mPprj ek/;fed ikBîØe

373 & 'kkjhfjd f'k{kk

iqLrd - 1

NIOS

jk"Vªh; eqä fo|ky;h f'k{kk laLFkku

(शिक्षा विभाग, भारत सरकार के अंतर्गत एक स्वायत्त संस्था)

ए –24– 25, संस्थागत क्षेत्र, सेक्टर–62,नोएडा –201309 (यू पी)

वेबसाइट : www-nios-ac-in, टोल फ्री नं: 18001809393

ISBN 978-81-19479-98-6 (Book 1 & 2)
ISBN 978-81-19479-90-0 (Practical Manual)

एनआईओएस वाटरमार्क 70 जीएसएम पेपर पर मुद्रित।

© राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

पुनर्मुद्रण : दिसंबर, 2025 (13,000 प्रतियाँ)

सचिव, राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान, ए-24-25, इंस्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर-62, नोएडा-201309 द्वारा प्रकाशित एवं मैसर्स सीता फाइन ऑर्ट प्रा. लि., ए-16, नारायणा इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-2, नई दिल्ली-110028 द्वारा मुद्रित।

lykgdkj lfefr

अध्यक्ष, एनआईओएस, नोएडा (यू.पी.)

डॉ. राजीव कुमार सिंह
निदेशक (शैक्षिक), एनआईओएस, नोएडा (यू.पी.)

ikBîØe lfefr

प्रो. कल्पना शर्मा
निदेशक, एएसपीईएसएस और स्पोर्ट्स, एमिटी विश्वविद्यालय, यू.पी.

प्रो. अरविंद मलिक
विभागाध्यक्ष और प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा विभाग,कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र

श्री एस. के. सिन्हा
निदेशक (व्यावसायिक), एनआईओएस

श्रीमती सरिता शर्मा
निदेशक, योग सरिता फाउंडेशन, दिल्ली

प्रो. ईश्वर भारद्वाज
विभागाध्यक्ष, योग विभाग, गुरुकुल कांगड़ी, हरिद्वार

डॉ. अश्मिंदर सिंह बहल
निदेशक (व्यावसायिक) एनआईओएस

डॉ. अज़मत नूरी
सहायक निदेशक (शैक्षिक), एनआईओएस

प्रो. इकराम हुसैन
शारीरिक शिक्षा विभाग, ए.एम.यू. अलीगढ़

डॉ. ललित शर्मा
एसोसिएट प्रोफेसर, आईजीआईपीईएसएस, दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. बी. के. राय
सहायक निदेशक (शैक्षिक), एनआईओएस

श्री पी.के. चौहान
वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी, (व्यावसायिक), एनआईओएस

ikB ys[kd

डॉ. सतीश यादव
असिस्टेंट प्रोफेसर, गवर्नमेंट पीजी कॉलेज, गुड़गांव

डॉ. अजीत
असिस्टेंट प्रोफेसर, एमिटी विश्वविद्यालय, नोएडा, यू.पी.

डॉ. विनित मेहता
असिस्टेंट प्रोफेसर,एसआरसीसी, दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. शुभ्रा कथूरिया
असिस्टेंट प्रोफेसर, भारती कॉलेज, डीयू

डॉ. मीनाक्षी
असिस्टेंट प्रोफेसर, आईजीआईपीईएस, दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. राकेश कुमार
असिस्टेंट प्रोफेसर, गार्गी कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. ज्योति मान,
शारीरिक शिक्षा शिक्षक, दिल्ली प्रशासन, दिल्ली

डॉ. आरिफ मोहम्मद
असिस्टेंट प्रोफेसर,जामिया मिल्लिया इस्लामिया, नई दिल्ली

डॉ. अरुण कुमार,
सहायक निदेशक, स्पोर्ट शारदा विश्वविद्यालय, ग्रेटर नोएडा

सुश्री सीमा सिंह
निदेशक,
इंटीग्रेटिड योग केंद्र, गाज़ियाबाद

डॉ. निधीश कुमार यादव
असिस्टेंट प्रोफेसर,
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार

डॉ. उधम सिंह,
असिस्टेंट प्रोफेसर, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

आचार्य कौशल कुमार
निदेशक,
योग इंडिया फाउंडेशन, दिल्ली

डॉ. स्नेहलता दोरनाला
सह प्राध्यापक, पीजी विभाग बालरोग, वीवाईडीएस आयुर्वेद महाविद्यालय, खुर्जा (यू.पी.)

vuoknd vkj liknd eMy

डॉ. अंजली दीवान
एसोसिएट प्रोफेसर (सेना निवृत्त)
हिमाचल प्रदेश, विश्वविद्यालय, शिमला

डॉ0 प्रेम तिवारी
ऐसोसिएट प्रोफेसर, दयाल सिंह कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

डॉ. महीमा गुप्ता
एसोसिएट प्रोफेसर,
एमिटी विश्वविद्यालय, नोएडा

डॉ0 अंशुमन ऋषि
शिक्षक, कुलाची हंसराज स्कूल, दिल्ली

श्री शबाहत हुसैन
टी.जी.टी., डॉ. जाकिर हुसैन मैमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल, जाफराबाद, दिल्ली

श्रीमति मैत्री दुआ
फ्रीलांसर,
दिल्ली

ikBîØe leUo;d

डॉ. अज़मत नूरी
सहायक निदेशक (शैक्षिक), एनआईओएस

श्री पी. के. चौहान
वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी (व्यावसायिक), एनआईओएस

ytj dEikftx

मेसर्स टेसा मीडिया येंड कम्प्यूटर्स, सी –206, शाहीन बाग, जामिया नगर, नई दिल्ली –110025

v/;{k dh dye ls---

प्रिय विद्यार्थियों

राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान 'शारीरिक शिक्षा' के उच्चतर माध्यमिक पाठ्यक्रम में अपने विद्यार्थियों का स्वागत करता है। इस पाठ्यक्रम में 'शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा', 'शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम', 'समग्र स्वास्थ्य', 'शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान' एवं 'योग अभ्यास' सम्मिलित हैं। इस पाठ्यक्रम में सैद्धान्तिक एवं अभ्यास दोनों सम्मिलित हैं। इसके सैद्धान्तिक भाग को और अधिक विस्तृत बनाने के लिए इसे 22 अध्यायों में विभाजित किया गया है।

खेंल कूद, क्रीड़ा, व योगाभ्यास के क्षेत्र में शिक्षार्थियों के ज्ञान, समाज और कौशल को विस्तारित करने के लिए यह अध्ययन सामग्री विकसित की गई है। यह पाठ्यक्रम शिक्षार्थियों को शारीरिक शिक्षा और योग को व्यवसाय के रूप में चयनित करने में सक्षम होने का अवसर प्रदान करना है। वर्तमान युग में लोग अपने स्वास्थ्य के प्रति अधिक जागरूक हो रहे हैं, अतः शारीरिक शिक्षा और योग का महत्त्व अधिक बढ़ गया है।

पाठ्यक्रम भागों (मॉड्यूलर) के रूप में विकसित किया गया है और प्रत्येक भाग (मॉड्यूल) में एक पृथक सिद्धांत को व्याख्यायित किया गया है। इसके साथ ही प्रत्येक मॉड्यूल दूसरे मॉड्यूल के साथ अंतरबद्ध है जो विद्यार्थियों को अधिक ज्ञान प्राप्त करने के लिए प्रेरित करता है।

हम आशा करते हैं कि यह पाठ्यक्रम शिक्षार्थियों को आकर्षित करेगा और उन्हें शारीरिक शिक्षा और विशेष रूप से योग के महत्व को समझने में सहायता करेगा – जिसने वर्तमान में अंतर्राष्ट्रीय स्वीकृति प्राप्त की है। शारीरिक शिक्षा और योग हमारे दैनिक जीवन से संबंधित हैं और हम हमारी संस्कृति पर गौरवान्वित महसूस करते हैं।

आपके सुझावों का हमेशा स्वागत है। किसी भी प्रकार के सुझाव या कठिनाई के लिए हमसे संपर्क करने में संकोच न करें। हमें आपकी सेवा करने में प्रसन्नता होगी।

धन्यवाद

अध्यक्ष
एन.आई.ओ.एस.

vè; ;u lkexh dk ç;kx fdl rjg ls djs

'शारीरिक शिक्षा' के उच्चतर माध्यमिक पाठ्यक्रम की इस पाठ्य सामग्री को विशेष रूप से आपकी आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए निर्मित किया गया है। आप स्वतंत्र रूप से स्वयं पढ़ सकें इसलिए इसे एक प्रारूप में ढाला गया है। निम्नलिखित संकेत आपको सामग्री का सर्वोत्तम उपयोग करने का तरीका बताएंगे। दिए गए पाठों को कैसे पढ़ना है आइए, जानें –

'kh"kd % इससे आपको प्रस्तुत सामग्री का स्पष्ट आभास होगा। इसको अवश्य पढ़िए।

iLrkouk % इससे आपको पिछले पाठ से वर्तमान पाठ के संबंध का ज्ञान होगा।

mís'; % ये ऐसे कथन हैं जिनसे स्पष्ट होता है कि किसी पाठ से आपको सीखने के लिए क्या मिलेगा। उद्देश्यों से आपको यह जाँचने में सहायता मिलेगी कि किसी पाठ को पढ़ने के बाद आपन क्या सीखा। इन्हें अवश्य पढ़िए।

fVIi.kh % प्रत्येक पृष्ठ की एक ओर खाली स्थान छोड़ा गया है जहां आप मुख्य बिंदु और विशेष बातें लिख सकते हैं।

ikBxr iz'u % प्रत्येक खंड के बाद आत्म निरीक्षण के लिए कुछ अति लघु उत्तरात्मक प्रश्न दिए गए हैं। इससे आपको अपनी प्रगति का बोध होगा। इस कार्य को सही ढंग से करने पर आप यह निर्णय कर पाएंगे कि आगे बढ़ा जाए या पीछे लौट कर फिर से पढ़ा जाए।

vkius D;k lh[kk % यह पाठ के मुख्य बिंदुओं का सार है। यह पुनर्स्मरण करने तथा दोहराने में सहायक होगा। आप इसमें अपने बिंदु भी जोड़ सकते हैं।

ikBkUr iz'u % यह दीर्घ और लघु उत्तारात्मक प्रश्न हैं जो पूरे विषय के बारे में स्पष्ट समझ प्राप्त करने हेतु अभ्यास करने का अवसर प्रदान करते हैं।

Do you know

यह 'बाक्स' आपको अतिरिक्त जानकारी देते हैं। बाक्स में दी गई जानकारी आवश्यक एवं महत्वपूर्ण होती है, अतः इस पर ध्यान देना चाहिए। मूल्यांकन के लिए इनका प्रयोग नहीं किया जाता परन्तु यह आपके सामान्य ज्ञान को समृद्ध करते हैं।

mÙkjekyk % इससे आपको यह जानने में सहायता मिलती है कि आपने उत्तर कितने सही लिखे हैं।

fØ;kdyki % सिद्धांतों की बेहतर समझ के लिए कुछ क्रियाकलाप सुझाए गए हैं।

oscl kbV % ये वेबसाईट्स आपकी जानकारी और ज्ञाप को विस्तार देती हैं। आवश्यक जानकारी को पाठ्य सामग्री में सम्मिलित किया गया है और आप अधिक जानकारी के लिए इन वेबसाईट्स का अध्ययन कर सकते हैं।

शारीरिक शिक्षा (373)
पाठ्यक्रम का विभाजन

मॉड्यूल =5 पाठों की कुल संख्या = 22	I शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र (पाठ्यक्रम का 40%)	II सार्वजनिक परीक्षा (पाठ्यक्रम का 60%)
	समग्र पाठ संख्या - 8	समग्र पाठ संख्या – 14
मॉड्यूल -1 **शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा**	पाठ – 3 शारीरिक स्वस्थता और तन्दुरुस्ती पाठ – 4 शारीरिक शिक्षा के व्यवसायिक पक्ष	पाठ – 1 परिचय और ऐतिहासिक विकास पाठ – 2 नैतिकता और मूल्य
मॉड्यूल – 2 **शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम**	पाठ – 7 सामाजिक पक्ष	पाठ – 5 शारीरिक और शरीर क्रिया पक्ष पाठ – 6 मनोवैज्ञानिक पक्ष पाठ – 8 आध्यात्मिक पक्ष
मॉड्यूल – 3 **समग्र स्वास्थ्य**	पाठ – 9 स्वास्थ्य का परिचय पाठ – 11 जीवनशैली संबंधी विकारों के बारे में जागरूकता	पाठ – 10 आहार और पोषण पाठ – 12 स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम
मॉड्यूल – 4 **शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान**	पाठ – 13 विभिन्न प्रकार की जनता के लिए शारीरिक शिक्षा पाठ – 15 परीक्षण और माप	पाठ – 14 खेल प्रशिक्षण पाठ – 16 टूर्नामेंट का आयोजन पाठ – 17 खिलाड़ियों के घाव, प्राथमिक चिकित्सा और सुरक्षा
मॉड्यूल – 5 **योग अभ्यास**	पाठ – 20 आसन	पाठ – 18 हठयोग पाठ – 19 षट्कर्म पाठ – 21 प्राणायाम पाठ – 22 मुद्रा और बंध

नमूना प्रश्न पत्र देखने के लिए कृपया एनआईओएस की वेबसाइट **www.nios.ac.in** पर जाएं।

विषयसूची

सख्या	पाठ का नाम	पृष्ठ न.
मॉड्यूल – 1 : शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा		
1.	परिचय और ऐतिहासिक विकास	1
2.	नैतिकता और मूल्य	19
3.	शारीरिक स्वास्थता और तन्दुरुस्ती	37
4.	शारीरिक शिक्षा के व्यवसायिक पक्ष	49
मॉड्यूल – 2 : शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम		
5.	शारीरिक और शरीर क्रिया पक्ष	67
6.	मनोवैज्ञानिक पक्ष	93
7.	सामाजिक पक्ष	117
8.	आध्यात्मिक पक्ष	127
मॉड्यूल – 3 : समग्र स्वास्थ्य		
9.	स्वास्थ्य का परिचय	141
10.	आहार और पोषण	161
11.	जीवनशैली संबंधी विकारों के बारे में जागरूकता	179
12.	स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम	193

नोट : इस पुस्तक में लिए गए विभिन्न चित्रों एवं पाठ्य सामग्री का प्रयोग किसी प्रकार के व्यावसायिक उद्देश्य से नहीं अपितु केवल शिक्षा के उद्देश्य से किया जा रहा है।

टिप्पणी

1

ifjp; vkSj ,frgkfld fodkl

कल्पना कीजिए कि आपके पास एक समय नियंत्रित करने वाला यंत्र हो और आप उस दौर में पहुँच जाये जब आपके परदादा – दादी बाल्यावस्था में रहे थे। उन लोगों की जीवन–शैली शारीरिक रूप से बहुत सक्रिय एवं ऊर्जा युक्त थी। दौड़ना, उठना, बैठना , कूदना, फांदना ही उनके जीवन काल की मुख्य क्रियायें थी। उदाहरणार्थ एक व्यक्ति भोजन, सुरक्षा, प्रतिरक्षा और जीवन की मूलभूत आवश्यकता की व्यवस्था (पूर्ति) के लिए भाग – दौड़ करता था। समय बीतने क साथ, राज्य द्वारा प्रभुत्व स्थापित करने एवं अपनी सेना को युद्ध एवं अन्य संघर्ष क लिए तैयार करने हेतु युद्ध एवं सैन्य प्रशिक्षण की व्यवस्था की गयी। तत्पश्चात् वर्तमान समय में यही व्यवस्था, व्यक्तिगत रूप से स्वयं को तंदुरुस्त सक्रिय एवं स्वस्थ रखने में परिवर्तित हो गयी। इसी सन्दर्भ में भारत सरकार ने भी नागरिकों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुये शारीरिक – शैक्षणिक कार्यक्रम के अन्तर्गत शारीरिक परीक्षण एवं शारीरिक मूल्यांकन के अनेक कार्यक्रम प्रारंभ किये है साथ ही प्रत्येक वर्ष 21 जून को अर्न्तराष्ट्रीय योग दिवस मनाए जाने का शुभारंभ हो चुका है।

प्रस्तुत अध्याय में, आप शारीरिक शिक्षा एवं योग के अर्थ एवं महत्त्व और इसके ऐतिहासिक विकास के बारे में विस्तार से पढ़ेंगे।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप :

- शारीरिक शिक्षा के अर्थ एवं महत्त्व को स्पष्ट कर सकेंगे;
- शारीरिक शिक्षा के ऐतिहासिक विकास का वर्णन कर सकेंगे;
- योग की अवधारणा की व्याख्या कर सकेंगे;
- योग के ऐतिहासिक विकास की व्याख्या कर सकेंगे;
- योग की आवश्यकता एवं महत्त्व का मूल्यांकन कर सकेंगे।

टिप्पणी

1.1 शारीरिक शिक्षा का अर्थ एवं महत्त्व

शारीरिक शिक्षा दो शब्दों से बना है – शारीरिक एवं शिक्षा। 'शारीरिक' शब्द शरीर से जुड़ा है और शारीरिक विशेषताओं जैसे शक्ति, गति, निरंतरता, लचीलापन, स्वास्थ्य, समन्वयन और प्रदर्शन की ओर इंगित करता है। यह साधारणतः शरीर को मन से अलग करता हैं। 'शिक्षा' शब्द का अर्थ जीवन अथवा किसी विशेष प्रयोजन के लिए एक व्यवस्थित निर्देशन, प्रशिक्षण अथवा प्रबन्ध (तैयारी) है।

शारीरिक शिक्षा शारीरिक क्रियाओं एवं खेलकूद के द्वारा किसी भी व्यक्ति के सम्पूर्ण विकास का विज्ञान है।

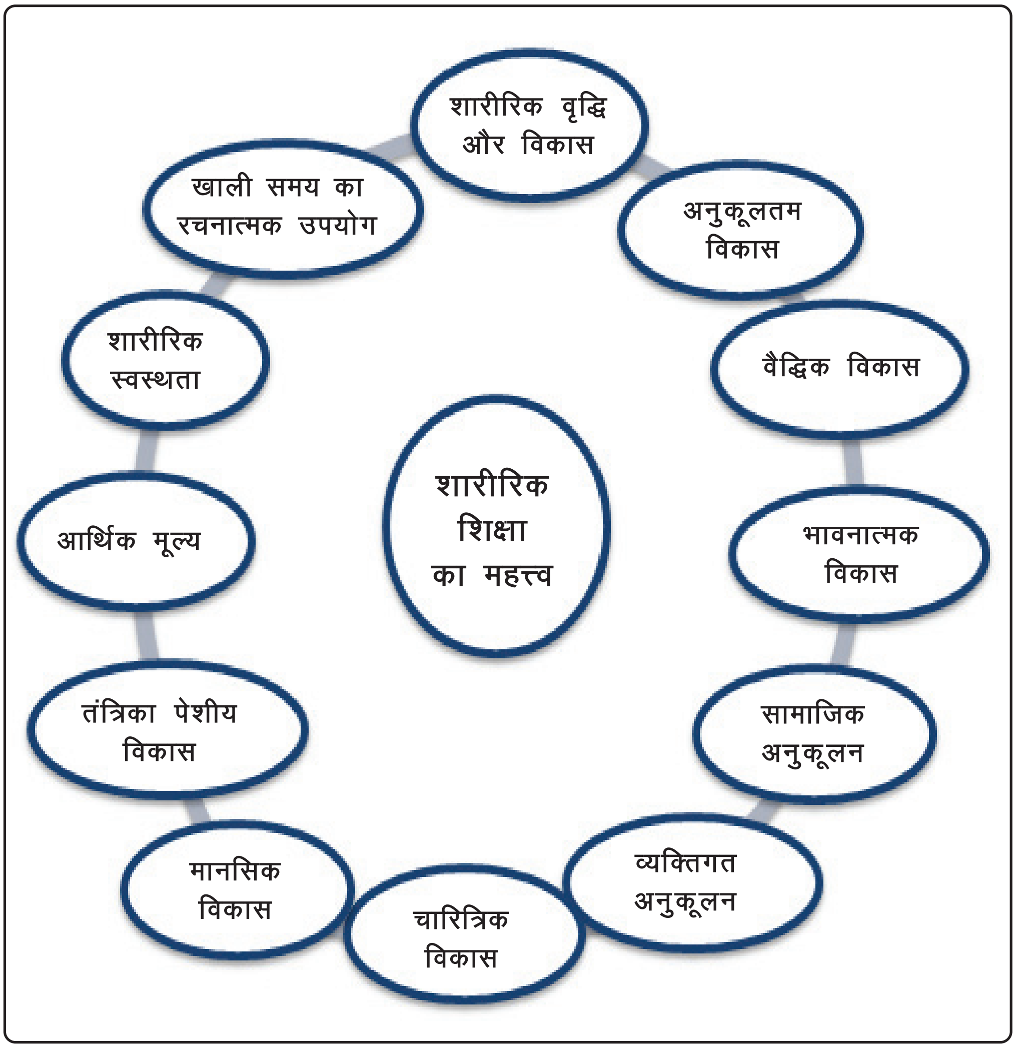
D;k vki tkur! g

शारीरिक शिक्षा आजकल के जैविक, सामाजिक (समाजशास्त्र सम्बन्धी), मनोवैज्ञानिक, दार्शनिक, राजनीतिक और सांस्कृतिक पहलूओं से जुड़ी हैं। यह मानव के सम्पूर्ण व्यवहार से सम्बन्धित हैं, (यह मानव व्यवहार की समग्रता से सम्बन्धित हैं) जो मनुष्य को अन्य प्रजातियों से पृथक् करती हैं।

आज शारीरिक शिक्षा को एक शैक्षणिक प्रक्रिया के रूप मे परिभाषित किया जाता है जो शारीरिक क्रिया को व्यक्ति की कौशल, तन्दुरुस्ती, ज्ञान और व्यवहार की प्राप्ति में सहायता करती है जिससे उनका अधिकतम विकास एवं कल्याण हो सके। (वेस्ट और बुचर, 2010)

शारीरिक शिक्षा, शारीरिक क्रिया–कलापों एवं खेलकूद द्वारा व्यक्ति के विकास में सहायक है अतः शारीरिक शिक्षा बहुत महत्त्वपूर्ण है।

1.1.1 शारीरिक शिक्षा का महत्त्व



शारीरिक वृद्धि और विकास– मानव शरीर के यथोचित कार्य और वृद्धि को विकसित करने के लिए शारीरिक गतिविधि एक आवश्यक उपाय है।

अनुकूलतम विकास – शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक विकास में ही मदद नहीं करती है अपितु जब हम शारीरिक गतिविधियों में भाग लेते हैं तो इससे हमारे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावात्मक विकास में सहायता मिलती है।

बौद्धिक विकास – शारीरिक गतिविधियाँ, बौद्धिक क्षमता में भी सुधार करती हैं उदाहरणस्वरूप जब एक खिलाड़ी को विभिन्न परिस्थितियों और जगहों पर निर्णय लेने की आवश्यकता होती हैं तब यही बौद्धिक क्षमता उनके विचार करने की क्रिया को बेहतर बनाने में मदद करती है ।

टिप्पणी

भावात्मक विकास – शारीरिक शिक्षा और खेल, भावनाओं को नियंत्रित करने में सहायता प्रदान करती है उदाहरण स्वरूप एक विशेष खेल प्रतियोगिता आपको एक परिपक्व खिलाड़ी के रूप में निष्पादित करने में सक्षम हो सकती है।

सामाजिक अनुकूलन – शारीरिक गतिविधियाँ हमें विभिन्न अवसरों पर अन्य लोगों के साथ अंतःक्रिया और सहभागिता के अवसर प्रदान करने के साथ–साथ अन्य सामाजिक गुणों जैसे खेल–भावना, सहभागिता, ईमानदारी, मित्र–भावना, साहचर्यता, शिष्टाचार, आत्मानुशासन तथा प्राधिकरण का आदर करना सिखाती है जो व्यक्तित्व के सामाजिक विकास को प्रोन्नत करती है।

व्यक्तिगत अनुकूलन – शारीरिक शिक्षा प्रत्येक व्यक्ति को लाभप्रद अनुभव प्रदान करती हैं जिससे उसे आत्माभिव्यक्ति और परम संतुष्टि का अनुभव होता है जो जीवन में उसके व्यक्तिगत अनुकूलन को सुगम बना देती है।

चारित्रिक विकास – सामूहिक प्रयास, निष्ठा, समर्पण, अनुशासन और दृढ़संकल्प व्यक्ति के अच्छे चरित्र के निर्माण में मदद करते हैं।

शारीरिक स्वस्थता – शारीरिक शिक्षा में व्यायाम और ज्ञान के वैज्ञानिक तरीके से किसी व्यक्ति की शारीरिक स्वस्थता के बारे में जाना जा सकता है। सही और वैज्ञानिक शारीरिक प्रशिक्षण, शारीरिक स्वस्थता में सुधार करने में मदद करता है ।

मानसिक विकास – शारीरिक गतिविधियाँ न केवल शारीरिक विकास को बेहतर बनाने में मदद करती हैं बल्कि व्यक्ति के मानसिक विकास को बेहतर बनाने में भी मदद करती हैं। उदाहरण के लिए, एक बैडमिंटन खिलाड़ी की शारीरिक फिटनैस बहुत अच्छी होती है, परन्तु उसके द्वारा किए जाने वाले प्रहार उसके मानसिक विकास का परिणाम होते हैं।

तंत्रिका पेशीय विकास – शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से व्यक्ति, स्नायु एवं तंत्रिका तंत्र में समन्वय करना सीखता है। न्यूरोपेशी समन्वय तभी विकसित होता है जब विभिन्न प्रकार के कौशल और अभ्यास बार–बार लंबी अवधि तक किए जाते हैं । अपरिहार्य, नये कौशल, एक अच्छा न्यूरोमस्कुलर समन्वय है ।

खाली समय का रचनात्मक उपयोग – शारीरिक शिक्षा, खाली समय का रचनात्मक उपयोग करने में सहायता करती हैं, आजकल माता–पिता अपने बच्चों को एक विशेष तरीके से अपने खाली समय का उपयोग करने के लिए प्रेरित कर रहे हैं ताकि बच्चे अपने खाली समय का उपयोग गैर–उत्पादक गतिविधियों जैसे व्यर्थ घूमना आदि में बर्बाद न करें।

आर्थिक मूल्य – आजकल खेल व्यावसायिक हो गए हैं। प्रत्येक खेल का आयोजन पेशेवर

लीग, जो न केवल खेल को बढ़ावा देती है बल्कि खिलाड़ी की वित्तीय स्थिति में भी सुधार लाती है , जिससे खिलाड़ी खेल के क्षेत्र में तरक्की कर सकता है।

क्रियाकलाप 1.1

बच्चों के शारीरिक विकास सम्बन्धी पाँच गतिविधियों का एक चार्ट बनाइए।

पाठगत प्रश्न – 1.1

1) निम्नलिखित कथनों को सही या गलत के रूप में चिह्नित कीजिए। (सही और गलत)

   i) शारीरिक शिक्षा तथा खेल संपूर्ण व्यक्तित्व से सम्बन्धित नहीं हैं। सत्य / असत्य

   ii) शारीरिक शब्द शरीर को संदर्भित करता है, और शारीरिक विशेषताओं को इंगित करता है। सत्य / असत्य

   iii) शारीरिक गतिविधियाँ स्वास्थ्य के सम्बन्ध में सफलता की कुंजी हैं। सत्य / असत्य

   iv) शारीरिक गतिविधियाँ बच्चों के सोचने की वैज्ञानिक अन्तर्दृष्टि को बेहतर बनाती हैं। सत्य / असत्य

   v) शारीरिक गतिविधियाँ खेल–कूद भावना और आत्म– अनुशासन जैसे गुणों को सीखने का अवसर प्रदान करती हैं। सत्य / असत्य

2) दैनिक जीवन में शारीरिक शिक्षा का महत्त्व बताइए।

....

....

1.2 शारीरिक शिक्षा का ऐतिहासिक विकास

इतिहास से पता चलता है कि अतीत में तैराकी, तीरंदाजी, कुश्ती, भाला चलाने, घुड़सवारी, तलवारबाजी और अन्य कई खेलों का अभ्यास होता था। बाद में यह गुरुकुलों, और स्कूलों में आया। शारीरिक शिक्षा के इतिहास का अध्ययन भारतीय राजनीतिक इतिहास के विभिन्न कालखंडों में किया जा सकता है; जिसे निम्नलिखित कालों में विभाजित किया गया है।

i) प्राचीन काल

टिप्पणी

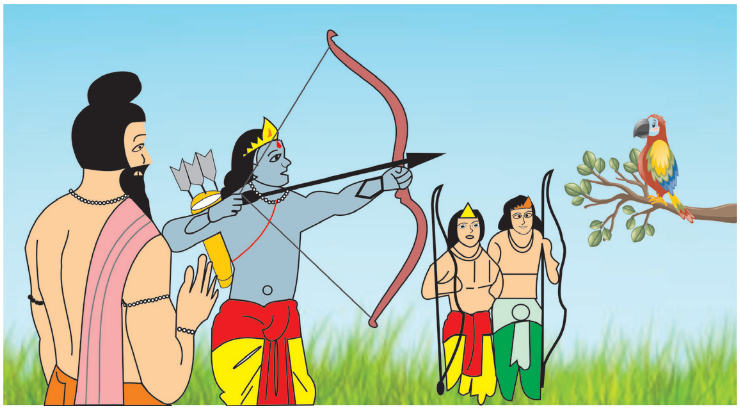
ii) मध्यकाल

iii) आधुनिक काल

iv) स्वतन्त्रोतर काल

1.2.1 प्राचीन काल

वेद केवल धार्मिक पुस्तकें नहीं हैं। वेद लोगों के सामाजिक और राजनीतिक जीवन का उल्लेख भी करते हैं। तीरंदाजी, घुड़सवारी और रथ–दौड़ इस काल के सामान्य खेल थे।वास्तव में, इन खेलों का उद्देश्य केवल मनोरंजन ही नहीं था बल्कि युद्ध के उपकरणों के रूप में भी इनका प्रयोग किया जाता था। शायद इसी दौरान योग की उत्पत्ति हुई ।



इस अवधि में रचित रामायण और महाभारत से, इस काल के भारतीयों के पराक्रम को जाना जा सकता है। दोनों महाकाव्यों से पता चलता है कि यह बहुत अशांति और युद्ध का समय था, दूसरी ओर शिक्षा की व्यवस्था काफी व्यापक थी। इन पुस्तकों में इस समय में तीरंदाजी, भाला फेंकने, तलवार से लड़ने, कुश्ती, घुड़सवारी और रथ दौड़ के अलावा शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य शिक्षा के रूप वर्णित किया गया है । राम, लक्ष्मण, रावण, मेघनाद, भीम, अर्जुन, कर्ण, भीष्म, द्रोण आदि योद्धाओं के नाम, उनकी वीरता के लिए अमर हो गए हैं। इस समय शारीरिक शिक्षा के लिए अलग से कोई शिक्षक नहीं थे। लेकिन अस्त्र और शस्त्र का ज्ञान उन शिक्षकों द्वारा ही दिया गया था जो शास्त्रों की पढ़ाई में भी अच्छी तरह से निपुण थे। इस अवधि के दौरान गुरुकुल (स्कूल) हुआ करते थे जहाँ विद्यार्थी 25 वर्ष की आयु तक वहीं रहकर मानसिक शिक्षा के साथ–साथ सभी शारीरिक गतिविधियों को भी सिखते थे। चंद्रगुप्त मौर्य के काल में भारत आए मेगस्थनीज ने सेना के लिए शारीरिक, प्रशिक्षण की एक व्यापक प्रणाली का उल्लेख किया है। उन दिनों कुश्ती, तलवार से लड़ने, भाला फेंकने, घुड दौड़ आदि बहुत सामान्य खेल थे। युद्ध–कला में प्रशिक्षण गहन और व्यापक था। महान राजा अशोक के पास बहुत मजबूत सेना थी जिससे पता चलता है कि इस अवधि के दौरान युद्ध प्रशिक्षण गहन और व्यापक दोनों रूप से प्रचलित थे।

नालंदा, शिक्षा के लिये प्रसिद्ध शहर था, जहाँ देश के विभिन्न भागों से 6000 से अधिक छात्रों के अलावा विदेशी छात्र भी अध्ययन किया करते थे। छात्रों को धार्मिक और दार्शनिक अध्ययन के साथ–साथ, शारीरिक शिक्षा को भी व्यवस्थित तरीके से पढ़ाया जाता था। पूरे वर्ष 'प्राणायाम' और सूर्य नमस्कार के अलावा शारीरिक व्यायाम की अन्य क्रियाओं को भी कराया जाता था। नालंदा विश्वविद्यालय में तैराकी, श्वसन –व्यायाम और योग, छात्रों के दैनिक जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बन गया था । इस अवधि के दौरान भारत, यहाँ के लोगों की बुद्धिमता एवं शारीरिक कदकाठी के लिए विख्यात देश था।

राजपूत सौ से भी अधिक वंशों में बंटे हुये थे और प्रायः आपस में लड़ते रहते थे। वहाँ कोई केन्द्रित सत्ता नहीं थी, फिर भी 13वीं शताब्दी तक वे प्रभावशाली रहे। राजपूतों ने स्वयं को विशुद्ध क्षत्रिय कहा और उनका व्यवसाय(मुख्य कार्य) युद्ध करना था। घुड़सवारी, भाला फेंक, तीरंदाजी, कुश्ती, शिकार और गदा युद्ध इत्यादि बहुत लोकप्रिय गतिविधियाँ थी। कन्याओं को भी बिना काठी के घुड़सवारी सिखाई जाती थी। नृत्य व् संगीत राजपूत जीवन का एक अभिन्न अंग था।

Do you know

क्या आप जानते हैं?

