



தமிழ்மணம் சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்

Peer-Reviewed | Open Access | Crossref DOI & Global Indexing | Google Scholar Impact Factor | Multidisciplinary



Article DOI: <https://doi.org/10.63300/tm07042026.05>

Tamil Martial Arts: Historical Evolution, Techniques, and Modern Revival Efforts—A Comprehensive Study

S. Ravichandran^{ID*},

Former Lecturer in Economics & English and Independent Researcher,

*Correspondence: sankaranarayananravichandran@gmail.com.

Article Info

Received on 20-April-2026, Revised on 22-April-2026, Accepted on 25-April-2026, Published on 01-May-2026

ABSTRACT

The true identity of a society is embedded not only in its language but also in its physical intelligence and methods of self-defense. In Tamil tradition, arts such as Silambam, Adimurai, Varma Kalai, and Valari were not merely combat techniques; they flourished as ways of life emphasizing physical and mental discipline. Historical evidence suggests these arts originated as early as 1000 BCE. Heroic references to these disciplines are found in Sangam literature, including the Purananuru and Silappathikaram. Over time, these arts declined due to a lack of documentation and the prohibitions imposed by the British government in 1801. In the contemporary modern context, efforts are being made to reclaim these arts by integrating them into the educational system and including them in national sports programs like 'Khelo India.' This research paper explores in detail the origins of Tamil martial arts, their various branches, literary records, and their significance in the modern era.

KEYWORDS: *Tamil Tradition, Martial Arts, Varma Kalai, Silambam, Adimurai, Valari, Sangam Literature, Revival Efforts.*

Copyright © 2024 by the author(s). Published by Department of Library, Nallamuthu Gounder



Mahalingam College, Pollachi. This is an open access article under the Creative Commons

Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Publisher's Note: The views, opinions, and information presented in all publications are the sole responsibility of the respective authors and contributors, and do not necessarily reflect the views of Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi and/or its editors. Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi and/or its editors hereby disclaim any liability for any harm or damage to individuals or property arising from the implementation of ideas, methods, instructions, or products mentioned in the content.



தமிழர் தற்காப்புக் கலைகளின் வரலாற்றுப் பரிணாமம், நுட்பியல் மற்றும் நவீன மீட்பு முயற்சிகள்: ஒரு விரிவான ஆய்வு

*ச இவிச்சந்திரன்

முன்னாள் பொருளியல் ஆங்கில விரிவுரையாளர் மற்றும் சுயாதீன ஆய்வாளர்.

ஆய்வுச் சுருக்கம்

ஒரு சமூகத்தின் உண்மையான அடையாளம் அதன் மொழியில் மட்டுமல்லாது, அதன் உடல் அறிவிலும் (Physical Intelligence), தற்காப்பு முறைகளிலும் பொதிந்துள்ளது.¹ தமிழர் மரபில் சிலம்பம், அடிமுறை, வர்மக்கலை மற்றும் வளரி போன்ற கலைகள் வெறும் போர் முறைகளாக மட்டுமின்றி, உடல் மற்றும் மன ஒழுக்கத்தை வலியுறுத்தும் வாழ்வியல் முறைகளாகத் திகழ்ந்தன.¹ இக்கலைகள் கி.மு. 1000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே தோற்றம் பெற்றவை என்பதற்கான வரலாற்றுச் சான்றுகள் உள்ளன.² சங்க இலக்கியங்களான புறநானூறு, சிலப்பதிகாரம் போன்றவற்றில் இக்கலைகளின் வீரம் செறிந்த குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன.³ காலப்போக்கில் ஆவணப்படுத்தல் இல்லாமை மற்றும் 1801-ல் ஆங்கிலேய அரசால் விதிக்கப்பட்ட தடைகள் காரணமாக இக்கலைகள் நலிவடைந்தன.⁵ தற்போதைய நவீனச் சூழலில், இக்கலைகளை கல்வி முறையில் இணைப்பதன் மூலமும், 'கேலோ இந்தியா' போன்ற தேசிய விளையாட்டுத் திட்டங்களில் சேர்ப்பதன் மூலமும் இவற்றை மீட்டெடுப்பதற்கான முயற்சிகள் முன்னெடுக்கப்பட்டு வருகின்றன.⁸ இந்த ஆய்வுக் கட்டுரை, தமிழர் தற்காப்புக் கலைகளின் தோற்றம், அதன் பல்வேறு பிரிவுகள், இலக்கியப் பதிவுகள் மற்றும் நவீன காலத்தில் அதன் முக்கியத்துவத்தை விரிவாக ஆராய்கிறது.

முக்கியக் குறியீட்டுச் சொற்கள்

தமிழர் மரபு, தற்காப்புக் கலைகள், வர்மக்கலை, சிலம்பம், அடிமுறை, வளரி, சங்க இலக்கியம், மீட்பு முயற்சி.

