

खेल में योग और सौंदर्यशास्त्र

डॉ. अनिल सूर्यवंशी

असिस्टेंट प्रोफेसर शारीरिक शिक्षा नेहरू पी.जी.कॉलेज ललितपुर (उ०प्र०)

परिचय -

खेल में सौंदर्यशास्त्र एक एथलीट के न्यूरो-फिजियोलॉजिकल पहलुओं के अच्छी तरह से समन्वित कार्यों का उप-उत्पाद है। इस तरह के समन्वित कार्य सौंदर्य शैली के साथ शीर्ष प्रदर्शन को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं। आधुनिक ओलंपिक के संस्थापक क्यूबर्टिन ने खेल और कला या सौंदर्यशास्त्र के बीच संबंधों पर जोर दिया। 1959 में "खेल, कार्य और संस्कृति" पर यूनेस्को के सम्मेलन ने सौंदर्यवादी रवैये को "अर्थात्: अपने अस्तित्व से संबंधित मूल्यों के कारण अपने स्वयं के दांव के लिए घटना का आनंद" के रूप में परिभाषित किया है, आगे एंथनी (1988) ने कहा कि सौंदर्यशास्त्र की भावना हो सकती है सामंजस्य, लय, समरूपता: आदि के रूप में माना जा सकता है। प्लेटो ने सौंदर्यशास्त्र और खेल को 'ज्ञानात्मक जागरूकता' के रूप में माना (सिम्पसन, 1967)। यह महसूस किया जाता है कि एथलेटिक आंदोलन में सुंदरता "शारीरिक बोध के भीतर निहित है जो भावना को आकर्षित करती है। (धारक, 1969)। इन रिपोर्टों ने, वास्तव में, यह खुलासा किया कि खेल आंदोलन में सौंदर्यशास्त्र को शीर्ष प्रदर्शन प्राप्त करने के लिए समान रूप से जोर दिया जा सकता है।

योग, एक भारतीय प्राचीन पारंपरिक विज्ञान, जो 'ज्ञान-बोध' से निपटने का दावा करता है, जो खेलों में सौंदर्यशास्त्र की भावना को बेहतर बनाने में अत्यधिक उपयोग हो सकता है। हालाँकि, आज तक न तो कोई जानकारी और न ही खेलों में सौंदर्यशास्त्र के संबंध में योग पर शोध रिपोर्ट। अब तक उपलब्ध है। इसलिए, यह देखना वांछनीय समझा गया है कि सौंदर्य को योग द्वारा बढ़ाया जा सकता है। सौंदर्य संबंधी पहलू ताकि एक एथलीट बेहतर प्रदर्शन के लिए आंदोलनों और कौशल में मामले में सुधार कर सके।

सौंदर्यशास्त्र क्या है? -

यह एक ग्रीक शब्द है जिसका अर्थ है सुंदरता को समझना। यह वास्तविक जागरूकता से जुड़े समन्वित अच्छी तरह से न्यूरोमस्क्युलर शामिल स्वैच्छिक गतिविधि का प्रदर्शन है जो सार्वभौमिक आनंद देता है।

एक सौंदर्य गतिविधि के रूप में खेल -

हर शारीरिक गतिविधि में एक सौंदर्य बोध होता है। खेल प्रदर्शन उन्मुख गतिविधि है। यह सहज, हर्षित और रचनात्मक है जिसमें मनुष्य अपनी पूर्ण सौंदर्य अभिव्यक्ति पाता है। चूंकि प्रत्येक कला सुंदर होती है, खेल एक कलात्मक प्रदर्शनी होने के कारण निःसंदेह सुंदर होता है ताकि व्यक्ति उसमें सौंदर्य बोध प्राप्त कर सके। हर कौशल में सौंदर्यबोध उच्च प्रदर्शन को प्रदर्शित करने में मदद करता है जो कि खेल में एक चुनौतीपूर्ण कार्य है। शीर्ष प्रदर्शन के साथ इस प्रकार की कुशल प्रदर्शनी उन दर्शकों को आकर्षित करती है जो उनमें आनंद पाते हैं।

आनंद मूल रूप से हमारे मनोवैज्ञानिक क्षेत्र का एक गुण है, उदाहरण के लिए, क्रिकेट में सचिन तेंदुलकर द्वारा बनाया गया छक्का अधिक आकर्षक लगता है क्योंकि वह इसे इतनी आसानी से और सहजता से करता है। स्वस्थ मन पूर्ण सुख का श्रेय देने में उत्कृष्ट स्तर के प्रदर्शन की ओर ले जाता है। इस तरह के राज्य को आंदोलनों की एकता के माध्यम से अभिव्यक्ति, रूप, ग्रेसफुलनेस, गतिशीलता, शैली, सहज, नवीनता, प्लास्टिसिटी और सामंजस्य। सौंदर्य क्षमता को किसी के कौशल के

