Journal of Advance Research in Science and Social Science (JARSSC) **ISSN:** 2582-2004
Official Publication of Indian Mental Health & Research Centre Volume 03, Issue 01

DOI: 10.46523/jarssc.03.01.09
Multidisciplinary, Open Access

शारीरिक शिक्षा में योग की आवश्यकता एवं महत्त्व

कुँवर जय सिंह

सहायक प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा विभाग,

शिया पी जी कॉलेज लखनऊ

प्रस्तावना

योग षब्द संस्कृत भाषा की युज धातु से लिया गया है जिसका अर्थ समाधि है। साधक योगी की सम्यक प्रज्ञा से सदा सर्वदा सत्य को ग्रहण करने वाली है जो अहंकार षून्य, सुख–दुःख आदि द्वंद्वो से परे है और गुणातीत उदासीन है यही योग की अवस्था है और इसी प्रकार स्थितप्रज्ञ हो जाना समाधि है। इस अवस्था में विजातीय और स्वजातीय एवं स्वागत भेद से रहित होकर जीव और ब्रह्मा का पूर्ण रूप से मिलन हो जाता है। अतः जीवात्मा और परमात्मा का अद्वैतानुभूति से मिलन योग है।

शारीरिक शिक्षा के विभिन्न कार्यक्रम है जिनमें एथलेटिक्स, तैराकी, फुटबॉल, हाकी, क्रिकेट बास्केटबॉल, वालीबॉल, योग जैसे महत्वपूर्ण कार्यक्रम है जिनमें योग का महत्व अपने आप में अलग ही है जो षारीरिक षिक्षा के कार्यक्रमों को सुव्यवस्थित रूप से संचालित करने के लिये छात्रों को षारीरिक, मानसिक और अध्यात्मिक रूप से तैयार करता है।

आधुनिक जीवनषैली

वर्तमान युग में प्रकृति का स्पर्ष, उसके सुकून का एहसास एक सपना बनकर रह गया है यही वजह है कि मानव जीवन मषीनी जीवन बनकर रह गया है। इस दौड़–भाग भरी जिन्दगी में मानव योग एवं षारीरिक क्रियाओं से दूर हो गया है और तमाम तरह की बीमारियों एवं तनावों से घिर गया है आज हर कोई इस बात के लिये परेषान है कि कैसे एक सामान्य सेहत भरा जीवन जिया जा सके। उपाय आसान है षारीरिक एवं यौगिक क्रियाएं। अपनी व्यस्त जिन्दगी से मात्र कुछ मिनट निकालकर योग की षरण में आए और सेहतमंद एवं सुखमय जीवन पाएं।

Received: 14.01.2020 **Accepted:** 30 .01.2020 **Published**: 30.01.2020

This work is licensed and distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any Medium, provided the original work is properly cited.

Journal of Advance Research in Science and Social Science (JARSSC) **ISSN:** 2582-2004
Official Publication of Indian Mental Health & Research Centre Volume 03, Issue 01
DOI: 10.46523/jarssc.03.01.09
Multidisciplinary, Open Access

शारीरिक शिक्षा में योग की आवष्यकता

शारीरिक शिक्षा में शरीर को सुड़ौल और मजबूत बनाने के लिये विभिन्न प्रकार की शारीरिक क्रियाएं एवं व्यायाम है परन्तु योग के द्वारा हम शरीर की शुद्धि उसी प्रकार करते है जिस प्रकार एक स्वर्णकार सोने को आग में तपाता है और अषुद्धि को निकालकर बाहर करता है वैसे ही योग के माध्यम से हम हानिकारक रसायनों को शरीर से बाहर निकालते है।

योगासन में रक्त परिसंचरण तीव्र होता है, इससे शरीर की कोषिकाओं को शुद्ध आक्सीजन प्राप्त होती है जिससे हमारी कार्यक्षमता एवं प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है जिससे हमारी कार्यक्षमता एवं प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। योगासन अनियमित जीवनषैली, बुरी आदतों, आलस्य, मोटापा एवं बीमारियों को भी ठीक करने में सहायक है। आज विज्ञान ने भी उच्चरक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह, सन्धिवात, आदि रोगों में योग के चमत्कारिक परिणामों को स्वीकार किया है।