उड़ीसा के गंग वंश में सैन्य व् शारीरिक कला (विद्या) पर अत्यधिक जोर दिया गया था।

1.2.2 मध्यकाल

मुस्लिम शासकों ने भारत पर लगभग 600 वर्ष शासन किया। वे खेलों के बहुत शौकिन थे। मल्लयुद्ध (कुश्ती), मुक्केबाजी, पोलो, रग्बी, निशानेबाजी, तीरंदाजी, तैराकी, तलवारबाजी, शतरंज, घुड़सवारी और भाला– फेंक जैसे खेल इस काल में बहुत लोकप्रिय थे। शिकार, कबूतरबाजी और पशु–युद्ध भी इस काल के दौरान बहुत लोकप्रिय थे।

1.2.3 आधुनिक काल

शारीरिक शिक्षा किसी न किसी रूप में भारतीय समाज में हमेशा से ही अस्तित्व में रही है, किन्तु इसे कभी भी विद्यालय पाठ्यक्रम का अभिन्न(जरूरी) भाग नहीं समझा गया।

निःसन्देह अंग्रेज खेलों के प्रति रुचि रखते थे, किन्तु उन्होंने भी कभी स्कूली शैक्षणिक कार्यक्रम (योजना) के शिक्षा के अन्तर्गत शारीरिक शिक्षा समावेश पर कोई ध्यान नहीं दिया। 1833 में, भारत सरकार ने शिक्षा का उत्तरदयित्त्व अपने ऊपर लिया और 1870 में, शिक्षा को राज्य स्तर पर एक विषय बना दिया गया, केन्द्र के पास केवल निरिक्षणात्मक अधिकार रखा गया। 1882 में पहली बार, भारतीय शिक्षा आयोग द्वारा विद्यालय स्तर पर शारीरिक शिक्षा की संस्तुति की गयी। इसने स्कूलों में देशीय खेल जैसे जिमनास्टिक, ड्रिल

टिप्पणी

और दूसरे व्यायामों को प्रोत्साहित कर शारीरिक परीक्षण की सिफारिश की। इससे स्कूल के बच्चों की शारीरिक गतिविधियों के प्रति रुचि जागृत हुई।

शारीरिक शिक्षा के निजी संगठनों जैसे जिमनेशिया, व्यायाम – शाला, अखाड़े और क्रीडा मंडलों ने इस विषय के प्रति पारंपरिक रुचि फैलाने में बहुत सहयोग दिया। डंडा, बैठक (दंड – बैठकों) लोक– नृत्य, कुश्ती और हल्के खेल–उपकरणों के साथ व्यायामों ने काफी ध्यान आकर्षित किया। देशी खेल जैसे खो–खो और आंटे – पांटे भी लोकप्रिय हो गये। ड्रिल और पी. टी. व्यायाम जैसी शारीरिक शिक्षा कुछ स्कूलों में स्कूल अधिकारियों द्वारा नियुक्त सेवानिवृत्त कर्मचारियों द्वारा दी जाने लगी। उन्होंने स्कूल आयोजनों के लिए विद्यार्थियों को स्काउट के रूप में भी तैयार किया।1920 में मिस्टर एच. सी. बक (Mr. H. C. Buck) द्वारा मद्रास में, स्वतंत्रता पूर्व भारत में वैज्ञानिक शारीरिक शिक्षा के अद्वितीय विकास करने का श्रेय वाई. एम. सी. ए. कॉलेज (YMCA College) को दिया जाता है।1931 में हैदराबाद में गवर्नमेंट कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन और 1932 में लखनऊ में 'द क्रिशियन कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन' की स्थापना की गयी।1938 में 'दी ट्रेनिंग इंस्टिट्यूट ऑफ फिजिकल एजुकेशन' भी खंडीयाली (बम्बई) में स्थापित हुआ 1914 में भारत में, शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य से व्यायाम प्रसारक मंडल की स्थापना अमरावती में की गई।

1.2.4 स्वातंत्रोत्तर काल

भारत ने 1947 में अपनी स्वतंत्रता को पुनः प्राप्त किया। इसने नये राष्ट्र के निर्माण हेतु नई शिक्षा नीति के संयोजन की आवश्यकता पर बल दिया। शिक्षा के विषय का दायित्व राज्य को सौंपा गया और केन्द्र ने राष्ट्रीय उद्देश्य को ध्यान में रखते हुये, शिक्षा की राष्ट्रीय नीति के समन्वय और संयोजन का विषय अपने पास रखा। देश में बड़ी संख्या में स्कूल खोले गये।14 वर्ष तक के लिए शिक्षा को निःशुल्क एवं अनिवार्य कर दिया गया। सैकडों नये कॉलेज एवं विश्वविद्यालय देश की आवश्यकता को पूरा करने हेतु स्थापित किये गये।

नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्था (Netaji Subhash National Anstitute for Sports)

नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्था की स्थापना भारत सरकार द्वारा 1947 में की गयी।

राष्ट्रीय अनुशासन योजना (National Discipline Scheme)

राष्ट्रीय अनुशासन योजना का निर्माण 24 जुलाई 1954 में लाजपतनगर, दिल्ली में हुआ। 1965 में कुनजुरु (Kunzuru) समिति की अनुशंसा पर एन. डी. एस. (N.D.S.) को ओक्जीलियरी क्रेडिट कोर (Auxiliary Cadet Corps, (A.C.C.)) में मिला दिया गया। अनन्तः यह योजना नेशनल फिटनेस कोर (National Fitness Corps, N.F.C) के नाम से जानी गई।

टिप्पणी

नेशनल केडेट कोर (National Cadet Corps)–

एन. सी. सी. (NCC) का आरंभ संसद के एक एक्ट द्वारा 1948 में किया गया। तभी से पूरे देश में इसका प्रसार हुआ। यह योजना एन. सी. सी. के डायरेक्टर जरनल के माध्यम से रक्षा मंत्रालय द्वारा राज्य सरकार के सहयोग से लागू की गई। इसमें सीनियर, जूनियर और बालिका ये तीन वर्ग रखे गये।

भारतीय ओलंपिक संघ (Indian Olympic Association, I.O.A.)–

1927 में, भारतीय ओलंपिक संघ की स्थापना हुई। तभी से यह भारत में सक्रिय है और अन्तराष्ट्रीय ओलंपिक कमिटी से सम्बन्धित हैं।

स्कूलों में अनिवार्य शारीरिक शिक्षा

1962 में भारत – चीन युद्ध के पश्चात भारत सरकार ने गंभीर विचार कर, स्कूलों में अनिवार्य शारीरिक शिक्षा की योजना लागू करने का निर्णय लिया। सरकार द्वारा रक्षा के मुद्दे पर सैन्य बल पर पूर्ण विश्वास रखा गया। फिर भी उपर्युक्त अनुभव से पता चला है कि रक्षा की दूसरी और तीसरी लाइनों को हमेशा आम जनता की भर्ती द्वारा भर दिया जाना चाहिए। इसके लिए अनिवार्य शारीरिक शिक्षा की एक नई एकीकृत योजना जुलाई, 1963 से लागू की जानी थी।योजना आयोग ने नई योजना के कार्यान्वयन के लिए छह करोड़ चालीस लाख का प्रावधान किया था। इस योजना में कक्षा 6 से कक्षा 10तक के सभी छात्र शामिल थे। कम से कम 45 मिनट के पांच पीरियड, शारीरिक प्रशिक्षण के लिए समर्पित किये जाने थे, तथापि, यह योजना अपने वास्तविक रूप में लागू नहीं हो पाई। 2018 में सीबीएसई ने शारीरिक शिक्षा को मुख्य धारा में लाने के लिए स्कूलों में नौवीं से बारहवीं कक्षा तक शारीरिक शिक्षा को एक अनिवार्य विषय बनाया (Mainstreaming Physical Education, MPE)

क्रियाकलाप 1.2

भारत में आरम्भ होने वाले मंडलीय देशज खेलों का एक चार्ट बनाइये।

पाठगत प्रश्न – 1.2

1. सही विकल्प चुनें :

i) कौन सा युग 'रामायण' और 'महाभारत' के लिए प्रसिद्ध है?

क) वैदिक   ख) नालन्दियन   ग) महाकाव्य

ii) 'जैन धर्म' और बौद्ध धर्म' किस ऐतिहासिक युग से संबंधित हैं?

क) वैदिक ख) ऐतिहासिक ग) महाकाव्य

iii) क्षत्रिय किस ऐतिहासिक युग से संबंधित हैं?

क) राजपूत ख) ऐतिहासिक ग) महाकाव्य

iv) किस वर्ष वाई.एम.सी.ए YMCA) कॉलेज ऑफ एजुकेशन की स्थापना हुई थी?

क) 1920 ख) 1921 ग) 1923

v) वाई.एम.सी.ए (YMCA) कॉलेज ऑफ एजुकेशन के संस्थापक कौन थे?

क) एम.सी. बक ख) ए.सी. बक ग) सी.एम. बक

2) एनसीसी, (NCC) एन आई एस (NIS) और आई ओ ए (IOA)का पूर्ण रूप लिखें।

क) ....

ख) ....

ग) ....

3) राम, लक्ष्मण, रावण, मेघनाथ, भीम, अर्जुन, कर्ण, भीष्म, द्रोण किस ऐतिहासिक युग के लिए प्रसिद्ध हैं?

....

....

....

1.3 योग की अवधारणा

"योग" संस्कृत के 'यज'शब्द से लिया गया है जिसका अर्थ है शामिल होना, संलग्न करना, बाँधना,मिलाना, और किसी का ध्यान केंद्रित करना। योग का अर्थ है, आंतरिकता के साथ एकता या एकता का अनुभव। एकता, मन और समस्या के द्वन्द को सर्वोच्च वास्तविकता में बदलने के बाद आती है। यह एक विज्ञान है जिसके द्वारा व्यक्ति सत्य तक पहुंचता है। योग, बेहतर जीवन जीने का एक तरीका है। यह काम में अधिक से अधिक दक्षता और मन

टिप्पणी

और भावनाओं पर बेहतर नियंत्रण सुनिश्चित करता है। योग के माध्यम से हम शारीरिक और मानसिक सद्भाव दोनों को प्राप्त कर सकते हैं।

योग, शांतिपूर्ण जीवन के सर्वोच्च लक्ष्य को प्राप्त करने का एक तरीका है।

भगवद्गीता में मुख्य बल कर्म योग (क्रिया द्वारा योग) पर है। ''केवल कर्म हमारा विशेषाधिकार है, उसका फल कभी नहीं। कभी भी कर्म के फल को अपना मकसद न बनने दोय और कभी भी कर्म को स्थगन नहीं करना चाहिए। प्रभु के नाम पर काम करो, स्वार्थी इच्छाओं को त्याग दो। हमें सफलता या विफलता से प्रभावित नहीं होना चाहिए। इसी समीकरण को योग कहा जाता है।''

इस द्रुतगामी भौतिकवादी दुनिया में, ''योग का अभ्यास, शरीर और मन को विकसित करने में मदद करता है। योग औषधि का विकल्प नहीं है । इसीलिए योग को जानने और अभ्यास करने के लिए एक प्रशिक्षित योग शिक्षक की देखरेख में योग –अभ्यास करने की सलाह दी जाती है''।

Do you know

क्या आप जानते हैं?

प्राणायाम एक यौगिक व्यायाम है जिसके द्वारा श्वसन चक्र को इस तरह से संतुलित करना होता है कि साँस पर पूर्ण नियंत्रण हो, प्राणायाम के माध्यम से ही प्राचीन संतों को ज्ञान का गूढ़ अनुभव होता था।

1.4 योग का ऐतिहासिक विकास

हिंदू पौराणिक कथाओं के अनुसार, भगवान शिव को योग का संस्थापक माना जाता है। उन्होंने अपनी पत्नी पार्वती को स्वास्थ्य विज्ञान के बारे में बताया और बाद में इसे मनुष्य के उत्थान के लिए ऋषियों तक पहुँचाया। भारतीय विरासत के रूप में योग के सम्पूर्ण ज्ञान को योग से संबंधित इतिहास के माध्यम से जानना चाहिए।

1.4.1 पूर्व वैदिक काल (6000–3000 BC)

सिंधु घाटी सभ्यता से पता चलता है कि योग के विभिन्न रूपों का उन कालों में अभ्यास किया गया। सिंधु घाटी सभ्यता (3300–1700 ईसा पूर्व) के स्थलों में खोजी गयी कई मुहरों में योग या ध्यान जैसी मुद्राओं को दर्शाया गया है। पुरातत्त्वविद के अनुसार 16 अंक विशिष्ट 'यौगिक मुद्रा" बन गया है। देव प्रतिमा एवं मूर्तियां, जो खुदाई में पायी गयी , विभिन्न योग आसनों को दर्शाती हैं । सिंधु घाटी सभ्यता में प्रयुक्त भाषा अभी भी हमारे लिए अनभिज्ञ है, लेकिन मूर्तियों के आधार पर निश्चित है कि उस काल में योग किया जाता था।

टिप्पणी

क्या आप जानते हैं?

पुरातत्वविद् की परिभाषा: एक व्यक्ति जो मानव इतिहास का अध्ययन, विशेष रूप से ऐतिहासिक और प्रागैतिहासिक लोगों की संस्कृति, खोज और अवशेष, संरचनाओं और लेखन की खोज के माध्यम से करता है।

1.4.2 वैदिक काल (2000–1500 BC)

वेदों के अध्ययन से पता चलता है कि इस काल में योग की आंशिक रूप से विकसित कुछ अवधारणाएँ थीं। वेदों में प्रत्यक्ष रूप में 'यौगिक' या 'योग' शब्द का उल्लेख नहीं हैं।

ऋग्वेद में 'युंजत' शब्द का प्रयोग 'इन्द्रिय नियंत्रण' के लिए 'योग' शब्द की ओर इंगित करता है।

1.4.3 उपनिषद् काल (800–200 BC)

उपनिषदों में, ध्यान का प्रारंभिक संदर्भ 'बृहदारण्यक उपनिषद' में किया जाता है।

योग की विकसित अवधारणा के मुख्य पाठ स्रोत, मध्य उपनिषद, महाभारत– भगवद्गीता और पतंजलि के योग सूत्र हैं। योग की अवधारणा और शब्दावली के कई उदाहरण उपनिषदों में दिखाई देते हैं।

1.4.4 महाकाव्य काल

महाकाव्य – रामायण और महाभारत उस काल में योग अभ्यास के बारे में जानकारी के महत्त्वपूर्ण स्रोत हैं।. ऋषि विश्वामित्र ने राम और लक्ष्मण को योग और प्राणायाम की कला सिखाई। भगवान कृष्ण ने युद्ध के मैदान में अपने शिष्य अर्जुन को योग विद्या सुनायी। भगवदगीता में शब्द 'योग', इंद्रियों की एक किस्म में रूप में वर्णित किया गया है – कर्म–योग, भक्ति– योग और ज्ञान –योग।

1.4.5 सूत्र काल

इसका सारा श्रेय पतंजलि को जाता है, जिन्होंने हमें 147 ईसा पूर्व में 'योगसूत्र' में योग का वर्तमान साहित्यिक रूप दिया। योगसूत्र को चार पुस्तकों में विभाजित किया गया है, उन्होंने योग के आठ भागों, जैसे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, जरा, धरना, ध्यान और समाधि के बारे में बताया ।

1.4.6. स्मृति काल

स्मृतियाँ 1000 ईस्वी. के लगभग लिखी गई। इस काल का साहित्य विचारों , विश्वासों,

टिप्पणी

पूजा–पाठ, कर्मकांड और रीति– रिवाजों में परिवर्तन दिखाता है। अधिकारों, धार्मिक क्रियाकलापों में प्राणायाम और दूसरी शुद्धिकरण प्रणालियां अपना महत्वपूर्ण स्थान रखती थी।

1.4.7. मध्यकाल

इस काल में दो पंथ प्रसिद्ध थे – नाथ पंथ एवं भक्ति पंथ। हठ योग का प्रादुर्भाव और प्रसिद्धि नाथ पंथ के द्वारा हुआ। हठयोग, योग की ही एक विशेष प्रणाली है। इस काल के ऋषि – मुनि विभिन्न प्रकार की यौगिक क्रियायें किया करते थे।

आधुनिक काल – बीसवीं शताब्दी में योग एक नवीन रूप में सामने आया जोकि भक्ति मार्ग के इतिहास क्रम के विपरीत था। आधुनिक काल में योग मस्तिष्क एवं शरीर को मजबूत बनाने की एक तकनीकध् प्रणाली (कला) के रूप में प्रयोग किया गया। यह मन्–मस्तिष्क एवं शरीर को स्वस्थ रखने के लिए किया गया। आज योग पूरे विश्व में फैल रहा है।

Do you know

क्या आप जानते हैं ?

प्रत्येक वर्ष 21 जून अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है। 11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र जनरल एसेंबली द्वारा इसकी घोषणा की गई।

1.5 योग की आवश्यकता एवं महत्त्व

शारीरिक एवं मानसिक कल्याण ही योग का उद्देश्य है। इसे प्राप्त करने के लिए योग में श्वसन क्रिया, शिथिलीकरण प्रणाली एवं ध्यान जैसी विभिन्न क्रियायें की जाती हैं। योग स्वस्थ शरीर एवं मानसिक शक्ति के साथ जीने का तरीका है। मानसिक एवं शारीरिक सतर्कता, जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने हेतु हमारे व्यवहार एवं आत्म – सम्मान को प्रभावित करता है। योग ही सम्पूर्ण स्वास्थ्य और शारीरिक तन्दुरुस्ती को प्राप्त करने का सर्वोतम मार्ग है। योग के कुछ लाभ इस प्रकार है –

- **शारीरिक शुद्धता एवं अंगों का शुद्धिकरण** – इससे सभी आंतरिक अंगों एवं ग्रंथियों की मालिश होती है (आराम मिलता है)। ऐसा करने से कई बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। मूलरूप से मनुष्य के शरीर में तीन प्रकार के पदार्थ है – पित्त, वात और कफ। विभिन्न प्रकार की क्रियायें, जैसे जल– नेति, कपाल– भाति, त्राटक आदि शरीर के आंतरिक एवं वाह्य अंगों को स्वच्छ करने का कार्य करती है। यौगिक क्रियायें आंतों की सक्रियता को बढ़ाती है एवं कब्ज दूर करती है।
- **रोग मुक्ति एवं निवारण** – योग ही मनुष्य मात्र को ज्ञात पुराने रोगों को दूर करने का सर्वोतम उपायों में से एक है जिन्हें दूसरे इलाजों द्वारा ठीक करना बहुत कठिन है। योग कई प्रकार की समस्यायों जैसे उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रोल, माइग्रेन

सरदर्द, कब्ज, रजोनिवृति, तंत्रिका सति, नसों में सूजन और अनेक पुरानी बीमारियों को दूर करता है।

- **मानसिक तनाव, थकान और दबाव में कमी तथा विश्रांति** – योग बीमारी और तनाव दूर करने की प्रभावित चिकित्सा है। यौगिक क्रियाएं और गहरे श्वास तनाव कम करते हैं जिससे रक्तचाप कम होता है एवं आराम मिलता है। योग से अस्थिर मन में स्थिरता आती है एवं शारीरिक एवं मानसिक थकान कम होती है।

- **एकाग्रता आत्म–नियंत्रण बढ़ाता है** – योग शरीर और मन–मस्तिष्क को एकग्रतापूर्वक एक लक्ष्य की ओर केन्द्रित करता है। विभिन्न प्रकार के आसन जैसे पद्मासन और धनुरासन ध्यान बढ़ाने में सहायक है।

- **जीवन में उत्पादन क्षमता को बढ़ाता है** – प्रतिदिन योग– आसन और प्राणायाम का अभ्यास आपकी एकाग्रता बढ़ाने में सहायता करते है जिससे अन्ततः आपकी कार्य क्षमता एवं उत्पादन क्षमता बढ़ती है।

- **चोट (क्षति) से बचाव एवं पुर्नवासन**– योग– आसन चोट को शीघ्र ठीक करता है एवं पूर्व–स्थिति में पहुँचाता है।

- **प्रतिरक्षा प्रणाली ठीक करता है** – नित्य यौगिक क्रियायें प्रतिरक्षा प्रणाली विकसित करने में सहायक है।

- **खेलकूद प्रदर्शन को विकसित करता है** – योग खेलकूद क्षमता को दृढ़ रखने एवं विकसित करने में अहम भूमिका निभाता है जहाँ एकाग्रता एवं संतुलन बहुत आवश्यक है।

- **बेहतर जीवनशैली** – जीवन में आनंद एवं खुशी मानसिक शांति से मिलती है। योग –आसन और ध्यान आपकी संपूर्ण जीवनशैली को विकसित करता है जो जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि करता है।

- **काय संस्थिति को ठीक रखता है** – आजकल लोगों में आसनीय विकृति की समस्या बहुत सामान्य है। बिना सही आसनीय स्थिति के वे अपना कार्य प्रभावी ढंग से नहीं कर पाते, वे जिंदगी को आनंद पूर्वक नहीं जी सकते। अधिकांशतः वे सरल कार्यों में भी अधिक उर्जा लगाते है या प्रयास करते हैं। आसनीय विकृति कुछ योगासनों जैसे वज्रासन, भुजंगासन, धनुरासन, चक्रासन इत्यादि द्वारा ठीक कर सकते है। ये केवल पूर्व रोकथाम ही नहीं बल्कि रोग निवारक भी है।

- **योग किसी भी साधारण व्यक्ति द्वारा किया जा सकता है**– योग एक बहुत आसान क्रिया है। आज की आधुनिक दुनिया में लोगो के पास हमेशा एक बहाना है

टिप्पणी

कि उनके पास जिम अथवा पार्क में सैर करने का वक्त नहीं है, किन्तु योग, व्यायाम का एक बहुत सरल रूप है, जिसे, वे लोग अपने कार्यालय– समय के दौरान भी कर सकते है।

- **मोटापा को कम करता है**– मोटापा एक विश्वव्यापी समस्या है और भारत इसमें तीसरे स्थान पर है। मोटे लोगों को इसके साथ–साथ दूसरी बीमारियों से भी संक्रमित होने का खतरा रहता है। यौगिक क्रियायें मोटापा कम करने में सहायक हैं। उदाहरणा के लिए क्रियात्मक योग और प्राणायाम मोटापा कम करने में सहायता करते हैं। मोटापे का कारण आपका खान–पान, जीवनशैली और तनाव हो सकता हैं। योग इन सब समस्याओं का एक सबसे अच्छा निदान हो सकता है।

- **लचीलापन बढ़ाता है–** खिलाड़ी और सामान्य व्यक्ति के व्यक्तित्व के लिए लचीलापन बहुत ही महत्त्वपूर्ण मापदण्ड है। खिलाड़ी गति की सीमा (R.O.M.) में वृद्धि करके अपने प्रदर्शन में सुधार कर सकते हैं, सामान्य व्यक्ति मांसपेशियों के लचीलेपन में वृद्धि करके अपनी दक्षता में सुधार कर सकते हैं। व्यायाम और योगासन की मदद से इन सभी प्रक्रियाओं में सुधार होगा ।

- **विश्रांति प्रदान करता है** – शरीर में थकान को दूर करने के लिए आराम और विश्राम आवश्यक हैं।थकान, मानसिक या शारीरिक दोनों हो सकती है. यौगिक आसन, हमारी मानसिक और शारीरिक दोनों तरह की थकान के स्तर को कम करने में मदद करेंगे।

पाठगत प्रश्न – 1.3

1) निम्नलिखित कथनों को सही या गलत के रूप में चिह्नित कीजिए। (सही और गलत)–

   i) योग शरीर के आंतरिक अंगों में बाधा डाल सकता है। सत्य/असत्य

   ii) योग हमें रोगों का इलाज करने और रोकने में मदद कर सकता है। सत्य/असत्य

   iii) ध्यान मानसिक तनाव को बढ़ाने में मदद करेगा। सत्य/असत्य

   iv) पद्मासन आपके मानसिक दबाव को कम करने में मदद करेगा। सत्य/असत्य

   v) योग आपके मोटापे को कम करने में मदद कर सकता है। सत्य/असत्य

   vi) योग आपके खिलाड़ी गति की सीमा (R.O.M.) को कम कर सकता है। सत्य/असत्य

टिप्पणी

2) दैनिक जीवन में योग के महत्त्व को समझाइए।

....

....

आपने क्या सीखा ?

- शारीरिक शिक्षा दो शब्दों का संयोजन है – शारीरिक और शिक्षा।
- शारीरिक शिक्षा आज की तेजी से बढती भौतिकवादी डिजिटल दुनिया में सफलता की कुंजी है।
- शारीरिक शिक्षा न केवल शारीरिक विकास से संबंधित है बल्कि शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से विकास के सभी मापदंडों जैसे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक विकास में सुधार करने में भी मदद करती है।
- शारीरिक शिक्षा अब जीवन के जैविक, समाजशास्त्रीय, मनोवैज्ञानिक, दार्शनिक, राजनीतिक और सांस्कृतिक पहलुओं से जुड़ चुकी है।
- यह मानव व्यवहार की समग्रता से संबंधित है जो मनुष्य को अन्य प्रजातियों से भिन्न बनाती है।
- आजकल खेल व्यावसायिक हो गए हैं। प्रत्येक खेल अपने स्वयं के पेशेवर लीग का आयोजन कर रहा है, जो न केवल खेल को बढ़ावा देने में मदद करता है, बल्कि समाज की वित्तीय संरचना को बेहतर बनाने में भी मदद करता है, जिससे खेल में कैरियर के अवसरों में सुधार भी होता है।
- प्राणायाम एक यौगिक व्यायाम है जिसके द्वारा श्वसन चक्र को इस तरह से संतुलित किया जाता है कि साँस का पूर्ण दमन या नियंत्रण हो इसी के माध्यम से ही पुराने संतों को दिव्य ज्ञान का अनुभव प्राप्त हुआ था।
- 1982 में पहली बार ब्रिटिश काल में भारतीय शिक्षा आयोग ने स्कूली शिक्षा में शारीरिक प्रशिक्षण की सिफारिश की। जिम्नास्टिक,व्यायाम– शाला, अखाड़ा और क्रीडा –मंडल जैसे शारीरिक शिक्षा के लिए निजी संगठनों ने इस मामले में पारंपरिक रुचि दिखाने में काफी योगदान दिया। दण्ड बैठक, यौगिक व्यायाम, लोक–नृत्य, कुश्ती और सरल प्रणाली के साथ अभ्यास पर अधिक ध्यान दिया गया ।
- 2018 में सीबीएसई ने स्कूलों में नौवीं से बारहवीं कक्षा तक शारीरिक शिक्षा को अनिवार्य बना दिया है।

टिप्पणी

पाठांत प्रश्न

1) उपयुक्त उदाहरण के साथ शारीरिक शिक्षा के अर्थ और महत्त्व की व्याख्या कीजिए।

2) भारतीय परिप्रेक्ष्य में शारीरिक शिक्षा के ऐतिहासिक विकास का वर्णन कीजिए।

3) योग की अवधारणा की व्याख्या कीजिए।

4) योग के ऐतिहासिक विकास का वर्णन कीजिए।

5) योग की आवश्यकता और महत्त्व की व्याख्या कीजिए।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

1.1

1. सत्य/असत्य

   i) असत्य,

   ii) सत्य,

   iii) सत्य,

   iv) सत्य

   v) सत्य

2) शारीरिक शिक्षा अन्ततः अपनी उत्पादकता और जीवन शैली में सुधार जो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, और भावनात्मक स्वास्थ्य सहित समग्र व्यक्तित्व को विकसित करने में मदद करता है।

1.2

1. किसी एक को चिह्नित करें

   i) क ii) ख iii) क iv) क v) क

2. एन सी सी (NCC), एन आई एस (NIS) और आई ओ ए (IOA) के प्रतीक हैं।

- राष्ट्रीय कैडेट कोर (एनसीसी)
- नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान (एनआईएस)
- भारतीय ओलंपिक संघ (आईओए)

3. महाकाव्य

1.3

1. i) असत्य ii) सत्य iii) असत्य iv) सत्य v) सत्य vi) असत्य

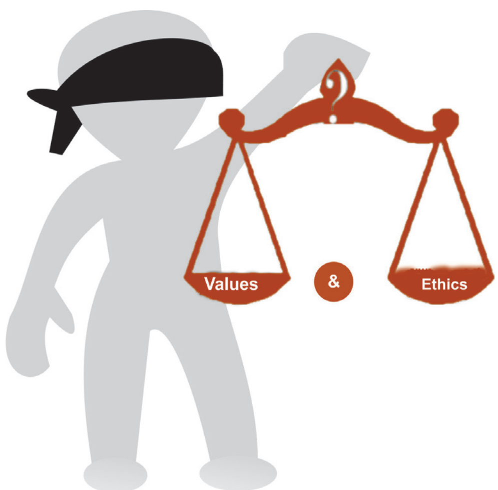
2. इन दिनों योग जनता के बीच लोकप्रिय हो रहा है; जिन लोगों के पास व्यायाम के लिए समय नहीं है, या अपने व्यवसाय में व्यस्त हैं वे आसानी से किसी भी समय या स्थान पर योग कर सकते हैं. योग कई मायनों में सुधार करता है। आंतरिक अंगों की शारीरिक शुद्धता प्राणायाम और क्रिया–कलाप करके की जा सकती है, ध्यान द्वारा तनाव को कम किया जा सकता है, योगासन शरीर की आसनीय–विकृति को सही करने में मदद करते हैं।योग का दैनिक अभ्यास व्यक्ति की कार्य क्षमता में सुधार करता है।

2

नैतिकता और मूल्य

स्कूल टीम अपनी शारीरिक फिटनेस की कमी के कारण नियमित रूप से अपनी क्षमताओं के अनुसार प्रदर्शन नहीं कर रही थी। टीम के खिलाड़ियों ने प्रदर्शन क्षमता बढ़ाने की दवाओं के बारे में सुना था और कोच के परामर्श के बिना हानिकारक दवाईयों को लेना शुरू कर दिया था। दवाईयों के सेवन से उनके शारीरिक गठन में परिवर्तन आया और स्वस्थता बढ़ी, लेकिन समय के साथ उनकी चोट की दर भी बढ़ गई। उनको विभिन्न स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का सामना करना पड़ा जो उनके नियमित प्रशिक्षण के लिए एक समस्या बन गयी। कोच ने जांच प्रक्रिया आरम्भ की और पाया कि एथलीटों द्वारा एनाबोलिक (अपचय) स्टेरॉयड का उपयोग किया जा रहा था। कोच ने, खिलाड़ी– कार्यशाला के दौरान एथलीटों के साथ बात की और इन मुद्दों और समस्याओं का निवारण किया।

कोच ने समस्याओं एवं चिंताओं के निवारण के लिए क्या उपाय किए? क्या यह नैतिकता और मूल्यों का मुद्दा था या यह खेल भावना से संबंधित है? आइए इस अध्याय को पढ़ें और नैतिकता, मूल्यों और खेल भावना के बारे में समझें–

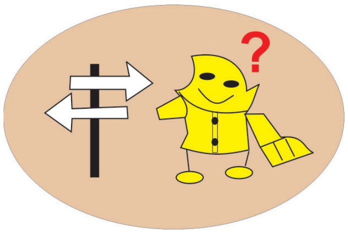


सामान्य रूप में नैतिक सिद्धांतों को नीति के रूप में जाना जाता है. 'मोरल' का अर्थ होता

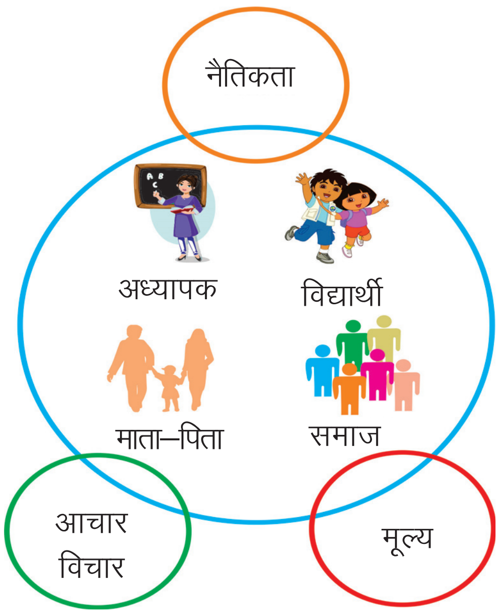
है, कार्य में अच्छाई/बुराई अथवा सही एवं गलत। जबकि, मूल्य, व्यक्तिगत मानक है जो एक व्यक्ति के लिए मूल्यवान और महत्त्वपूर्ण है।

मूल्य क्या हैं?

