



சிறுநிலக்கிய மகளிர் விளையாட்டுகளும் உடல் நலக்கூறுகளும்

சு. செந்தில் குமார் ^அ, இரா. அனுசுயா ^ஆ, ஆ. விஜயலெட்சுமி ^அ

^அ தமிழ்த்துறை, ராணி அண்ணா அரசு மகளிர் கல்லூரி (ஆராய்ச்சி மையம்), மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகம், திருநெல்வேலி - 627 008, தமிழ் நாடு, இந்தியா.

^ஆ தமிழ்த்துறை, சதக்கத்துல்லாஹ் அப்பா கல்லூரி, மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகம், திருநெல்வேலி - 627003. தமிழ் நாடு, இந்தியா.

Women's Sports and Physical Fitness in the Literature

S. Senthil Kumar ^{a,*}, R. Anushya ^b, A. Vijayalakshmi ^a

^a Department of Tamil, Rani Anna Government Women's College, Manonmaniam Sundaranar University, Tirunelveli - 627 008, Tamil Nadu, India.

^b Department of Tamil, Sadakathulla Appa College, Manonmaniam Sundaranar University, Tirunelveli - 627 003, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
senthilkumars@gmail.com

Received: 18-03-2022
Revised: 16-09-2022
Accepted: 01-10-2022
Published: 09-10-2022



ABSTRACT

Sports are an important part of human development. They help keep the body and mind in balance. In this context, women's sports are a unique field. Women gain health, mental well-being, and social contribution through traditional and modern sports. In this article, we will examine the various benefits of women's sports. One of the oldest literary forms of Tamil is chitrilakiyam. In these, not only women's lifestyles, customs, and cultures, but also the sports they engaged in are beautifully embedded. In that way, the games played by women in Chitlikiya are a great source of health. All these are closely related to the body, mind, and social contributions of women. Various aspects of women's lives are depicted in Tamil chitrilakiyam. Most importantly, the games they engaged in not only reveal the social trends of that time, but also the subtleties of physical movement. All these are also exercises that develop physical ability. This study aims to explain how women's sports found in literary works improve physical fitness. Keywords: literary works, sports, women, physical fitness.

Keywords: Literature, Sports, Women, Physical Health

முன்னுரை

சிறுநிலக்கிய விளையாட்டுகள் தமிழ் இலக்கியத்தின் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும். மேலும் அவை கலாச்சாரம், வரலாறு மற்றும் சமூக வாழ்வியலைப் பற்றிய தகவல்களை வழங்குகின்றன. பெண்களின் விளையாட்டு முக்கியத்துவம் அவர்களின் உடல்நலம் மற்றும் சமூக நல்வாழ்வு இரண்டிற்கும் அவசியம். சிறுநிலக்கியங்களில் காணப்படும் மகளிர்க்கான விளையாட்டுக்களானது, அவர்களின் உடல் நலக்கூறுகளுக்கு எவ்வாறு பயன்படுகின்றது என்பதை ஆராய்வது இவ்வாய்வின் நோக்கமாகும்.

தமிழரின் பழமையான இலக்கிய வடிவங்களில் ஒன்று சிறுநிலக்கியம். இவற்றில், மகளிர் வாழ்க்கை முறைகள், பழக்கவழக்கங்கள், பண்பாடுகள் மட்டுமின்றி அவர்கள் ஈடுபட்டிருந்த விளையாட்டுகளும் அழகாகப் பதிக்கப்பட்டுள்ளன. அந்த வகையில், சிறுநிலக்கியங்களில்

பெண்கள் விளையாடிய விளையாட்டுகள், உடல்நலத்திற்கு பெரும் ஆதாரமாக விளங்குகின்றன. இவையெல்லாம் பெண்களின் உடல் மனம், சமூக பங்களிப்புகளுடன் நெருக்கமாக தொடர்புடையவை.

