



නිපුණතා මට්ටම : ශාරීරික ස්වස්තත්‍යාවය පවත්වා ගැනීමේ වටිනාගම විස්තර කරයි.

ක්‍රියාකාරකම : ශාරීරික ස්වස්තත්‍යාවය පවත්වා ගනිමු.

මෙම පාඩමට අදාළව පහත ක්‍රියාකාරකම් ඔබ විසින් සිදුකළ යුතුව ඇත.

පළමු පියවර : ඔබ පහත සටහන කියවන්න

දෙවන පියවර : පහත ප්‍රශ්නවලට ඔබට පිළිතුරු සැපයිය හැකිදැයි බලන්න.

1. ශාරීරික ස්වස්තත්‍යාවය යනු කුමක් ද?
2. නර්තනයේදී ශාරීරික ස්වස්තත්‍යාවය පවත්වා ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කරන්න
3. ශාරීරික ස්වස්තත්‍යාවය පවත්වා ගැනීමට දිනපතා කළයුතු දේවල් පහක් ලියන්න
4. ශාරීරික ස්වස්තත්‍යාවය පවත්වා ගත යුත්තතේ ඇයි ?

මිනිසා තුළ නිතැතින් ම ඇති වන ශාරීරික තත්ත්වයන් ඉක්මවා ගොස් මානසික, ශාරීරික, අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සඳහා ඇතුළත් වන සංසිද්ධි ස්වස්තත්‍යාව යනුවෙන් හැඳින්විය හැකි ය. යම් පුද්ගලයකුගේ සිතිවිලි අනුව ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රියාකාරකම් චිත්තවේගී ප්‍රකාශන සහ චර්යා රටා ගැඹුරින් නිරීක්ෂණය කිරීම තළිත් ඔහුගේ මානසික ස්වස්තත්‍යාව අවබෝධ කරගත හැකි ය. ස්වස්තත්‍යාව කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධාන සාධක දෙකකි. 1. මානසික සාධක 2. කායික සාධක

මානසික සාධක :- නිරෝගී මනසක් ඇති වන්නේ නිරෝගී ශරීරයක් තුළ ය. මානසික ස්වස්තත්‍යාව සඳහා මානසික නිරෝගී භාවය වඩාත් වැදගත් වේ. අද්‍යතනයේ ජීවත්වන බොහෝ පිරිස් කාර්ය බහුලත්වයෙන් පෙළෙන බැවින් මානසික පීඩනවලට ලක් වී ඇත. එය සමාජීය පැවැත්මට විශාල බාධාවක් ව පවතී. එමෙන් ම මනස නිරෝගීව තබා ගැනීම සඳහා පහත කරුණු බලපානු ඇත. ■ තමා ජීවත්වන පරිසරය ■ අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා ■ චිත්තවේගවල සමබරතාව ■ අධික මානසික පීඩන ■ දෛනික ක්‍රියාකාරකම් පිළිවෙළ මානසික ආශවාදය හෙවත් තෘප්තිය ළඟා කරගැනීම සඳහා සැම කෙනෙකුට ම සෞන්දර්යය උපකාරී වේ.

කායික සාධක :- නිරෝගී ශරීරයක් පවත්වාගෙන යාමට මානසික ස්වස්තත්‍යාව සෘජු ලෙස බලපානු ඇත. ශරීරයේ නම්‍යශීලීත්වය හා හැඩය නිසිලෙස පවත්වාගෙන යාම, අස්ථිවල ක්‍රියාකාරිත්වය පවත්වාගෙන යාම, මංසපේශිවල ක්‍රියාකාරිත්වය හා සමබරතාව ආරක්ෂා කරගැනීම කායික වශයෙන් බලපාන ප්‍රබල සාධක ලෙස දක්විය හැකි ය.

ශාරීරික ස්වස්තත්‍යාව පවත්වා ගැනීම සඳහා නර්තනයේ වැදගත්කම නර්තනය ශාරීරික මානසික සුවය සඳහා මිනිසුන් යොදාගෙන ඇත්තේ මීට ශතවර්ෂ 4කට පමණ පෙර සිට ය. වසංගත රෝග, දරුගැබ් ආරක්ෂා කිරීම, දරුවන් නොමැතිකම උදෙසා අතීතයේ සිට ශාන්තිකර්ම පවත්වා ඇත. මානසික ස්වස්තත්‍යාව සඳහා යොදා ගන්නා දේශීය ශාන්තිකර්ම ඊට හොඳ ම නිදසුන් ය. ශරීරයේ ඇති වන ලෙඩරෝග වන දියවැඩියාව අධික තරබාරු කම, අධිරුධිර පීඩනය වැනි රෝගාබාධ මෙන් ම ආතතිය නිසා ඇති වන මානසික ලෙඩ රෝග දුරු කර ගැනීම සඳහා ක්‍රීඩාව මෙන් ම නර්තනය හා සංගීතය ඉවහල් වන බව පිළිගත් මතයකි. දාර්ශනිකයකු වන ජලේටෝ නමැත්තා පවසන්නේ ක්‍රීඩාව, සංගීතය ඉගෙනීම ශාරීරික මෙන් ම මානසික සුවයට බලපාන බව යි . අද්‍යතන ලෝකයේ බොහෝ රටවල නර්තන චක්තිසා හා සංගීත චක්තිසා බොහෝ දෙනෙකු තම ශරීර සුවතාව සඳහා යොමු වෙති. සංගීතයට අනුව වලන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම වැදගත් වේ. ඒ තුළින් සමාජ සම්බන්ධතා මෙන් ම සංස්කෘතික හුවමාරු ද සිදු වෙයි. සංගීතය ශ්‍රවණය කිරීම මගින් සිතෙහි ඇතිවන ආස්වාදය මානසික සුවයට හේතු වෙයි. එමෙන් ම ශරීර අභ්‍යාස සඳහා විවිධ වලන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම මගින් ශරීරඅනවශ්‍ය මේදය, සීනි ඉවත් කර තරබාරුකම ඉවත ලමින් ශරීරයේ හැඩය ආරක්ෂා කරගැනීමට හැකි වේ. ඒ අනුව පහත සඳහන් කරුණු ජීවිතයට ඉතා වැදගත් වේ.

- පෙණහැල්ලේ ඇතිවන ශ්වසන අපහසුතා දුරු කිරීම ■ ස්නායු හා අස්ථි මතා ලෙස ක්‍රියාකාරී වීම ■ මංසපේශිවල ක්‍රියාකාරිත්වය ශක්තිමත් වීම ■ රුධිර ක්‍රියාකාරිත්වය සමබර වීම ■ ශරීරයේ සමබරතාව ආරක්ෂා වීම