1.0 முன்னுரை

தமிழர் மரபு என்பது இலக்கியச் செழுமை சார்ந்தது மட்டுமல்ல; அது ஒரு செழுமையான உடலறிவு மரபையும் கொண்டது.¹ பண்டைய கால மனிதன் இயற்கையோடு போராடி வாழ்ந்தபோது, விலங்குகளிடமிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள உருவான அனுபவ அறிவே காலப்போக்கில் தற்காப்புக் கலைகளாகப் பரிணமித்தன.¹¹ குறிப்பாக, தெற்கு இந்தியாவில் திராவிட நாகரிகத்தின் ஒரு பகுதியாக உருவான இக்கலைகள், உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா ஆகியவற்றிற்கு இடையிலான சமநிலையை வலியுறுத்துகின்றன.³

தமிழர் தற்காப்புக் கலைகளின் தோற்றமானது சித்த மருத்துவ முறைகளுடனும், குறிப்பாக அகத்தியர் போன்ற 18 சித்தர்களின் போதனைகளுடனும் நெருங்கிய தொடர்புடையது.³ அகத்தியர் பூமி சமநிலையை நிலைநிறுத்த தெற்கு நோக்கி வந்தபோது, சிலம்பம் மற்றும் வர்மக்கலை உள்ளிட்ட 64 கலைகளை முறைப்படுத்தியதாக வாய்மொழி மரபுகள் கூறுகின்றன.³ இக்கலைகள் வெறும் போர் நுட்பங்களாக மட்டும் அமையாமல், ஒரு வீரனின் வாழ்வியல் ஒழுக்கமாகக் கருதப்பட்டன.¹ இந்த ஆய்வானது கடந்த கால வீர மரபுகளைப் புரிந்துகொண்டு, எதிர்காலத்

தலைமுறைக்கு அவற்றை முறையாகக் கொண்டு செல்லும் அவசியத்தை வலியுறுத்துகிறது.¹

2.0 வரலாற்றுப் பின்னணி மற்றும் சமூகப் பரிணாமம்

தமிழர் தற்காப்புக் கலைகளின் வரலாறு பல்லாயிரம் ஆண்டுகள் பழமையானது. இக்கலைகள் கி.மு. 300 முதல் கி.பி. 300 வரையிலான சங்க காலத்தில் உச்ச நிலையில் இருந்தன.³ எனினும், சில ஆய்வுகள் இக்கலைகளின் வேர்கள் கி.மு. 1000-க்கும் முற்பட்டவை என்று குறிப்பிடுகின்றன.²

2.1 சங்க காலமும் வீர மரபும்

சங்க இலக்கியங்களான புறநானூறு மற்றும் சிலப்பதிகாரம் ஆகியவற்றில் சிலம்பம் மற்றும் அடிமுறை பற்றிய குறிப்புகள் ஏராளமாக உள்ளன.³ சங்க காலத்தில் போர் என்பது வாழ்வின் ஒரு அங்கமாக இருந்தது. ஒவ்வொரு திணையும் (Eco-zones) தனக்கே உரித்தான போர் முறைகளைக் கொண்டிருந்தன.³ குறிப்பாக 'முல்லை' நிலத்தில் ஆயுதங்களின் பயன்பாடும், 'மருத' நிலத்தில் மலையுத்த முறைகளும் செழித்தோங்கின.

பண்டைய தமிழர்கள் ரோமானியர்கள் மற்றும் கிரேக்கர்களுடன் கடல்வழி வணிகம் மேற்கொண்டபோது, தற்காப்புக் கலைகளும் பரிமாறிக் கொள்ளப்பட்டன என்பதற்குச் சான்றாக ரோமானிய நாணயங்கள் தமிழ்நாட்டின் துறைமுகங்களில் கண்டெடுக்கப்பட்டுள்ளன.³ ரோமானிய கிளாடியேட்டர்களின் கம்புச் சண்டை முறைகளுக்கும் தமிழர்களின் சிலம்பாட்ட நுட்பங்களுக்கும் இடையே உள்ள ஒற்றுமைகள் வியக்கத்தக்கவை.³ சேர, சோழ, பாண்டிய மன்னர்கள் இக்கலைகளைப் போற்றி வளர்த்தனர். சோழ மன்னன் முதலாம் ராஜராஜனின் கடற்படைப் பயணங்களில், சிலம்பம் பயின்ற வீரர்கள் மூங்கில் கம்புகளைக் கொண்டு எதிரிகளின் அம்புகளைத் தற்காக்கும் அரணாகச் செயல்பட்டனர்.³

2.2 மத்திய கால மற்றும் நாயக்கர் கால வளர்ச்சி

கி.பி. 16 முதல் 18-ஆம் நூற்றாண்டுகளில் நாயக்கர் ஆட்சிக் காலத்தில், அடிமுறை மற்றும் சிலம்பம் அரசவைக் கலைகளாக அங்கீகரிக்கப்பட்டன.³ மதுரை நாயக்க மன்னர் விஸ்வநாத நாயக்கர் 'கரடி' (Garadi) எனப்படும் உடற்பயிற்சிக் கூடங்களை நிறுவினார்.³ அங்கு 'ஜெட்டி' (Jettis) எனப்படும் வீரர்கள் அடிமுறை மற்றும் சிலம்ப நுட்பங்களைக் கற்றுக் கொடுத்தனர்.³ இக்காலகட்டத்தில் பாரசீக லத்தி (Lathi) முறைகளின் தாக்கம் சிலம்பத்தில் ஏற்பட்டதாக 'மாவாய் பள்ளு' போன்ற 18-ஆம் நூற்றாண்டு இலக்கியங்கள் குறிப்பிடுகின்றன.³