- कुछ, जो वांछनीय, सार्थक, और महत्त्वपूर्ण है ।
- परिवार, दोस्तों, शिक्षकों, कोच, टेलीविजन और फिल्मों से प्रभावित हैं।
- प्रत्येक व्यक्ति के अलग अलग मूल्य होते हैं जो उसे दैनिक निर्णयों में उसका मार्गदर्शन करते हैं।



नैतिक शिक्षा, बच्चों के शिक्षा के अधिकार के तहत् , बच्चों और युवाओं के लिए मूल्यों और नैतिकता को बढ़ावा देती है। नैतिक मूल्यों को बढ़ावा देने की जिम्मेदारी स्कूलों में शिक्षकों और परिवार में माता–पिता की है।



खेल शिक्षा, नैतिक मूल्यों के विकास का महत्त्वपूर्ण हिस्सा है। नैतिक शिक्षा बच्चे को प्राप्त शिक्षा के अधिकार के फ्रेमवर्क के अन्र्तगत बच्चों एवं युवाओं के लिए नैतिक मूल्यों को बढ़ावा देती है। विद्यालय में नैतिक मूल्यों को सिखाने की जिम्मेदारी अध्यापकों की है तथा नैतिक मूल्यों को बढ़ावा देने का उत्तरदायित्व माता–पिता का है।

टिप्पणी

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप :

- खेल कौशल का अर्थ समझ सकेंगे;
- खेल में नैतिकता पर प्रकाश डाल सकेंगे;
- ओलंपिक मूल्यों की व्याख्या कर सकेंगे और
- योग और खेल के माध्यम से सामाजिक और व्यक्तिगत नैतिकता सीख सकेंगे।

2.1 खेल–भावना की अवधारणा

खेल–भावना, खेल की एक अवधारणा है जिसमें हम निष्पक्षता, नैतिकता, सम्मान, आत्म नियंत्रण, साहस और प्रतिद्वंदी के साथ साहचर्य की भावना के द्वारा शारीरिक गतिविधि या खेल से आनंदित होने पर केन्द्रित है। एक 'हारा हुआ खिलाड़ी' जो अच्छी तरह से हार स्वीकार नहीं करता है जबकि एक 'अच्छे खेल' का अर्थ है एक ''अच्छा विजेता''।

शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा

टिप्पणी

खेल– भावना, खेल के लिए एक नैतिक दृष्टिकोण है। स्वस्थ् प्रतियोगिता चरित्र, गुणवत्ता, और व्यक्तिगत सम्मान को बढ़ाती है. यह समाज में और प्रतियोगियों के बीच विश्वास और सम्मान विकसित करने में मदद करती है। खेल भावना का लक्ष्य सिर्फ जीतने के लिए नहीं है बल्कि बेहतरीन प्रयास करने के लिए और खेल के परिणाम का सम्मान करने के लिए है। खेल भावना की अवधारणा खेल के माध्यम से हमारे चरित्र के विकास में मदद करता है.

''खेल भावना'' एक ऐसा व्यवहार है जिससे खेल और अन्य खिलाड़ियों के प्रति नियमों के लिए सम्मान दिखता है ।टीमों को उनकी खेल भावना और निष्पक्ष खेलने के लिए प्रशंसा की जाती हैं। जब खेलों को नैतिकता, सम्मान, निष्पक्षता और प्रतियोगियों के साथ साहचर्य/फैलोशिप की भावना के उचित व्यवहार और खिलाड़ी–भाव के साथ खेला जाता है तो यह खेल भावना का उदाहरण बन जाता है ।

उदाहरणः **हाथ मिलाना :** मैच के बाद प्रतिद्वंदी के साथ हाथ मिलाना अच्छी खेल भावना का प्रतीक माना जाता है। माना कि, दो टीमें हैं जो एक फुटबॉल मैच खेलने जा रही हैं।मैच शुरू होने से पहले वे एक दूसरे के साथ और रेफरी के साथ भी हाथ मिलाते हैं। एक बार मैच खत्म हो जाता है वे इसी क्रिया को दोहराते हैं यानी कि हाथ मिलाना, एक दूसरे को सम्मान देते हैं, इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि कौन टीम खेल जीत रही है. इसे ही सच्ची खेल भावना कहा जाता है।

पाठगत प्रश्न 2.1

वाक्य को सार्थक बनाने के लिए रिक्त स्थान भरें.

क) व्यवहार एवं प्रवृत्ति जो खेल के नियमों तथा अन्य खिलाड़ियों के प्रति सम्मान दिखती है .... कहलाता है।

ख) खेल और गतिविधियों का .... और .... के साथ ठीक से आनंद लिया जा सकता है।

ग) .... मैच के बाद विरोधियों के साथ अच्छी खेल भावना के प्रतीक के रूप में माना जाता है।

2.2 खेल में नैतिकता

नैतिकता सिद्धांत है, आचार–विचार और मूल्यों के आधार या नींव है जिनकों प्रत्येक व्यक्ति के चरित्र के रूप में देखा जा सकता है नैतिकता इस प्रकार व्यवहार और जीवन जीने के

तरीके हैं जिसके माध्यम से व्यक्ति अच्छाई के मूल्य का एहसास करता है । नैतिकता का मुख्य उद्देश्य सभी की दिल से देखभाल, और अपनी ओर से सबसे अच्छा कार्य करने की कोशिश है. खेलों में चार प्रमुख नैतिक मूल्य हैंः सम्मान, जिम्मेदारी, ईमानदारी, और निष्पक्षता।

निष्पक्षता

खिलाड़ी और कोच को उनके विशिष्ट खेल के नियमों और विधि का पालन करना चाहिए. नियमों को रेफरी द्वारा दोनों टीमों के लिए समान रूप से लागू किया जाना चाहिएय व्यक्तिगत हित या पूर्वाग्रह परिणामों में नहीं देखा जाना चाहिए। किसी भी व्यक्ति को लैंगिक अभिविन्यास, लिंग या जाति के आधार पर निकाला नहीं जा सकता है। खेल की पवित्रता का उल्लंघन वहीं हो जाता है जब खिलाड़ी या कोच अपने प्रतिद्वंद्वी पर अनुचित लाभ का उपयोग करें ।

ईमानदारी

प्रतिद्वंदी द्वारा किसी भी साधन और तरीकों का पालन करना जो खेल या खेल– भावना की समेकता के खिलाफ हैं उस खिलाड़ी में ईमानदारी की कमी को प्रदर्शित करता है। इसे हम फुटबॉल के एक उदाहरण से स्पष्ट देख सकते है। जब भी एक खिलाड़ी खेल के दौरान बेईमानी या नकली चोट दिखाता है तब वह खिलाड़ी खेल की भावना को नहीं दिखा रहा है क्योंकि फुटबॉल में ऐसे कौशलों को डिजाइन नहीं किया गया है और यह भी पता चलता है कि ऐसी बातें अधिकारी को धोखा देने के लिए होती है। इस तरह की बातें अधिकारी की विश्वसनीयता को चोट पहुँचाती हैं।

उत्तरदायित्व

कोच और खिलाड़ियों को मैदान पर या मैदान के बाहर अपने कार्यों के लिए जिम्मेदारी लेनी चाहिए। खेल के दौरान खिलाड़ियों को कई बार हार का सामना करना पड़ता है और अधिकतर उनके पास अपने प्रदर्शन, फिटनेस आदि जैसे खेल के विभिन्न पहलुओं के बजाय खराब स्थानापन्न का बहाना होता है। उनकी जिम्मेदारी है कि वे खुद को खेल के सभी नियमों और विधि की अद्यतन जानकारी रखें। कोच और खिलाड़ी न केवल मैदान पर बल्कि मैदान के बाहर भी अपने आचरण के लिए जिम्मेदार होते हैं।

सम्मान

खिलाड़ियों और कोचों को अधिकारियों, प्रतिद्वंदियों और टीम के साथियों के प्रति सम्मान दिखाना चाहिए। अधिकारी के निर्णय को आसानी से स्वीकार करना सम्मान का एक और रूप है। माता –पिता, रिश्तेदारों और प्रशंसकों, अधिकारियों और अन्य टीमों के खिलाड़ियों के लिए सम्मान दिखाना चाहिए ।

टिप्पणी

खेल हमे समूह– कार्य करने के लिए अवसर प्रदान करते हैं, और साथ ही अच्छी तरह से लोगों को जानने का अवसर प्रदान करते हैं। कौशल निर्माण, नीति विकास, और नियमित व्यायाम के अवसर प्रदान करते हैं। खेल के माध्यम से बच्चों को सिखाना चाहिए कि कैसे जीतने पर और हारने पर बिना निराश हुए शालीनता से संयम रखना चाहिए।

उदाहरण के लिए एक लड़की फुटबॉल खेलती है तब वह अपनी फुटबॉल टीम में शामिल खिलाडियों से सीखती है कि खेलने के दौरान कैसे सकारात्मक रहा जा सकता है, जब चीजे सही नहीं हो रही हों और वे चीजे उसे सहन नहीं हो रहीं थीं । उसने वयस्कों को अपने लाभ के लिए नियमों का जोड़–तोड़ करते हुए भी देखा।

वह फुटबॉल से प्यार करती थी उसने इसका अध्ययन किया, और इसके बारे में लिखा था। वह खेल को जीवन की तरह देखती थी। वहाँ अन्याय और उन घटनाओं को खिलाड़ी नियंत्रित नहीं कर सकता.वह अपने दृष्टिकोण और प्रयास पर क्या नियंत्रण कर सकती है उस पर ध्यान केंद्रित करने का फैसला किया। उसने खेल के माध्यम से ही जाना कि जीवन जीने की कला, खेल से मिला उपहार है। हम नैतिकता और मूल्यों को .खेल से हदयंगम कर सकते हैं।

नैतिकता

- 'नीति' शब्द ''नैतिक सिद्धांत है जो एक व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित'' या परिभाषित करता है।
- नैतिकता मानव व्यवहार का मानदण्ड है ।
- मनुष्य का आचरण या तो भावनाओं से प्रभावित होता है या उन कार्यो से, जब लोग अलग–अलग परिस्थितियों में करते हैं ।
- कार्यो और भावनाओं का समन्वय नैतिकता उत्पन्न करता है।

पाठगत प्रश्न 2.2

क) नैतिकता के मुख्य उद्देश्य क्या है?

....

....

....

....

टिप्पणी

ख) नैतिक होना क्या प्रदर्शित करता है?

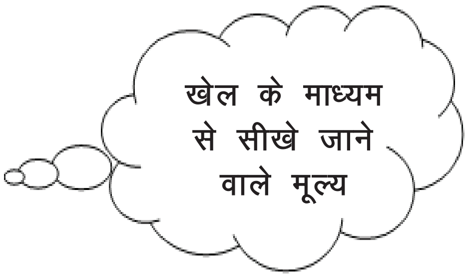
....

....

....

....

2.2.1 खेल में मूल्य के घटक



- निष्पक्ष व्यवहार
- दूसरों के लिए सम्मान
- उत्कृष्टता का लक्ष्य
- मन और मस्तिष्क का समन्वय
- सम्मान
- स्वास्थ्य
- खेल में प्रदर्शन
- समान अवसर
- प्रयास की खुशी
- यह नैतिक मूल्यों को बढ़ावा देता है।
- यह दूसरों के लिए सम्मान और सकारात्मक आत्म छवि के विकास को बढ़ावा देता है।
- यह समुदाय को मजबूत बनाता है।
- यह समाजीकरण को बढ़ावा देता है, नई दोस्ती और उसको मजबूत बनाने ,स्वस्थ जीवन शैली को मजबूत बनाने और समुदाय की भागीदारी और सामाजिक सामंजस्य को बढ़ावा देता है।

- यह हिंसा, डोपिंग, धोखाधड़ी और किसी भी कीमत पर जीत हासिल करने को बढ़ावा दे सकते हैं।

''शारीरिक गतिविधियाँ और खेल, नैतिकता और मूल्यों के निर्माण में प्रमुख साझेदार के रूप में''

→ छात्रों में निम्नलिखित मूल्यों का प्रतिनिधित्व करने और उन्हें व्यक्त करने की आवश्यकता है।

→ सहनशीलता

→ लचीलापन

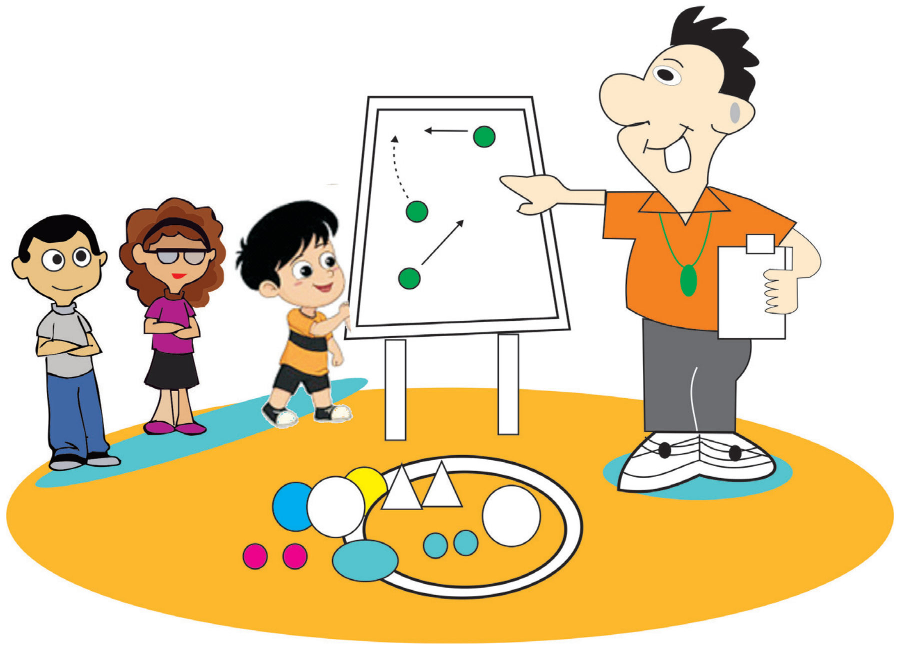
→ समझ

→ अनुशासन

→ मनोरंजन

→ समानता

→ सम्मान



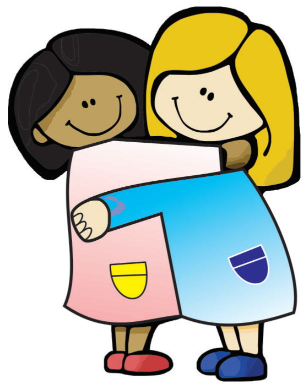
- → खेल को शिक्षा प्रणाली के रूप में समझना
- → खेल भावना को जज्ब करना
- → किसी भी कारण से किसी के खिलाफ भेद–भाव न करें।
- → नियमों, दूसरों और स्वयं के प्रति आदर का भाव रखें।
- → व्यक्तिगत और सामूहिक प्रयास को प्रोत्साहित करें
- → परिणामों के बारे में चिंतित न हों, यह भी व्यक्तिगत और सामूहिक विकास में शामिल है।

2.3 ओलंपिक मूल्य

ओलंपिक के तीन मूलभूत मूल्य हैं जो ओलंपिक खेलों और युवा ओलंपिक खेलों पर मुख्य रूप से ध्यान केंद्रित कर रहे हैं वे है उत्कृष्टता, सम्मान और मित्रता। पांच शैक्षिक विषय भी ओलंपवाद के मौलिक सिद्धांतों पर आधारित हैं जो सीखने के लिए तीन बुनियादी दृष्टिकोण पर आधारित हैं: बौद्धिक, सामाजिक/भावनात्मक और शारीरिक। ओलंपवाद के पांच शैक्षिक विषय हैं : सीखने के प्रयास की खुशी,निष्पक्ष खेल सीखने, दूसरों के लिए

सम्मान सीखने, उत्कृष्टता का लक्ष्य, बिना भेदभाव के खेलना, शरीर, इच्छा शक्ति और मन के बीच जीवन में संतुलन सीखना ।

2.3.1 ओलंपिक मूल्य का अर्थ है मैत्री, सम्मान और उत्कृष्टता



मित्रता

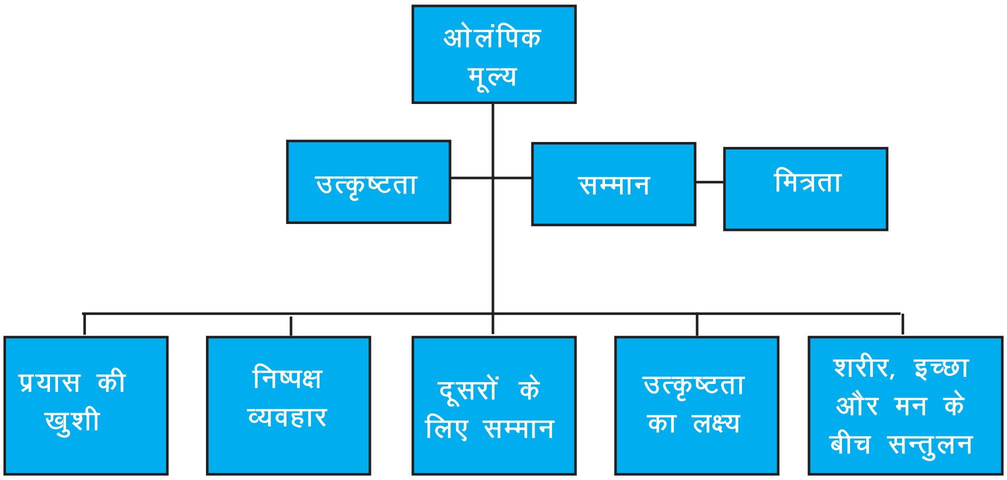
ओलंपिक गतिविधियों में मित्रता की जड़ें बहुत गहरी है। यह हमें स्वयं के और दुनिया भर के लोगों के बीच के आपसी सहयोग को समझने के लिए एक साधन के रूप में खेल को देखने के लिए प्रोत्साहित करती है ।

सम्मान

इसमें स्वयं को, अन्य लोगों के लिए, नियमों और विधियों के लिए, खेल के लिए और पर्यावरण के लिए सम्मान की भावना शामिल है।

उत्कृष्टता

उत्कृष्टता का अर्थ होता है, खेल के मैदान पर या अपने कार्यक्षेत्र में सर्वश्रेष्ठ करना। महत्त्वपूर्ण बात, जीत नहीं है, बल्कि शरीर, मन और इच्छा शक्ति के स्वस्थ गठजोड़ से आनंद लेते हुए खेलों में भाग लेना और प्रगति करना है ।



2.3.2 ओलंपिक की शैक्षिक विषय–वस्तु

प्रयास करने की खुशी

कम उम्र का व्यक्ति अपनी आयु वर्ग के दूसरे लोगों को गतिविधियों, क्रियाओं और खेलों में चुनौती देकर अपने शारीरिक, व्यवहारिक और बौद्धिक कौशल को विकसित एवं प्रदर्शित करता है। युवा अवस्था में व्यक्ति में बहुत अधिक ऊर्जा होती है, जैसे–जैसे वे बड़े होते जाते है उनकी ऊर्जा कम होने लगती है।

किसी व्यक्ति को उपयुक्त आयु में क्षमता और कौशल स्तर पर सापेक्ष परिणाम प्राप्त करने के लिए खेल या शारीरिक गतिविधियों को अपनाना चाहिए। दौड़ के आनंद का एक उदाहरण। IOC के अखबार में प्रकाशित हुआ था। केन्या के एक छोटे से गाँव का किपचोगे किनो नाम का एक लड़का था। उसका स्कूल उसके घर से चार किलोमीटर दूर था और आवागमन का कोई सार्वजनिक साधन उपलब्ध नहीं था। इसके विपरीत पाँच वर्ष की उम्र में किपचोगे कीनो चलकर या दौड़ कर स्कूल से घर तक की दूरी तय करता था। उसने दौड़ का आनंद लिया। वह दोपहर का खाना खाने घर आया करता था और फिर से शेष कक्षा के लिए वापस स्कूल जाता था। साथ–ही–साथ उसने एक अविश्वसनीय कलाबाजी प्रणाली विकसित की और शीघ्र ही उसने राष्ट्रीय खेलो में भाग लिया और अन्तरराष्ट्रीय खिलाड़ी बन गया। उसे केन्या पुलिस में एक फिटनेस प्रशिक्षक की नौकरी मिल गयी और वह कैडेट्स के लिए एक उदाहरण बन गया।

निष्पक्ष खेल

यह खेलों की एक अवधारणा है जो एक व्यक्ति जीवन के विभिन्न तरीकों में लागू कर सकता है। खेल खेलने के बाद व्यक्ति निष्पक्ष खेल का व्यवहार विकसित करता है जो समुदाय और जीवन के लिए जरूरी होता है। खेलों में, एक व्यक्ति नियमों के साथ खेलता है। रेफरी और

टिप्पणी

अधिकारी दंड के माध्यम से नियम लागू करते है। खेलों में ऐसे कई तरीके है जिनसे निष्पक्ष खेलने की अवधारणा का प्रदर्शन किया जा सकता है। जैसे खेल के अन्त में प्रतिद्वंदी से हाथ मिलाना, उसके असाधारण प्रदर्शन की सराहना करना इत्यादि।

दूसरों के प्रति सम्मान

इस बहुसांस्कृतिक संसार में रहने वाले हर व्यक्ति को विविधता को स्वीकार और उसका सम्मान करने का व्यवहार विकसित करना चाहिए। हमें यह विश्वास करना चाहिए कि सभी लोगों के पास योग्यता है। सभी लोगों में महिलाएं, बच्चे दिव्यांग इत्यादि शामिल है और उन्हें भी मानवाधिकार एवं सामुदायिक जिम्मेदारियाँ दी गयी है। टकराव को दूर करने का तरीका हिंसा नहीं है। खेल में एक टीम में अलग – अलग संस्कृतियों के लोग हो सकते है जिनका एक लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित होता है और वह लक्ष्य है टीम के लिए जीतना।

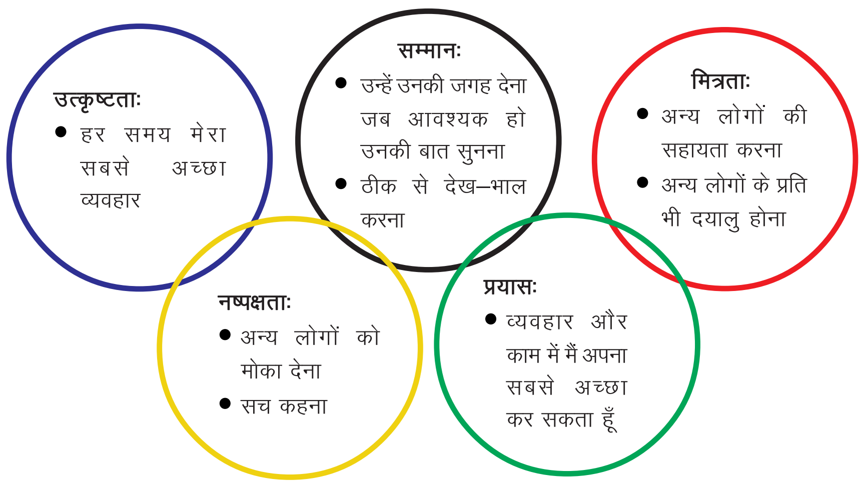
उत्कृष्टता का लक्ष्य

आज की दुनिया इतनी प्रतिस्पर्धी और माँग वाली है जिसमें व्यक्ति सबसे अच्छा बनने की कोशिश करता है। खेल सामाजिक, भौतिक वातावरण में सबसे अच्छा बनने या स्वस्थ बनने का अवसर प्रदान करता हैं। खेल सभी उम्र के बच्चों, लड़कियों और लड़कों, दिव्यांग बच्चों और श्रवण, दृष्टि एवं अन्य शारीरिक विकलांगता वाले बच्चों में सबसे अच्छा बनने के कौशल को विकसित करते हैं। खेल भेदभाव, उत्पीड़न और भय से मुक्त वातावरण बनाते हैं।

शरीर, मन और इच्छा शक्ति में संतुलन

यह अवधारणा न केवल मस्तिष्क बल्कि संपूर्ण शरीर के माध्यम से सीखने पर केन्द्रित है। शारीरिक शिक्षा, शरीर और मस्तिष्क के माध्यम से तो सीखी ही जाती हैं लेकिन इच्छाशक्ति के बिना नहीं। खेल शरीर, मन और इच्छाशक्ति में संतुलन का माध्यम हैं।

ओलंपिक मूल्य



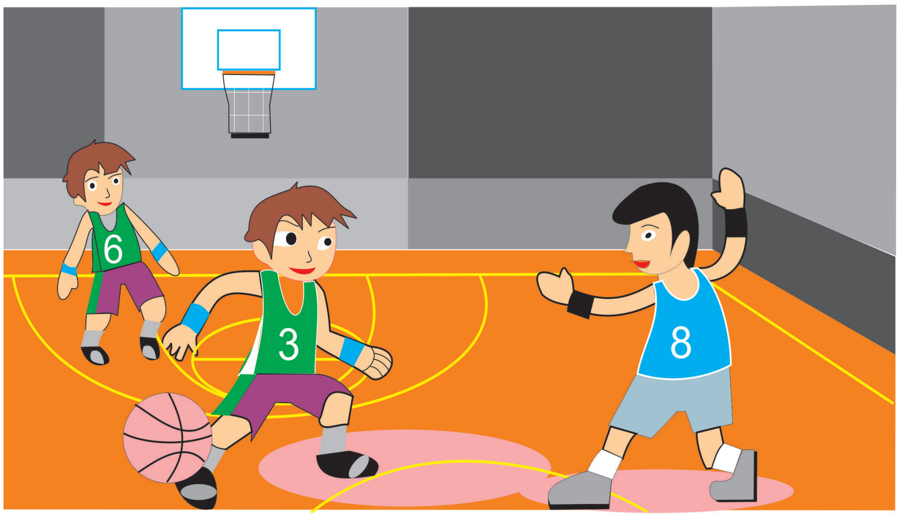
टिप्पणी

2.3.3 बच्चों / एथलीटों में ओलंपिक मूल्यों को शामिल करने के चार अलग–अलग तरीके

ओलिंपियन, जब देश का प्रतिनिधित्व करते है तब मूल मूल्यों से प्रेरणा प्राप्त करके प्रतिस्पर्धा के समय अपना सर्वश्रेष्ठ करने के लिए स्वयं को तैयार करते हैं, और जो कुछ भी होता है। उसकी शालीनता से प्रतिक्रिया देते हैं। हम अपने बच्चों को निम्नलिखित मूल्यों को सिखाकर, उनके विश्वास को विकसित करने में मदद कर सकते हैं ।

ओलंपियन की कठोर कार्यनीति को विकसित करने में सहायता करना

ओलंपियन को कठोर परिश्रम करने के लिए जाना जाता है – ओलंपियन, अपने खेल –अभ्यास के द्वारा उच्चतम संभव स्तर पर अपने कौशल का विकास करके देश का प्रतिनिधित्व करते हैं।



उदाहरणार्थ, सोची में अमेरिकी बोबस्लेड टीम के नेता स्टीवन होलकोम्ब, गंभीर बाधाओं (एक अपकर्षक नेत्र रोग तथा अवसाद) को दूर करने में उनकी सहायता करने के लिए कड़ी मेहनत के मूल्य को श्रेय देते है जिसके कारण वह अपने खेल में सफल हो सके। होलकोम्ब ने कहा है कि ओलिंपियनों को कड़ी मेहनत पर ध्यान केन्द्रित करने के लिए कई बलिदान करने होंगे। आपको अपने काम से प्यार करना है और अपने हित और आत्मा को इसमें डुबोना है और केवल यही आपको अगले स्तर तक ले जाता है।

जैसे ही हम बच्चों से कठिन परिश्रम के मूल्य पर बात करते हैं। ''कठिन परिश्रम से लाभ मिलता है, लेकिन केवल बातें सिर्फ कमजोरी की ओर ले जाती है।'' अपितु ऐसा भी कहा जाता है, "मैं उसके द्वारा जो मुझे शक्ति देता है।" – ईश्वर– सब कुछ कर सकता हूँ। उन्हें सफलता और विफलता दोनों पर शालीनता से चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

चाहे वे जीते या हारे, ओलिंपियन खिलाड़ी शालीनता से प्रतिक्रिया देते हैं जो दूसरे लोगों को प्रेरित करते हैं। इस बात पर विचार करें कि किसी एक घटना के परिणाम सबसे ज्यादा मायने रखते हैं, या इसमें प्रतिस्पर्धा करने वाले व्यक्ति का चरित्र।

उदाहर के लिए – भारतीय हॉकी खिलाड़ी संदीप सिंह ने सफलता के जवाब में बहुत खूब उदाहरण दिया जब उन्होंने राष्ट्रीय चैंपयनशिप में अपने खराब प्रदर्शन के बावजूद भी, भारत के लिए ओलंपिक टीम बनायी। अधिकारियों ने संदीप को उनकी गलतियों के कारण ओलंपिक से बाहर रखने के बजाय, अधिकांश स्पर्धा में उसकी टॉप ड्रैग फ्लिकर की प्रतिष्ठा के आधार पर एक जगह देने का फैसला किया। संदीप ने नम्रता एवं कृतज्ञता पूर्वक टीम के लिए उनकी सफलता पूर्वक विदाई का जवाब दिया। इस बात को ध्यान रखो। "अपने आपको भगवान के सामने नम्र बनाओ, वह तुम्हें गोद में ले लेगा। आप सही समय पर सही जगह पर रहो।"

उन्हें उत्कृष्टता सिखायें – अन्तरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति कहती है कि उत्कृष्टता मुख्य मूल्यों में से एक है जिसके चारों ओर ओलंपिक गतिविधियों का निर्माण होता है।ओलंपिक खिलाड़ी, प्रत्येक अभ्यास एवं प्रतियोगिता में अपना सर्वश्रेष्ठ देने का अभ्यास करते हैं। वे व्यक्तिगत रूप से अपना सर्वश्रेष्ठ देने का लक्ष्य रखते हैं, उस वक्त चाहे वे कैसी भी परिस्थिति या प्रतियोगिताओं का सामना कर रहे हों।

"आप जो भी करें, उसे पूरे मन से करें, वैसे ईश्वर के लिए काम करते हो, साँसारिक स्वामी के लिए नहीं क्योंकि आप जानते हैं कि आपको ईश्वर से बदले में पुरस्कार मिलेगा। ये लार्ड क्राइस्ट हैं जिनकी आप सेवा कर रहे हैं।" ईश्वर के प्रति कृतज्ञ होते हुये, अपने बच्चों को प्रत्येक परिस्थिति उनकी पूरी शक्ति तक पहुँचाने में उत्साहित करता हैं।

उन्हें मित्रता सिखायें – अन्तरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति की मुख्य शिक्षाओं में एक अन्य मित्रता हैं। ओलंपिक खिलाड़ी प्रतिस्पर्धा में संसार से सीखते हैं और इस प्रक्रिया में वे एक –दूसरे से मित्रता करते हैं। वे एक–दूसरे के कार्य पर नजर रखते है, एक दूसरे को प्रोत्साहित करते है और कभी – कभी एक दूसरे की सहायता करने के लिए त्याग भी करते है।

जुड़वा बहनें ट्रेसी और लानी बार्नेस, अमेरिकी बाथलॉन एथलीट, जिन्होंने एक दूसरे के साथ एक मजबूत दोस्ती निभाई, उन्होंने तब सुर्खियां बटोरीं जब दोनों ने सोची के लिए ओलंपिक टीम बनाने की कोशिश की। लानी बीमारी के कारण सभी आवश्यक चयन दौड़ में भाग नहीं ले सकी थी, लेकिन उसने क्वालिफाइंग दौड़ से पहले पूरे सत्र में शानदार प्रदर्शन दिया। ट्रेसी ने ओलंपिक टीम में एक स्थान अर्जित करने के बाद, उसने लानी को अपना स्थान देने के लिए चुना क्योंकि ट्रेसी ने सोचा कि लानी ने पिछले वर्ष की तुलना में अपने मजबूत प्रदर्शन को देखते हुए उसे अधिक योग्य बनाया है।

उन्हें सम्मान देना सिखायें – अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति के तीन आधिकारिक

मूलभूत मूल्यों में से अंतिम सम्मान है। ओलंपियन एक दूसरे के मूल्य का सम्मान करते हैं और टीम के खिलाड़ियों के रूप में भी, जो दूसरों के लिए बहुमूल्य योगदान देते हैं।

उदाहरण के लिए, अमेरिकी पुरुष हॉकी टीम के लिए खिलाड़ियों का चयन करते हुए, टीम के महाप्रबंधक डेविड पोइल ने कुछ विवादास्पद निर्णय लिए और कुछ सर्वश्रेष्ठ अमेरिकी हॉकी खिलाड़ियों को छोड़ दिया। लेकिन पोइल ने कहा कि एक ऑल–स्टार टीम चुनने के बजाय, वह ऐसे खिलाड़ियों की टीम चुनने की कोशिश कर रहा था, जिनकी खासियतें एक–दूसरे की पूरक हों, इसलिए वे सम्मान के साथ काम कर सकते हैं और स्वर्ण पदक जीतने की अपनी संभावनाओं को अधिकतम कर सकते हैं।

2.4 योग द्वारा सामाजिक और व्यक्तिगत नैतिक मूल्यों का अनुकूलन

योग का अभ्यास करने के माध्यम से इस दुनिया में नैतिक रूप से जीने में आसानी मिल सकती है। योग के अभ्यास के माध्यम से हम अपने स्वयं की उच्चतम क्षमता को प्राप्त कर सकते हैं, जो हमें खुशी और दर्द की मानवीय स्थिति को पार करने की क्षमता देता है। योग स्वयं को शुद्ध करने के बारे में है, जिसमें शरीर, मन, आत्मा, भाषण, कार्य और हमारे विचार शामिल हैं। योग नैतिकता की खेती के अलावा कुछ भी नहीं है, क्योंकि नैतिकता मॉडल और मूल्यों के एक सेट की नींव है जो प्रत्येक व्यक्ति के चरित्र को कार्यों के माध्यम से अपने अस्तित्व में लेती है।

पाठगत प्रश्न 2.3

निम्नलिखित वाक्यों को सार्थक बनाने के लिए रिक्त स्थान को पूरा करें –

क) ओलंपिज्म के तीन मूलभूत मूल्य हैं जो ओलंपिक और युवा ओलंपिक खेलों में ध्यान केंद्रित कर रहे हैं ....