प्रदर्शन के संदर्भ में मापा जाता है, इससे प्राप्त आनंद प्रदर्शन की एक प्रदर्शनी है। इस तरह की सौंदर्य क्षमता के लिए कुछ खेल हस्तियों को हमेशा के लिए याद किया जाता है जैसे, जिमनास्टिक के लिए नादिया, हॉकी के लिए ध्यानचंद, बैडमिंटन के लिए प्रकाश पादुकन, टेनिस के लिए स्टेफी ग्राफ आदि।

एक खिलाड़ी विशेष खेलों के विभिन्न कौशल सीखता है, लेकिन उन्हें क्रियान्वित करते समय वह अपनी कुछ विशेषताओं और रचनात्मकता को जोड़ता है जो कौशल को सौंदर्य बोध के साथ अद्वितीय बनाते हैं। सौंदर्य कौशल को विभिन्न प्रकार के खेलों में देखा जा सकता है, जैसे। तैराकी में समरसॉल्ट और सिंक्रोनाइज्ड स्विम, जिमनास्टिक में कौशल, एथलेटिक्स में जंपिंग इवेंट में उड़ान और लैंडिंग आदि।

इस प्रकार, सभी खेलों और संबंधित कौशल का उच्च प्रदर्शन हासिल करने में सौंदर्य मूल्य है। सौंदर्य मूल्यों के कारक बुद्धि, कल्पना, आत्म विद्वता, रचनात्मकता आदि हैं।

विभिन्न व्यक्तित्वों ने खेलों के सौंदर्य पहलू के बारे में अपने विचारों का वर्णन किया है:

- कार्लिस्ले (1969) और जेम्स (1963) का कहना है कि क्रिकेट में नाटकीय परिस्थितियां और दृश्य संतुष्टि शामिल है। उन्होंने महसूस किया कि महान खेलों में बौद्धिक सुंदरता होती है।
- मूवर विलियम्स (1967) ने खुलासा किया "खेल कला के समान हो जाता है जो सुंदरता और शैली को व्यक्तित्व की अभिव्यक्ति बनाता है जो हमेशा खुद को प्रकट करता है .. पूर्णता की उच्चतम स्तर पर कला।"
- डोबरोव (1966) का कहना है कि खेल, कला जैसे सब कुछ सुंदर है, इस कथन का समर्थन करने के लिए, हंस केलर कहते हैं, "अगर हमें खेल सुंदर नहीं मिलते तो हम इसमें शामिल नहीं होते"।

हालांकि जन्मजात कौशल के साथ प्रमुख, हालांकि, लगभग सभी खेल वातावरण में एक प्रमुख भूमिका निभाता है जहां "एक एथलीट का सौंदर्य बोध" उसे सहज, प्रभावशाली और यादगार बनाता है।

योग का सौंदर्यशास्त्र में योगदान-

योग मूल रूप से एक भारतीय दर्शन है, जो आध्यात्मिक अनुभव के लिए है, जिसकी भारतीय संस्कृति में गहरी जड़ें हैं। योग परम सत्य को साकार करने का एक साधन है। स्वामी कुवलयाणंद ने योग को एक विज्ञान के रूप में स्थापित किया और मानवता के लिए योग को लाया गया।

यह एक सामान्य अनुभव है कि एक योगिक अभ्यासी एक समानुपातिक शरीर और मन की संतुलित स्थिति प्राप्त करता है। (हठ प्रदीपिका II: 78) पारंपरिक ग्रंथों में यह भी दावा किया गया है कि योग का नियमित अभ्यास एक सुंदर शरीर और सुखद उपस्थिति में योगदान देता है ताकि बुढ़ापे को किशोरावस्था के रूप में उलट दिया जा सके (हठ प्रदीपिका III: 57)। यह, बदले में, यह बताता है कि योग में मानव में सौंदर्य क्षमताओं और संबंधित मूल्यों को उभारने की जबरदस्त क्षमता है। विभिन्न जांचकर्ता भी आंशिक रूप से इस दावे का समर्थन करते हैं और पता चला है कि योग फिटनेस के लगभग सभी गुणों (बेरा, गांगुली और घरोट) को बढ़ाकर एक आनुपातिक काया प्रदान करता है। जो वास्तव में सौंदर्य क्षमता का एक महत्वपूर्ण पहलू माना जा सकता है। हालांकि, सुंदर काया और शारीरिक क्षमताओं के साथ, एक संतुलित मनोवैज्ञानिक अवस्था और व्यक्तित्व सौंदर्य क्षमता का प्रतिनिधित्व करता है। शोध रिपोर्टें भी उपरोक्त कथनों के अनुरूप हैं और बताती हैं कि योग अभ्यास मनोवैज्ञानिक चर के लगभग सभी पहलुओं को मजबूत करता है, यहां तक कि व्यक्तित्व भी (मिश्रा, 1988; विनोद एट अल।, 1985; सहाय, 1991: लाइंगर, 1985; दातार और कुलकर्णी), 1997) जो सौंदर्य क्षमता के गुण हैं।