योग द्वारा शारीरिक विकास

योग करने से हमारी सुप्त चेतना षक्ति का विकास होता है सुप्त तंतुओं का पुर्नजागरण होता है नए तंतुओं एवं कोषिकाओं का निर्माण होता है। योग की सूक्ष्म क्रियाओं द्वारा हमारे सूक्ष्म स्नायुतंत्र को चुस्त किया जाता है जिससे उनमें ठीक प्रकार से रक्त संचार होता है और नयी षक्ति का विकास होने लगता है। शरीर क्रिया विज्ञान का यह सिद्वांत है कि शरीर के संकुचन एवं प्रसारण होने से उनकी शक्ति का विकास होता है तथा रोगों की निवृत्ति होती है। योगासनों से यह प्रक्रिया सहज हो जाती है। आसानों एवं प्राणायमों के द्वारा शरीर की ग्रंथियों एवं मांषपेषियों में कर्षण–विकर्षण, आन्कुचन–प्रसारण तथा षिथिलीकरण की क्रियाओं द्वारा उनका आरोग्य बढ़ता है। रक्त को वहन करने वाली धमनियॉ एवं षिरायें भी स्वस्थ हो जाती है अतः आसन एवं अन्य यौगिक क्रियाओं से पैन्क्रियाज सक्रिय होकर इंसुलिन की ठीक मात्रा स्राबित करने लगता है। पाचन तंत्र पूर्णरूप से स्वस्थ हो जाता है जिससे संपूर्ण शरीर स्वस्थ एवं स्फूर्तिवान हो जाता है। हृदय स्वस्थ बन जाता है। फेफड़ो में षुद्ध वायु का प्रवेष होता है जिससे वे स्वस्थ होते है तथा दमा एलर्जी एवं श्वास के रोगों से छुटकारा मिलता है।

Received: 14.01.2020 **Accepted:** 30 .01.2020 **Published**: 30.01.2020

This work is licensed and distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any Medium, provided the original work is properly cited.

Journal of Advance Research in Science and Social Science (JARSSC) **ISSN:** 2582-2004
Official Publication of Indian Mental Health & Research Centre Volume 03, Issue 01
DOI: 10.46523/jarssc.03.01.09
Multidisciplinary, Open Access

उपरोक्त तथ्यों को स्वीकार करके शारीरिक षिक्षा के क्षेत्र में चमत्कारिक परिणाम पास किये जा सकते है।

योग द्वारा मानसिक विकास

अरस्तू ने कहा है "स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का विकास होता है।" अर्थात शारीरिक क्रियाएं मानसिक अवस्थाओं को प्रभावित करती है। योग से मन एवं इन्द्रियों का निग्रह होता है, आंतरिक वासनाओं विचारों और मनोविकारों को एक नया आयाम मिलाता है। क्रोध, आवेग, उदासी, ग्लानि तथा अषुभ विचारों में कमी आती है।

व्यक्ति असत्य, अविद्या के तमस से हटकर अपने दिव्य स्वरूप ज्योतिर्यमय, आनंदमय, शांतिमय, परमचैतन्य, आत्मा एवं परमात्मातक पहुॅचने में समर्थ हो जाता है। योग करने से मन की एकागता बनी रहती है जिससे शारीरिक षिक्षा के क्षेत्र में उच्च उपलब्धि को प्राप्त किया जा सकता है।

योग द्वारा सामाजिक विकास

मनुष्य समाज में उन प्राणियों के संपर्क में जन्म लेता है, बढ़ता और जीवनयापन करता है जो सभी दृष्टिकोण से बिल्कुल उसके जैसे है, उन्हीं के बीच में रहकर उसे विभिन्न गुण प्राप्त होते है जैसे सहानुभूति, मित्रता, सहयोग, सदाचार आदि। इन सभी गुणों का योग के द्वारा उद्गम होता है और एक सामाजिक मनुष्य का विकास होता है।

जैसा कि अष्टांगयोग के प्रथम भाग यम में सामाजिक गुणों के सम्बन्ध में विस्तृत वर्णन किया गया है। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, बह्मचर्य, अपरिग्रह, जिसमें अहिंसा का अर्थ है, कभी भी प्राणी मात्र से द्वेष व घृणा न करना तथा दयाभाव रखना। सत्य का अर्थ है, जैसा देखा सुना और अनुभव किया कह देना सत्य है। अस्तेय का अर्थ है, चोरी न करना, दूसरे के धन पर लालच की भावना न रखना। **ब्रह्मचर्य** का अर्थ है, इन्द्रियों पर संयम रखना। अपरिग्रह का अर्थ है, भोग की वस्तुओं का संग्रह न करना।

यदि इन सभी गुणों का पालन किया जाए तो एक अच्छे सामाजिक मनुष्य का निर्माण किया जा सकता है।

Received: 14.01.2020 **Accepted:** 30 .01.2020 **Published**: 30.01.2020

This work is licensed and distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any Medium, provided the original work is properly cited.