ख) .... माध्यम से रेफरी और अधिकारी नियमों को लागू करते हैं।

ग) सभी लोगों में महिलाएं, बच्चे, दिव्यांग लोग आदि शामिल हैं, और............................ है।

घ) खेल .... संतुलन का एक माध्यम है।

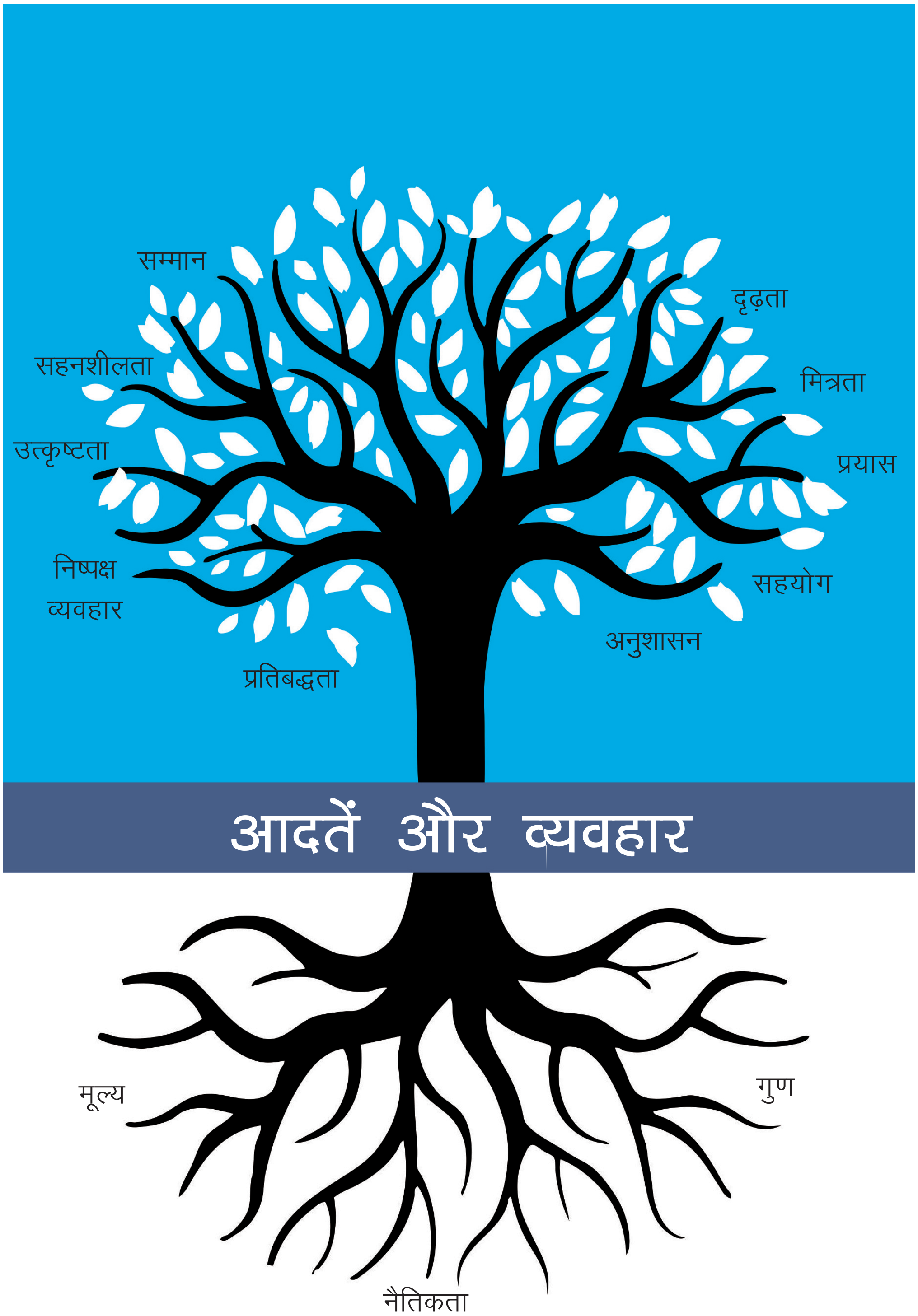
आपने क्या सीखा

- नैतिक शिक्षा बच्चों के लिए नैतिक मूल्यों को बढ़ावा देती है।
- खेल– शिक्षा बच्चों में नैतिक मूल्यों के विकास में आवश्यक भूमिका निभाती हैं।
- "खेल–भावना" वह व्यवहार और प्रवृत्ति है जो खेल के नियमों और खिलाड़ियों के लिए सम्मान प्रकट करती है।
- नैतिकता का मुख्य उद्देश्य प्रत्येक मानव की मन से देखभाल करना और उसकी भलाई के लिए कार्य करने की कोशिश है।
- नैतिकता, मूल्यों की एक इकाई है कि हमें कुछ भी हो हमे सही तरह से जीवन जीना है।
- मित्रता : दो व्यक्ति या देशों के बीच एक दूसरे के सहयोग और समर्थन के बीच एक रिश्ता है।
- योग में शरीर, मन भावना, भाषण, कार्यों और हमारे विचार को शुद्ध करना शामिल है।

ikBkr iz'u

1. बच्चों में नैतिक मूल्यों के निर्माण में शारीरिक शिक्षाविदों को सच्चा हितैषी क्यों कहा जाता है?
2. खेल नैतिकता की संहिता को बनाए रखने में शिक्षकों की भूमिका की व्याख्या कीजिए?
3. नैतिकता के मूल्यों को आत्मसात् करने के प्रति शिक्षक की जिम्मेदारियों को सूचीबद्ध कीजिए
4. खेल प्रशिक्षण को प्रभावित करने वाले दो कारकों पर प्रकाश डालिए।

टिप्पणी


सम्मान
दृढ़ता
सहनशीलता
मित्रता
उत्कृष्टता
प्रयास
निष्पक्ष
व्यवहार
सहयोग
अनुशासन
प्रतिबद्धता
आदतें और व्यवहार
मूल्य
गुण
नैतिकता

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

2.1

क) खिलाड़ी भाव

ख) नैतिकता, सम्मान, निष्पक्षता और मैत्री

ग) हाथ मिलाना

2.2

क) नैतिकता, हमारे दिल के करीब होती है और हमें अपनी ओर से सबसे अच्छा कार्य करने की कोशिश करनी चाहिए ।

ख) नैतिकता कार्य में अच्छाई और बुराई या अच्छा या बुरा की व्याख्या करती हैं

2.3

क) उत्कृष्टता, सम्मान और मैत्री

ख) जुर्माना और दंड

ग) मानव अधिकारों और समुदायिक जिम्मेदारियाँ

घ) शरीर, इच्छा और मन

3

शारीरिक स्वस्थता और तन्दुरुस्ती

आशिमा अपनी कक्षा में एक बहुत ही अनुशासित लड़की थी और वह पढ़ने में भी अच्छी थी लेकिन अपने मोटापे के कारण वह अपने सहपाठियों के साथ कम बातचीत करती थी और शायद ही कभी स्कूल में और घर में खेल और सांस्कृतिक गतिविधियों में भाग ले पाती थी। उसके माता– पिता बहुत चिंतित थे और उन्होंने स्कूल के शारीरिक शिक्षा के शिक्षक से इस विषय पर चर्चा की, शारीरिक शिक्षा –शिक्षक ने उसे स्कूल में योग और खेल कार्यक्रमों के माध्यम से उसकी शारीरिक शक्ति, लचीलापन और समन्वय में सुधार के लिए प्रोत्साहित किया। अगले तीन महीनों में, उसके समग्र स्वास्थ्य में अनोखा परिवर्तन हुआ, वह अधिक आत्मविश्वासी बन गयी और सहपाठी समूह के साथ उसके सामाजिक संपर्क में भी सुधार हुआ।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आपः

- शारीरिक स्वस्थता का अर्थ और इसके महत्त्व की व्याख्याय कर सकेंगे;
- शारीरिक स्वस्थता और उनके घटकों के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या कर सकेंगे;
- शारीरिक स्वस्थता और तन्दुरुस्ती की अवधारणा और आयाम को सीख सकेंगे, तथा
- लोगों की सामान्य स्वस्थ के लिए योग की भूमिका को उजागर कर सकेंगे।

3.1 शारीरिक स्वस्थता

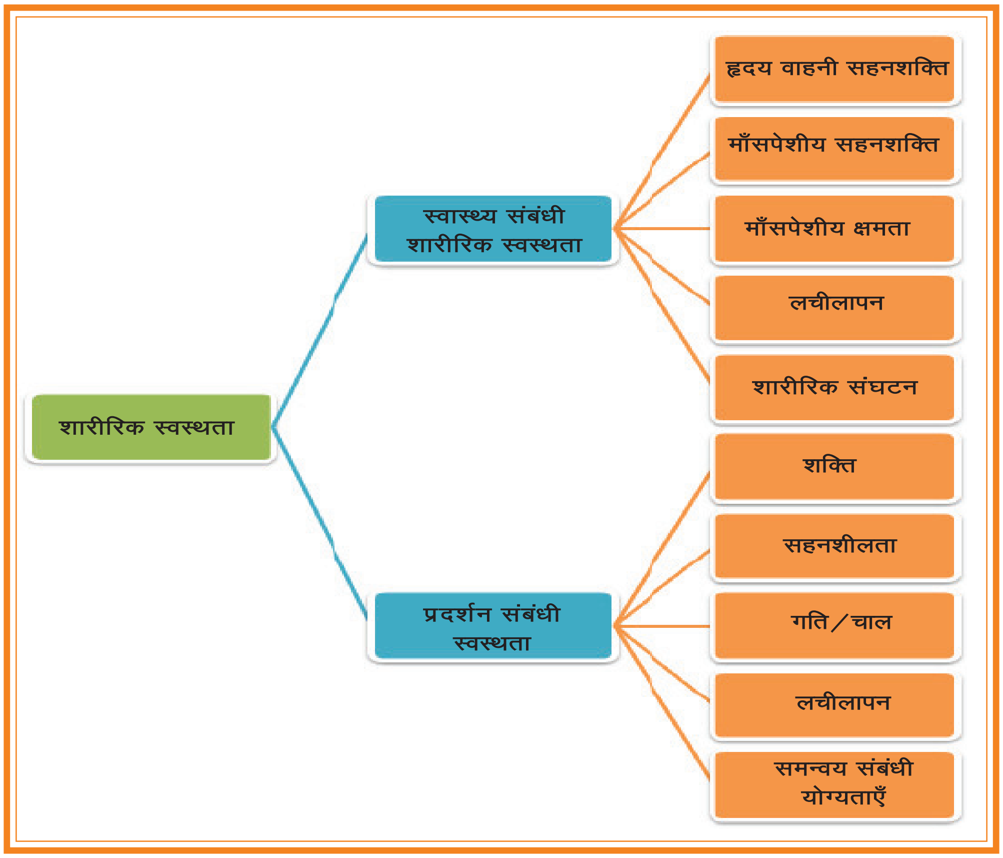
शारीरिक स्वस्थता, स्वस्थता की वह क्षमता है जो व्यवसाय अथवा दैनिक गतिविधियों को निष्पादित करने में और खिलाड़ी को बिना किसी थकान के, अपने खेल के प्रशिक्षण के दौरान शारीरिक व्यायाम, उचित पोषण और पर्याप्त आराम के द्वारा पूरा करने की क्षमता होती है। शारीरिक स्वस्थता प्राप्त करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रति सप्ताह कम से कम

शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा

टिप्पणी

3–5 दिन, 20–30 मिनट दैनिक शारीरिक व्यायाम करना चाहिए जो अगले अध्याय में वर्णित है। इसके अतिरिक्त प्रत्येक व्यक्ति को अपने शरीर को उचित आराम देना चाहिए, संतुलित आहार लेना चाहिए, उचित मात्रा में पानी पीना चाहिए, जंक फूड से परहेज करके रेशेदार खाना, खाना चाहिए। उदाहरण के लिए, हम तीन व्यक्तियों की तुलना कर सकते हैंय एक शिक्षक है जो स्कूल में पढ़ाता है, एक मजदूर है जो धान के खेत में कड़ी मेहनत करता है और तीसरा एक खिलाड़ी है जो व्यापक कसरत करता है।

यदि सभी बिना थकान के अपने कर्तव्यों का पालन कर रहे हैं और आने वाली स्थिति का मुकाबला कर रहे है तो वे सभी शारीरिक रूप से विभिन्न फिटनेस स्तर होने के बावजूद फिट हैं। प्रत्येक व्यक्ति की अपनी फिटनेस का स्तर है और यह दिन भर के काम पर निर्भर करता है लेकिन महत्त्वपूर्ण बात यह है कि काम थकान के बिना किया जाना चाहिए।



चित्र 3.1 : शारीरिक स्वस्थता के प्रकार

3.1.1 शारीरिक स्वस्थता का महत्त्व

- नियमित व्यायाम द्वारा बुढ़ापे की प्रक्रिया को धीमा किया जा सकता है, और काम करने के लिए ऊर्जा भी बढाई जा सकती है। व्यायाम वजन को नियंत्रण में रखता है, मुद्रा

टिप्पणी

और शारीरिक आकार में सुधार करता है । मजबूत हड्डियों, बेहतर प्रतिरक्षा–क्षमता, किसी भी बीमारी की घटना की कम आवृत्ति शारीरिक स्वस्थता के संकेतक हैं।

- शारीरिक रूप से स्वथ्य व्यक्ति सतर्कता, एकाग्रता और जीवन के बारे में सकारात्मक सोच रखता है। वह धूम्रपान, शराब, तंबाकू आदि सेवन के बजाए अच्छी व्यक्तिगत आदतों को विकसित करने के लिए स्वयं को प्रेरित करता है।
- नियमित व्यायाम शक्तिवर्धक है, तनाव से राहत देता है और व्यक्ति की अनियंत्रित भावनाओं को नियंत्रित करता है। स्वस्थ व्यक्ति आत्म–छवि, आत्म–विश्वास,आत्म–सम्मान में बेहतर होता है।
- फिटनेस, परिवार और दोस्तो के साथ संबंधों को बढ़ाता है। इससे सामाजिक संपर्क के लिए अवसर बढ़ जाते है।
- फिटनेस, कार्यालयों में अनुपस्थिति को कम करती है, उत्पादकता बढ़ाती है, चिकित्सा लागत को कम करता है, नेटवर्किंग संभावनाएं बढ़ाता है, कंपनी की ऊर्जा को कुशल बनाता है आदि।

3.2 शारीरिक स्वस्थता और उसके घटक

शारीरिक स्वस्थता को दो भागों में बाँट सकते है। स्वास्थ्य सम्बन्धी और कार्य क्षमता सम्बन्धी स्वस्थता। इस वर्गीकरण को उपरोक्त चित्र 3.1 में दिखाया गया है।

3.2.1 स्वास्थ्य सम्बन्धी शारीरिक स्वस्थता

यह स्वस्थता प्रतिदिन के कार्यों को करने और स्वास्थ्य के लिए महत्त्वपूर्ण है। स्वास्थ्य सम्बन्धी स्वस्थता के लिए हृदयवाहनी सहनशक्ति, मांसपेशीय सहनशक्ति लचीलापन, और शारिरिक संगठन होते है।

(अ) हृदयवाहनी सहनशक्ति

कार्य के दौरान हृदय वाहिकाओं तथा फेफड़ों की कार्यकारी पेशियों को ऑक्सीजन पहुँचाने की क्षमता है। अवांछित पदार्थों को बाहर निकालना है। उदाहरण स्वरूप लम्बी दूरी की दौड़, साइकिलिंग, तैराकी, एरोबिक आदि।

(ब) मांसपेशीय सहनशक्ति

मांसपेशियों की वह क्षमता जिसके द्वारा मांसपेशियाँ प्रतिरोध के विरुद्ध लगातार बल लगाती हैं तथा पेशीय संकुचन को बनाए रखती है। कम तीव्रता और अधिक मात्रा (लम्बी अवधि) वाली गतिविधियाँ जैसे पुश अप, सिट अप, चिन अप, रस्सीकूद आदि।

(स) मांसपेशियों की क्षमता

मांसपेशियों की वह क्षमता जिसके द्वारा वह प्रतिरोध के विरुद्ध अधिकतम बल लगाती है। अधिक तीव्रता और कम मात्रा वाली गतिविधियों (कम अवधि) के उचित उदाहरण हैं, जैसे भारी वजन उठाना, 100 मीटर तेज दौड़।

(द) लचीलापन

संपूर्ण गति के साथ जोड़ो की घूमने की क्षमता। यह एक आवश्यक तत्व हैं जो चोटों से बचाता हैं और सही रूप से कार्य करने में मदद करता है। पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में अधिक लचीलापन होता है। उदाहरण स्वरूप अँगूठे को छूना, चक्रासन आदि योग में बहुत से आसन हैं।

(ई) शारीरिक संघटन

यह शरीर में वसामुक्त वजन (मांसपेशियों का द्रव्यमान) को दर्शाता है। वसा एवं वसा मुक्त द्रव्यमान का अनुपात स्वास्थ्य को दर्शाता है। वसा के अधिक होने से हमारे स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता जिससे दिल की बीमारी, मधुमेह, कैंसर आदि के होने का डर रहता है। शरीर में वसा के स्तर को जानने के लिये बॉडी मास इंडेक्स (BMI), ऊँचाई और वजन चार्ट और स्किन फोल्ड आदि विधियों का प्रयोग करते है।

3.2.2 प्रदर्शन सम्बन्धी स्वस्थता

प्रदर्शन सम्बन्धी स्वस्थता, गति और कौशल सम्बन्धी स्वस्थता है जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए महत्त्वपूर्ण है। प्रेरक स्वस्थता के तत्व हैं शक्ति, मजबूती, गति, लचीलापन एवं समन्वय क्षमता। खेल के दौरान, सभी खेलों में सभी तत्व एक दूसरे के साथ मिलकर अपना कार्य करते हैं। गतिविधि के आधार पर कुछ एक घटक दूसरे पर हावी होते है। 100 मीटर की तेज दौड़ में गति हावी होती हैं लेकिन शक्ति ताकत के बिना इसको हासिल नहीं किया जा सकता है। इसी तरह अच्छा प्रदर्शन करने के लिये समन्वय और अन्य घटक अवयवों की आवश्यकता होती है ।

(अ) शक्ति

मांसपेशियों की कार्य क्षमता या प्रतिरोध पर काबू पाने की क्षमता शक्ति कहलाती है, प्रतिरोध व्यक्ति के या किसी वस्तु के विरुद्ध हो सकता है। यह एक महत्त्वपूर्ण अवयव हैं, जिसका कार्य अच्छी शरीर बनावट, अच्छा स्वास्थ्य, चोटों से बचाव आदि हैं। वजन उठाना, कूदना, उछलना आदि शक्ति बढ़ाने वाले खेल है।

(ब) सहनशीलता

थकान होने पर, इच्छित गति के साथ लगातार काम करने की मांसपेशिय क्षमता होती है। लम्बी दूरी की दौड़, तैराकी, धीरज बढ़ाने वाले खेल है।

(स) गति / चाल

कम समय में काम पूरा करने की क्षमता 100 मीटर तेज दौड़ में हाथ–पैरों की तीव्रगति 100 मीटर तेज़ दौड़ में चाल को दर्शाती है।

(ड) लचीलापन

गति के सम्पूर्ण परास में जोड़ो के गति करने की क्षमता के लचीलेपन के रूप में जाना जाता है। सिट एंड रीच टैस्ट, पीठ के निचले हिस्से की हैमस्ट्रिंग, मांसपेशियों के मापन का एक अच्छा उपाय है।

(ई) समन्वय संबंधी योग्यताएँ

बेहतर गुणवत्ता एवं प्रभाव के साथ सामूहिक गतियों को तुरंत और उद्देश्यपूर्ण ढंग से करने की योग्यता। इसे केंद्रीय तंत्रिका – तंत्र के द्वारा नियमित किया जाता है। विभिन्न खेलों खिलाड़ियों द्वारा प्रस्तुत खेल कौशल समन्वय संबंधी योग्यताओं का उदाहरण है।

क्रियाकलाप 3.1

अपने परिवार के सदस्यों के बॉडी मास इंडेक्स (BMI) को मापे।

पाठगत प्रश्न 3.1

निम्नलिखित वाक्यों को सार्थक बनाने के लिए रिक्त स्थानों को पूरा कीजिए –

(अ) स्वस्थता अवयव 'चाल / गति' .... के अन्तर्गत आता है।

(ब) हृदयवाहिनी क्षमता .... का एक अवयव है।

(स) शारीरिक संगठन का सम्बन्ध .... और .... से है।

(द) बेहतर गुणवत्ता एवं प्रभाव के साथ सामूहिक गतियों को तुरंत एवं उद्देश्यपूर्ण ढंग से करने की क्षमता को .... कहा जाता है।

टिप्पणी

3.3 स्वस्थता की अवधारणा

डब्ल्यू. एच. ओ. (WHO) के अनुसार स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कलयाण की अवस्था है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति। डॉ. हलबर्ट डन ने 1950 में अधिकतम स्वास्थ्य के लिये स्वास्थ्य की संरचना की। स्वास्थ्य एकीकृत, गतिय, स्वयं की जिम्मेदारी है ताकि व्यक्ति अधिकतम कार्य कर सकें। स्वास्थ्य से न केवल व्यवहार सम्बन्धी स्वास्थ्य की रक्षा होती है बल्कि हमारी सोच और दृष्टिकोण में भी बदलाव आता है। तन्दुरुस्ती सभी उम्र में, लिंग में, सामाजिक–आर्थिक रूप में, आनुवंशिकता में और जाति में होनी चाहिये। तन्दुरुस्ती, निरंतर और लम्बी अवधि तक चलने वाली विकास प्रक्रिया है चाहे वह शारीरिक हो, सामाजिक हो, आध्यात्मिक हो, भावनात्मक हो, बौद्धिक हो, व्यावसायिक हो या पर्यावरण सम्बन्धी हो। तन्दुरुस्ती, जीवन का एक नज़रिया है। जिससे कोई भी व्यक्ति अधिक से अधिक स्वस्थ रहना चाहता है।

3.3.1 तन्दुरुस्ती के आयाम

तन्दुरुस्ती के सात आयाम है, शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक, बौद्धिक, व्यावसायिक, और पर्यावरणीय, जो परस्पर जुड़े हुए हैं। इन्हें नीचे चित्र 3.2 में दिखाया गया है। उदाहरण के लिये, एक व्यक्ति पास के फिटनेस सेंटर में नियमित रूप से व्यायाम करता है जो उसकी/उसके शारीरिक आयाम को पूरा करता है। लेकिन वह व्यायाम क्रियायों को सीखने और फिटनेस सेंटर के और अन्य सदस्यो से बात करने के लिए सामाजिक और बौद्धिक रूप से स्वस्थ नही है। सभी गतिविधियाँ उसे भावनात्मक तनाव छोड़ने में मदद करती हैं और साथ ही सहकर्मियो की गतिवधियों में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। एक अन्य बात यह भी है कि किसी भी व्यक्ति को सभी व्यायामों को संतुलित रूप से करने में निपुणता हासिल होनी चाहिए।

शारीरिक आयाम

शारीरिक आयाम शरीर के स्वस्थ रूप में कार्य करने पर निर्भर करता है। इसमें नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, नियंत्रित वजन, भरपूर नींद, शराब, तम्बाकू से परहेज, चिकित्सीय स्व–देखभाल, परीक्षण और सही दवाईयों का सेवन है। शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने प्रतिदिन के कार्य तो सुचारु रूप से करता ही है साथ ही अचानक आये हुए कार्यों को भी उसी ऊर्जा एवं मन से करता है

सामाजिक आयाम –

प्रत्येक व्यक्ति में दूसरों के साथ जुड़ने की योग्यता, विशिष्ट कार्यों की सराहना करना और

सहयोग की भावना होनी चाहिये। अच्छे दोस्त, पारिवारिक लगाव, स्वयंसेवी, सामुदायिक सेवा, भरोसेमंद सम्बन्ध आदि सामाजिक स्वस्थता के उदाहरण हैं । अकेलेपन और अलगाव की व्यक्तिगत भावना बीमारी और स्वास्थ्य से जुड़े है। लोगो से और समूह से जुड़ कर रहना आदि स्वास्थ बूस्टर की तरह काम करते है ।

चित्र 3.2 तन्दुरुस्ती के आयाम

भावनात्मक आयाम

भावनात्मक आयाम में जागरूकता, स्वीकृति और प्रबन्धन शामिल है। भावनात्मक जागरूकता का अर्थ है स्वयं की और अन्य की भावनाओं को पहचानना। भावनात्मक स्वीकृति में स्वयं की भावनाओं के सम्बन्ध में सीमाओं की स्वीकृति शामिल है और भावनात्मक प्रबन्धन में स्वयं की भावनाओं और इन्द्रियों का प्रबन्धन है। भावनात्मक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में अपनी भावनाओं को व्यक्त करने की क्षमता, परिवर्तन को स्वीकारना, तनावपूर्ण वातावरण का मुकाबला करने, अपनी सीमाओं को स्वीकारनें, लक्ष्य पानें, भावनात्मक स्थिरता और अपने जीवन का आनंद लेने की क्षमता होती है।

आध्यात्मिक आयाम

आध्यात्मिक आयाम ईश्वर या धर्म पर ध्यान केन्द्रित नहीं करता हैं, जैसा कि लोग मानते है। इसमें अपने जीवन का अर्थ और दिशा को जानना शामिल है। इसमें विश्वास, सिद्धांत, मूल्य शामिल हैं जो हमें सम्पूर्ण जीवन के दौरान साहस और मार्गदर्शन प्रदान करता है।

बौद्धिक आयाम

बौद्धिक आयाम यह सीखने, गंभीर रूप से सोचने, विश्लेषण करने, मूल्यांकन करने, ज्ञान के उपयोग करने और दुनिया के साथ वार्तालाप के लिए व्यक्तिगत क्षमता है। बौद्धिक व्यक्ति खुले विचारों वाला होता है, जिसमें दूसरों से अलग लोगों के लिए खतरा होने के बदले दूसरों को स्वीकार करने की क्षमता होती है। उन्हें अपने स्वयं के विचारों और दर्शन में विश्वास होता है।

पर्यावरणीय आयाम

पर्यावरणीय आयाम, प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण, पौधों और वन्य जीवन की सुरक्षा को संदर्भित करता है। एक व्यक्ति को रिसाइक्लिंग, पानी, बिजली, पेट्रोलियम उत्पादों, जैविक कृषि, आदि के संरक्षण की आदतें बनानी चाहिए। स्वस्थ रहने के लिए हमें स्वच्छ हवा, शुद्ध पानी, गुणवत्तापूर्ण भोजन, पर्याप्त आश्रय, व्यक्तिगत सुरक्षा और स्वस्थ संबंधों की आवश्यकता होती है। हमें पर्यावरण के खतरों के खिलाफ शिक्षित होने और खुद की रक्षा करने के लिए जिम्मेदार होना चाहिए और भविष्य की पीढ़ी के लिए पर्यावरण की रक्षा करना चाहिए।

व्यावसायिक आयाम

व्यावसायिक आयाम में नौकरी या कैरियर से किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत संतुष्टि शामिल है। एक व्यक्ति अपने जीवन में कैरियर या नौकरी पर बहुत समय बिताता है, इसलिए नौकरी या कैरियर चुनने से पहले किसी व्यक्ति को अपने आंतरिक और बाहरी पुरस्कारों को समझना चाहिए। व्यावसायिक रूप से अच्छी तरह से तैयार लोग अपने कौशल को अधिकतम करने में सक्षम हैं और इसमें भी सत्यता है।

पाठगत प्रश्न 3.2

निम्नलिखित वाक्यों को सार्थक बनाने के लिए रिक्त स्थानों को पूरा कीजिए :

क) अच्छे दोस्त का होना, परिवारिक सदस्यों के साथ बन्धन, स्वयंसेवा, सामुदायिक सेवाएं, भरोसेमंद सम्बन्ध आदि .... के सूचक हैं।

ख) किसी व्यक्ति की सीखने, सोचने, विश्लेषण करने, मूल्यांकन करने, ज्ञान लागू करने और दुनिया के साथ बातचीत करने की क्षमता को .... कल्याण के रूप में जाना जाता है।

ग) भावनाओं को व्यक्त करने, परिवर्तन को समायोजित करने, सीमाओं को स्वीकार करने, भावनात्मक स्थिरता प्राप्त करने और खुशी से जीवन का आनंद लेने की क्षमता .... के रूप में जाना जाता है।

घ) प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण, पौधों और वन्यजीवों का संरक्षण .... कल्याण के आवश्यक है।

3.4 योग और स्वास्थ्य

योग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यास का एक संयोजन है। योग अभ्यास शांति और स्वस्थ रहने की भावना पैदा करता है। यह हमारे आसपास के वातावरण से जुड़ाव की भावना भी विकसित करता है। योग एक प्राचीन अभ्यास है जिसका उपयोग शरीर, मन और आत्मा के विकास के लिए किया जाता था। योग लचीलापन बढ़ाता है और स्वस्थ रहने के लिए प्रतिरक्षा को बढ़ाने में मदद करता है। यौगिक अभ्यास की मदद से व्यक्ति वजन को नियंत्रित रख सकता है और पूरे अंगों की प्रणाली की मालिश कर सकता है, जो शरीर के विभिन्न प्रणालियों के समुचित कार्य की ओर जाता है। यह संचार प्रणाली, श्वसन प्रणाली, रक्त प्रवाह के कामकाज में सुधार करने में मदद करता है और शरीर के हार्मोनल संरचनाओं को भी बनाए रखता है। यह एकाग्रता, ध्यान बढ़ाता है और भावनात्मक स्थिरता और स्वयं के भीतर मन की स्पष्टता लाने में व्यक्ति की मदद भी करता है।

यौगिक व्यायाम शरीर को ब्रह्मांडीय ऊर्जा से भरपूर करते हैं और शरीर के भीतर एक पूर्ण संतुलन और सद्भाव की प्राप्ति जैसे विभिन्न उद्देश्यों को भी पूरा करते हैं। यह हमारे शरीर से नकारात्मक बाधा को हटा देता है और आत्मसीख को बढ़ावा देता है जिससे व्यक्तिगत शक्ति और जागरूकता बढ़ती है। बच्चों के बीच योग उन्हें ध्यानकेंद्रित करने और उनकी एकाग्रता कौशल में सुधार करने में मदद करता है। पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र सक्रिय होता है और यह यौगिक व्यायामों के कारण भौतिक शरीर में तनाव और चिन्ता को कम करने में मदद करता है।

योग का बेहतर नींद, अधिक से अधिक खुशी, वजन घटाने में योगदान देता है और करुणा और कृतज्ञता को भी बढ़ाता है। अध्ययनों से पता चला है कि योग सांस्कृतिक स्तर पर उम्र बढ़ने को धीमा करने में मदद करता है, क्योंकि यह तनाव और चिन्ता को कम करने में मदद करता है।

Do you know

क्या आप जानते है ?