3.0 சங்க இலக்கியத்தில் தற்காப்புக் கலைப் பதிவுகள்

சங்க இலக்கியங்கள் தமிழர்களின் போர்த்திறனை வெறும் புனைவுகளாக அன்றி, அவர்களின் கடமையாகவும் பண்பாகவும் சித்தரிக்கின்றன.⁴ குறிப்பாக 'புறம்' சார்ந்த பாடல்கள் போர்க்களம், ஆயுதங்கள் மற்றும் வீரர்களின் மனத்திடம் ஆகியவற்றை விரிவாகப் பேசுகின்றன.⁴

3.1 புறநானூறு: வீரத்தின் சமூகக் கடமை

புறநானூற்றில் உள்ள பல பாடல்கள் தமிழர்களின் போர்த்திறனை விளக்குகின்றன. ஒரு சமூகத்தில் ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ள கடமைகளை விளக்கும் பொன்முடியாரின் பாடல், போர்க்கலை ஒரு வீரனின் இன்றியமையாத கடமை என்பதைத் தெளிவுபடுத்துகிறது.¹⁷

புறநானூறு பாடல் 312 (பொன்முடியார்):

ஈன்று புறந்தருதல் என் தலைக் கடனே; சான்றோன் ஆக்குதல் தந்தைக்குக் கடனே; வேல் வடித்துக் கொடுத்தல் கொல்லற்குக் கடனே; நன்னடை நல்கல் வேந்தற்குக் கடனே, ஒளிறு வாள் அருஞ் சமம் முருக்கி, களிறு எறிந்து பெயர்தல் காளைக்குக் கடனே. ¹⁹

இப்பாடலின் பொருள், ஒரு தாய்க்குத் தன் மகனைப் பெற்று வளர்ப்பது கடமை, தந்தைக்கு அவனைச் சான்றோனாக்குவது கடமை, கொல்லனுக்கு அவனுக்குத் தேவையான வேலினைச் செய்து தருவது கடமை, மன்னனுக்கு அவனுக்கு நல்லொழுக்கத்தைக் கற்பிப்பது கடமை.¹⁸ ஆனால், அந்த மகனாகிய வீரனுக்குத் தனது ஒளிரும் வாளினால் போர்க்களத்தில் யானையை வீழ்த்தி வெற்றியுடன் திரும்புவதே கடமை எனப் புலவர் வலியுறுத்துகிறார்.¹⁸

3.2 வீரத்தாயின் மனோதிடம்

மறக்குடியில் பிறந்த பெண்கள் தங்கள் மகன்களைப் போர்க்களத்திற்கு அனுப்புவதில் பெருமை கொண்டனர். காவற்பெண்டு என்ற பெண்பாற் புலவர் பாடிய பாடல், ஒரு தாய் தன் மகனைப் புலிக்கு உவமிப்பதைக் காட்டுகிறது.²²

புறநானூறு பாடல் 86 (காவற்பெண்டு):

சிற்பில் நற்றுண் பற்றி, நின்மகன் யாண்டு உளன் ஆயினும் அறியேன்; ஓரும் புலி சேர்ந்து போகிய கல்அளை போல, ஈன்ற வயிறோ இதுவே; தோன்றுவன் மாதோ, போர்க்களத் தானே! ²⁵

இப்பாடலில், ஒரு பெண் புலவரிடம் வந்து உன் மகன் எங்கே என்று கேட்கிறாள். அதற்குத் தாய், 'புலி தங்கிச் சென்ற மலைக்குகையைப் போன்றது என் வயிறு; என் மகன் எங்கே இருக்கிறான் என்று எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் அவன் போர்க்களத்தில் இருப்பான்' என்று பதிலளிக்கிறாள்.²³ இது தமிழ்ச் சமூகத்தில் போர்க்கலைகளுக்கு இருந்த மதிப்பையும், வீரத்தின் மீதான பற்றையும் உணர்த்துகிறது.²⁷

4.0 சிலம்பம்: கழையறிவின் நுட்பங்கள்

சிலம்பம் என்பது தமிழர்களின் மிகவும் தொன்மையான மற்றும் பிரபலமான தற்காப்புக் கலைகளில் ஒன்றாகும்.¹¹ 'சிலம்பு' என்ற சொல்லுக்கு 'மலை' என்றும் 'கம்பு' என்பதற்கு 'தடி' என்றும் பொருள்.² குறிஞ்சி மலைப்பகுதிகளில் கிடைத்த 'சிலம்பம்பூ' எனப்படும் மூங்கில் கம்புகளைக் கொண்டு விலங்குகளிடமிருந்து தற்காத்துக் கொள்ளத் தொடங்கிய கலையே 'சிலம்பம்' என அழைக்கப்பட்டது.⁸