சிறுநிலக்கியங்களில் குறிப்பிடப்படும் மகளிர் விளையாட்டுகள், உடல் மற்றும் மன நலனுக்குப் பல நன்மைகளைத் தருகின்றன. இவை மனமகிழ்ச்சியை அளிப்பதோடு, கணித அறிவு, உடல் திறன் மற்றும் புத்தி கூர்மை போன்றவற்றை வளர்க்கின்றன. குறிப்பாக, தாயம், பல்லாங்குழி, தட்டாங்கல் போன்ற விளையாட்டுகள், பெண்களின் பொழுதுபோக்குக்கான வழியாகவும், அறிவாற்றலை மேம்படுத்தும் கருவியாகவும் இருந்தன.

தமிழ்ச் சிறுநிலக்கியங்களில் பெண்கள் வாழ்க்கையின் பல்வேறு அம்சங்கள் சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளன. அதில் முக்கியமாக, அவர்கள் ஈடுபட்டிருந்த விளையாட்டுகள், அந்த காலத்து சமூகப் போக்கை மட்டுமல்ல, உடல் இயக்க நுணுக்கங்களையும் வெளிப்படுத்துகின்றன. இவையெல்லாம் உடல் திறனை வளர்க்கும் பயிற்சிகளாகவும் விளங்குகின்றன. இக்கட்டுரையில், சிறுநிலக்கியங்களில் காணப்படும் மகளிர் விளையாட்டுகள் உடல்திறனை எவ்வாறு மேம்படுத்துகின்றன என்பதை இலக்கிய மேற்கோள்களுடன் விவரிக்கப் போகிறோம்.

உடல் வலிமையும் மன வலிமையும்

உடலும் மனமும் ஒரு சேர வலிமையாகத் திகழ வேண்டுமெனில் உடற்பயிற்சி அவசியம் மரத்திற்கு ஆணிவேர் முக்கியமாக இருப்பது போல் மனிதனுக்கு உடற்பயிற்சி முக்கியமானது ஆகும். உடல் உரமும் உள்ள உறுதியும் கொண்ட இளைஞருக்குத்தான் சங்க காலத்தில் தன்னுடைய மகளைத் திருமணம் செய்து வைத்துள்ளனர் தந்தையர். தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்ய இயலாது என்பதாலாயே முன்னோர்கள் இவ்வுடற்பயிற்சியினை விளையாட்டாக்கினர்.

இந்த விளையாட்டுக்களின் வழி உடல் வலிமையும் மன வலிமையும் அதிகரிக்கும். உடற்கலவியும், விளையாட்டுகளும் வெவ்வேறல்ல. ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொன்று நெருங்கிய தொடர்புடையதாகும். புறநானூற்றுப் புலவன் ஒருவன் முதுமைக் காலத்தில் தனது இளமைக் கால நினைவுகளை எண்ணி, யாக்கை நிலையாமை குறித்துப் பாடுகிறார். இதனை,

இனிநினைந்து இரக்கம் ஆகின்றி திணிமணல்

செய்வுறு பாவைக்கு கொய்ப்புத் தைஇத்

தண்கயம் ஆடும் மகளிரொடு கைபிணைந்து

தழுவுழித் தழீஇத், தூங்குவழித் தூங்கி

மறையெனல் அறியா மாயமில் ஆயமொடு

உயர்சினை மருதத் துறையுறத் தாழ்ந்து

நீர்நணிப் படிகோடு ஏறிச் சீர்மிகக்

கரையவர் மருளத், திரையகம் பிதிர

நெடுநீர்க் குட்டத்துத் துடுமெனப் பாய்ந்து

குளித்துமணற் கொண்ட கல்லா இளமை

அளிதோ தானே, யாண்டுண்டு கொல்லோ?