ऐसा माना जाता है कि लचीलेपन, शक्ति और मुद्रा में सुधार से योग के कई शारीरिक लाभ होते हैं।

जब आप योगाभ्यास करते हैं, तो आपके शरीर, आपके विचारों और स्वयं आपके संपूर्ण दृष्टिकोण पर प्रभाव पड़ता है"

योग का सबसे लोकप्रिय रूप हठ योग है जो पश्चिमी संस्कृति में भी लोकप्रिय है, जिसमें आसन, श्वसन और ध्यान शामिल है।

मुद्राएँ (आसन)

जिस तरह से हम प्रभावों को ग्रहण करते हैं, जिस तरह से हम महसूस करते है, योग की मदद से हम अपने मन और बाहरी अभिव्यक्तियों को देख सकते हैं और यह आसन के रूप में शरीर की मुद्राओं से सम्बन्धित हो सकता है। जब हम अलग–अलग आसन अपनाते हैं, तो शरीर, विचार और स्वयं की संपूर्ण भावना बदल जाती है।

श्वसन

श्वसन योग व्यायाम शरीर को आराम देता है, रक्त को ऑक्सीजन देता है, जो चिंता और तनाव को कम करने में मदद करता है और एक बहुत ही केंद्रित और स्पष्ट सोच को बढ़ावा देता है। यह मानसिक व्याकुलता, चिंताओं और थकान से मुक्त करने में मदद करता है। सहानुभूति तंत्रिका तंत्र में उत्तेजना से चिंता, घबराहट हो सकती है, और श्वसन व्यायाम से भय को कम किया जा सकता है । श्वसन व्यायाम मन को शांत करने और ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।

ध्यान

ध्यान एक प्रकार की अन्तःएकाग्रता है जो आपको अपनी इंद्रियों पर ध्यान केंद्रित करने, अपने विचारों और भावनाओं से पीछे हटने और प्रत्येक क्षण को एक अद्वितीय घटना के रूप में अनुभव करने की अनुमति देता है। यह हमें जीवन के अनुभवों का सामना करने, अद्भुत शांति, स्पष्टता और अन्तर्दृष्टि विकसित करने में मदद करता है।

क्रियाकलाप 3.2

मानसिक शांति और विश्राम के लिए आसनों के नाम वाले चार्ट तैयार कीजिए।

पाठगत प्रश्न 3.3

1) निम्नलिखित में से कौन से योगाभ्यास का मनोवैज्ञानिक लाभ नहीं है?

   क) तनाव की कमी

   ख) मानसिक स्पष्टता

ग) व्यक्तिगत शक्ति

घ) दवा का प्रभाव–प्रतिक्रिया का समय बढ़ाता है

2) निम्नलिखित में से कौन–सा योग एक प्रकार का योग नहीं है?

क) हठ

ख) अष्टांग

ग) शक्ति

घ) कुंडलिनी

उचित शब्द से वाक्य को पूरा कीजिए।

3) हठ योग में योग के तीन प्रकार शामिल है, आसन, श्वसन तकनीक, और.....................

आपने क्या सीखा ?

- शारीरिक स्वास्थ्यः स्वस्थता की क्षमता व्यवसाय सहित दिन–प्रतिदिन की गतिविधियों को करने और खिलाड़ी के लिए अनुचित थकान के बिना अपने खेल के प्रशिक्षण और अभ्यासों को करने और उभरती परिस्थितियों को पूरा करने की क्षमता है जिसे उचित शारीरिक व्यायाम, उचित पोषण और पर्याप्त आराम के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।
- शारीरिक स्वास्थ्य का महत्त्व।
- कार्य सम्बन्धी स्वस्थ्य श्वसन व्यायाम गतिशील स्वास्थ्य क्षमता अवयव, सहन–शक्ति, गति, लचीलापन और समन्वय क्षमता।
- सेहत के आयामः शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक, बौद्धिक, व्यवसायिक और पर्यावरणीय।
- योग के स्वास्थ्य लाभ।

पाठांत प्रश्न

1) शारीरिक पुष्टि से क्या अभिप्राय है? शारीरिक पुष्टि के महत्त्व पर प्रकाश डालिए

2) शारीरिक पुष्टि के तत्वों के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए।

3) स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए, स्वास्थ्य के आयामों को विस्तृत रूप में लिखिए।

4) स्वास्थ्य के लिए योग के महत्त्व को समझाइएँ।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

3.1

क) प्रदर्शन से संबंधित पुष्टि,

ख) स्वास्थ्य से संबंधित पुष्टि,

ग) दुबला शरीर, और वसा,

घ) समन्वय क्षमता

3.2

क) सामाजिक पुष्टि,

ख) बौद्धिक,

ग) भावनात्मक पुष्टि,

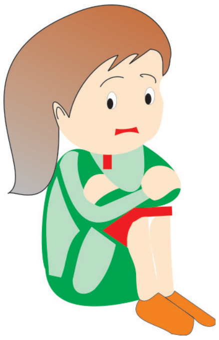
ध) पर्यावरणीय

3.3

1. ग
2. ग
3. ध्यान

4

शारीरिक शिक्षा के व्यवसायिक पक्ष

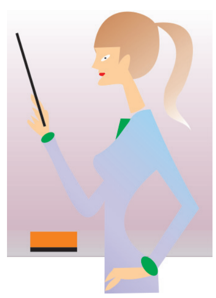


दीप्ति की आयु 16 वर्ष है। वह दसवीं कक्षा में पढने वाली गाँव की लड़की है वह बहुत शर्मीली और अंतर्मुखी है। दोस्त उसकी बुद्धिमत्ता और व्यक्तित्व पर टिप्पणी करते थे। उसके जीवन का कोई उद्देश्य नहीं है। जीवन उसके लिए नीरस और कठोर है।

एक दिन, खेल शिक्षक ने उसे दौड़ के लिए चुना, अब उसे अपने जीवन का उद्देश्य मिल गया, उसने 100 मीटर दौड़ में कांस्य पदक जीता। उस दिन उसे अपने जीवन में वास्तविक परिवर्तन महसूस हुआ ।

उसके आत्मसम्मान और आत्मविश्वास के स्तर में सुधार हुआ और वह अब अंतर्मुखी लड़की नहीं रह गई है। वह राज्य स्तरीय प्रतियोगिता के लिए अभ्यास करने लगी। उसने अपना 10+2 पूरा किया, लेकिन जीवन में अगले कदम के लिए फिर से उलझन में थी। वह अपना खेल जारी रखना चाहती है, लेकिन उसके परिवार ने उसे जल्द से जल्द शादी करने के लिए मजबूर कर दिया।

एक दिन उसके खेल शिक्षक ने उसे गाँव में खेती का काम करते हुए पाया। उन्होंने उसे बताया कि शारीरिक शिक्षा और खेल के क्षेत्र में कैरियर के बहुत सारे अवसर हैं।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप :

- शारीरिक शिक्षा में अवसरों के बारे में जान सकेंगे;
- शारीरिक शिक्षा के लिए उपलब्ध विभिन्न पाठ्यक्रमों और विश्वविद्यालयों के बारे में जान सकेंगे; तथा
- शारीरिक शिक्षा शिक्षक के गुणों की व्याख्या कर सकेंगे।

4.1 शारीरिक शिक्षा में अवसर

शारीरिक शिक्षा, गतिशील क्षेत्र होने के कारण विविध कैरियर विकल्पों के लिए कई अवसर प्रदान करता है। शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में आजीविका के कई विकल्प हैं जैसे शिक्षक, कोच, खेल प्रबंधक आदि।

"शिक्षा को एक नियोजित और चरणबद्ध प्रक्रिया के रूप में वर्णित किया जा सकता है जिसका उपयोग एक सहकर्मी के व्यवहार में वांछित परिवर्तन प्राप्त करने के लिए किया जाता है। सामान्य शिक्षा में शिक्षण को एक विचारशील, योजनाबद्ध और सीखने के व्यवस्थित संगठन के रूप में परिभाषित किया गया है। अधिगम विशिष्ट ज्ञान, कौशल और आदतों के अधिग्रहण की एक प्रक्रिया है "(डेमेरिल, 1993)।

"शारीरिक शिक्षा को एक ऐसी प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया गया है जिसके माध्यम से एक व्यक्ति इष्टतम शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कौशल और फिटनेस प्राप्त करता है" (लम्पकिन, 1998)।

4.1.1 शारीरिक शिक्षा में आजीविका

शारीरिक शिक्षा आपको आजीविका के कई विकल्पों की एक विस्तृत शृंखला प्रदान करती है; चुने हुए खेल, हेल्थ क्लब, खेल सामान निर्माता, मार्केटिंग, कमेंटेटर, स्पोर्ट्स जर्नलिस्ट, प्रशिक्षक और ऐसे ही कई अन्य विकल्प। हालाँकि शुरुआत में आपको खेल या खेल के आयोजन के लिए प्रशिक्षक या निर्देशक के रूप में अधिक संभावनाएं मिलेंगी, लेकिन वर्षों के अपने अनुभव के साथ, आप इस अनुभव को खेल पत्रकारिता, विपणन, टिप्पणीकार या अन्य सम्बन्धित क्षेत्रों में उपयोग कर सकते हैं।

टिप्पणी

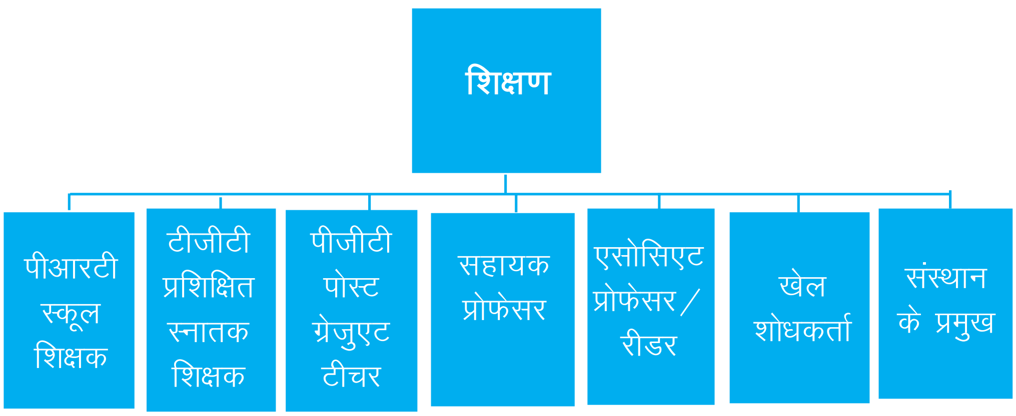
क्या आप जानते हैं?

शारीरिक शिक्षा एक व्यावसायिक पाठ्यक्रम है जो कि लिखित परीक्षा, शारीरिक फिटनेस परीक्षण और खेलकूद प्रवीणता परीक्षण जैसे कुछ मानकों पर आधारित है।

4.1.2 शारीरिक शिक्षा और स्पोर्ट्स में शिक्षण कार्य

शारीरिक शिक्षा में शिक्षण पाठ्यक्रमों में स्नातक पाठ्यक्रम जैसे बी.पी.ई. और शारीरिक शिक्षा में बी.एस.सी, स्वास्थ्य शिक्षा और खेल में बी.पी.ई.। एक शिक्षक बी.पी.एड. पूरा करने के बाद 10 वीं कक्षा तक सरकारी और निजी स्कूलों में प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक के रूप में कार्य करने का पात्र है।

एम.पी.एड. 2 वर्ष का डिग्री कोर्स है और छात्र पोस्ट ग्रेजुएट शिक्षक के रूप में काम करने के लिए पात्र हैं जो 11 वीं और 12 वीं कक्षा तक पढ़ा सकते हैं। उच्च शिक्षा के लिए, यदि छात्र पीएचडी की डिग्री के लिए जाते हैं, तो वह कॉलेज या विश्वविद्यालयों में व्याख्याता सहायक प्रोफेसर के लिए पात्र हैं, लेकिन उन्हें अनिवार्य रूप से राष्ट्रीय पात्रता परीक्षा (NET) को पास करना होगा। शारीरिक शिक्षा में CTET (सेंटल टीचर एलिजिबिलिटी टेस्ट) योग्यता परीक्षा आयोजित नहीं की जाती है। अन्य कैरियर विकल्प नीचे दिए गए चित्र में दिखाए गए हैं:

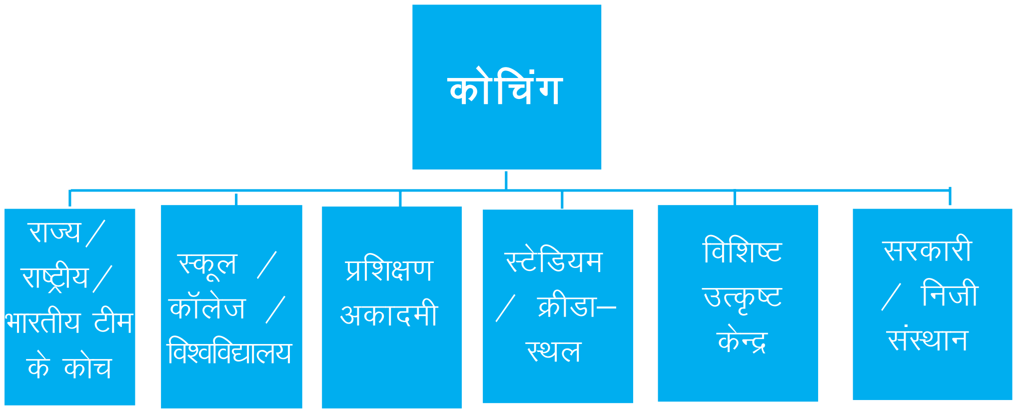


चित्र 4.1: शिक्षा के क्षेत्र में आजीविका के विकल्प

4.1.3 शारीरिक शिक्षा और खेल में कोचिंग

शिक्षण की तरह, जिन छात्रों को कोचिंग क्षेत्र में रुचि है, वे पेशेवर कोचिंग में भी अपना कैरियर बना सकते हैं। नेताजी सुभाष नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ स्पोर्ट्स (एनएसएनआईएस) द्वारा संचालित एक विशेष कोचिंग कार्यक्रम खिलाड़ियों के लिए विशेष कोचिंग कार्यक्रम

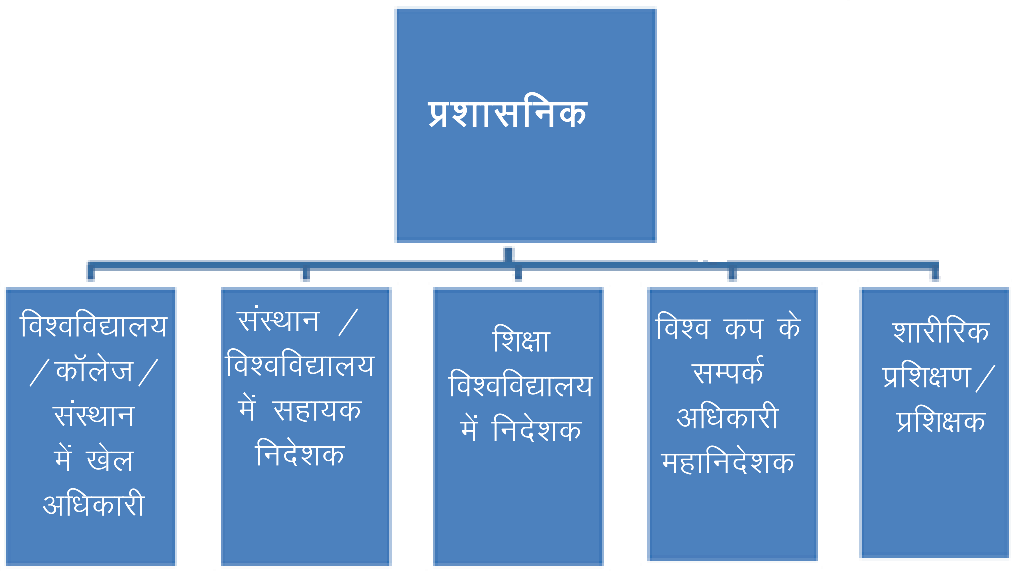
प्रदान करता है। कोचिंग कार्यक्रम को पूरा करने के बाद एक छात्र निजी और सरकारी संस्थानों/कॉलेजों/विश्वविद्यालयों/अकादमियों और अन्य गैर–लाभकारी संगठनों में काम करने के लिए पात्र हो सकते हैं। शिक्षण के अलावा अन्य आजीविका विकल्प भी नीचे दिए गए हैं:



चित्र 4.2: आजीविका के विकल्प

4.1.4 प्रशासनिक नौकरी के अवसर

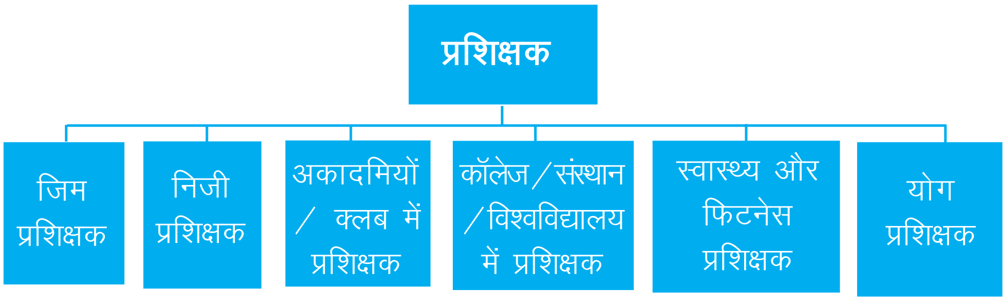
शारीरिक शिक्षा प्राप्त छात्र भी प्रतिष्ठित प्रशासनिक नौकरियों के लिए योग्य है – जैसे खेल अधिकारी/सहायक निदेशक/कॉलेज/संस्थानों और विश्वविद्यालयों में निदेशक। वे जैसे अंतरराष्ट्रीय और राष्ट्रीय चौम्पियनशिप, राष्ट्रमंडल, एशियाई खेलों, विश्व–कप और अन्य अंतरराष्ट्रीय टूर्नामेंट में एक अधिकारी के रूप में काम करने के लिए भी पात्र हैं। कुछ प्रशासनिक कैरियर विकल्प नीचे दिए गए हैं –



चित्र 4.3: प्रशासनिक कैरियर विकल्प

4.1.5 प्रशिक्षक

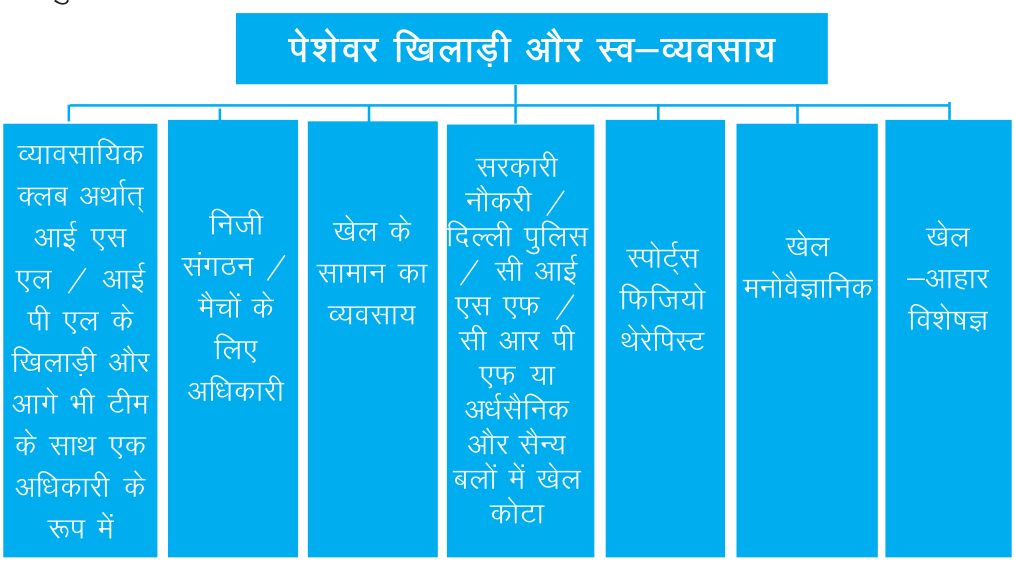
प्रशिक्षक जो शारीरिक शिक्षा में डिप्लोमा या स्नातक की डिग्री सफलतापूर्वक पूरा करते हैं, वे भी निजी और सरकारी संस्थान की व्यायामशाला में फिटनेस, जिम, योग और स्वास्थ्य प्रशिक्षक के रूप में अंशकालिक या पूर्णकालिक आधार पर जिम में काम करने के लिए पात्र हैं। वे फिटनेस या योग ट्रेनर के रूप में पेशेवर शिक्षाविदों और क्लबों के साथ काम करने के लिए भी पात्र हैं। अन्य कैरियर विकल्प नीचे दिए गए हैं।



चित्र 4.4: अन्य कैरियर विकल्प

4.1.6 एक खिलाड़ी के रूप में

खिलाड़ी, जिन्होंने राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय खेल टूर्नामेंट में भाग लिया है, वे विभिन्न सरकारी नौकरियों के लिए (C.I.S.F), रेलवे, दिल्ली पुलिस, (C.R.P.F) आदि के आवेदन कर सकते हैं। आजकल, शौकिया खेलों को व्यवसायिक खेलों में बदल दिया जाता हैं, कई स्पोटर्स, विशेष खेलों में व्यावसायिक लीगों की पेशकश करते हैं जैसे (I.P.L), (I.S.L), (B.P.L), (W.K.L) आदि खिलाड़ी भी पेशेवर के रूप से उपरोक्त लीग में भाग लेकर अच्छा पैसा कमाते हैं। कुछ नए उभरते आजीविका विकल्प भी नीचे दिए गए हैं:



चित्र 4.3: नए उभरते आजीविका विकल्प

क्या आप जानते हैं?

एक पेशेवर क्रिकेट खिलाड़ी के रूप में, एक आई पी एल सीजन में 6–10 करोड़ से अधिक कमा सकते हैं।

क्रियाकलाप 4.1

शारीरिक शिक्षा पेशेवरों द्वारा अपनाए गए विभिन्न आजीविका विकल्पों को दर्शाते हुए चित्रों के साथ एक चित्रावली तैयार करें।

4.1.7 अन्य अवसर

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान का छात्र शारीरिक शिक्षा में स्नातक और स्नातकोत्तर डिग्री पूरी करने के बाद खेल– पत्रकार, खेल– प्रसारक, खेल– विपणन प्रबंधक, खेल– सामान व्यवसायी, टीम के लिए खेल– मनोवैज्ञानिक, स्पोर्ट्स –फिजियोथेरेपिस्ट, खेल– समाजशास्त्री, खेल –बायोमैकेनिक्स विश्लेषक, खेल– आहार विशेषज्ञ, खेल चिकित्सा विशेषज्ञ और खेल शोधकर्ता जैसे अन्य कैरियर के अवसरों का लाभ उठा सकता है।

पाठगत प्रश्न 4.1

1) निम्नलिखित संक्षिप्त रूपों का पूर्ण रूप लिखिए

- पी आर टी ....
- टी जी टी ....
- पी जी टी ....
- पी ई टी ....
- एन आई एस ....

2) निम्नलिखित कथनों को सही या गलत के रूप में चिह्नित कीजिए:

क) पी आर टी के लिए शारीरिक शिक्षा में स्नातक योग्यता है (सही / गलत)

टिप्पणी

ख) शारीरिक शिक्षा में सी टेट परीक्षा आवश्यक नहीं है। (सही / गलत)

ग) शारीरिक शिक्षा एक व्यावसायिक पाठ्यक्रम है। (सही / गलत)

घ) राष्ट्रीय और अंतराष्ट्रीय खिलाड़ी सरकारी नौकरियों के लिए पात्र हैं। (सही / गलत)

ङ) पी जी टी शिक्षक स्कूल में 12 वीं कक्षा तक पढ़ा सकते हैं। (सही / गलत)

च) शारीरिक शिक्षा की डिग्री आपको जिम / फिटनेस उद्योग में काम करने में भी मदद करती है। (सही / गलत)

4.2 शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम और संस्थान

एक इच्छुक छात्र शारीरिक शिक्षा में डिप्लोमा, सर्टिफिकेट या डिग्री कोर्स कर सकता है। कई सरकारी और निजी संस्थान और कॉलेज हैं जो इन पाठ्यक्रमों को संचालित करते हैं। इसकी बहुत मांग है और केवल उन छात्रों को इसका विकल्प चुनना चाहिए जिनकी इस क्षेत्र में गहरी रुचि है। भारत में कैरियर के रूप में शारीरिक शिक्षा को आगे बढ़ाने के लिए कुछ प्रमुख संस्थान नीचे दिए गए हैं:

क). इंदिरा गांधी इंस्टीट्यूट ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स साइंसेज, डिपार्टमेंट ऑफ फिजिकल एजुकेशन, दिल्ली विश्वविद्यालय, बी–ब्लॉक विकासपुरी, नई दिल्ली –110018

क्र.सं.	कोर्स का नाम	अवधि
1.	शारीरिक शिक्षा, स्वास्थ्य शिक्षा और खेल विज्ञान में बी एस सी	3 वर्ष का डिग्री कोर्स
2.	बी पी एड (चार सेमेस्टर) पाठ्यक्रम, बैचलर ऑफ फिजिकल एजुकेशन	2 वर्ष का डिग्री कोर्स
3.	एम.पी.ई.डी. (चार सेमेस्टर) कोर्स, मास्टर्स ऑफ फिजिकल एजुकेशन	2 वर्ष का डिग्री कोर्स
4.	पी एच.डी. डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी (फिजिकल एजुकेशन)	3 वर्ष का डग्री कोर्स

अधिक जानकारी के लिए देखें: www.dudpess.du.ac.in & www.igipess.du.ac.in

शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा

टिप्पणी

ख. लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान (एलएनआईपीई) (युवा कार्य और खेल मंत्रालय, भारत सरकार,) मेला रोड, ग्वालियर, म.प्र. पिन कोड 474002 भारत

क्र.सं.	कोर्स का नाम	अवधि
1.	शारीरिक शिक्षा स्नातक (बीपीएड)	8 सेमेस्टर
2.	शारीरिक शिक्षा में मास्टर डिग्री (खेल बायोमैकेनिक्स)	
3.	शारीरिक शिक्षा में मास्टर डिग्री (व्यायाम भौतिकी)	
4.	शारीरिक शिक्षा में मास्टर डिग्री (स्वास्थ्य शिक्षा)	
5.	शारीरिक शिक्षा में मास्टर डिग्री (खेल मनोविज्ञान)	4 सेमेस्टर
6.	शारीरिक शिक्षा में मास्टर डिग्री (शारीरिक शिक्षा शिक्षाशास्त्र)	
7.	शारीरिक शिक्षा में मास्टर डिग्री (खेल प्रबंधन)	
8.	योग में मास्टर ऑफ आर्ट्स	
9.	पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन फिटनेस मैनेजमेंट (पी जी डी एफ एम)	
10.	पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन स्पोर्ट्स मैनेजमेंट (पी जी डी एस एम)	2 सेमेस्टर
11.	पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन स्पोर्ट्स जर्नलिज्म (पी जी डी एस जे)	
12.	पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन स्पोर्ट्स कोचिंग (पी जी डी एस सी)(एथलेटिक्स, बास्केटबॉल, बैडमिंटन, क्रिकेट, फुटबॉल, हैंडबॉल, हॉकी, जूडो, टेनिस और वॉलीबॉल)	2 सेमेस्टर
13.	खेल कोचिंग में डिप्लोमा (डी एस सी) (केवल सेवारत डिफेंस कर्मियों के लिए) (एथलेटिक्स, बास्केटबॉल, फुटबॉल और वॉलीबॉल)	
14.	पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन योग एजुकेशन (पीजीडीवाईवाईएड)	2 सेमेस्टर

टिप्पणी

15.	पी एच डी	3 वर्ष
16.	बी.ए. (कार्यक्रम) खेल और प्रदर्शन	6 सेमेस्टर
17.	एम एस सी (स्पोर्ट्स बायो–मैकेनिक्स) एम एस सी (एक्सरसाइज फिजियोलॉजी) एम ए (स्पोर्ट एंड एक्सरसाइज साइकोलॉजी)	4 सेमेस्टर

पाठ्यक्रमों की विस्तृत जानकारी, शुल्क और अन्य प्रासंगिक जानकारी पाने के लिए, www.inipe.edu.in पर जाइए

ग) तमिलनाडु शारीरिक शिक्षा और खेल विश्वविद्यालय (तमिलनाडु सरकार द्वारा अधिनियम 2005 के अधिनियम संख्या 9 के तहत और यूजीसी/एआईईसीटी द्वारा अनुमोदित) 8 वीं मंजिल, ईवीके संपत मालीगई, कॉलेज रोड, चेन्नई –6, तमिलनाडु

क्र.सं.	पाठ्यक्रम का नाम	अवधि
शारीरिक शिक्षा विभाग		
1.	स्पोर्ट्स कोचिंग में पीएच.डी.	एम.फिल (नियमित 2 वर्ष / अंशकालिक 3 वर्ष) के साथ बिना एम.फिल (नियमित 3 वर्ष / आंशिक समय 4 वर्ष)
2.	स्पोर्ट्स कोचिंग में एम.फिल	1 वर्ष
3.	एम एस सी, स्पोर्ट्स कोचिंग	1 वर्ष
4.	स्पोर्ट्स कोचिंग में पी.जी.डिप्लोमा	18 महीने
5.	स्पोर्ट्स टेक्नोलॉजी में पीएच.डी.	एम.फिल के साथ (रेगुलर –2 ईयर/पार्ट टाइम –3 सी) एमफिल के बिना) रेगुलर –3 टायर / पार्ट टाइम –4 टायर)
6.	स्पोर्ट्स टेक्नोलॉजी में एम.टेक	2 वर्ष
योग विभाग		
7.	योग में, पीएच.डी.	एम.फिल (नियमित 2–वर्ष /अंशकालिक 3 वर्ष) के साथ बिना एम.फिल (नियमित 3 वर्ष /आंशिक समय 4–वर्ष)

शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा

टिप्पणी

8.	योग में एम.फिल	1 वर्ष
9.	एम एस सी, योग	2 वर्ष
व्यायाम फिजियोलॉजी और बायोमैकेनिक्स के विभाग		
10.	व्यायाम फिजियोलॉजी में पीएच.डी.	एम.फिल (नियमित 2 वर्ष वर्ष/अंशकालिक 3 वर्ष) के साथ बिना एम.फिल (नियमित 3 वर्ष/अंशकालिक 4 वर्ष)
11.	एक्सरसाइज फिजियोलॉजी एंड न्यूट्रिशन में एम.फिल	1 वर्ष
12.	एम एस सी, एक्सरसाइज फिजियोलॉजी एंड न्यूट्रिशन	2 वर्ष
13.	बीएससी, एक्सरसाइज फिजियोलॉजी	3 वर्ष
14.	एमएससी, स्पोर्ट्स बायोमैकेनिक्स और काइन्सियोलॉजी	2 वर्ष
खेल प्रबंधन और खेल की संस्कृति और समाज का संरक्षण		
15.	खेल मनोविज्ञान और समाजशास्त्र में पीएच.डी.	एम.फिल के साथ (रेगुलर –2 ईयर /पार्ट टाइम –3 आर) बिना एम.फिल (रेगुलर –3 टायर/पार्ट टाइम –4 टायर)
16.	खेल मनोविज्ञान और समाजशास्त्र में एम.फिल	1 वर्ष
17.	एमएससी, खेल मनोविज्ञान और समाजशास्त्र	2 वर्ष
18.	खेल प्रबंधन में पीएच.डी.	एम.फिल के साथ (रेगुलर –2 ईयर / पार्ट टाइम –3 आर) बिना एम.फिल (रेगुलर –3 टायर/पार्ट टाइम –4 टायर)
19.	खेल प्रबंधन में एम.फिल,	1 वर्ष
20.	स्पोर्ट्स मैनेजमेंट में एम.बी.ए.	2 वर्ष

टिप्पणी

15.	पी एच डी	3 वर्ष
16.	बी.ए. (कार्यक्रम) खेल और प्रदर्शन	6 सेमेस्टर
17.	एम एस सी (स्पोर्ट्स बायो–मैकेनिक्स) एम एस सी (एक्सरसाइज फिजियोलॉजी) एम ए (स्पोर्ट एंड एक्सरसाइज साइकोलॉजी)	4 सेमेस्टर

पाठ्यक्रमों की विस्तृत जानकारी, शुल्क और अन्य प्रासंगिक जानकारी पाने के लिए, www.inipe.edu.in पर जाइए

ग) तमिलनाडु शारीरिक शिक्षा और खेल विश्वविद्यालय (तमिलनाडु सरकार द्वारा अधिनियम 2005 के अधिनियम संख्या 9 के तहत और यूजीसी/एआईईसीटी द्वारा अनुमोदित) 8 वीं मंजिल, ईवीके संपत मालीगई, कॉलेज रोड, चेन्नई –6, तमिलनाडु