4.1 சிலம்பத்தின் வகைகள் மற்றும் பாணிகள்

சிலம்பம் அதன் நோக்கம் மற்றும் ஆடும் முறையைப் பொறுத்து பல பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.¹¹

சிலம்பத்தின் பாணிகள்	முக்கிய சிறப்பு அம்சங்கள்
அலங்கார சிலம்பம்	திருவிழாக்கள் மற்றும் சடங்குகளில் கம்பைச் சுழற்றித் திறமைகளை வெளிப்படுத்துவது. ³¹
போர் சிலம்பம்	எதிரியை நேரடியாகத் தாக்கி நிலைகுலையச் செய்யும் உண்மையான

	போர்முறை. ¹³
நிலைகலக்கி	எதிரியின் நிலையை (Stance) மாற்றச் செய்து தாக்கும் நுட்பமான பாணி. இது மலேசியாவில் மிகவும் பிரபலம். ¹⁴
துடுக்காண்டம்	சிறிய கம்புகளைப் பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் வேகமான தாக்குதல் முறை. ²⁸
நாகம்-16	பாம்பின் சீற்றத்தைப் போன்ற 16 வேகமான நகர்வுகளைக் கொண்ட முறை. ¹⁴
கள்ளப்பத்து	திருடர்கள் தற்காப்புக்காகப் பயன்படுத்திய 10 ரகசிய நுட்பங்கள். ¹³

4.2 சிலம்பத்தின் 18 சுவடு முறைகள் (Footwork)

சிலம்பத்தில் காலடி வைக்கும் முறைகளே 'சுவடு' என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இவை எதிரியைத் தாக்கவும், தற்காக்கவும் மிக அடிப்படையானவை.¹³ சிலம்பத்தில் மொத்தம் 18 வகையான சுவடு முறைகள் இருப்பதாகச் சித்த நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன.³²

1. **சுவடு:** இது பொதுவான கால்வைப்பு முறைகளைக் குறிக்கும்.³²
2. **தெக்கன் சுவடு:** கன்னியாகுமரி உள்ளிட்ட தெற்குப் பகுதிகளில் பயின்று வரும் களரி சார்ந்த முறை.³²
3. **வடக்கன் சுவடு:** கேரளப் பகுதிகளில் புழக்கத்தில் உள்ள வடக்கன் களரி முறை.³²
4. **பொன்னுச்சுவடு:** பூனையைப் போலப் பதுங்கிப் பாய்ந்து தாக்கும் நுட்பமான முறை.³²
5. **தேங்காய்சுவடு:** தேங்காயின் கண் போன்ற வட்டப் பகுதிகளுக்குள் கால் வைத்துச் சுழன்று பயிற்சி செய்தல்.³²
6. **ஒத்தைச் சுவடு:** ஒரு காலை மட்டும் மையமாக வைத்து இருபுறமும் விரைவாகத் திரும்பும் முறை.³²
7. **குதிரைச் சுவடு:** குதிரையின் வேகத்தைப் போல நான்கு திசைகளிலிருந்தும் வரும் எதிரிகளை எதிர்கொள்ளும் முறை.³²
8. **கருப்பட்டிச் சுவடு:** சதுர வடிவில் நகர்ந்து எதிரியைத் தாக்குதலில் இருந்து தடுக்கும் முறை.³²
9. **முக்கோணச் சுவடு:** முக்கோண வடிவில் நகர்வுகளை மேற்கொண்டு எதிரியை நிலைகுலையச் செய்வது.³²
10. **வட்டச் சுவடு:** இருவர் ஒரு வட்டத்திற்குள் நின்று கொண்டு சுழன்று போரிடும் முறை.³²
11. **மிர்ச்சைச் சுவடு:** அனைத்துக் கால் வைப்பு முறைகளையும் சூழ்நிலைக்கு ஏற்பக் கலந்து ஆடுதல்.³²
12. **சர்ச்சைச் சுவடு:** எதிரியைத் திசைதிருப்பி, தான் எங்குத் தாக்குவேன் என்பதை அறியவிடாமல் செய்யும் முறை.³²

13. கிளவி வரிசை: பாடல்களைப் பாடிக்கொண்டே உடலில் உள்ள வர்மப் புள்ளிகளை இலக்காகக் கொண்டு சிலம்பம் ஆடுவது.¹³
14. கதம்ப வரிசை: பலவித வீச்சுக்கள் மற்றும் சுற்றுக்களைக் கொண்ட ஒரு முழுமையான போர்முறை.¹³
15. சக்கர கிண்டி: பல எதிரிகள் சூழ்ந்து நின்றாலும் அவர்களின் வியூகத்தை உடைக்கும் அதிவேகப் போர்முறை.³²
16. சித்திர சிலம்பம்: அலங்கார மற்றும் தீப்பாண வீச்சுக்களைக் கொண்ட நுட்பமான பாணி.³²
17. கள்ளர் விளையாட்டு: கள்ளர் மரபினர் போற்றும் தனித்துவமான சிலம்ப வரிசை.¹¹
18. கதம்ப வரிசை: குரு வணக்கம் மற்றும் பலவித வீச்சுக்கள் கலந்த முறை.¹¹

