

### ...तो विश्व कप जीत सकती है टीम इंडिया-माने

आबू रोड, 1 फरवरी निसं। भारतीय क्रिकेट टीम के मासर एवं एक्वूप्रेसरिस्ट रमेश माने ने कहा कि ज्यादा मैच खेलने के कारण खिलाड़ी शारीरिक और मानसिक थकान होना स्वाभाविक है। इसलिए खिलाड़ियों के ज्यादा चोटिल होने की संभावना बढ़ जाती है। कई-कई बार तो ऐसा होता है कि महीनों तक लगातार मैच खेलने पड़ते हैं। ब्रह्माकुमारीज संस्था के एक कार्यक्रम में भाग लेने रमेश माने पत्रकारों से बात कर रहे थे।

क्रिकेट ही नहीं बल्कि किसी भी खेल में सफल होने के लिए शारीरिक फिटनेस के साथ माइण्ड फिटनेस जरूरी है। जब खिलाड़ियों की मानसिक एकाग्रता अच्छी रहती है तो वे अपने खेल पर ज्यादा ध्यान दे पाते हैं। टीम में फिजियोथिरेपिस्ट, कोच, ट्रेनर तथा डाक्टर के अलावा मनोवैज्ञानिक चिकित्सक भी होते हैं जो खिलाड़ियों की काउन्सलिंग करते रहते हैं। उन्होंने बताया कि राजयोग मेडिटेशन से सम्बन्धित आस्ट्रेलिया में बनी सीडी, म्यूजिक, ब्र0 कु0 जयन्ति की मेडिटेशन कमेन्ट्री खिलाड़ियों में काफी लोकप्रिय है। हर समय अभ्यास करते रहते हैं। इससे उनको खेल में बहुत मदद मिलती है।

उन्होंने कहा कि सबसे मैं राजयोग का अभ्यास करता हूँ मेरे जीवन में बहुत परिवर्तन आया है। यदि सभी खिलाड़ी राजयोग का अभ्यास करें तो 99 प्रतिशत विश्व कप जीतने की उम्मीद बढ़ जायेगी। राजयोग मेडिटेशन से खिलाड़ियों में आत्मविश्वास बढ़ता है। यह उनके जीवन में जादू का काम कर सकता है। इसके लिए वे प्रेरित भी करते रहते हैं। विदेशों की पीचों से तुलना करते हुए कहा कि भारत की पीचों की आउटफिल्ड ज्यादा सख्त होती है। उन्होंने भारतीय टीम का भविष्य अच्छा बताते हुए कहा कि अभी टीम में युवा खिलाड़ियों का अच्छा संतुलन है। जिससे लगातार अच्छा प्रदर्शन होता जा रहा है।

फोटो, 2एबीआरओपी, 1, 2 भारतीय क्रिकेट टीम के मासर तथा एक्वूप्रेसरिस्ट रमेश माने।