इस प्रकार, योग समग्र सौंदर्य क्षमता को बढ़ावा देता है।

खेलों में सौंदर्य क्षमता के लिए योग -

प्रतिस्पर्धात्मक खेल, हाल के दिनों में, पदक जीतने का लक्ष्य रखते हुए खिलाड़ी पर जबरदस्त तनाव डालता है। खेल की चिंता का उच्च स्तर शरीर की जागरूकता को परेशान करता है और शारीरिक कार्यों को प्रभावित करता है जो मांसपेशियों, जोड़ों आदि की सुचारू गति का विरोध करता है। परिणामस्वरूप खेल की स्थिति में शरीर के आंदोलनों के सौंदर्य पहलू का प्रदर्शन विकृत होता है और शीर्ष प्रदर्शन को सीमित करता है।

शोध समीक्षा से पता चला कि आम आदमी के तनाव, तनाव और चिंता को कम करने के लिए योग एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है (भागवत, 1990; भोले, 1990; गोर, 1987; राजापुरकर, 1990)। इसके अलावा, योग स्वास्थ्य और फिटनेस के अच्छे स्तर को बनाए रखते हुए एक अच्छी तरह से वितरित शरीर के लिए मदद करता है (बेरा और राजापुरकर, 1990; बेरा, गांगुली और घरोट, 1988; घरोट, 1987)। समीक्षा इंगित करती है कि शारीरिक बनावट में समग्र सौंदर्य क्षमता अच्छी तरह से समन्वित आंतरिक कार्यप्रणाली का परिणाम है जिसे योग द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।

शोध साहित्य इस बात का भी समर्थन करता है कि योग मनो-तंत्रिका-शारीरिक अवस्था में होमियोस्टैसिस का स्तर लाता है जो अत्यधिक तनाव और खेल संबंधी चिंता को कम करने में मदद करता है (भोगल और बेरा, 1992; 1997; पत्री, 1997; विनोद एट अल, 1991)। यह तंत्र फिजियो-न्यूरो-फिजियोलॉजिकल रुकावट को कम करने में भूमिका निभा सकता है (अनंतरामन, 1989; डेविसेंट, 1985; घरोट 1987; श्रीकृष्ण, 1985; श्रीनिवासन, 1989; तिवारी, 1985) और, बदले में, शीर्ष प्रदर्शन प्राप्त करने के लिए प्रभावित करता है। शारीरिक गतिविधि और अभिव्यक्ति में प्राकृतिक सौंदर्य क्षमता के प्रदर्शन के माध्यम से खेल।

ऊपर प्रस्तुत रिपोर्टों से पता चला है कि योग धैर्य और ताजगी प्रदान करके कौशल में सुधार करता है और खेल में प्रतिस्पर्धात्मक स्थिति के दौरान नकारात्मक विचारों और खेल की चिंता को नियंत्रित करता है। ये सभी, वास्तव में, एक एथलीट के सौंदर्य बोध में सुधार करते हैं।

इस प्रकार, योग सौंदर्य क्षमता के गुणों के साथ महत्वपूर्ण संबंध है और एक व्यक्ति के मनो-शारीरिक क्षेत्रों के बीच होमोस्टैसिस की स्थिति स्थापित करके इसे बढ़ावा दे सकता है। इसके अलावा, 'लक्ष्य' प्राप्त करने में योग का मूल सिद्धांत ऊर्जा के अवांछित अपव्यय से किसी की क्षमता को रोकना और उसे वास्तविक उद्देश्य की ओर मोड़ना है जो किसी के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक संतुलन के लिए प्रवाहकीय है। चूंकि जीवन में या खेल के क्षेत्र में किसी भी उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए शरीर ही एकमात्र साधन है, इसलिए शरीर के माध्यम से योग का अभ्यास करना पड़ता है। योग के चमत्कार से तनाव, तनाव, चिंता आदि तत्वों के साथ-साथ तंत्रिका-मनोवैज्ञानिक बाधाओं को सफलतापूर्वक दूर किया जा सकता है ताकि सौंदर्य क्षमता की भावना के साथ शीर्ष प्रदर्शन प्राप्त किया जा सके।