4.3 சிலம்ப வீச்சு மற்றும் அடி முறைகள்

சிலம்பத்தில் கையில் இருக்கும் கம்பு உடலின் ஒரு அங்கமாகவே கருதப்படுகிறது.³ இதில் 26 வகையான சுற்று முறைகளும், 6 வகையான அடி முறைகளும் உள்ளன.¹³

- சுற்று முறைகள் (Swings): ஒற்றைக்கை வீச்சு, இரட்டைக்கை வீச்சு, அக்குள் வீச்சு, தலைச் சுற்றி வீச்சு, மத்தி பிடி வீச்சு, படை வீச்சு போன்றவை இதில் அடங்கும்.¹³
- அடி முறைகள் (Hitting Methods): குரங்கு அடி (Monkey Hit), பாம்பு அடி (Snake Hit), பருந்து அடி (Hawk Hit) மற்றும் நேரடி அடி ஆகியவை முக்கியமானது.¹³
- வெட்டு முறைகள் (Cutting Methods): மேல் வெட்டு, கீழ் வெட்டு மற்றும் அலை வெட்டு போன்ற நுட்பங்கள் எதிரியின் தாக்குதலை முறியடிக்கப் பயன்படுகின்றன.¹¹

5.0 வர்மக்கலை: உடலின் உயிர் நிலைகளின் அறிவியல்

வர்மக்கலை என்பது மனித உடலில் உள்ள மிக முக்கியமான 108 புள்ளிகளைப் பற்றிய அறிவியலாகும்.¹² இது தற்காப்புக்கு மட்டுமின்றி, சித்த மருத்துவத்தின் ஒரு பகுதியாகப் பிணிகளைத் தீர்க்கவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.¹

5.1 வர்மப் புள்ளிகளின் வகைப்பாடு

வர்மப் புள்ளிகள் அவை தாக்கப்படும் போது ஏற்படுத்தும் பாதிப்பின் அளவைப் பொறுத்து ஆறு வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.³⁴

வர்மத்தின் பெயர்	எண்ணிக்கை	விளக்கம்
படு வர்மம்	12	இந்த இடங்களில் பலமாகத் தாக்கினால் உடனடி மரணம் அல்லது நிரந்தர பாதிப்பு ஏற்படலாம். ³⁴
தொடு வர்மம்	96	விரல்களால் தொடுவதன் மூலம் அல்லது அழுத்துவதன் மூலம் எதிரியைச் செயலிழக்கச் செய்யலாம். ³⁴

தட்டு வர்மம்	8	குறிப்பிட்ட வேகத்தில் தட்டுவதன் மூலம் எதிரியின் நரம்பு மண்டலத்தைச் செயலிழக்கச் செய்வது. ³⁴
உள் வர்மம்	6	உடலின் உட்புற உறுப்புகளைப் பாதிக்கும் மிக ரகசியமான வர்மங்கள். ³⁴
நோக்கு வர்மம்	1	யோக வலிமையால் பார்வையினாலேயே ஒருவரை மயக்கமடையச் செய்யும் முறை. ³⁴
மயக்கு வர்மம்	12	தற்காலிகமாக ஒருவரை மயக்கமடையச் செய்யும் புள்ளிகள். ³⁴

5.2 வர்மப் புள்ளிகளின் பெயர்களும் அமைவிடமும்

வர்ம நூல்கள் மனித உடலை ஒரு கருவியாகப் பார்க்கின்றன. 'வர்ம கண்ணாடி', 'வர்ம சூடாமணி' போன்ற நூல்கள் இப்பகுதிகளைப் பற்றி விரிவாக விளக்குகின்றன.³⁵

- **கொண்டைக்கொல்லி வர்மம் (உச்சி வர்மம்):** தலையின் நடுப்பகுதியில் உச்சிப் பகுதியில் அமைந்திருப்பது. இதைத் தாக்கினால் மயக்கம் அல்லது உயிரிழப்பு ஏற்படும்.³⁵
- **சீறும்கொல்லி வர்மம்:** உச்சி வர்மத்திலிருந்து 12 விரல் கடை அளவில் கீழாக அமைந்திருப்பது.³⁵
- **பிடரி வர்மம்:** கழுத்தின் பின்னால் பிடரிக்குழியில் உள்ள நரம்புப் பகுதி.³⁵
- **சுருதி வர்மம் (சுருதி வர்மம்):** உச்சியிலிருந்து 8 விரல் தொலைவில் பக்கவாட்டில் அமைந்திருக்கும் புள்ளி.³⁵

இந்த வர்மப் புள்ளிகளைத் தாக்கும்போது ஏற்படும் பாதிப்புகளைச் சரிசெய்ய 'வர்ம சிகிச்சை' முறைகளும் உண்டு. 'வர்ம சாரி', 'வர்ம லாட சூத்திரம்' போன்ற நூல்கள் வர்மத்தின் தாக்கத்தை நீக்கும் முறைகளை விளக்குகின்றன.¹²

