



मानवी जीवनातील संगीत व क्रिडा यांचे स्थान

व्यास सु.

सहयोगी प्राध्यापक, संगीत विभाग
व.ना.शा.क.स.वि.सं. नागपूर

सारांश :

प्रस्तावना :

मानवी जीवनाची संपूर्ण कार्यशैली ही मनुष्याच्या दोन स्थितीवर अवलंबून असते. १) मानसिक स्थिती २) शारीरिक स्थिती.

शारीरिक शक्ती मिळविण्यासाठी नियमित योग्य वर्तन महत्वाचे आहे. संगीत अभ्यासण्यासाठी जशी रोज स्वसाधना आवश्यक आहे. त्याप्रमाणे भोजन, निद्रा, शारीरिक व्यायाम करणे महत्वाचे आहे.

मानसिक शक्तीवर मानवी मन, इंद्रियांची स्वस्थता, संतुलन अवलंबून असते. मानसिक स्थैर्यावर शरीराचे संचालन योग्य परिणाम करित असते. मानसिक संतुलन सांभाळण्यासाठी संगीत कलेचा आधार व शारीरिक क्षमतेसाठी व्यायाम, एखादा खेळ खेळणे शरीर स्वास्थाची गरज म्हणता येईल.

मानसिक स्थैर्य हे संगीत कलेच्या साधनेने परिणामकारी ठरते. म्हणून गायक वादक कलावंत यांची मानसिक शक्ती अधिक सशक्त असते असे म्हणता येईल. पण शारीरिक शक्ती संपादन करण्यासाठी त्यांनी नियमित शरीराला व्यायाम देण्याची आवश्यकता आहे.

याउलट क्रिडाक्षेत्रात विविध खेळाचे प्रतिनिधित्व करणाऱ्या खेळांडूंचा शारीरिक व्यायाम, मेहनत ही अधिक जास्त असते. पण खेळातील स्पर्धा व व्यायाम यावेळेस अतिउत्तेजित न होता मानसिकरित्या संतुलीत शरीर राहावे म्हणून योग, प्राणायाम किंवा संगीताचा अभ्यास किंवा श्रवण केले तर त्याचा परिणाम हा सकारात्मक राहील.

आजच्या धकाधकीच्या तंत्रज्ञान युगात स्पर्धा वाढल्याने प्रत्येक व्यक्ती स्वतःला स्थिर व संतुलित ठेवण्यासाठी जागृत झाला आहे. त्याला व्यायामाचे महत्व कळले आहे.

पूर्वी रोजची दैनंदिन कामे करण्यात शरीराला विशिष्ट व्यायाम होत असे. संगीताचा अभ्यास किंवा शिक्षण घेतले नसले तरी एकत्र कुटुंबाचे संस्कार, घरातील विविध प्रसंगाचे सांगितिक आयोजन यातून त्याची मानसिक व शारीरिक शक्ती सक्षम राहत असे.

शारीरिक शिक्षण किंवा एखाद्या खेळात आवड म्हणून किंवा प्राविण्य मिळवून प्रत्येक व्यक्ती हा खेळाडू बनतो असे नाही. पण त्याचा शारीरिक विकास हा त्याला जीवन जगण्यासाठी सकारात्मक दृष्टीकोन देतो.

तसेच संगीत कलेत प्राविण्य मिळविलेला प्रत्येक कलावंत मोठा कलाकार बनतो असे नाही पण त्याचे मानसिक स्वास्थ्य हे संपूर्ण त्यावर आधारलेले असते. नित्य जीवनाला आवश्यक असलेले मानसिक संतुलन हे श्वास-प्रश्वासाच्या अभ्यासाने म्हणजे योगसाधना, स्वसाधना यातून साधले जाऊ शकते. काही वेळेस चांगले संगीत ऐकल्यानेही मनःस्वास्थ्य योग्य परिणामी ठरते.

शारीरिक स्वास्थ्य नियमित हे व्यायाम, एखादा खेळ खेळण्याने टिकून ठेवणे शक्य आहे.

संगीत कलेच्या मनन-श्रवण व साधनेतून मनोबल तर नित्य नियमित व्यायामाने शारीरिक बल संतुलित ठेवणे ही सज्ञान व्यक्तीच्या यशस्वितेची गुरुकिल्ली आहे.