Journal of Advance Research in Science and Social Science (JARSSC) **ISSN:** 2582-2004
Official Publication of Indian Mental Health & Research Centre Volume 03, Issue 01
DOI: 10.46523/jarssc.03.01.09
Multidisciplinary, Open Access

योग द्वारा आध्यात्मिक विकास

योग का इतिहास अति प्राचीन है जब हम षारीरिक षिक्षा में योग के आध्यात्मिक विकास का अध्ययन करते है तब हमें प्राचीन ग्रंथो जैसे वेद, पुराण, उपनिषद, गीता, रामायण महाभारत आदि का अध्ययन करना पडता है जिससे हमें अध्यात्मिक ज्ञान की प्राप्ति होती है इसी प्रकार योग जब वास्तव में फलित होता है तब व्यक्ति को पूर्णता, प्रसन्नता और आनंद का अनुभव होने लगता है। दुनिया के सभी धर्म योग के माध्यम से ही आनंद की प्राप्ति एवं दुखों से मुक्ति का मार्ग अपनाते है। योग के द्वारा व्यक्ति पूर्ण श्रद्वा भक्ति से लौकिक जीवन में कर्म करते हुये निर्लिप्त रहता है और परमतत्व का साक्षात्कार कर लेता है।

विषेष यौगिक सूत्र

योग में अच्छे परिणाम प्राप्त करने के लिए अभ्यास षुरू करने से पहले, अभ्यास के समय और बाद में निम्नलिखित बातो को ध्यान में रखना चाहिए–

1. योग की क्रियाओं के लिए प्रातःकाल का समय उत्तम होता है।
2. योग की क्रियाओं को खाली पेट करना चाहिए यदि दोपहर या षाम को करनी है तब भोजन तीन घंटे पहले लेना चाहिए।
3. योग करने का स्थान, एकांत, स्वच्छ, हवादार होना चाहिए।
4. योग की क्रियाएं चटाई या कम्बल बिछाकर करनी चाहिए।
5. यौगिक क्रियाएं धीरे–धीरे व क्रमषः करनी चाहिए।
6. योग करते समय षरीर पर कम वस्त्र धारण करने चाहिए।
7. योग करने के तुरन्त बाद स्नान नहीं करना चाहिए जब तक कि षरीर का तापमान सामान्य न हो जाए।
8. योगी को अल्पाहार ग्रहण करना चाहिए।
9. योगी का मन षांत एवं स्थिर होना चाहिए।
10. अभ्यास करते समय वार्तालाप नहीं करना चाहिए।
11. योग करते समय अपनी क्षमता का ध्यान रखना चाहिए।

Received: 14.01.2020 **Accepted:** 30 .01.2020 **Published**: 30.01.2020

This work is licensed and distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any Medium, provided the original work is properly cited.

Journal of Advance Research in Science and Social Science (JARSSC) **ISSN:** 2582-2004
Official Publication of Indian Mental Health & Research Centre Volume 03, Issue 01
DOI: 10.46523/jarssc.03.01.09
Multidisciplinary, Open Access

12. बीमारी से पीड़ित, हृदय रोगी तथा गर्भवती स्त्री को यौगिक क्रियाएं चिकित्सक के परामर्ष के अनुसार करनी चाहिए।
13. कोई भी योगासन करने के बाद षवासन अवष्य करना चाहिए।
14. यौगिक क्रियाएं किसी प्रषिक्षक के दिषा–निर्देष में करना चाहिए।

निष्कर्ष

तथ्यों के अध्ययन करने से यह बात स्पष्ट होती है कि यौगिक क्रियाएं मानव के षारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं अध्यात्मिक विकास में किस प्रकार उपयोगी है तथा वर्तमान युग में किस प्रकार घातक बीमारियों से छुटकारा मिल रहा है। षरीर पुष्ट स्वस्थ एवं निरोग बनाता है। इन्हीं उद्देष्यों की प्राप्ति करना षारीरिक षिक्षा का मुख्य उद्देष्य है, जिसकी पूर्ति योग के द्वारा हो रही है। इसलिये योग षारीरिक षिक्षा में महत्वपूर्ण स्थान रखता है। अतः विद्यार्थियों से अपेक्षा की जाती है कि यौगिक क्रियाओं में सक्रिय भूमिका निभाएं।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. ओमानंद जी (2012)– योग द्वारा दर्द का उपचार
2. कमलेष और संग्राल (2009)–षारीरिक षिक्षा के सिद्वांत।
3. डॉ कौषल कुमार भारद्वाज (2006)– योग क्या है। योग–जीवनः पृ0सं0 17–19।
4. डॉ0 प्रदीप कुमावत (2004)– क्या करता है योग। समग्र योग भाग–2ः पृ0 सं0 02।
5. स्वामी रामदेव (2002)– योग का षरीर पर प्रभाव। योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य, पृ0सं0–03।

Received: 14.01.2020 **Accepted:** 30 .01.2020 **Published**: 30.01.2020

This work is licensed and distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any Medium, provided the original work is properly cited.