क्र.सं.	पाठ्यक्रम का नाम	अवधि
शारीरिक शिक्षा विभाग		
1.	स्पोर्ट्स कोचिंग में पीएच.डी.	एम.फिल (नियमित 2 वर्ष / अंशकालिक 3 वर्ष) के साथ बिना एम.फिल (नियमित 3 वर्ष / आंशिक समय 4 वर्ष)
2.	स्पोर्ट्स कोचिंग में एम.फिल	1 वर्ष
3.	एम एस सी, स्पोर्ट्स कोचिंग	1 वर्ष
4.	स्पोर्ट्स कोचिंग में पी.जी.डिप्लोमा	18 महीने
5.	स्पोर्ट्स टेक्नोलॉजी में पीएच.डी.	एम.फिल के साथ (रेगुलर –2 ईयर/पार्ट टाइम –3 सी) एमफिल के बिना) रेगुलर –3 टायर / पार्ट टाइम –4 टायर)
6.	स्पोर्ट्स टेक्नोलॉजी में एम.टेक	2 वर्ष
योग विभाग		
7.	योग में, पीएच.डी.	एम.फिल (नियमित 2–वर्ष /अंशकालिक 3 वर्ष) के साथ बिना एम.फिल (नियमित 3 वर्ष /आंशिक समय 4–वर्ष)

3.	शारीरिक शिक्षा के परा स्नातक	2 वर्ष
4.	शारीरिक शिक्षा में मास्टर ऑफ फिलॉसफी (1 वर्ष)	18 महीने
5.	शारीरिक शिक्षा में पीएच. डी.	3 वर्ष

अधिक जानकारी के लिए देखें: http://www-gc11-ac-in/physical&education/

च) अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय (एएमयू)

क्र.सं.	पाठ्यक्रम का नाम	अवधि
1.	शारीरिक शिक्षा स्नातक (बीपीएड)	2 वर्ष
2.	शारीरिक शिक्षा के मास्टर (एमपीएड)	2 वर्ष
3.	पीएच.डी. (शारीरिक शिक्षा)	3 वर्ष

अधिक जानकारी के लिए देखें: https://www.amu.ac.in/departmentpage.jsp\ did=82

छ) स्वर्णिम गुजरात स्पोर्ट यूनिवर्सिटी

क्र.सं.	पाठ्यक्रम का नाम	अवधि
1.	शारीरिक शिक्षा स्नातक (बी पी एड)	2 वर्ष
2.	शारीरिक शिक्षा और खेल स्नातक (बी पी ई एस)	3 वर्ष
3.	मास्टर ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स (एम पी ई एस)	2 वर्ष
4.	पत्रकारिता और जनसंचार में विशेषज्ञता (स्पेशलाइजेशन– जर्नलिस्म)	2 वर्ष
5.	विकलांगता खेल में पी जी डिप्लोमा	1 वर्ष
6.	खेल पत्रकारिता में पी जी डिप्लोमा	1 वर्ष
7.	खेल पोषण में पी जी डिप्लोमा	1 वर्ष

टिप्पणी

8.	एडवेंचर स्पोर्ट्स एडमिनिस्ट्रेशन में पीजी डिप्लोमा	1 वर्ष
9.	स्पोर्ट्स कोचिंग में पी जी डिप्लोमा	1 वर्ष
10.	पी जी डिप्लोमा इन स्पोर्ट्स मैनेजमेंट	1 वर्ष
11.	दर्शनशास्त्र में परा– स्नातक	18 महीने
12.	पीएच.डी.	3 वर्ष

अधिक जानकारी के लिए देखें: https://sgsu.gujarat.gov.in

ज) शारीरिक शिक्षा विभाग, बनारस हिंदू विश्वविद्यालय

क्र.सं.	पाठ्यक्रम का नाम	अवधि
1.	बी पी एड.	3 वर्ष
2.	एम पी एड	2 वर्ष
3.	पीएच.डी.	2 वर्ष
4.	खेल पत्रकारिता में पी जी डिप्लोमा	3 वर्ष

अधिक जानकारी के लिए देखें:http://www.bhu.ac.in/arts/physical-edu/

4.2.1 शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रमों के लिए अन्य संस्थान

- लक्ष्मीबाई नेशनल कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, करियावट्टम पी.ओ. तिरुवनंथपुरम – 695581 केरल

  अधिक जानकारी के लिए देखें:http://www.lncpe.gov.in/

- वाईएमसीए कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, ओल्ड नं: 333 न्यू नं: 497, अन्नासाली, नंदनम, चेन्नई –600035

  अधिक जानकारी के लिए देखें:http://www.ymcacollege.ac.in/

- लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान, पूर्वोत्तर क्षेत्रीय केन्द्र, गुवाहाटी

  अधिक जानकारी के लिए देखें: www.lnipe.ac-.n

शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा

टिप्पणी

- प्रो. गुरसेवक सिंह गवर्नमेंट कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, पटियाला (पंजाब)

  अधिक जानकारी के लिए देखें:http://www.pgsgcpe.com/

- शहीद कांशी राम कॉलेज ऑफ फिजिकल एजुकेशन, भगो माजरा, खारर मोहाली, पंजाब, पंजाबी विश्वविद्यालय पटियाला से संबद्ध एमपी एड (दो वर्षीय पाठ्यक्रम), बी.पी. एड (एक वर्षीय पाठ्यक्रम), बी.पी.ई. (चार वर्षीय पाठ्यक्रम), और सी.पी.एड. (दो वर्षीय पाठ्यक्रम)

- शारीरिक शिक्षा विभाग, पंजाबी विश्वविद्यालय, पटियाला केवल एम.पी.एड (दो वर्षीय पाठ्यक्रम) प्रदान करता है।

  अधिक जानकारी के लिए देखें: http://nsnis.org/academic-courses/diploma-course-in-sports-coaching/

- शारीरिक शिक्षा विभाग गुरु नानक देव विश्वविद्यालय, अमृतसर में बी.पी.एड (एक वर्ष) और एम.पी.एड (दो वर्षीय पाठ्यक्रम) प्रदान करता है।

  अधिक जानकारी के लिए देखें: http://online.gndu.ac.in/department&of&physicaleducation.aspx

- एस ए आई एन एस एन आई एस पटियाला शारीरिक शिक्षा में नहीं बल्कि विशेष रूप से विभिन्न खेलों में कोचिंग में डिप्लोमा, चयनित खेलों में खेल परास्नातक और एम. एस.खेल चिकित्सा में प्रदान करता है।.

  अधिक जानकारी के लिए देखें:http://nsnis.org/academic & courses/diploma/course in sports/coaching/

Do you know

क्या आप जानते g\

शिारीरिक शक्षा में प्रवेश की वरीयता सूची पिछले तीन सालों में भाग लेने वाले खेलों के प्रमाणपत्रों पर आधारित होती है। कुछ विश्वविद्यालय एम.पी.एड में शोध कार्य के लिये शोध प्रबन्ध एक विषय के रूप में भी देते हैं जिससे खेल विज्ञान के क्षेत्र में सीखने एवं शोध कार्य करने में सफलता मिलती है।

क्रियाकलाप 4.2

विभिन्न नौकरियों और जिम्मेदारियों को निभाने वाले शारीरिक शिक्षा, शिक्षकों के चित्र की एक चित्रावली तैयार कीजिए।

पाठगत प्रश्न 4.2

1. बी.पी.एड में प्रवेश पाने के लिए न्यूनतम योग्यता क्या है?

....

....

2. मास कम्युनिकेशन और स्पोर्ट्स जर्नलिज्म मे एम. ए. का कोर्स कराने वाले विश्वविद्यालय का नाम बताइये।

....

....

3. शारीरिक शिक्षा में एम.पी.एड कराने वाले संस्थानों / विश्वविद्यालयों की सूची बनाइये।

....

....

4.3 शारीरिक शिक्षा शिक्षक गुण

शारीरिक शिक्षा शिक्षक छात्रों के लिये आदर्श होता है, जिसको अनुशासित और शारीरिक रूप से स्वस्थ होना चाहिये। शारीरिक शिक्षा शिक्षक छात्रों को कक्षा के साथ साथ मैदान में भी पढ़ाते है। कभी वह खिलाड़ियों की कोचिंग करते है तो कभी वह शिक्षक के रूप में छात्रों को शारीरिक शिक्षा के विभिन्न पहलुओं के विषय में बताते है। वह संस्था में दोहरी भूमिका निभाते है। यह शारीरिक शिक्षा शिक्षक के कुछ ऐसे गुण हैं जिनको अपनाकर वह एक अच्छा शिक्षक बन सकते / सकती है।

शारीरिक स्वस्थता

शारीरिक शिक्षा शिक्षक पूर्ण रूप से स्वस्थ होना चाहिए क्योंकि वह छात्रों के लिए एक आदर्श के रूप में होता है अतः शारीरिक गतिविधियों के द्वारा स्वस्थ रहने के लिये इसका व्यक्तित्व छात्रों के लिये प्रेरणा के स्त्रोत होना चाहिये। यह उसके शारीरिक स्वस्थता के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण को दिखाता है।

टिप्पणी

आदर्श चरित्र

शारीरिक शिक्ष शिक्षक, में टीम वर्क, नेतृत्व, खेल कौशल जैसे गुण होने चाहिए, बच्चों के साथ जुड़ना एक चुनौती पूर्ण कार्य है शिक्षक को छात्रों का मूल्यांकन करते समय निष्पक्ष और सही निर्णय लेना चाहिए। उसे विद्यार्थियों के साथ एक रोल मॉडल की तरह पेश आना चाहिए।

अंतर्वैयक्तिक कौशल

क्योंकि शारीरिक शिक्षा शिक्षक, छात्रों, माता–पिता तथा संस्थान के अन्य शिक्षकों के साथ बातचीत करता / करती है, इसलिए उसे इस कौशल में पारंगत होना चाहिए। मौखिक संचार हमेशा कार्य नहीं करता है कभी – कभी भाव भंगिमा भावनात्मक बुद्धिमत्ता भी संचार में मुख्य भूमिका निभाते हैं।

संचार कौशल

अच्छा संचार, छात्रों को तकनीकी ज्ञान प्रदान करने के साथ–साथ गतिविधियों को समझाने में मदद करता है। संचार छात्रों के स्तर के अनुरूप होना चाहिये। विषय वस्तु का ज्ञान, संचार के स्तर को बढाता है।

धैर्य और अनुकूलता

शारीरिक शिक्षा शिक्षक के पास धैर्य और अनुकूलन क्षमता होनी चाहिए ताकि वह सही समय पर सही निर्णय ले सकें। छात्रों में ज्ञान प्राप्त करने के विभिन्न स्तर होते है, एक शिक्षक को परिणाम आने तक धैर्य रखना चाहिए ताकि वह आवश्यकता के अनुसार अपने शिक्षा में सुधार कर सके।

संगठनात्मक कौशल

शारीरिक शिक्षा शिक्षक को विभिन्न प्रकार के खेल टूर्नामेंट का आयोजन करना होता है इसलिये उसे एक कुशल संगठनकर्ता भी होना चाहिये। उसने छात्रों की प्रगति को रिकॉर्ड और रिपोर्ट करने की दक्षता होनी चाहिये।

उत्साही

शारीरिक शिक्षा शिक्षक को कार्य गतिविधि को रोचक, प्रतिस्पर्धी और सहयोगी बनाना होता है। यह छात्रों को टीम वर्क और मित्रवत शारीरिक गतिविधियों को करने के लिए प्रेरित करेगा।

शारीरिक गुण

शारीरिक शिक्षा शिक्षक को शारीरिक, संज्ञानात्मक कौशल के साथ विभिन्न खेलों का ज्ञान होना चाहिए। उसमें गतिविधि प्रदर्शन की क्षमता भी होनी चहिये। वह शारीरिक रूप से स्वस्थ होना चाहिये ताकि वह गतिविधियों को कुशलता पूर्वक कर सके एवं करा सके।

रचनात्मकता –

शारीरिक शिक्षा शिक्षक के पास पर्याप्त रचनात्मक कौशल होना चाहिये ताकि वह छात्रों को इस बात के लिए प्रेरित कर सके कि वह ज्ञान को स्वयं के द्वारा विभिन्न स्त्रोतों के माध्यम से भी प्राप्त कर सके। वह गतिविधियों को इस प्रकार रचनात्मक ढंग से बनाने में सक्षम हो ताकि छात्र उसे विभिन्न तरीकों से सीख सके।

आपने क्या सीखा?

- शारीरिक शिक्षा में स्नातक और स्नातकोत्तर स्तर पर विभिन्न पाठ्यक्रम हैं।
- छात्र शारीरिक शिक्षा में डिग्री पाठ्यक्रम उत्तीर्ण करने के बाद शारीरिक शिक्षा में अपने कैरियर के लिए एक शिक्षक या कोच के रूप में कार्य कर सकते हैं ।
- इस पेशे में कई सम्भावनाएं उभरी हैं और छात्रों के लिए इसे व्यवसाय के रूप में लेने के लिए कई नए क्षेत्र खुले हैं ।
- कई संस्थान शारीरिक शिक्षा में पाठ्यक्रम चला रहे हैं।
- छात्र जान सकते है कि शारीरिक शिक्षा को कैरियर के रूप में , कौन अपना सकता है
- शारीरिक शिक्षा शिक्षक पद के लिए किन गुणों की आवश्यकता होती है।

पाठांत प्रश्न

1. शारीरिक शिक्षा में कैरियर के पहलुओं का वर्णन कीजिए।
2. विशेष रूप से भारत में शारीरिक शिक्षा के विभिन्न अवसरों की व्याख्या कीजिए।
3. भारत में मौजूद शारीरिक शिक्षा के विभिन्न पाठ्यक्रमों वाले, शीर्ष रैंकिंग संस्थानों के बारे में विस्तार से समझाइए।
4. शारीरिक शिक्षा– शिक्षक के गुणों की व्याख्या कीजिए।
5. बायोडाटा में सम्मिलित महत्त्वपूर्ण बिंदुओं की व्याख्या कीजिए।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

4.1

1)
- PRT (प्राइमरी शिक्षक)
- TGT (प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक)
- PGT (स्नातकोत्तर शिक्षक)
- PET (शारीरिक शिक्षा – शिक्षक)
- NIS (राष्ट्रीय खेल संस्थान)

2) क) सही   ख) सही   ग) सही

घ) सही   ङ) सही   च) सही

4.2

1) 2 वर्षीय डिग्री पाठ्यक्रम

2) लक्ष्मीबाई शारीरिक शिक्षा विश्वविद्यालय, ग्वालियर

3) उत्तर–

i) इंदिरा गांधी शारीरिक शिक्षा एवं खेल विज्ञान संस्थान, दिल्ली विश्वविद्यालय, बी–ब्लॉक विकासपुरी, नई दिल्ली–110018,

ii) लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय विश्वविद्यालय शारीरिक शिक्षा (CNUPE) भारत सरकार, युवा कार्य और खेल मंत्रालय) मेला रोड, ग्वालियर, म.प्र.पिन कोड 474002

iii) तमिलनाडु शारीरिक शिक्षा और खेल विश्वविद्यालय, 8 वीं मंजिल, इ. वी. के .संपत मालिगाई, कॉलेज रोड, चेन्नई–6 तमिलनाडु

iv) शारीरिक शिक्षा डिग्री कॉलेज (H.V.P)मंडल, संबद्ध अमरावती विश्वविद्यालय

v) शारीरिक शिक्षा शहीद कांशी राम कॉलेज, भागू माजरा, खारर मोहाली, पंजाब संबद्ध पंजाबी विश्वविद्यालय पटियाला

vi) शारीरिक शिक्षा विभाग पंजाब विश्वविद्यालय, पटियाला ।

vii) शारीरिक शिक्षा विभाग गुरु नानक देव विश्वविद्यालय, अमृतसर

5

शारीरिक और शरीर क्रिया पक्ष

आनन्द एक एथलीट है और वह स्कूल की वार्षिक खेल प्रतियोगिता में 100 मीटर दौड़ का पदक विजेता है। वह इंटर स्कूल और जिला खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेना चाहता है, इसके लिए उसे अपने प्रदर्शन में उत्कृष्टता लाने हेतु क्रीड़ा विशेषज्ञों के प्रशिक्षण की आवश्यकता है। इस विषय पर उसने अपने विद्यालय के शारीरिक शिक्षा शिक्षक से सलाह ली, वे उसे अपने साथ क्षेत्र के जिला स्टेडियम ले गये जहाँ वे स्टेडियम के क्रीड़ा प्रशिक्षक से मिले। स्टेडियम के प्रशिक्षक ने आनंद और उसके स्कूल शिक्षक को ध्यानपूर्वक सुना और आनंद को खेल सम्बन्धी सुझाव देना आरम्भ किया। आनंद के प्रदर्शन में सुधार हेतु उन्होंने व्यायाम के लाभ, व्यायाम के प्रकार और शारीरिक और शरीर क्रिया विज्ञान से संबंधित पहलुओं को सुदृढ़ बनाने हेतु आवश्यक प्रशिक्षण पर ध्यान केंद्रित किया। आनंद प्रशिक्षक के सुझावों को पूरी तरह से समझ नहीं पाया और अपने शारीरिक शिक्षा शिक्षक से यह समझने का प्रयास कर रहा था कि वे उसे यह समझाएं कि व्यायाम और प्रशिक्षण के माध्यम से शारीरिक गतिविधि, हृदय वाहिका तंत्र श्वसन तंत्र और मांसपेशियों की प्रणाली को कैसे प्रभावित किया जा सकता है। जिला स्टेडियम से लौटने के उपरान्त विद्यालय के शारीरिक शिक्षा शिक्षक ने आनंद के लिये स्टेडियम क्रीड़ा प्रशिक्षक के साथ हुई आवश्यक अवधारणाओं को समझाना शुरू किया। ये समस्त अवधारणाएं इस अध्याय में सम्मिलित हैं।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप :

- शारीरिक गतिविधि की अवधारणा, प्रकार और घटकों की व्याख्या कर सकेंगे;
- मांसपेशीय प्रणाली पर व्यायाम के प्रभाव एवं अवधारणा की व्याख्या कर सकेंगे;
- श्वसन प्रणाली पर व्यायाम के प्रभावों को समझ सकेंगे;

- परिसंचरण तंत्र पर व्यायाम के प्रभावों को समझ सकेंगे और
- योग शरीर क्रियाविज्ञान (फिज़ियोलॉजी) की अवधारणा की व्याख्या कर सकेंगे।

5.1 शारीरिक गतिविधि की अवधारणा

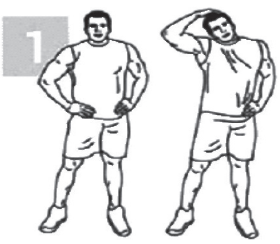
"शरीर द्वारा किसी विशिष्ट कार्य को करने के लिए किए गए सामूहिक प्रयास'' अथवा मांसपेशियों द्वारा की गई कोई भी ऐसी शारीरिक गतिविधि जो मष्तिष्क द्वारा नियंत्रित हो एवं जिसका उद्देश्य ऊर्जा व्यय करना हो, व्यायाम कहलाता है। यहाँ हम उन शारीरिक गतिविधियों के सम्बन्ध में बात कर रहे हैं जिनके अन्तर्गत आपके शारीरिक मुद्रा, शारीरिक प्रणाली, मनोवैज्ञानिक प्रयास, सामाजिक वातावरण आदि शामिल हैं। कोई भी शारीरिक गतिविधि, शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक प्रयासों के बिना सम्भव नहीं है। शारीरिक गतिविधियों को तीन वर्गों में विभाजित किया जा सकता हैः दैहिक (एरोबिक) व्यायाम, अवायवीय गतिविधिया (अनारोविक व्यायाम) और लचीलापन लाने वाले व्यायाम। हम अपने शरीर एवं विभिन्न अंगों पर इन विभिन्न प्रणालियों के प्रभाव को समझें इससे पूर्व हमें विभिन्न प्रकार की क्रियाओं को समझना होगा। कोई भी व्यायाम आरम्भ करने से पूर्व आपको व्यायाम के लिये हल्के व्यायाम की सलाह दी जाती है, एवं व्यायाम पूरा होने के उपरान्त देह को शान्त करते हुए आराम करने का सुझाव दिया जाता है।

टिप्पणी

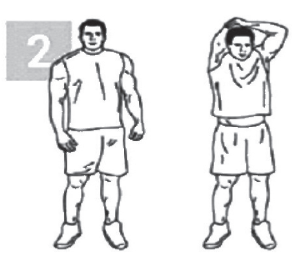
5.1.1 वार्मअप

वार्मअप (व्यायाम के लिये तैयार होना) वह अभ्यास हैं जो शरीर क्रियात्मक तथा मानसिक रूप से तैयार होने के उद्देश्य से व्यायाम से पहले किए जाते हैं। हम इसको दो भागों में विभाजित कर सकते हैं– सामान्य वार्मअप और विशिष्ट वार्मअप। सामान्य वार्मअप में, वे शारीरिक क्रियाकलाप आते हैं जो व्यक्ति सामान्य रूप से करता है जैसे– धीरे–धीरे दौड़ना (जॉगिंग), देह को खींचना (स्ट्रेचिंग), हल्के व्यायाम (कैलीस्थेनिक्स) आदि।

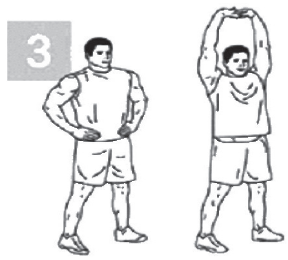
विशिष्ट वार्मअप में, व्यक्ति मांसपेशियों के उन समूहों पर प्रभाव डालने के लिए व्यायाम करता है जो किसी विशिष्ट कौशल को विकसित करने के लिये आवश्यक होती हैं।



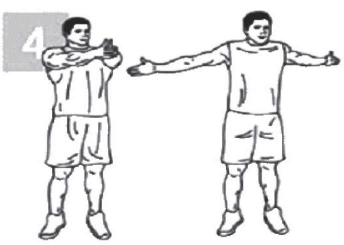
गर्दन को खीचे



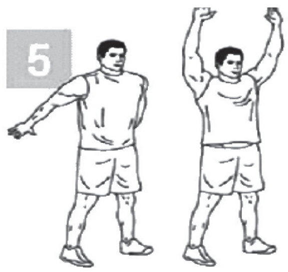
ट्राईसिप को खीचे



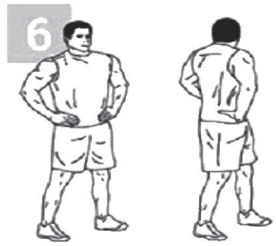
कंधो को खीचे



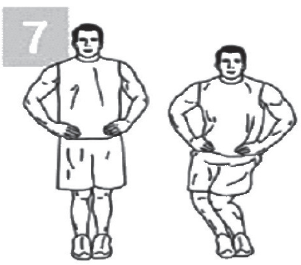
सीने को फैलाए



पीछे की ओर जाए



कमर से पीछे की ओर धुमे

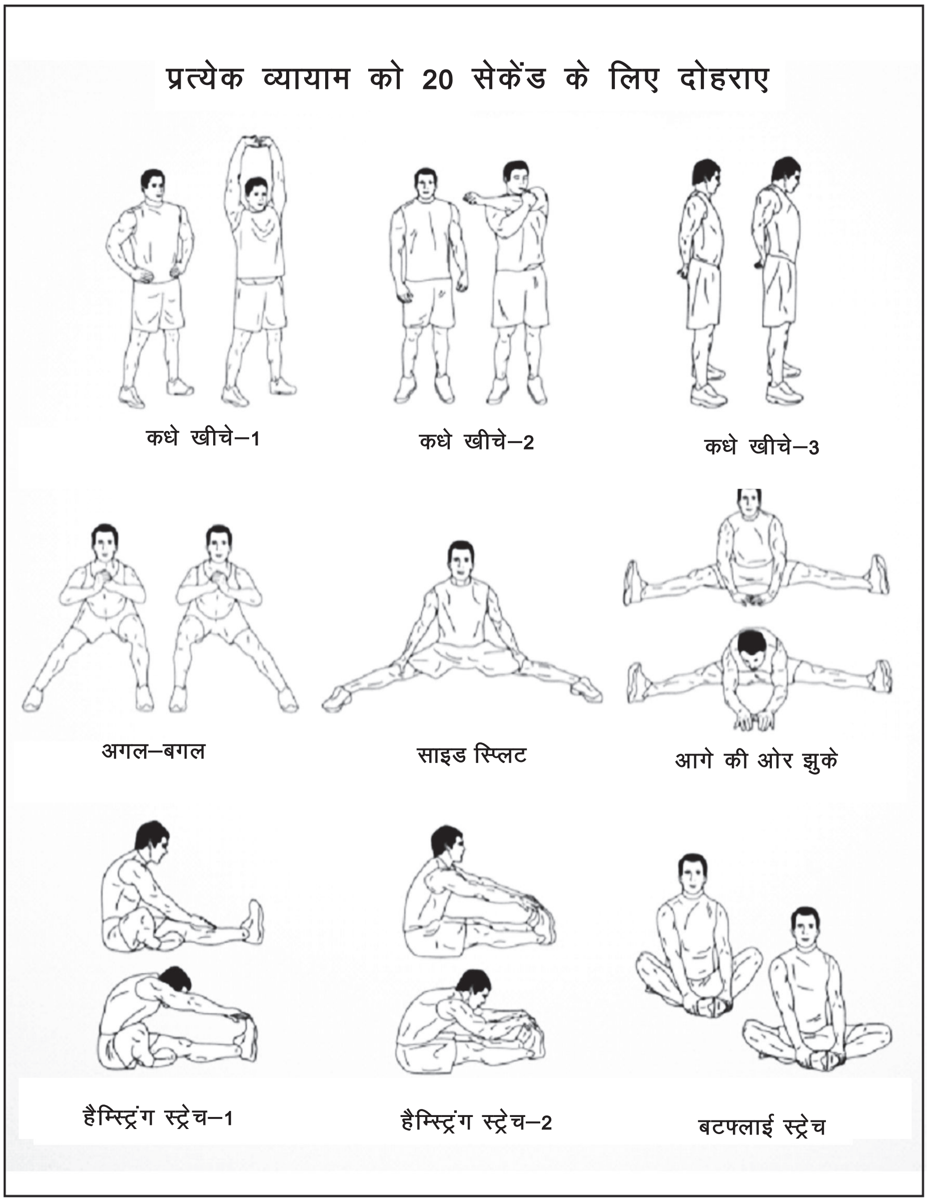


घुटनो को घुमाए

हिप्स घुमाए

पैर के अगुठो को छुए

Source- http:// darebee.com/workouts/4/minutes-warmup-workout-html



5.1.2 दैहिक प्रणालियों पर वार्मअप के प्रभाव

- शरीर के मूल ताप को 1 डिग्री सेल्सियस बढ़ा देता है जिसके कारण आधारी उपापचय दर (बीएमआर) भी बढ़ जाती है जिसके परिणामस्वरूप बेहतर शारीरिक कार्य क्षमता का विकास होता है।

- लाल रक्त कोशिकाएं अधिक ऑक्सीजन लेती हैं जिससे सजगता पैदा होती है और आप ऊर्जा से भरपूर हो जाते हैं।

टिप्पणी

- कार्य के अनुरूप क्षमता के प्रभाव को विस्तृत एवं मजबूत बनाता है।
- हड्डियों के जोड़ों की गति के परास को बढ़ाता है।
- समन्वय, स्फूर्ति, प्रतिक्रिया देने के समय में वृद्धि करता है।
- मांसपेशियों के रक्तप्रवाह में वृद्धि।
- तंत्रिका आवेग की गति में वृद्धि करता है।
- तंत्रिका ग्राही तेजी से काम करते हैं।
- देह में लचीलापन आता है जिसके परिणामस्वरूप शारीरिक प्रदर्शन में सुधार होता है और
- खेल में चोटें कम लगती हैं।

5.1.3 गतिविधियों के प्रकार

चित्र 5.2 गतिविधियों के प्रकार

वायवीय (एरोबिक) गतिविधियाँ

एरोबिक क्रियाएं वे क्रियाएं हैं जो मांसपेशियों के बड़े समूहों द्वारा अल्प, मध्यम और तीव्रता के साथ निरन्तर की जाती हैं। इन गतिविधियों में अधिक ऑक्सीजन का उपयोग होता है। इस प्रकार की क्रियारत मांसपेशियों को ऑक्सीजन युक्त रक्त की आवश्यकता होती है जिसके परिणामस्वरूप लैक्टिक एसिड का उत्पादन कम होता है। चलना, दौड़ना, कूदना, तैराकी, नौकायन, लंबी पैदल यात्रा, इसका उपयुक्त उदाहरण हैं।

अवायवीय गतिविधियाँ

अवायवीय क्रियाएं वे क्रियाएं हैं जो अन्तराल में मध्यम से उच्च तीव्रता के साथ अल्प मात्रा में निष्पादित की जाती हैं। यह क्रिया या तो बहुत तेज या बहुत तीव्र होती है जिसमें काम करने वाली मांसपेशी पर्याप्त मात्रा में आक्सीजन युक्त रक्त प्राप्त करने में असमर्थ रह जाती है जो लैक्टेट एसिड बनाने के लिए सक्रिय हो जाती है। तेज दौड़ (स्प्रिंटिंग), भार प्रशिक्षण (वेट ट्रेनिंग) आदि इसके उपयुक्त उदाहरण हैं।

5.1.4 शारीरिक गतिविधियों के घटक

दैहिक प्रणाली पर व्यायाम या शारीरिक क्रियाओं का प्रभाव निम्नलिखित कारकों पर निर्भर करता हैः

- **शारीरिक गतिविधियों के प्रकारः** भिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियों में ऊर्जा की आवश्यकता भी भिन्न होती है, जिसमें शरीर के अलग–अलग अंगों की भागीदारी, समन्वय और उपकरण उपयोग किया जाता हैं, जो भार की एक विस्तृत शृंखला उत्पादन का करता हैं। उदाहरण हैं– दौड़ना, भार उठाना, टेनिस खेलना, किक बॉक्सिंग करना, बैडमिंटन आदि।

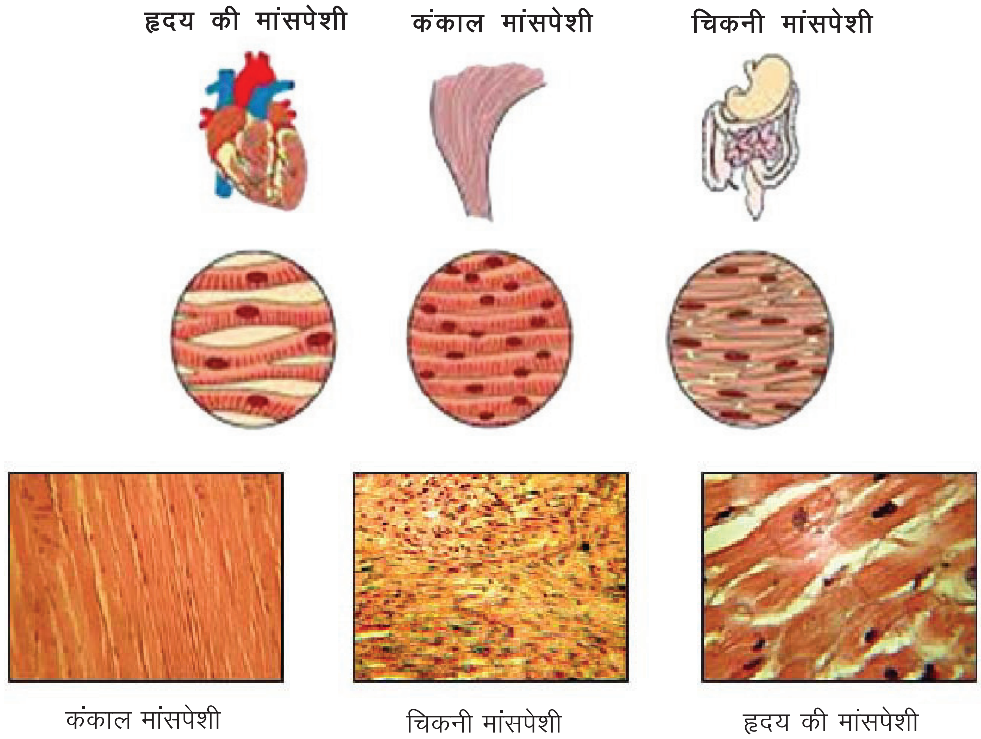
- **गतिविधियों की तीव्रता**ः गतिविधि के दौरान शरीर द्वारा उपयोग की जाने वाली शारीरिक शक्ति की मात्रा को क्रिया की तीव्रता के रूप में जाना जाता है। इस दौरान समय के संबंध मे लगे बल या ऊर्जा की मात्रा से भी इसे मापा जा सकता है। उदाहरण – दौड़ने की तीव्रता को दौड़ की चाल की गणना करके मापा जा सकता है, जिसकी मिनट/सेकेण्डों, अथवा किलोमीटर/घण्टा में गणना की जा सकती है। इसी प्रकार वजन उठाने की तीव्रता को किलोग्राम अथवा टन आदि मानकों के द्वारा मापा जा सकता है।