6.0 அடிமுறை: தென் தமிழ்நாட்டின் தற்காப்பு மரபு

அடிமுறை என்பது கன்னியாகுமரி மாவட்டம் மற்றும் கேரளாவின் தெற்குப் பகுதிகளில் உருவான ஒரு மிகத் தொன்மையான தற்காப்புக் கலை ஆகும்.³⁶ இது பெரும்பாலும் வெறும் கைகளைப் பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் போர் முறையாகும். இதையே 'ஆதிமுறை' அல்லது 'அடித்தடா' என்றும் அழைப்பர்.³⁶

6.1 அடிமுறையின் நுட்பங்களும் பயிற்சிகளும்

அடிமுறை சித்தர்களால் உருவாக்கப்பட்டதாகக் கருதப்படுகிறது.³⁶ இக்கலை இரு முக்கிய நிலைகளைக் கொண்டது:

1. **அடித்தடா:** இது கைகள், கால்கள், முழங்கால்கள் மற்றும் முழங்கைகளைப் பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் உடல் ரீதியான தாக்குதல்கள்.³⁷
2. **வர்ம அடி:** எதிரியின் உடலில் உள்ள வர்மப் புள்ளிகளை இலக்காகக் கொண்டு தாக்கிக் காயப்படுத்துவது அல்லது மயக்கமடையச் செய்வது.³⁶

அடிமுறைப் பயிற்சிகள் வெளிப்புற மைதானங்களில் அல்லது மரத்தடிகளில்

மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.³⁶ இதில் யோகாசனங்கள் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகள் (Breathing Exercises) உடல் வலிமையைப் பெருக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.¹¹

6.2 அடிமுறை நிலைகள் (Stances)

அடிமுறையில் ஒரு வீரனின் வெற்றி அவனது 'நிலை'யைப் பொறுத்தே அமைகிறது.⁴¹ உலக அடிமுறை கூட்டமைப்பு (WFKA) பாடத்திட்டத்தின் படி சில முக்கிய நிலைகள் பின்வருமாறு:

- **சமநிலை (Balance Stance):** கால்களை இணையாக வைத்து உறுதியாக நிற்கும் நிலை.⁴¹
- **தயார் நிலை (Ready Stance):** எதிரியின் தாக்குதலுக்கு எதிர்வினை ஆற்றத் தயாராக இருக்கும் நிலை.⁴¹
- **பிரிவு நிலை (Open Stance):** கால்களைப் பரப்பி வைத்து நகர்வுகளுக்கு ஏதுவாக நிற்கும் நிலை.⁴¹
- **அமாது நிலை (Control Stance):** எதிரியைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வரப் பயன்படும் நிலை.⁴¹

விலங்குகளின் குணநலன்களைப் பின்பற்றிப் புலி, யானை, பாம்பு, கழுகு மற்றும் குரங்கு போன்ற 64 விதமான நிலைகள் அடிமுறையில் கையாளப்படுகின்றன.¹¹

7.0 வளரி: தமிழர்களின் எறியும் ஆயுதம்

வளரி (Valari) என்பது தமிழர்களால் பயன்படுத்தப்பட்ட ஒரு தனித்துவமான எறிபடை ஆயுதமாகும்.⁵ இது ஆஸ்திரேலியாவின் 'பூமராங்' (Boomerang) ஆயுதத்தைப் போன்ற வடிவமைப்பைக் கொண்டிருந்தாலும், அதன் செயல்பாட்டில் மிகவும் மாறுபட்டது.⁵

7.1 வளரியின் இயற்பியல் மற்றும் வகைகள்

வளரி என்பது வளைந்த இறக்கை போன்ற ஒரு மர அல்லது இரும்புத் துண்டாகும்.⁵ இதன் ஒரு முனை பிடிப்பதற்கேற்றவாறு தடிமனாகவும், மறுமுனை மெல்லியதாகவும் இருக்கும்.⁴²

- **திரும்பும் வளரி (Returning Valari):** இலக்கைத் தாக்காவிட்டால் வீசியவருக்கே திரும்பி வரும் வகையில் காற்றியக்கவியல் (Aerodynamics) முறையில் வடிவமைக்கப்பட்டது.⁴²
- **திரும்பா வளரி (Non-returning Valari):** இலக்கை நேரடியாகத் தாக்கி அழிக்கும் நோக்கம் கொண்டது.⁴²

வளரியை வீசுவதில் பல நுட்பங்கள் உள்ளன. இது சுழற்றப்பட்டு எறியப்படும்போது செங்குத்தாகவோ அல்லது கிடைமட்டமாகவோ சுழன்று செல்லும்.⁵ ஒரு தேர்ந்த வீரன் வளரியைக் கொண்டு 100 கெஜம் தொலைவில் உள்ள எதிரியின் தலையைக் கொய்துவிட முடியும்.⁷