தொடித்தலை விழுத்தண்டு ஊன்றி நடுக்குற்று

.இருமிடை மிடைந்த சிலசொல்

பெருமு தாளரோம் ஆகிய எமக்கே”¹

விளையாட்டு என்பது வெறும் உடல்நலத்திற்கானது மட்டுமன்று விளையாடுதல் என்பது உடலின் உறுதியும் உயரமும் நல்ல உடல் தோற்றத்தையும் வடிவத்தையும் பெறமுடியும் என்பதற்காக மட்டும் ஏற்பட்டதன்று, நோயின்றி ஆரோக்கியமான வாழ்வம் வாழ்வதற்காகவும் ஏற்பட்டதாகும்.

உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்

திடம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்

உடம்பை வளர்க்கம் உபாயம் அறிந்தே

உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே"²

என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

உடலினை உறுதி செய்"³ என்றார் பாரதியார்.

சிறுநிலக்கிய மகளிரின் விளையாட்டுக்கள் மற்றும் உடல் நலக்கூறுகள்

சிறுநிலக்கியங்களில் மகளிர் விளையாடிய விளையாட்டுக்களாவன பந்தாடுதல். கயிறு இழுத்தல் ஊஞ்சலாடுதல். சங்கு மற்றும் குழல் ஊதுதல். தாலாட்டு மற்றும் பொம்மலாட்டம். தாயம், பல்லாங்குழி, மஞ்சள் நீர் தெளித்தல் உடல்திறன் விளையாட்டு கண்ணாமூச்சி கைவீசம்மா கைவீசு தட்டாங்கல், ஓடுவது தாண்டுவது குதிப்பது. உதைப்பது பல்லாங்குழி மியூசிக் சேர் பாண்டி ஆட்டம் கும்மி ஆட்டம் பரமபதம் கட்டிப் பிடித்தல் தட்டாட்டம். இதில் சில விளையாட்டுக்களின் உடல் நலக்கூறுகள் பற்றி இங்கு காண்போம்.

பந்தாடுதல்

தமிழ் பாரம்பரிய சிறுநிலக்கியங்களில் மகளிர் பந்தாடுதல் அழகாக வர்ணிக்கப்படுகின்றன. பந்தாடல் என்பது பெண்கள் இடையே மிகப் பரவலாக இருந்த ஒரு பாரம்பரிய விளையாட்டு. இது ஒரு பிள்ளையாட்டாக மட்டுமல்லாது. உடல் நலன் ஒழுங்கு. மனோபலம் ஆகியவற்றையும் வளர்த்தது. பந்தாடும் செயல்கள் இன்று உடற்கல்வி பயிற்சிகளில் பயன்படுத்தப்படும் பல அடிப்படை உடற்பயிற்சிகளுடன் ஒத்திருக்கின்றன.

பந்தை எறிதல், பிடித்தல், நகர்த்தல் ஆகியவை கை, கண் மற்றும் கால்களின் ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்தும்.

“பந்தாடும் பெண்கள் பவள முகத்தார்...” - அகநானூறு

“பந்தும் பாய்ந்தாடி, பாவை கொள்ளையாடி...” - அகநானூறு

“பந்தாடி மகிழ்ந்தாள், பூந்தண் புறவிலே...” - நற்றிணை

“பந்தும் பாய்ந்தாடி...” - குறுந்தொகை

கயிறு இழுத்தல்

தமிழ் பாரம்பரிய சிறுநிலக்கியங்களில் இடம்பெறும் மகளிர் விளையாட்டுகளில் கயிறு இழுத்தல் (தட்பேரில் "இழுப்போட்டம்" எனவும் அழைக்கப்படுகிறது) முக்கிய இடம் பெற்றிருந்தது. இது வெறும் பொழுதுபோக்காக அல்ல, உடல்திறன் வளர்ச்சிக்கும், சமூக ஒத்துழைப்பு உணர்வுக்கும் உதவிய சிறந்த உடற்பயிற்சி ஆகும். கண்ணோட்டத்திற்கும், செயல்திறனுக்கும் இடையே ஒரு பாலமாக விளங்கும் இவ்விளையாட்டு, மகளிர் வளர்ச்சிக்கு பல வழிகளில் பயனளிக்கிறது.