संदर्भ-

1. अनंतरामन, वी. (1989), योग एक रोगनिरोधी स्वास्थ्य देखभाल के रूप में। योग मीमांसा, 28, 1, 53-57।
2. एंथनी, डी.जे. (1968), खेल और शारीरिक शिक्षा। भौतिक. एडुक, 60, 1-6। भागवत जेएम (1990)। आधुनिक तरीकों से तनाव का प्रबंधन योग- मीमांसा, 29, 1, 43-46।
3. भोगल, आर.एस., और बेरा, टी.के. (1997)। खेल चिंता और उसका प्रबंधन योग- एक शोध समीक्षा। जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स साइंसेज, 10, 2, 1-10।
4. भोले, एम.वी. (1990), अधिकारियों और योग के लिए तनाव प्रबंधन। योग डेविसेंट, मोन्जो पेड्रो। (1985), ब्रॉन्कियल अस्थमा और श्वसन संबंधी लक्षणों की स्पास्टिक अवरोही स्थितियों के प्रबंधन में नेटिकरिया। योग मीमांसा 24, 4, 1-11।
5. डेविसेंट, मोजो पेड्रो (1988), चिंता, न्यूरोसिस और अवसाद में योग चिकित्सा की भूमिका, योग-मीमांसा, 26, 3 और 4, 1-14।

6. घरोट, एम.एल. (1987), स्कूली बच्चों की शारीरिक फिटनेस पर हर दिन और वैकल्पिक दिन योग प्रशिक्षण का प्रभाव। आयुर्वेद और योग, 7, 9-15।
7. घरोट, एम.एल. (1991), खेल जीवन और योग क्रीड़ा तंत्र पत्रिका, पुणे, भारत।
8. गोर, एम.एम. (1987), सामान्य और तनावपूर्ण स्थिति में न्यूरोमस्क्युलर दक्षता पर योग प्रशिक्षण का प्रभाव। योग-मीमांसा, २, ३ और ४, १५-२४।
9. होल्डर, वी. (1969), गति की सुंदरता। स्टैंडफोर्ड विश्वविद्यालय में "खेल के सौंदर्यवादी पहलू" पर सम्मेलन में प्रस्तुत किया गया पेपर।
10. करंदीकर, एस.वी. (1996), खेलों के प्रबंधन में योग चिकित्सा। मराठी पत्रिका, पुणे,
11. पत्री, वी.आर. (1997), खेल में तनाव- तनाव प्रबंधन के लिए कुछ रणनीतियाँ। योग - मीमांसा, 32, 1 और 2, 103-106।
12. राजापुरकर, एम.वी. (1990), तनाव। योग-मीमांसा, 29, 1, 5-12।
13. सारंगपाणि, आर.सी. (1994), आधुनिक परिप्रेक्ष्य में योग। क्रीड़ा तंत्र पत्रिका, पुणे,
14. श्रीकृष्ण (1985), योगिक चिकित्सा का दायरा - 4253 केस हिस्ट्री के अध्ययन के आधार पर कुछ प्रतिबिंब। योग-मीमांसा, 24, 3, 30-31.
15. श्रीनिवासन, टी.एम. (1989), योग जैव ऊर्जा और स्वास्थ्य। योग-मीमांसा, 28, 1, 58-59।
16. सिम्पसन, एच.एम. (1967), शारीरिक शिक्षा और कला। भौतिक. शिक्षा. 59, 54-61।
17. तिवारी, ओ पी (1985), बढ़ती उम्र में फिट रहने के योग। स्वस्थ हिंद, 28, 2, 41-44।
18. विनोद एस.डी., विनोद, आर.एस., खीरे, यू. (1931), जीवन के चिंता उत्प्रेरण क्षेत्रों के संबंध में युवाओं में 18 चिंता पर योग के प्रभाव का मूल्यांकन, योग-मीमांसा 39, 2 और 3, 25-30।
19. वाघचौरे, एम.टी. (1991), सौंदर्य बोध खेलता है। क्रीड़ा तंत्र पत्रिका, पुणे।
20. व्हिटिंग, एचटीए, और मास्टर्सन (1974), खेल के सौंदर्यशास्त्र को पढ़ना। लंदन: लेपस बुक्स.
21. दिगंबरजी। स्वामी और घरोट एम.एल. (1970)। हठप्रदीपिका लोनावला : कैवल्यधाम एसएमवाईएम समिति।