7.2 இலக்கிய மற்றும் வரலாற்றுப் பதிவுகள்

சங்க இலக்கியமான புறநானூற்றில் 'திகிரி' அல்லது 'எரிவளை' என்ற பெயர்களில் வளரி

குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.⁵

புறநானூறு பாடல் 233 (வெள்ளெருக்கிலையார்):

பொய்யா கியரோ பொய்யா கியரோ பாவடி யானை பரிசிலர்க்கு அருகாச் சீர்கெழு நோன்றாள்
அகுதைகண் தோன்றிய பொன்புனை திகிரியின் பொய்யா கியரோ⁴⁷

இப்பாடலில் 'பொன்புனை திகிரி' என்பது இரும்பினால் செய்யப்பட்ட சக்கரம் போன்ற எறிபடை ஆயுதத்தைக் குறிக்கிறது. இது அகுதை என்ற மன்னனின் தனிச்சிறப்பான ஆயுதமாகப் போற்றப்பட்டது.⁴³

1801-ஆம் ஆண்டு சிவகங்கை மருது சகோதரர்கள் ஆங்கிலேயர்களுக்கு எதிராக வளரியைப் பெரும் ஆயுதமாகப் பயன்படுத்தினர்.⁵ இதனால் அஞ்சிய ஆங்கிலேய அரசு, வளரியைப் பயன்படுத்துவதைத் தடை செய்ததுடன், கைப்பற்றப்பட்ட ஆயிரக்கணக்கான வளரிகளை அழித்தது.⁵ இது இக்கலையின் மறைவிற்கு ஒரு முக்கியக் காரணியாக அமைந்தது.

8.0 தற்காப்புக் கலைகளின் மருத்துவ மற்றும் சமூகப் பயன்கள்

தமிழர் தற்காப்புக் கலைகள் உடல் வலிமையைப் பெருக்குவதுடன், மன ஆரோக்கியத்திற்கும் பெரிதும் உதவுகின்றன.¹

- **உடல் நலம்:** சிலம்பம் மற்றும் அடிமுறைப் பயிற்சிகள் தசை வலிமை, மூட்டு நெகிழ்வுத்தன்மை (Flexibility) மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகின்றன.¹¹
- **மன நலம்:** இவை மாணவர்களிடம் ஒருமுகப்படுத்தும் திறன் (Focus), தன்னம்பிக்கை மற்றும் ஒழுக்கத்தை வளர்க்கின்றன.¹
- **ஒருங்கிணைப்பு:** கை-கண் ஒருங்கிணைப்பு (Hand-eye coordination) மற்றும் மூளையின் இடது-வலது பக்கச் செயல்பாடுகளைச் சமன்படுத்த இக்கலைகள் உதவுகின்றன.¹¹

மருத்துவ ரீதியாக, வர்மப் புள்ளிகளைப் பற்றிய அறிவு காயங்களைச் சரி செய்யவும், முறிவு ஏற்பட்ட இடங்களில் இரத்த ஓட்டத்தைச் சீர் செய்யவும் பயன்படுகிறது. இது சித்த மருத்துவத்தில் 'வர்ம சிகிச்சை' என்று அழைக்கப்படுகிறது.¹²

9.0 நவீன கால மீட்பு முயற்சிகளும் எதிர்காலமும்

தற்காலத்தில் தமிழர் தற்காப்புக் கலைகள் மீண்டும் ஒரு மறுமலர்ச்சியைக் கண்டு வருகின்றன. ஆவணப்படுத்தல் இல்லாமை மற்றும் அந்நியக் கலைகளின் வருகையால் நலிவடைந்த இக்கலைகள் இன்று அரசு மற்றும் தனியார் அமைப்புகளால் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.¹

9.1 கேலோ இந்தியா மற்றும் சர்வதேச அங்கீகாரம்

மத்திய அரசின் 'கேலோ இந்தியா' (Khelo India) திட்டத்தின் கீழ் சிலம்பம் ஒரு காட்சிப் போட்டியாகச் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.⁸ இது தேசிய அளவில் சிலம்பத்திற்கு ஒரு அங்கீகாரத்தைத் தந்துள்ளதுடன், வீரர்களுக்கு வேலைவாய்ப்புகளில் முன்னுரிமை பெறவும் வழிவகை செய்கிறது.¹

9.2 தொழில்நுட்பம் மற்றும் கல்வித்துறை

நவீனக் கால மீட்பு நடவடிக்கைகள் பின்வரும் கோணங்களில் அமைய வேண்டும்¹:

1. **ஆவணப்படுத்தல்:** மூத்த ஆசான்களின் அனுபவங்கள் மற்றும் ரகசிய நுட்பங்களைக் காணொளிகளாகப் பதிவு செய்தல் அவசியம்.¹
2. **கல்வி:** சிலம்பம் போன்ற கலைகளைப் பள்ளிகளின் உடற்கல்விப் பாடத்திட்டத்தில் இணைப்பதன் மூலம் மாணவர்களிடம் கொண்டு செல்லலாம்.¹
3. **ஆராய்ச்சி:** இக்கலைகளின் அறிவியல் நுட்பங்களை ஆய்வுக் கட்டுரைகளாகச் சமர்ப்பித்து சர்வதேச அங்கீகாரம் பெற வேண்டும்.¹