- **गतिविधि की मात्राः** व्यायाम अथवा दैहिक क्रियाओं के दौरान किए गए कार्य को गतिविधि की मात्रा के रूप में जाना जाता है। इसे किसी भी क्रिया की अवधि, दूरी और आवृत्ति द्वारा मापा जा सकता है। उदाहरणतः दौड़ने की क्रिया में मात्रा को – मिनट, घंटे या मीटर, किमी में मापा जा सकता है। वजन उठाने की मात्रा आदि को पुनरावृत्ति/समय में मापा जा सकता है।

5.2 पेशीय तंत्र

शारीरिक गति, सम्पूर्ण शरीर में रक्त संचार बनाये रखने का कार्य पेशी तंत्र के माध्यम से संचालित होता है। हमारे शरीर में 600 से अधिक मांसपेशियाँ और 206 हड्डियाँ हैं जो बल

और गति उत्पन्न करने में सहायक होती हैं। यह शरीर को गति प्रदान करता है, आकार बनाए रखता है और पूरे शरीर में रक्त का संचार करता है। मांसपेशियाँ तीन प्रकार की होती हैं और इनकी अलग–अलग विशेषताएँ और कार्य होते हैं, जिनका उल्लेख नीचे किया गया है:



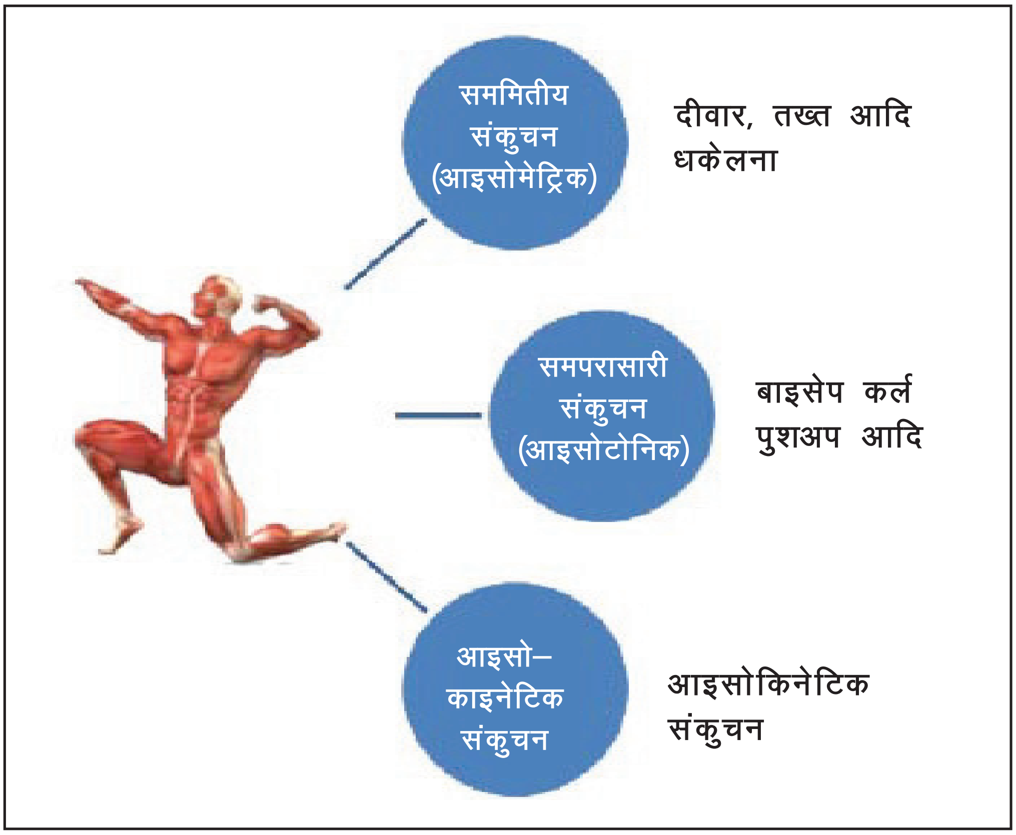
चित्र 5.3 पेशिय तत्रं

- **चिकनी मांसपेशियाँ** – यह अनैच्छिक मांसपेशी है जो तंत्रिका तंत्र की चेतन क्रियाओं के नियंत्रण में नहीं आती हैं। ये मांसपेशियाँ हमारे अंगों में स्थित होती हैं जैसे – पाचनतंत्र, श्वसनप्रणाली आदि।

- **हृदय मांसपेशियाँ** – नामानुसार इस प्रकार के मांसपेशी ऊतक हृदय में पाए जाते हैं। बिना थके निरन्तर लयबद्ध रूप से कार्य करना इनकी विशेषताएं हैं। ये प्रकृति से अनैच्छिक पेशी हैं इसलिए तंत्रिकातंत्र के नियंत्रण में नहीं हैं।

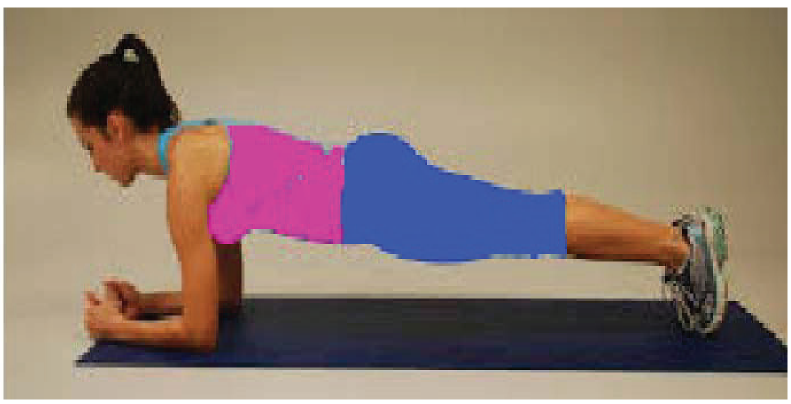
- **कंकाल मांसपेशियाँ** – ये आकार में रेखाओं की तरह होती हैं। ये कंकाल पेशियाँ ऐच्छिक रूप से तंत्रिकातंत्र के नियंत्रण में काम करती हैं। इस प्रकार की मांसपेशियों का कार्य हड्डियों को खिंचाव एवं गति प्रदान करना होता है। देह की विभिन्न प्रकार की

क्रियाएं कंकाल पेशियों द्वारा नियंत्रित होती हैं। मांसपेशियों के संकुचन तीन प्रकार के होते हैं –



चित्र 5.4 मांसपेशियो के संकुचन के प्रकार

i. सममितीय संकुचन (आइसोमेट्रिक) – संकुचन की प्रक्रिया के दौरान तनाव उत्पन्न होता है लेकिन मांसपेशियों की लंबाई में कोई परिवर्तन नहीं दिखाई देता है। उदाहरण दीवार, तख्त आदि को धकेलना।



चित्र 5.5 आइसोमेटिक व्यायाम

ii. समपरासारी संकुचन (आइसोटोनिक) – जब निरंतर भार उठाया जाता है तो मांसपेशियों की छोटी और लंबे होने की प्रक्रिया दिखाई देती है। उदाहरण बाइसेप कर्ल, हाथों के बल पर ऊपर नीचे होने की क्रिया (पुशअप) आदि।

चित्र 5.6 आईसोटोनिक व्यायाम

iii. आइसो–काइनेटिक संकुचन – गति की सम्पूर्ण शृंखला में जहाँ मांसपेशियों की कमी सर्वाधिक होती हैं वहाँ यह निरंतर गति पर निष्पादित किया जाता है। उदाहरण के लिए XYZ–आइसोकिनेटिक व्यायाम मशीन है।

चित्र 5.7 आरसो–काइनेटिक व्यायाम

क्या आप जानते हैं?

कंकाल पेशियाँ, पेशीय तन्तुओं का सम्मिश्रण होती हैं जिन्हें दो श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है: प्रथम – इनको धीमा आक्षेप, तन्तुओं के रूप में भी जाना जाता है और द्वितीय प्रकार के तन्तुओं को तीव्र आक्षेप के रूप में जाना जाता है। हमारे शरीर में तन्तुओं (फाइबर) की दोनों श्रेणियाँ है; प्रशिक्षण के आधार पर संरचना बदल सकती है:

प्रथम – धीमा–आक्षेप (स्लो–ट्विच) – तन्तु अल्प बल के साथ धीरे–धीरे सिकुड़ते हैं जिससे थकान धीरे–धीरे आती है यह लंबी अवधि की व्यायाम क्रियाओं जैसे– लंबी दूरी की दौड़, व्यायाम आदि के लिये उपयोगी होते हैं

द्वितीय– तीव्र आक्षेप (फास्ट–ट्विच) – तन्तु तेजी से सिकुड़ते हैं और बड़ी ताकत पैदा करते हैं लेकिन थकान तेजी से आती है; अवायवीय क्रियाओं के लिये इस प्रकार के तन्तु उपयुक्त होते हैं। जैसे – छोटी दूरी की दौड़, 100 मी., 200मी. आदि।

पाठगत प्रश्न – 5.1

1. किस प्रकार की मांसपेशियाँ तंत्रिकातंत्र की सचेत कार्यप्रणाली के नियंत्रण में आती हैं?
2. उपयुक्त शब्दों से रिक्त स्थान भरें।

   अ) अगर आपकी मांसपेशियों में 80% .... तन्तु हैं तो आप मैराथन से ज्यादा अच्छा समय तेज गति की दौड़ में दे सकते हैं।

   ब) जब हम बाइसेप्सकर्ल की पुनरावृत्ति का अभ्यास करते हैं तो हम .... मांसपेशी में संकुचन करते हैं।

   स) भारोत्तोलन में, कोई व्यक्ति अपनी क्षमता का 80% वजन उठा रहा है जिसे .... के रूप में जाना जाता है।

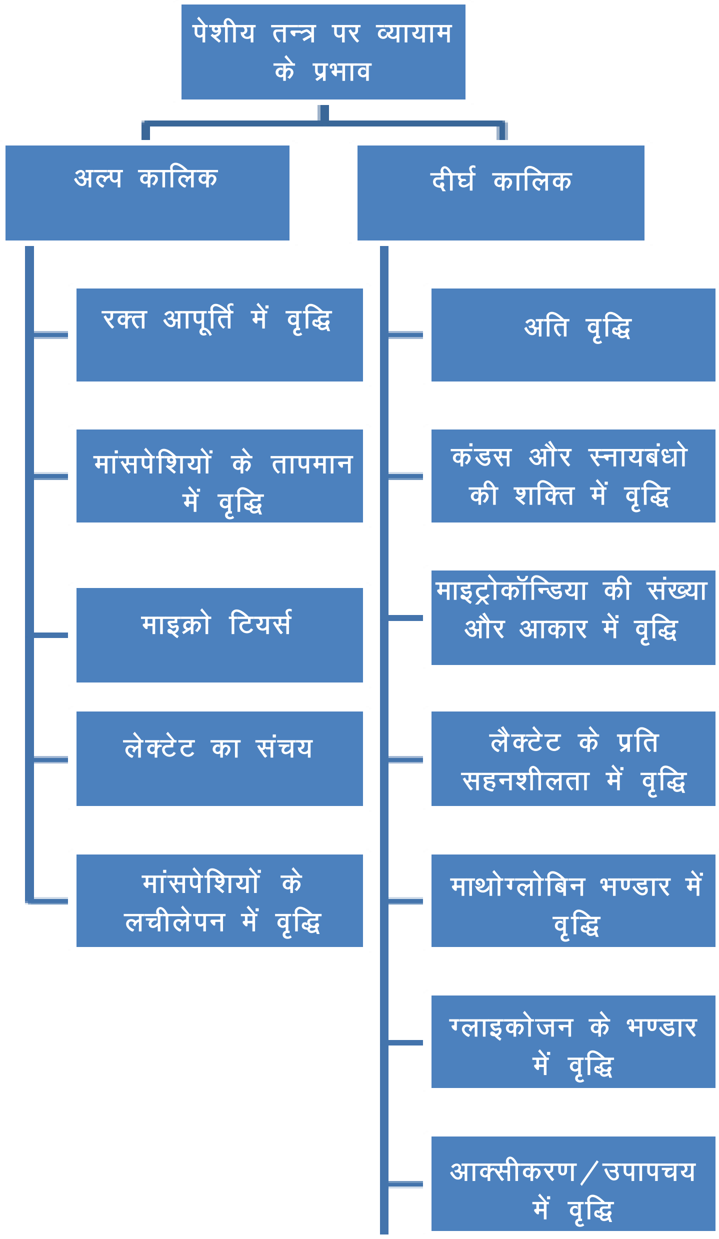
   द) गति की सम्पूर्ण श्रृंखला में जहाँ मांसपेशियों की कमी सर्वाधिक होती हैं वहाँ यह निरंतर गति पर निष्पादित किया जाता है ....

क्रियाकलाप 5.1

10 सममितीय (आइसोमेट्रिक) व्यायाम और 10 समपरासारी (आइसोटोनिक) व्यायामों का चार्ट तैयार करें। संकेत: इंटरनेट पर खोजें

5.2.1 पेशीय तंत्र पर व्यायाम के प्रभाव

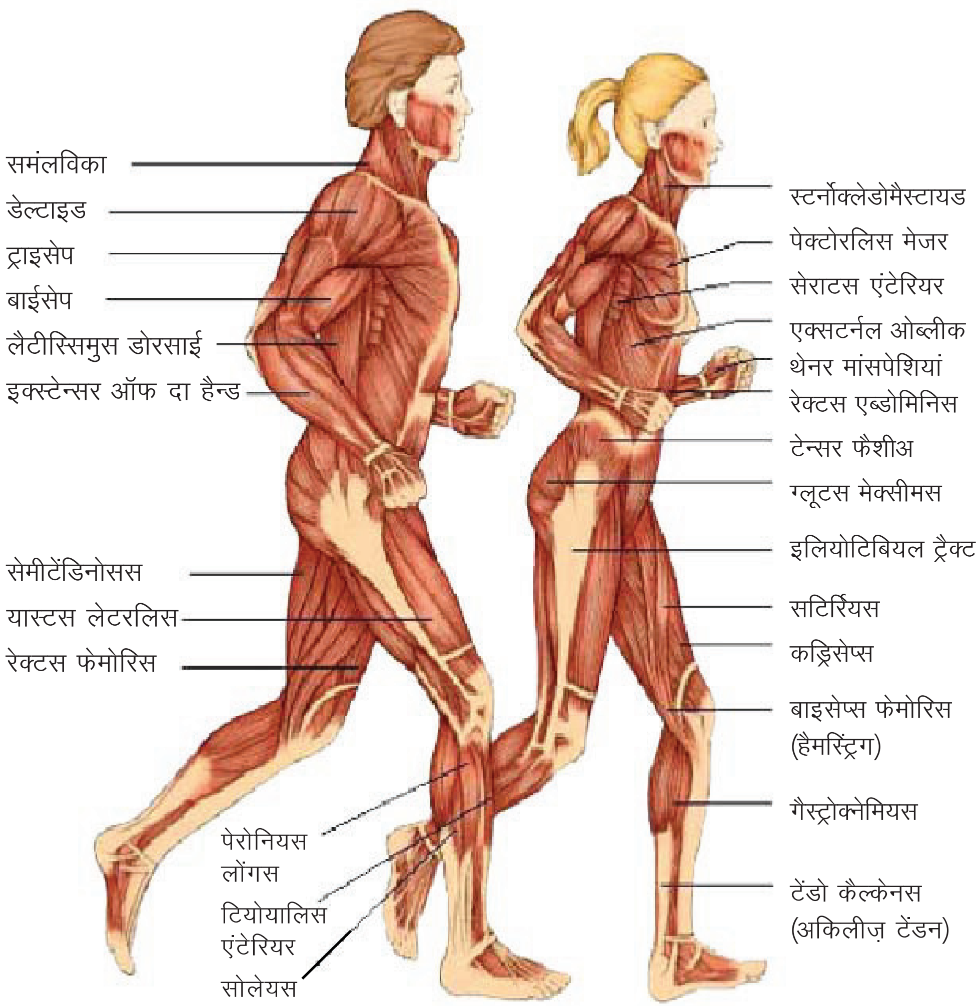
जब हम व्यायाम करते हैं तो व्यायामों के प्रभाव मांसपेशियों पर होते हैं, हमारी मांसपेशी प्रणाली दीर्घकालिक या अल्पकालिक गतिविधि के अनुसार अलग–अलग प्रतिक्रिया देती है। इन प्रतिक्रियाओं को अल्पावधि क्रियाओं के कारण तीव्र प्रतिक्रिया और दीर्घकालिक क्रियाओं के कारण दीर्घकालीन प्रतिक्रियाओं के रूप में जाना जाता है। उनके प्रभाव निम्नांकित चित्र में प्रदर्शित हैं–



चित्र 5.8: पेशीय तन्त्र पर व्यायाम के प्रभाव

शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम

टिप्पणी



चित्र 5.9 पेशीय तन्त्र

Source- Muscular Sytem Facts & Worksheets: https://kidskonnect.com - Kidskonnect, June 7, 2018

5.2.1.1 पेशीय तंत्र पर व्यायाम के अल्पकालिक प्रभाव

- **रक्त आपूर्ति में वृद्धि**

  व्यायाम के प्रभाव से हमारी उपापचय दर (मांसपेशियों द्वारा उत्पादित और मुक्त की गई ऊर्जा की दर) भी धीरे–धीरे बढ़ती जाती है। रक्त न केवल ऑक्सीजन ग्रहण करने बल्कि कार्बन डाइऑक्साइड जैसे अपशिष्ट पदार्थों को समाप्त करने का काम भी करता है।

- **मांसपेशियों के तापमान में वृद्धि**

अल्पाकालिक क्रियाओं के प्रभाव में शरीर के तापमान का बढ़ना शामिल है जो वसा और कार्बोहाइड्रेट के रासायनिक विघटन के कारण होता है।

- **मांसपेशियों के लचीलेपन में वृद्धि**

व्यायाम क्रियाओं के दौरान तापमान में वृद्धि के कारण मांसपेशियाँ अधिक लचीली हो जाती हैं, इसका अर्थ है गति में अधिक से अधिक वृद्धि होती है एवं चोटों की संभावनाएं भी कम हो जाती हैं।

- **लैक्टेट का संचय**

जब हम अल्पावधि में उच्च तीव्रता वाली व्यायाम क्रियाएं करते हैं तब मांसपेशियों में जलन का अनुभव होता है, यह हमारी मांसपेशियों में लैक्टिक एसिड को संचय के कारण होता है जिसका परिणाम हमारे रक्त में ऑक्सीजन की अपर्याप्त आपूर्ति होती है।

- **माइक्रो टियर्स**

वजन के प्रशिक्षण के दौरान हम अपनी मांसपेशियों को तनाव में डालते हैं जिसके परिणामस्वरूप मांसपेशियों के तन्तुओं (फारबर) में माइक्रो टीयर्स होने लगते हैं। हमारी मांसपेशियों में माइक्रो टीयर्स तंत्रिका पर दबाव का कारण बनते हैं और कभी समाप्त नहीं होते हैं।

5.2.1.2 पेशीय तंत्र पर व्यायाम के दीर्घकालिक प्रभाव

- **अतिवृद्धि (हाईपरट्रांफी)**

मांसपेशियों की कोशिका के आकार में वृद्धि के कारण मांसपेशियों का आकार बढ़ता है जिसे अतिवृद्धि के रूप में जाना जाता है। निरन्तर भार प्रशिक्षण से मांसपेशियों के आकार एवं शक्ति में वृद्धि होती है।

- **कंडरा और स्नायुबंधों की शक्ति में वृद्धि**

कंडरा वे संयोजी ऊतक बंध होते हैं जो हड्डियों को मांसपेशियों से जोड़ते हैं और

शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम

टिप्पणी

स्नायुबंधन वे बंध होते हैं जो एक हड्डी को दूसरी से जोड़ते हैं। नियमित शक्ति प्रशिक्षण क्रियाओं से दोनों के लचीलेपन के साथ–साथ शक्ति भी बढ़ती है और इसका उपास्थियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

- **माइट्रोकॉन्ड्रिया की संख्या और आकार में वृद्धि**

जैसा कि आप जानते हैं कि लगातार भार सम्बन्धी प्रशिक्षण से अतिवृद्धि होती है। मांसपेशियों के तन्तुओं का आकार भी बढ़ता है। मांसपेशी तन्तुओं में माइटोकॉन्ड्रिया होते हैं जिन्हें पावर हाउस के रूप में भी जाना जाता है, वे तन्तुओं में वृद्धि के कारण ऊर्जा का उत्पादन करते हैं। उनका स्थान भी बड़ा हो जाता है और उनका आकार भी बढ़ जाता है जिससे वायवीय और अवायवीय क्रियाओं का बेहतर प्रदर्शन होता है।

- **मायोग्लोबिन भण्डारण में वृद्धि**

मायोग्लोबिन एक प्रोटीन है जो कंकाल पेशियों के ऊतकों में पाया जाता है यह कंकाल पेशियों में ऑक्सीजन की सुरक्षा और भंडारण के लिए उत्तरदायी होता है। निरन्तर और गहन क्रियाएं आपकी मांसपेशियों में संग्रहीत मायोग्लोबिन की गुणवत्ता और मात्रा में वृद्धि करती है। मायोग्लोबिन ऑक्सीजन का उत्पादन माइट्रोकॉन्ड्रिया में करता है जो ऊर्जा का उत्पादन करता है।

- **ग्लाइकोजन के भंडारण में वृद्धि**

लम्बी अवधि की व्यायाम क्रियाएं जैसे दौड़ना आदि यदि निरन्तर की जाती हैं तो आपकी मांसपेशियों में ग्लाइकोजन के भंडारण में सुधार कर सकती है। ऊर्जा प्रदान करने के लिये मांसपेशियों के ग्लाइकोजन को ऑक्सीजन की आवश्यकता नहीं होती। इसका अर्थ है कि यदि आपके पास ग्लाइकोजन का अच्छा भंडारण है तो आप लम्बे समय तक कठिन व्यायाम क्रियाएं कर सकते हैं।

- **ऑक्सीकरण/उपापचय में वृद्धि**

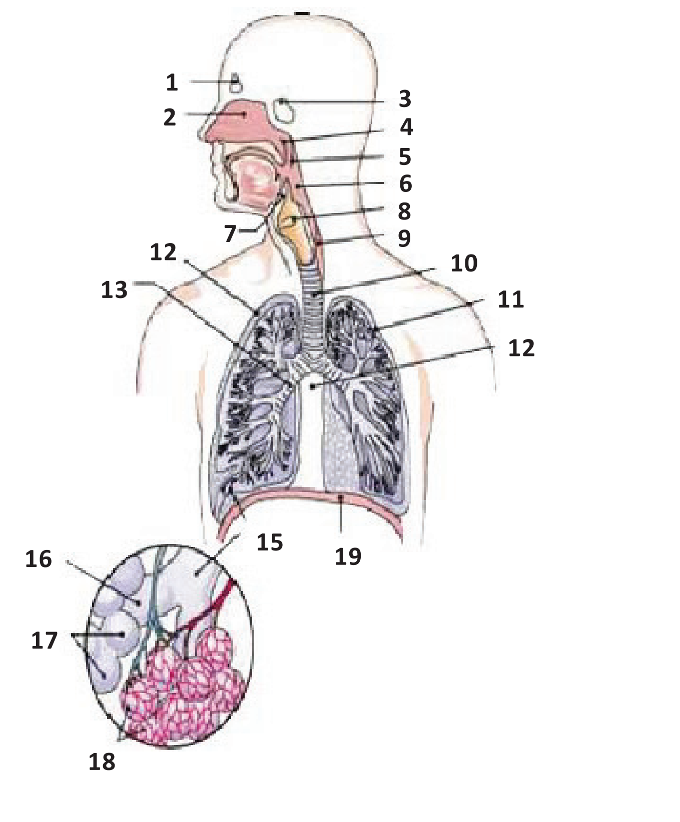
लंबे समय तक निरंतर क्रियाशील रहने के बाद आपका शरीर एरोबिक ग्लाइकोलाइसिस प्रक्रिया के माध्यम से वसा से ऊर्जा का उत्पादन करने में सक्षम होता है। वसा से ऊर्जा प्राप्त करना एक सहज प्रक्रिया बन जाती है, इसलिए प्रशिक्षण की प्रक्रिया के दौरान भंडारण स्तर भी बढ़ जाता है।

- **लैक्टेट के प्रति सहनशीलता में वृद्धि**

  मांसपेशियाँ लैक्टिक एसिड को सहन कर सकती हैं और अवायवीय (एनारोबिक) प्रशिक्षण के दौरान इसे तेजी से साफ कर सकती हैं। वायवीय (ऐरोबिक) प्रशिक्षण में जब रक्त की मात्रा में वृद्धि होती है तो ऑक्सीजन अधिक मिलती है और हमारे शरीर से लैक्टेट एसिड को हटा देती है।

5.3 श्वसन तंत्र पर व्यायाम का प्रभाव

सिस्टम में ऑक्सीजन लेने और कार्बन डाइऑक्साइड को बाहर निकालने के लिए हमारे शरीर में आवश्यक अंगों की श्रृंखला होती है। ये अंग हैं– नाक, ग्रसनी, स्वरयंत्र, श्वासनली, ब्रांकाई, फेफड़े और वायुकोशिका। श्वसन हमारे शरीर में ऑक्सीजन और कार्बन डाई ऑक्साइड का विनिमय है।

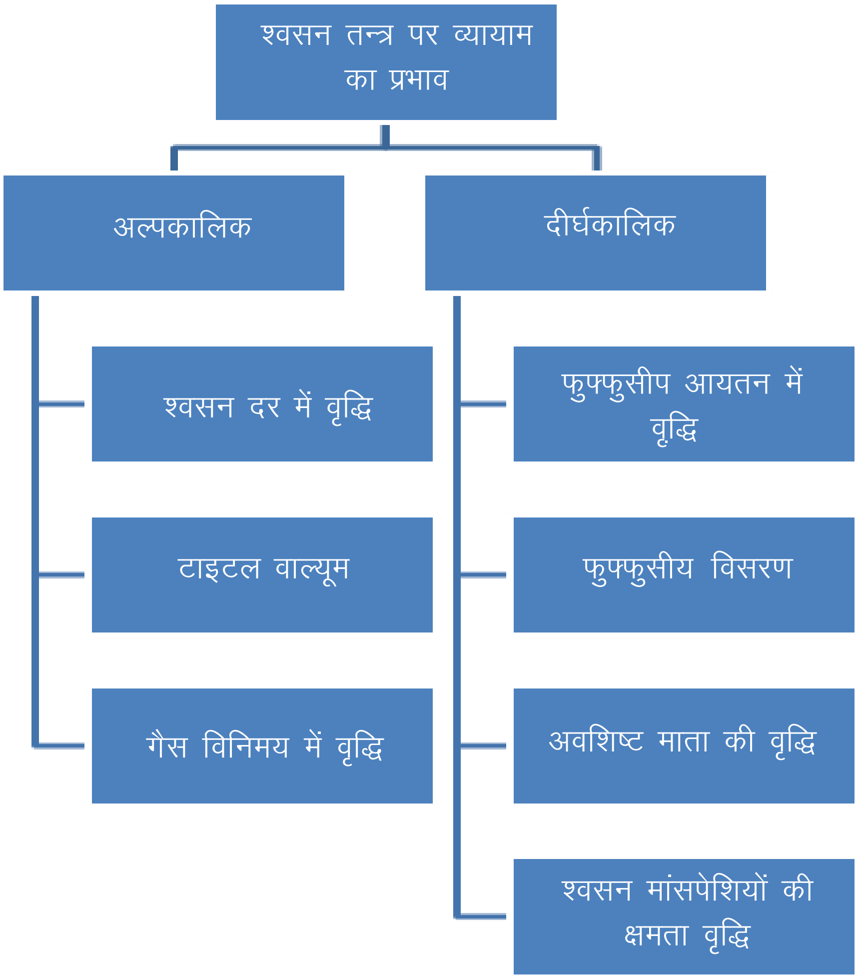


1. वायुकोशीय वाहिनी
2. एल्वियोली
3. केशिकाएं
4. डायाफ्राम
5. एपिग्लॉटिस
6. एसोफैगस
7. ललाट साइनस
8. स्वरयंत्र ग्रसनी
9. स्वरयंत्र और मुख तार
10. बायां फेफड़ा
11. मध्यस्थानिका
12. नाक का छेद
13. नेज़ोफैगिगक्स
14. ऑरोफरीनक्स
15. दायां ब्रोन्कस
16. दायां फेफड़ा
17. सोहेनोइडल साइनस
18. टर्मिनल ब्रोन्कोल
19. ट्रेकिया

fp= 5-10% 'olu r∪=

शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम

टिप्पणी



चित्र 5.11: श्वसन तन्त्र पर व्यायाम के प्रभाव

5.3.1 व्यायाम के अल्पकालिक प्रभाव

- **श्वसन दर में वृद्धि**

व्यायाम क्रियाओं के दौरान हमारी मांसपेशियों को ऑक्सीजन की आवश्यकता पड़ती है साथ ही कार्बन डाइऑक्साइड का उत्पादन होने लगता है। शरीर की इस आवश्यकता को पूरा करने के लिए फेफड़ों को इस प्रक्रिया में कड़ी मेहनत करनी पड़ती है। फेफड़े अधिक ऑक्सीजन को रक्त और मांसपेशियों में पम्प कर सकें इसलिये हमारी साँस लेने की दर बढ़ जाती है, कभी–कभी यह गति प्रति मिनट 40 साँसों तक पहुँच सकती है। जबकि आराम के दौरान ली जाने वाली साँसों की दर लगभग 15 साँसें प्रति मिनट होती हैं।

- **टाइडल वाल्यूम में वृद्धि**

एक बार साँस लेने और छोड़ने की प्रक्रिया में वायु का कुल आयतन एवं परिमाण को ही

टाइडल वाल्यूम अथवा ज्वारीय आयतन कहा जाता है। जैसा कि आप जानते हैं टाइडल वॉल्यूम के कारण फुफ्फुसीय वायुसंचालन बढ़ जाता है और श्वसन दर में वृद्धि के कारण ऑक्सीजन की मांग को पूरा करने के लिए ये उतार–चढ़ाव अधिक तीव्र हो जाता है।

टिप्पणी

- **गैस विनिमय दर में वृद्धि**

वायुकोष्ठिका और रक्त के बीच गैस के प्रसार की दर भी बढ़ जाती है, अधिकतम व्यायाम के दौरान ऑक्सीजन की विनिमय क्षमता 300% बढ़ जाती है। जिसके अल्पकालिक प्रभाव कई दीर्घकालिक लाभ प्रदान करते हैं।

5.3.2 व्यायाम के दीर्घकालिक प्रभाव

श्वसन मांसपेशियों की क्षमता वृद्धि

शरीर द्वारा ऑक्सीजन की माँग को पूरा करने के लिए तेजी से साँस लेने और छोड़ने के कारण श्वसन की मांसपेशियों की शक्ति और सहन क्षमता बढ़ जाती है। प्रशिक्षित व्यक्तियों में अधिक फुफ्फुसीय आयतन देखा जा सकता है।

फुफ्फुसीय आयतन में वृद्धि

लंबी अवधि से की गई व्यायाम क्रियाओं से फेफड़ों की क्षमता बढ़ने के साथ–साथ फैलाव भी होता है। गहरे श्वसन से बड़ी मात्रा में वायु बाहर निकलती है जो बहुत महत्वपूर्ण क्षमता के रूप में जानी जाती है। 3–4 लीटर वाले निष्क्रिय व्यक्ति की तुलना में व्यक्ति की क्षमता में 5–6 लीटर तक महत्वपूर्ण बढ़ोत्तरी होती है।

फुफ्फुसीय विसरण

अधिकतम व्यायाम के दौरान वायुकोष्ठिका का आकार बढ़ता है, जो ऑक्सीजन और कार्बन डाइऑक्साइड का आदान–प्रदान करने के लिए अधिक स्थान प्रदान करती है।

अवशिष्ट मात्रा की वृद्धि

अधिकतम उच्छवास के बाद फेफड़ों में जो वायु बची रह जाती है उसे अवशिष्ट मात्रा के रूप में जाना जाता है। व्यायाम के दौरान अवशिष्ट की मात्रा बढ़ जाती है जो गैसों के सामान्य रूप से आदान–प्रदान में मदद करती है, यह एक भण्डार घर है जहाँ वायु रह सकती है।

हमारे शरीर में ऑक्सीजन की अधिकतम मात्रा मानसिक एकाग्रता, सतर्कता के लिये सहायक होती है, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाती है, ऊर्जा प्रदान करती है। इसके भावनात्मक और सामाजिक लाभ भी हैं।

शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम

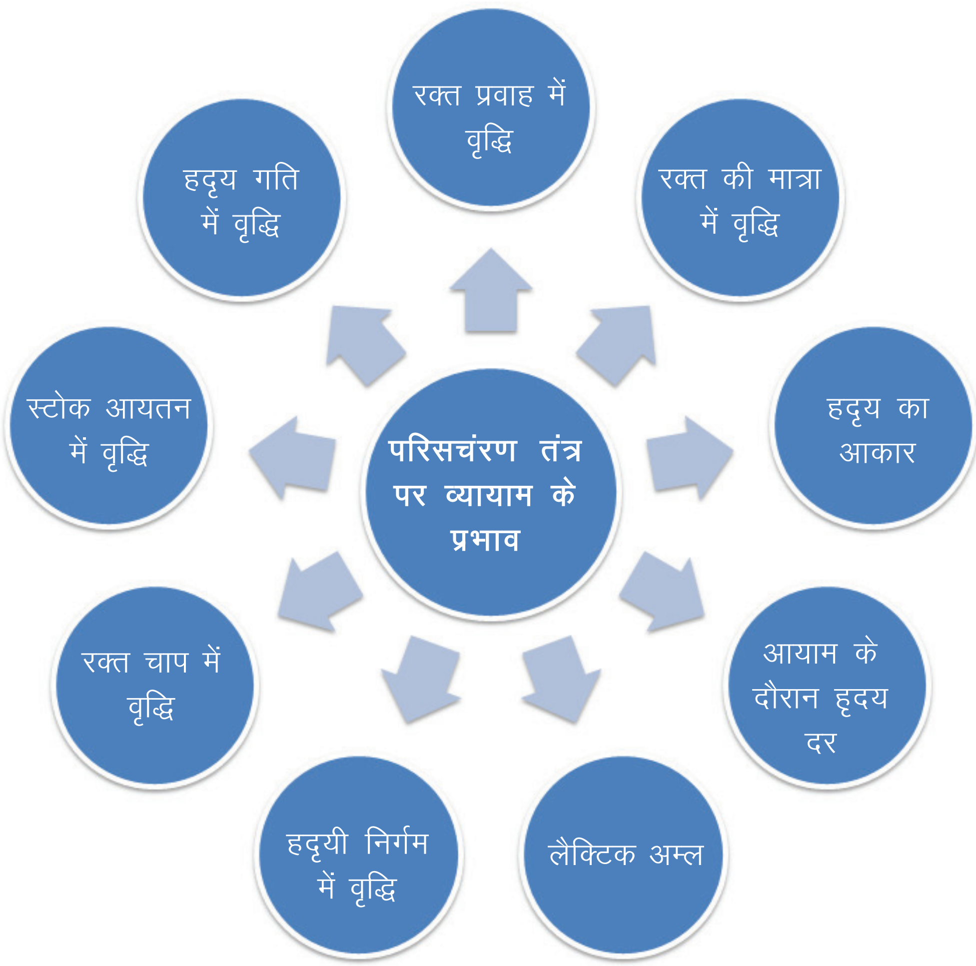
टिप्पणी

क्या आप जानते हैं?