"துணையொடு கயிற்றிழுத்து விளையாடும் மங்கையர்."

நீள்கயிறு இழுத்து நெஞ்சமுகர் வளைந்தார்..." - பெரும்பாணாற்றுப்படை

இது போன்ற கயிறு இழுத்தல் விளையாட்டுகள் பெண்களின் கை, முதுகு மற்றும் கால்தசைகளை வலுப்படுத்தும். மேல் உடல் தசை வலிமை. தோள்பட்டைகள், கைகளைச் சுற்றிய தசைகள், முதுகுத்தசைகள் ஆகியவை வேலை செய்யும்.

ஊஞ்சலாடுதல்

தமிழ் பாரம்பரிய மகளிர் விளையாட்டுகளில் ஊஞ்சல் முக்கியமான இடம் பெற்றது. ஊஞ்சலாடுதல் என்பது மகளிருக்கு மனச்சாந்தி. உடல்திறன். சமநிலை மற்றும் சுதந்திர உணர்வு ஆகியவற்றை வழங்கும் ஒரு அழகிய செயலாக இருந்தது. இது அகநானூறு, நற்றிணை, புறநானூறு போன்ற சிற்றிலக்கியங்களில் அழகிய வடிவில் வர்ணிக்கப்பட்டுள்ளது. ஊஞ்சலின் அதிர்வுகளை எதிர்கொள்ளும் போது உடல் நன்றாக நிலைநிறுத்தப்படும்.

"ஊஞ்சலோடு ஆடியாள். ஒளிரும் நல் நுதலாள்..." - நற்றிணை

"வளர் இளங்கொடியென ஊஞ்சலாடும்..." - அகநானூறு

இது ஊஞ்சலில் மகளிர் அழகு. ஒழுங்கு, சீரான இயக்கம் ஆகியவற்றை குறிக்கிறது. ஊஞ்சலில் நழுவும் ஒலி. மெதுவான அதிர்வுகள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். ஊஞ்சலில் முன்னும் பின்னும் நகரும் போது முதுகு தசைகள், வயிற்றுப் பாகம் இயங்குகின்றன.

கண்ணாமூச்சி

கண்ணாமூச்சி (அல்லது கண்ணை மூடி பிடிப்பது) என்பது தமிழர் பாரம்பரிய சிற்றிலக்கிய மகளிர் விளையாட்டுகளில் ஒன்றாகும். இது குழந்தைகள் மட்டுமல்லாது. பெண்களும் தங்களின் பொழுதுபோக்காகவும், சமூக உறவுகளை வலுப்படுத்தவும் விளையாடிய ஒரு சமூக-உணர்வுப் விளையாட்டு. இவ்விளையாட்டு அறிவு, உணர்வு மற்றும் உடற்செயல்பாடுகளுக்கேற்ப பல நன்மைகளை வழங்குகிறது.

உடலின் உள்ள உறுப்புகளில் மிகவும் முக்கியமான உறுப்பு கண். கண் பார்வை இழந்தவர்களால் விளையாட இயலாது. பார்வைத்திறன் உள்ளவர்களே அனைத்து வகையான விளையாட்டுக்களையும் விளையாட முடியும். கண்ணாமூச்சி. தொட்டுவிளையாடுதல் போன்ற விளையாட்டுக்களில் கண்கள் துணியால் கட்டப்படுகின்றன அல்லது கைகளால் பொத்தப்படுகின்றன. இவ்விளையாட்டுக்களின் அடிப்படை கண்டுபிடித்தல், கண்களை மூடுதல், கண்களைக் கட்டிவிடுதல் என்பவை கண்களுக்குரிய முக்கிய இயக்கங்களாகும். இதன் வழி கண்களில் செயல்திறன் உயர்கின்றது.