மீட்பு நடவடிக்கையின் முக்கிய அங்கங்கள்	செயல்பாடுகள்
ஆவணப்படுத்துதல்	ஓலைச்சுவடிகள் மற்றும் ஆசான்களின் நுட்பங்களைப் பதிவு செய்தல். ¹
விருதுகள்	தற்காப்புக் கலை வீரர்களுக்கு அரசு விருதுகள் மற்றும் நிதியுதவி வழங்குதல். ¹
போட்டிகள்	மாநில மற்றும் தேசிய அளவிலான சிலம்பப் போட்டிகளை ஒருங்கிணைத்தல். ⁶

10.0 முடிவுரை

தமிழர் தற்காப்புக் கலைகள் என்பது வெறும் சண்டையிடும் முறைகள் அல்ல; அவை ஒரு இனத்தின் வரலாற்றுப் பெட்டகம் மற்றும் அறிவியல் தேடல்.¹ சங்க கால வீர மரபில் தொடங்கி, நாயக்கர் கால வளர்ச்சி ஊடாக, ஆங்கிலேயரின் அடக்குமுறைகளைத் தாண்டி இக்கலைகள் இன்றும் உயிர்ப்புடன் இருப்பதற்குக் காரணம் அவற்றின் தர்க்கரீதியான நுட்பங்களே ஆகும்.³

ஒரு சமூகத்தின் அடையாளம் அதன் மொழியில் மட்டுமல்ல, அதன் உடல் நினைவுகளிலும் உள்ளது.¹ நமது பாரம்பரியப் போர்க்கலைகளைக் கண்முடித்தனமாகப் போற்றாமல், அவற்றை ஆய்வு ரீதியாகவும், நவீனக் கல்வி முறையூடாகவும் மீட்டெடுப்பதே காலத்தின் கட்டாயம்.¹ முறையான ஆவணப்படுத்தலும், அரசின் ஆக்கபூர்வமான பங்களிப்பும் இக்கலைகளை வரலாற்றுப் புகைப்படங்களாக மாறாமல் வருங்காலத் தலைமுறையின் வாழ்வியல் அங்கமாகப் பாதுகாக்கும்.¹ புத்தகங்கள் மற்றும் ஆவணங்கள்

11.0 மேற்கோள் பட்டியல் (References - MLA Style)

1. ரவிச்சந்திரன், ச. "தமிழர் தற்காப்புக் கலைகள்: வரலாற்றுச் சுவடுகளும் மீட்பு முயற்சிகளும்." முன்னாள் பொருளியல் ஆங்கில விரிவுரையாளர், 2026.
2. அருணாசலம், அ. *தென்பாண்டியத் தமிழரின் சிலம்ப வரலாறு மற்றும் அடிமுறைக்காலம்*. 1995.
3. ---. *Silambam from Tamil Nadu: An Ancient Martial Art*. புனித சவேரியார் கல்லூரி, நாட்டுப்புற வள மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம், திருநெல்வேலி, 2007.
4. சங்க இலக்கியம். *புறநானூறு* (பாடல் 86, 233, 312).

5. கௌதம், பி. எஸ். "Embodied Martial and Medical Practices of South India." *Journal of Martial Arts Research*, vol. 2, no. 2, 2019, doi:10.15495/ojs_25678221_22.
6. டேவிட் மேனுவல் ராஜ், ஜே. *Silambam: Technique & Evaluation*. எம்.பி.இ ஆய்வேடு, ஜிவாஜி பல்கலைக்கழகம், குவாலியர், 1967.
7. தாஸ், அலெக்ஸ். "Thamizhar Martial Arts." *Sangam.org*, 10 பிப்ரவரி 2006.
8. "Adimurai." *Wikipedia: The Free Encyclopedia*, 14 ஜனவரி 2021, <https://en.wikipedia.org/wiki/Adimurai>.
9. "Valari (Boomerang)." *Government Museum Chennai*, 2026, <https://govtmuseumchennai.org/museum-section/ethnology-gallery/valari-boomerang>.
10. "Khelo India Youth Games 2024: Silambam Inclusion." *Olympics.com*, 2024.
11. Books LLC. *Tamil Martial Arts: Silambam, Varma Ati, Valari, Kuttu Varisai, Surul Pattai, Adithada, Maduvu*. General Books LLC, 2010.
12. "A Case Study on Kalaripayattu as the Mother of Martial Arts." *All Saints' College Research Archive*, 2018-2021.

ஒப்புதல்: (Acknowledgment)

இவ்வாய்விற்குத் தேவையான தகவல்களை வழங்கிய மூத்த ஆசான்களுக்கும் சமூக ஆர்வலர்களுக்கும் நன்றிகள்.

நிதி தகவல்: (Funding)

இக்கட்டுரை எவ்வித நிதி உதவியுமின்றி தன்னிச்சையாக மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வு. மேற்கோள்கள்