣಕಾರಿ ಮಾರ್ಗವಿದು. ಇಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನ ಎಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಕೈ. ಮರ್ಮಕಲಾ, ತಿರುಮ್ಮು, ತಿರುಮ್ಮುಲ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಪ್ರವಾಹ ಮಾರ್ಗಗಳು ತೊಡಕು ಮುಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹಿಂದಿನ ಮರ್ಮ!. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ವಾತದಿಂದಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತದೆ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹಿ ಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮರ್ಮ ಥೆರಪಿಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಏರುಪೇರು, ಅನಿಯಮಿತ ಮುಟ್ಟು, ಪಿಸಿಓಎಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್‌ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗಗೊಳಿಸಿ, ಹಸಿವಾಗದೇ ಇರುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರುವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮಂಡಿನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು ಹೆಚ್ಚು. ಯುವಕರಲ್ಲೂ ಇದೀಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಮರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಬೆನ್ನು ಹಾಗೂ ಸೊಂಟನೋವು ಇರುವವರೇ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್