"பொதிகை மகளிர் கொள்கின்ற சந்ததியிற் ... அகநானூறு

கண்ணை மூடிக் கொண்டாடும் களிப்புக் காட்சி." - குறுந்தொகை

கண்ணை மூடி விளையாடும் செயல்கள் சிறுவயதிலிருந்து பெண்கள் இடையே நட்பு வளர்ப்பு, மன மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றிற்கு முக்கியமானதாக இருந்தன.

"கண்ணாடிப் பாவை போல மகளிர் விளையாடிய காட்சி" - புறநானூறு

"கண்ணைக் கட்டிக் கொண்டு காதலனைத் தேடுவது போல" - நாலடியார்.

போன்ற உவமைகள் இந்த விளையாட்டை ஏற்கெனவே பலவிதமான சமூக செயல்களில் பயன்படுத்தியது விளக்குகின்றன.

தட்டாங்கல்

சிறுமியர்களும் பெண்களும் விளையாடும் தட்டாங்கல் என்னும் விளையாட்டு மிகுந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்த விளையாட்டாகக் கருதப்பெறுகின்றது. கற்களைக் கீழே வீசுதல், ஒரு கல்லை மட்டும் மேலே எடுத்தல். பிறிதொரு கல்லை அசையாமல் எடுத்தல். மேலேவிட்டக் கல் கீழே விழுவதற்கு முன் கீழே இருக்கும் கற்களைக் கையில் எடுத்தல், கல்லைச் சொடுக்குதல் என இவ்விளையாட்டு முழுமையும் கைக்கும் மனத்தின் கவனத்திற்கும் வேலை கொடுக்கின்றது.

இதனால் கைகளின் இயக்கம் வேகமெடுப்பதோடு மனதினை ஒருநிலைப் படுத்துதல் என்னும் உயரிய பண்பினைக் கற்றுக்கொடுக்கின்றது. கட்டிப்பிடித்தல், கைக்கோத்தல், கொட்டுதல், சுத்துதல் எனப் பல விளையாட்டுக்களில் கைகளின் இயக்கங்கள் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

தட்டாங்கல் என்பது தமிழர் பாரம்பரிய சிற்றிலக்கிய மகளிர் விளையாட்டுகளில் முக்கியமான ஒன்று. இது கல்லைக் கொண்டு தட்டும், நிதானமாக இயக்கும், நரம்பியல் ஒருங்கிணைப்பு, சீரான தசை இயக்கம், அறிவுப் பயிற்சி போன்ற பல பயன்களை உள்ளடக்கியது. இதுவே பெண்களின் பொழுதுபோக்காக மட்டுமல்லாது, மனஅழுத்தம் குறைக்கும் மற்றும் குழுவை உறவை வலுப்படுத்தும் ஒரு சின்னமாகவும் விளங்குகிறது.

பெண்கள் கூடியாடும் விளையாட்டு செயல்களில் தட்டாங்கல் போன்ற நுணுக்கமுள்ள விளையாட்டுகள் குறித்து மறைமுகமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

“கல்லால் விளையாடி, வீற்றிருந்த மங்கை” போன்ற வரிகளில். பெண்கள் தங்களின் நேரத்தை இவ்வகை செயற்பாடுகளில் செலவழித்ததை காட்டுகிறது.

கும்மி ஆட்டம்

கும்மி ஆட்டம் என்பது தமிழரின் பண்டைய மகளிர் கலாசாரப் பாரம்பரியத்தில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஆடல், பாடல். சுழல் கலந்த குழுவின் விளையாட்டு, கலைநடையில் ஒன்றாகும். இது பெண்கள் கூடி வட்டமாக நின்று கைகளால் தட்டிக்கொண்டு பாடி ஆடும் பாரம்பரிய நடனவகை. இது சமூக ஒற்றுமை. உடல் இயக்கம், மனச்சாந்தி, மற்றும் பாரம்பரிய உணர்வு ஆகியவற்றை வளர்க்கும் ஒரு முழுமையான செயலாக திகழ்கிறது.

மகளிர் இசையும் ஆட்டமும். பூஜைநேரங்களில் சுழலும் நடனங்களாக கும்மி ஆடியதை இந்நூல்கள் காட்டுகின்றன.

“மங்கை குழாம் வட்டமிட்டு கையால் தட்டி...” - நாலடியார்

என்பதுபோன்ற பல வரிகளில் கும்மி போன்ற நாட்டுப்புறக் கலைகள் குறிக்கப்படுகின்றன. கும்மி பாடல்கள் தாய்மார்கள், பெண்கள் குழுவாக பாடும் சமூக நிகழ்வுகள், திருவிழாக்கள், கருவறை வழிபாடுகள் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் காணப்படுகின்றன.

முடிவுரை

சிற்றிலக்கியங்களிலிருந்து நாம் தெரிந்துகொள்ளக்கூடியது, அக்காலத்தில் பெண்கள் விளையாட்டுகள் மூலம் தங்களது உடல்திறனை வளர்த்தனர். ஒவ்வொரு செயலிலும் உடல் இயக்கமும், கலையும். ஆரோக்கியமும் நிறைந்திருந்தது. இவ்விளையாட்டுகள் இன்று மறக்கப்பட்டுவிட்டன என்றாலும், அவை பாரம்பரிய உடற்பயிற்சி முறைகளாகத் திரும்பக் கொண்டு வரப்படும் போது. பெண்கள் உடல்திறனும் நலனும் மேம்படும் என்பது உறுதி. தமிழ் இலக்கிய மரபில் விளையாட்டுகள். குறிப்பாக மகளிர் விளையாட்டுகள். உடலினை உறுதியாக்கும் ஒரு பயிற்சிக் கருவியாக இருந்தன. இவ்விளையாட்டுகள் தற்கால உடற்பயிற்சியின் மூலதனமாகவும். பாரம்பரிய உடல் நல முறையாகவும் இருக்கின்றன. அதனால் இவைகளை மீள்நினைவூட்டிக் கொண்டு நடைமுறைப்படுத்துதல், நம் உடல் நலம் மட்டுமல்ல. கலாச்சார

வளர்ச்சிக்கும் வழிவகுக்கும். மகளிர் விளையாட்டுகள் என்பது வெறும் பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கையாக அல்ல. உடல், மனம், சமூகம், கல்வி. பண்பாடு என அனைத்தையும் ஒருசேர வளப்படுத்தும் ஒரு சமூக இயக்கமாகும். சிற்றிலக்கியத் தொட்டுத் தொடங்கி, இன்றைய ஒலிம்பிக் மேடையரை நோக்கும் பெண்களின் பயணம், விளையாட்டின் நன்மைகளை நமக்கு உணர்த்துகிறது. எனவே, பெண்கள் விளையாட்டில் ஆர்வமுடன் ஈடுபட வேண்டும், அவர்களுக்கு தேவையான ஊக்கமும் வசதிகளும் வழங்கப்பட வேண்டும் என்பது காலத்தின் தேவை என்பதை இவ்வாய்வு; உணர்த்துகின்றது.

References

- Avvai Duraisamy Pillai, Su., (1968) Purananuru, Tirunelveli Thennindia Saiva Sithantha Noorpathippu Kazhagam, Chennai, India.
- Devaneyan, N. (1962) Tamil National Sports Association Publication, Chennai, India
- Gandhi, K. (2003) Tamil Customs and Beliefs, World Tamil Research Institute, Taramani, Chennai, India
- Manikam, A. (2004) Thirumanthiram, Varthaman Pathippagam, Chennai, India
- Navaraj Chelliah, S. (1997) GK in Sports & Games, Rajmohan Pathippagam, Chennai
- Ramanathan, (1982) Six Folk Songs Showing Tamil Life, Manickavasagar Library, Chidambaram, India
- Sakthivel, S. (2001) Folklore Study, Manickavasagar Publishing House, Chennai, India

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Authors has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



© The Author(s) 2022. The text of this article is open access and licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License