जो वायु अंदर जाती है उसमें लगभग 20 प्रतिशत ऑक्सीजन होती है, और जो वायु बाहर निकलती है, उसमें लगभग 15 प्रतिशत ऑक्सीजन होती है, इसलिए प्रत्येक साँस में वायु के आयतन के लगभग 5 प्रतिशत हिस्से की खपत होती है और कार्बन डाइऑक्साइड में बदल जाती है। इसलिए एक व्यक्ति प्रति दिन लगभग 550 लीटर शुद्ध ऑक्सीजन (19 घन फीट) का उपयोग करता है।

https://health.howstuffworks.com/human-body/systems/respiratory/question98.htm

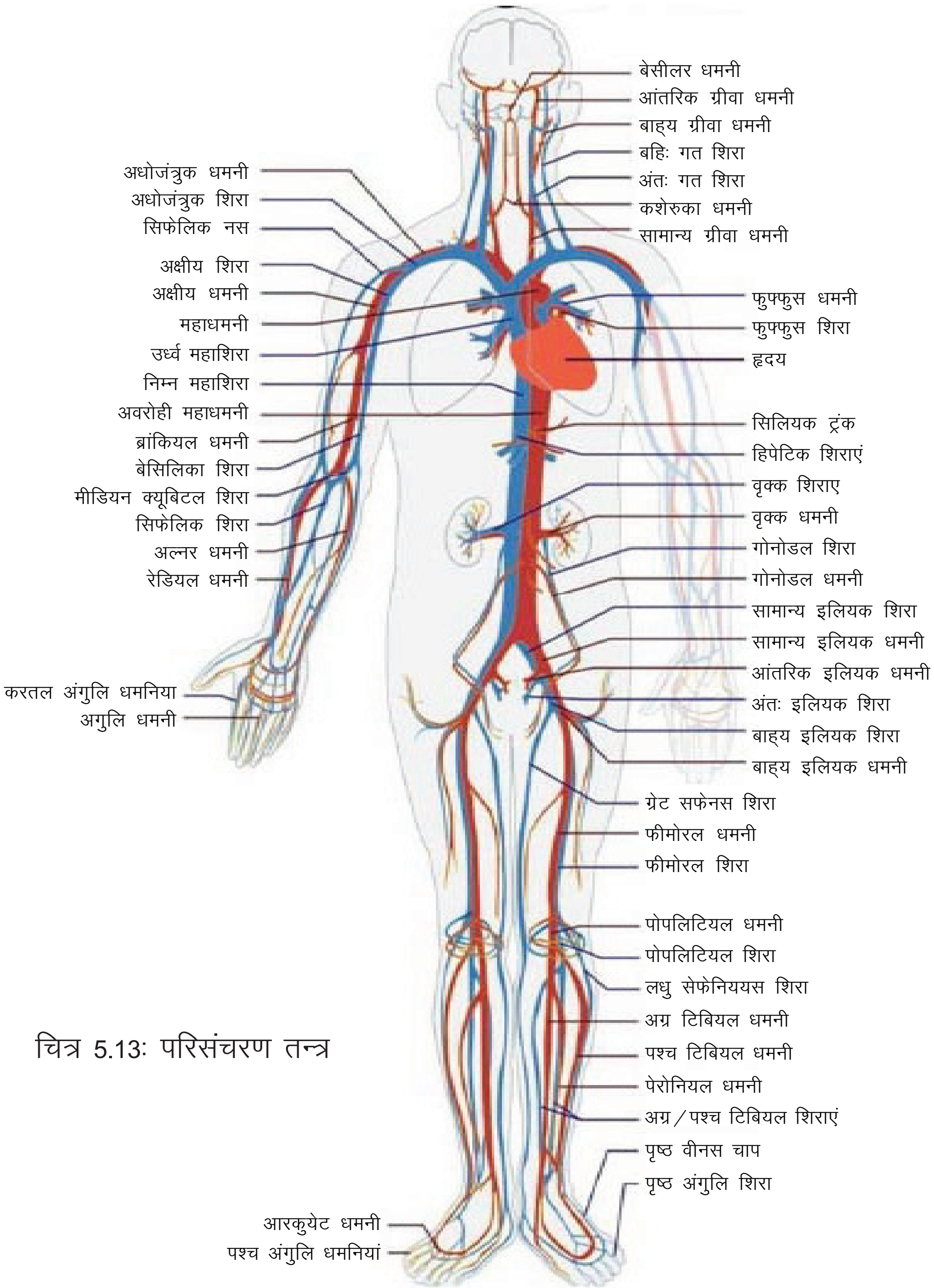
5.4 परिसंचरण तंत्र पर व्यायाम के प्रभाव



चित्र 5.12: परिसंचरण तन्त्र पर व्यायाम के प्रभाव

टिप्पणी

दीर्घकालिक व्यायाम के दौरान हमारे शरीर को ऑक्सीजन की आवश्यकता होती हैय इस आवश्यकता को परिसंचरण प्रणाली पूरा करती है। परिसंचरण प्रणाली में रक्त, हृदय और वाहिकाएँ सम्मिलित हैं। इस प्रणाली के माध्यम से शरीर को न केवल ऑक्सीजन मिलती है, बल्कि यह कोशिकाओं और ऊतकों को पोषण भी प्रदान करती है, अपशिष्ट पदार्थों को हटाती है, और हार्मोन आदि का वहन करती है। परिसंचरण तन्त्र पर व्यायाम के दौरान निम्न प्रभाव पाते है।



चित्र 5.13: परिसंचरण तन्त्र

- **हृदय गति में वृद्धि**

व्यायाम के दौरान हृदय गति बढ़ जाती है। आराम करने के समय हृदय गति 60–80 धड़कन प्रति मिनट होती है। हृदय संकुचन की दर और तीव्रता व्यायाम के प्रकार, मात्रा, एवं व्यायाम की गहनता, आयु, पर्यावरण आदि से प्रभावित होती है।

- **स्ट्रोक आयतन में वृद्धि**

हृदय की प्रत्येक धड़कन में पंप किए गए रक्त की मात्रा को स्ट्रोक आयतन कहा जाता है। यह प्रत्येक व्यक्ति की अपनी क्षमता को निर्धारित करने का एक प्रमुख कारक है। महिलाओं के हृदय का आकार छोटा होता है इसलिये उनका स्ट्रोक वॉल्यूम भी पुरुषों की तुलना में कम होता है। जब व्यक्ति किसी व्यायाम की क्रिया नहीं करता अर्थात् आराम की अवस्था में रहता है तो उसका हृदय 70/एमएल रक्त प्रति धड़कन पंप करता है इसके अतिरिक्त जो व्यक्ति नियमित रूप से व्यायाम की क्रियायें करता है उसका हृदय 100/एमएल रक्त प्रति धड़कन पंप करता है।

- **हृदय निर्गम में वृद्धि**

हृदय द्वारा एक मिनट में पंप किए गए रक्त की मात्रा को हृदय निर्गम के रूप में जाना जाता है। इसकी गणना हृदय गति के एक्स स्टोक वॉल्यूम द्वारा की जा सकती है। हृदय गति में वृद्धि और स्टॉक वॉल्यूम के कारण हृदयी निर्गम (कार्डियक आउटपुट) भी बढ़ता है।

- **रक्तचाप में वृद्धि**

व्यायाम की क्रियाओं को करने से रक्तचाप में त्वरित वृद्धि होती है। ऊपरी सीमा को प्रकुंचन दाब (सिस्टोलिक) और निचली सीमा को आकुंचन दाब (डायस्टोलिक) के रूप में जाना जाता है। कुछ ऐसे कारक होते हैं जो रक्तचाप को प्रभावित करते हैं जैसे – उम्र, लिंग, रोग, व्यायाम, मनोवैज्ञानिक कारक आदि यह व्यायाम के प्रकार पर भी निर्भर करता है। हालांकि लम्बे समय तक शारीरिक व्यायाम करना रक्तचाप के स्तर को बनाए रखता है।

- **रक्त की मात्रा में वृद्धि**

व्यायाम से प्लाज्मा, और लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या में वृद्धि के कारण रक्त की मात्रा में वृद्धि होती है। रक्त प्लाज्मा की मात्रा में वृद्धि से रक्त कम गाढ़ा होता है जिससे रक्त परिसंचरण बेहतर होता है।

- **रक्तप्रवाह में वृद्धि**

सक्रिय मांसपेशियों को अधिक ऑक्सीजन और पोषण की आवश्यकता होती है, यह आवश्यकता रक्त के अधिक प्रवाह से पूरी हो सकती है। रक्त की मात्रा में वृद्धि, कोशिकाओं में वृद्धि आदि रक्तप्रवाह में वृद्धि के कारण होते हैं।

- **हृदय का आकार**

दीर्घकालिक एवं निरंतर व्यायाम क्रियाएं हृदय के कार्य और संरचना को बदल देती हैं। यह

एक पंपिंग मशीन है जो पूरे शरीर में रक्त की आपूर्ति करती है। लगातार गतिविधि, न केवल संकुचन की क्षमता को बढ़ाता है, बल्कि बाएं निलय (वेंट्रिकल) के आकार को भी बढ़ाती हैं।

- **लैक्टिक अम्ल**

ऑक्सीजन की अच्छी मात्रा से युक्त रक्त के अच्छे संचालन से व्यायाम के दीर्घकालिक प्रभाव के कारण लैक्टिक एसिड के संचयन का स्तर भी निम्नतम होता है।

- **आराम के दौरान हृदय दर**

हृदय के अच्छे संचलन और वृद्धि के कारण आराम करते हुए हृदय गति कम रहती है।

Do you know

क्या आप जानते हैं?

- सामान्य रक्तचाप रेंज सिस्टोलिक = 120– आकुंचन (डायस्टोलिक) = 80 mmHg है
- मजबूत हृदय सशक्त मानव का लक्षण है और सहज अवस्था के हृदय की गति सामान्य से अधिक होती है।
- एक औसत वयस्क हृदय की गति 60 धड़कन प्रति मिनट से 80 धड़कन प्रति मिनट, औसतन 72 धड़कन प्रति मिनट।

पाठगत प्रश्न – 5.2

सही विकल्प चुनें –

1. हृदय की प्रत्येक धड़कन में पंप होने वाले रक्त की मात्रा को निम्न के रूप में जाना जाता है:

   अ) हृदयी निर्गम   ब) रक्त की मात्रा

   स) स्टोक आयतन   द) अवशिष्ट मात्रा

2. मांसपेशियों की प्रणाली पर व्यायाम का कौन–सा प्रभाव नहीं है?

   अ) कंडरा और स्नायुबंधन की बढ़ी हुई ताकत

   ब) अतिवृद्धि

   स) फुफ्फुसीय विसरण में वृद्धि

   द) मायोग्लोबिन भंडारण में वृद्धि

शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम

टिप्पणी

नीचे दिए गए किसी एक विकल्प के साथ वाक्य को पूरा कीजिए –

3. ग्लाइकोजन के भंडारण में वृद्धि व्यायाम का एक प्रभाव है तथा यह .... के अंतर्गत आता है

   अ) परिसंचरण तंत्र   ब) श्वसन तंत्र

   स) मांसपेशीय तंत्र   द) इनमें से कोई नहीं

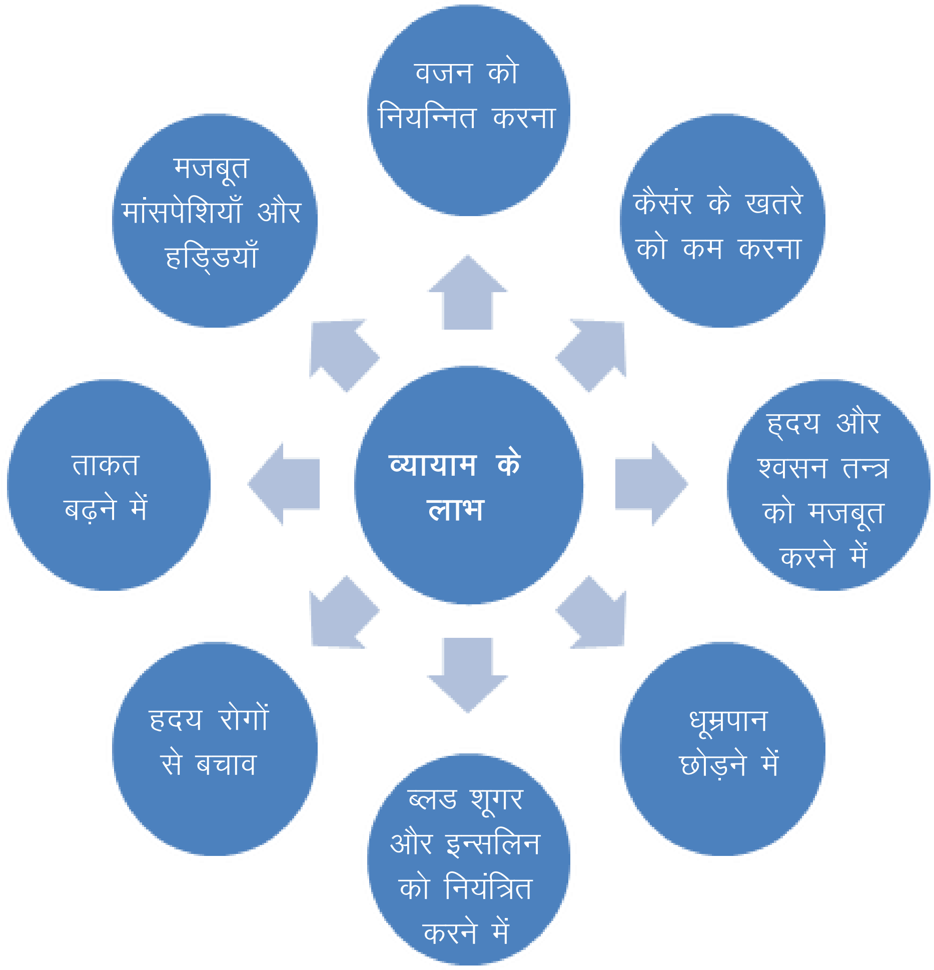
4. व्यायाम करते समय हृदय की भूमिका स्पष्ट कीजिए।

5. एक श्वांस में ली गई और छोड़ी गई वायु की मात्रा को किस नाम से जाना जाता है?

6. रक्तचाप के आयतन में वृद्धि के प्रभाव को स्पष्ट कीजिए।

7. दीर्घकालिक व्यायाम से हृदयगति पर पड़ने वाले प्रभाव की व्याख्या कीजिये।

5.5 व्यायामों के सामान्य लाभ



क्या आप जानते हैं?

हमारे शरीर में –

- 37.2 ट्रिलियन कोशिकाएं
- 200 विभिन्न प्रकार की कोशिकाएं
- 100 बिलियन त्वचा कोशिकाएं
- मस्तिष्क में 100 बिलियन तंत्रिकाएं
- 127 मिलियन रेटिना कोशिकाएं
- 6 लीटर रुधिर
- 42 बिलियन रक्त वाहिकाएं
- 30 ट्रिलियन लाल रक्त कोशिकाएं
- प्रति दिन 23040 साँसें
- हृदय प्रति दिन 115200 बार धड़कता है
- हृदय एक जीवनकाल के दौरान लगभग 1.5 मिलियन बैरल रक्त पंप करता है
- 640 मांसपेशियाँ, 360 जोड़
- वयस्क में 206 हड्डियाँ और बच्चों में 300 हड्डियाँ

5.6 योग शरीर क्रिया विज्ञान की अवधारणा

किसी भी व्यक्ति को योग सीखने से पहले अपने शारीरिक और मनोवैज्ञानिक पहलुओं के बारे में समझ होनी चाहिए क्योंकि गलत और असुरक्षित अभ्यास से चिकित्सकीय समस्याएँ हो सकती हैं साथ ही नई समस्याएँ भी पैदा हो सकती हैं। किसी भी व्यक्ति को उसके अपने शरीर पर योग के प्रभावों को जानना/समझना चाहिए। हजारों वर्षों से शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक व्यक्तित्व के विकास के लिए योग का अभ्यास किया जा रहा है। शुद्धि क्रिया, प्राणायाम और आसनों में योग के दैहिक पक्ष स्पष्ट देखे जा सकते हैं।

5.6.1 शुद्धि क्रियाओं के शरीर क्रियात्मक पहलू

- ये साँस की बीमारी जैसे ब्रोंकाइटिस, अस्थमा आदि को रोकने में सहायता करती हैं।
- ये सर्दी और खाँसी को दूर करने के लिए हमारे शरीर से बलगम की अतिरिक्त मात्रा को हटाने में मदद करती हैं।
- ये पाचन तंत्र के विकारों जैसे एसिडिटी, अपच, कब्ज आदि को ठीक करने में सहायक होती हैं।

- ये बृहदान्त्र को स्वच्छ कर गैस को हटाते हुये मार्ग को स्वच्छ रखती हैं।
- नौली मांसपेशियों, आंतों, उत्सर्जन अंगों आदि को पुष्ट करती है।
- जलनेति नासिका मार्ग से प्रदूषण को हटाती है और बिना रुकावट के वायु प्रवाह को सुगम करने के साथ–साथ मस्तिष्क की कार्यशैली को सुदृढ़ करने के लिए नाक से गुजरने वाली तंत्रिका को उत्तेजित करती है।

प्राणायाम के शरीर क्रियात्मक पहलू

प्राणायाम शरीर को शीतल रखने में सहायक होता है साथ ही आंखों, नाक और कान को आराम देता है।

- रक्तचाप जैसी बीमारी को ठीक करने में मदद करता है और रक्त को शुद्ध करता है।
- यह रक्त में ऑक्सीजन के प्रवाह को बढ़ाता है जो शरीर को दुरुस्त और स्वस्थ रखता है।
- यह तंत्रिकातंत्र को मजबूत करता है, मस्तिष्क को आराम देता है।
- यह पाचन के साथ ही शरीर के अंगों को भी स्वस्थ रखता है।

आसनों के शरीर क्रियात्मक पहलू

- आसन देह को पुष्ट, शक्तिशाली, लचीला और वायवीय क्षमता में सुधार करते हैं।
- ये मांसपेशियों को सुदृढ़ करने के लिये सकारात्मक परिवर्तन प्रदान करते हैं।
- ये चोट से उबरने की क्षमता में सुधार करते हैं।
- इन पर आइसोमेट्रिक और आइसोटोनिक मांसपेशियों के संकुचन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
- गठिया, कमर दर्द, उच्च रक्तचाप, विभिन्न श्वसन रोगों, साइनसाइटिस, मधुमेह, मोटापा, अपच जैसी बीमारी में प्रमुख भूमिका निभाते हैं।
- रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल, शरीर में वसा, रक्त शर्करा के स्तर को कम करने में सहायता करते हैं।
- श्वसन तंत्र, प्रतिरक्षा प्रणाली, पाचन तंत्र की कार्यशैली में सुधार करते हैं।

पाठगत प्रश्न – 5.3

वाक्यों को सार्थक बनाने के लिए रिक्त स्थान भरें–

- शुद्धि क्रिया से पाचन विकार जैसे .... और............ को ठीक किया जा सकता है।

- प्राणायाम के अभ्यास से तंत्रिका तंत्र मजबूत होता है और इसकी .... में सुधार लाता है।
- आसन पेशी .... लाभ पाने में मदद करते हैं ।

आपने क्या सीखा

- तीन प्रकार की शारीरिक गतिविधियाँ हैं – वायवीय क्रियाएं (एरोबिक), अवायवीय क्रियाएं (एनारोबिक) और लचीले व्यायाम।
- वार्मिंग मुख्य व्यायाम से पहले किए गए अभ्यासों की श्रृंखला है जिसके शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभ होते हैं।
- मानव शरीर में मांसपेशियों को हम उनकी विशेषता और कार्यों के अनुसार तीन समूहों में वर्गीकृत कर सकते हैं – अरेरिक्त मांसपेशियाँ, हृदय मांसपेशी और कंकाल मांसपेशी।
- तंत्र, तीव्रता और आयतन शारीरिक व्यायाम में भार के घटक हैं।
- कंकाल मांसपेशी में दो प्रकार के तन्तु होते हैं – स्लो–ट्विच फाइबर एवं फास्टट्विच फाइबर।
- मांसपेशियों पर व्यायाम के प्रभावों में – रक्त की आपूर्ति, मांसपेशियों का तापमान, मांसपेशियों में लचीलापन, लैक्टिक एसिड का संचय, माइक्रोटीयर्स, डोम्स (DOMS), अतिवृद्धि, बढ़े हुए कंडरा और स्नायुबंधन की शक्ति, माइटोकॉन्ड्रिया की संख्या और आकार, मायोग्लोबिन भंडार, ग्लाइकोजन का भंडारण, वसा का भंडारण और लैक्टेट की क्षमता शामिल हैं।
- श्वसन प्रणाली पर व्यायाम के प्रभाव में – श्वसन दर में वृद्धि, उच्छवास स्तर एवं मात्रा, गैस विनिमय की दर, श्वसन मांसपेशियों की दक्षता, फेफड़ों का विस्तार, फुफ्फुसीय प्रसार और अवशिष्ट मात्रा शामिल हैं।
- संचरण तंत्र पर व्यायाम के प्रभाव में– हृदय गति में वृद्धि, स्ट्रोक की मात्रा, हृदय के कार्यों का परिणाम, रक्तचाप, रक्त की मात्रा, रक्तप्रवाह, हृदय का आकार, लैक्टिक एसिड और सहजावस्था में हृदय की गति शामिल हैं।
- व्यायाम के सामान्य लाभों में भार नियंत्रण, मजबूत मांसपेशियाँ और हड्डियाँ, ऊर्जा स्तर में वृद्धि, हृदय रोगों का जोखिम कम हो जाता है, रक्त शर्करा और इंसुलिन के स्तर पर नियंत्रण, धूम्रपान छोड़ना, हृदय और श्वसन प्रणाली को मजबूत करना और कैंसर के जोखिम में कमी शामिल है।
- शुद्धि क्रिया, प्राणायाम और आसन के शारीरिक प्रभाव।

शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम

टिप्पणी

पाठांत प्रश्न

1. हमारी हृदय वाहिनी तंत्र (कार्डियोवस्कुलर सिस्टम) पर व्यायाम के प्रभावों की सूची बनाइएं।
2. मांसपेशियों पर व्यायाम के दीर्घकालिक प्रभावों के बारे में बताइए।
3. हृदय वाहिनी तंत्र (कार्डियोवस्कुलर सिस्टम) पर अल्पकालिक प्रभाव की व्याख्या कीजिए।
4. शारीरिक व्यायाम के बाद श्वसन प्रणाली में होने वाले परिवर्तनों का वर्णन कीजिए।
5. योग किसी व्यक्ति के शारीरिक मूल्यों को कैसे प्रभावित करता है?

शब्दावली

- थकानः किसी कार्य में कमजोरी, जैसे कि धातुखण्ड अथवा या संरचना, प्रायः बार–बार झुकने से होती है।
- उपापचय दरः निश्चित समय में जन्तु द्वारा उपयोग की जाने वाली ऊर्जा की मात्रा।
- संचयः किसी चीज का द्रव्यमान या मात्रा जो धीरे–धीरे एकत्रित या अधिग्रहित की जाती है।
- ग्लाइकोलाइसिसः एंजाइमों द्वारा ग्लूकोज का विखण्डन, ऊर्जा और पाइरुविक एसिड उत्पन्न करना।
- संकुचनः छोटे अथवा व्यापक बनाने या बनने की क्रिया, प्रक्रम या परिणाम।
- ऑस्टियोपोरोसिसः एक चिकित्सकीय परिस्थिति है जिसमें ऊतकों की हानि से हड्डियाँ टूटतीं अथवा कमजोर हो जाती हैं, सामान्यतः यह सब हार्मोनल परिवर्तन, कैल्शियम अथवा विटामिन डी की कमी के परिणामस्वरूप होते हैं।

पाठांत प्रश्नों के उत्तर

5.1 1. कंकाल मांसपेशी – क) फास्ट, ख) समपरासरी, ग) तीव्रता, घ) आइसोकाइनेटिक

5.2 1. स्ट्रोक की मात्रा, 2. फुफ्फुसीय विसरण में वृद्धि, 3. मांसपेशियाँ 4. रक्त पंप करने हेतु 5. उच्छ्वास मात्रा, 6. रक्त परिसंचरण, 7. न्यूनता

5.3 1. अम्लता, अपच और कब्ज, 2. कार्य, 3. स्वास्थ्य

6

मनोवैज्ञानिक पक्ष

उपरोक्त वार्तालाप से हम यह समझ सकते हैं कि बाल मनोवृत्ति को समझने के लिए, माता–पिता को मनोविज्ञान के बारे में अवश्य जानना चाहिए। जैसे–जैसे बच्चे बढ़ते हैं, वह किशोरावस्था में कई चुनौतियों का सामना करते हैं। उनका व्यक्तित्व कैसा हैं, वे कौन सी प्रेरक शक्तियाँ हैं जो उसे कुछ करने के लिए विवश करती हैं। चीजों को सीखने की उसकी क्षमता क्या है? इसके अतिरिक्त अन्य कई कारक होते हैं जो उनके प्रदर्शन को बढ़ा सकते हैं। आइए, हम उन सभी प्रश्नों के उत्तर तलाशें जो सक्रिय वार्तालाप से उत्पन्न हुए हैं।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने मे पश्चात् आप :

- एक किशोर की समस्याओं एवं मनोवैज्ञानिक विशेषताओं को समझ सकेंगे;

टिप्पणी

- व्यक्तित्व, अधिगम तथा अभिप्रेरणा की संकल्पना की व्याख्या कर सकेंगे;
- प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारकों का विश्लेषण कर सकेंगे और
- योग के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव का आंकलन कर सकेंगे।

6.1 किशोरों के लक्षण

एक बालक वृद्धि एवं विकास के विभिन्न चरणों से गुजरता है, जैसे कि शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था और वयस्कावस्था। बाल्यावस्था और वयस्क होने के बीच की संक्रमणकालीन अवधि किशोरावस्था कहलाती है। किशोरावस्था आमतौर पर टीनऐज है लेकिन यह अवस्था कब से आरम्भ होती है यह कहना बहुत कठिन है। हालाँकि युवावस्था के आरम्भिक समय से परिपक्वता की उम्र तक किशोरावस्था आरम्भ होती है; सामान्यतः यह 10 से 19 साल तक होता है। यौवनारम्भ के दौरान शारीरिक विकास तीव्रगति से होता है विशेषकर लैगिक परिवर्तन दिखाई पड़ते हैं जो आरम्भिक 2 वर्षों तक जारी रहते हैं और इस अवस्था को किशोरावस्था की शुरुआत के रूप में भी जाना जाता है। लड़कों में यौवन की शुरुआत रात्रि स्खलन द्वारा एवं लड़कियों में पहले मासिक धर्मचक्र द्वारा चिह्नित होती है।

किशोरों में होने वाले विभिन्न परिवर्तनों को विभिन्न भागों में वर्गीकृत किया गया है जैसे – शारीरिक परिवर्तन, संज्ञानात्मक परिवर्तन, सामाजिक परिवर्तन और भावनात्मक परिवर्तन। ये परिवर्तन किशोरों के शरीर में हारमोनों के उतार–चढ़ाव के कारण होते हैं यह परिवर्तन एक समान होते हैं लेकिन सभी किशोरों में इस समय मे हुए परिवर्तन एक तरह के नहीं हो सकते। इसका आशय यह है कि सभी किशोर एक ही समय में विकसित नहीं होते हैं लेकिन इस अवस्था में परिवर्तन होते हैं। कुछ किशोर बहुत जल्दी परिपक्व हो सकते हैं और कुछ बहुत देर से परिपक्व होते हैं। उदाहरणार्थ – एक ही उम्र के दो किशोरों में एक ही ऊंचाई, वजन या एक ही बौद्धिक प्रतिभा नहीं हो सकती है, लेकिन वे इस अवस्था में अपनी अधिकतम ऊंचाई, वजन या बौद्धिक विकास को प्राप्त करेंगे। किशोरावस्था से संबंधित विशेषताओं के बारे में नीचे विस्तार से बताया गया है:

शारीरिक परिवर्तन: इस अवस्था में, बच्चा शारीरिक विकास की अपनी अधिकतम सीमा को प्राप्त कर लेता है। हड्डियाँ और मांसपेशियाँ अपने अन्तिम आकार को प्राप्त करती हैं। अंगों की वृद्धि और कार्य अपने चरम पर होते हैं। सभी ग्रंथियाँ लगभग सक्रिय हो जाती हैं। ऊंचाई और वजन में वृद्धि और अपनी अन्तिम सीमा को प्राप्त करते हैं। यौवन के दौरान इन घटनाओं का अनुक्रम किशोरों में समान होता है, हालांकि विकास में समानता की दर हर व्यक्ति में समान नहीं हो सकती है। इस कारण से, कालानुक्रमिक वर्षों में इस अवधि को खोजना मुश्किल है। इसके अतिरिक्त, बच्चा लैंगिक रूप से परिपक्व हो जाता है और प्रजनन करने की क्षमता को प्राप्त कर लेता है। इसके अतिरिक्त, शरीर पर बाल अधिक मात्रा

में उग आते हैं जो कि बच्चों की शारीरिक परिपक्वता को परिलक्षित करता है। लड़कों की आवाज कठोर है और लड़कियों की कोमल हो जाती है।

भावनात्मक परिवर्तनः इस अवस्था में किशोर क्रोध, प्रेम, भय, और खुशी आदि भावनाओं को नियंत्रित करने में असमर्थ होते हैं, इस अवस्था की आरम्भिक अवस्था में विवेकहीन व्यवहार करने लगते हैं। यदि सब कुछ सही तरीके से चल रहा है तो वे खुश हो जाते हैं। इसलिए इस अवस्था की आरम्भिक अवस्था में बच्चा अक्सर चिड़चिड़ा होता है, आसानी से उत्तेजित हो सकता है और अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने के बजाय उनमें बह जाता है; हालांकि, किशोरावस्था के बाद के वर्षों में वह अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में सक्षम हो जाता है और भावनात्मक रूप से स्थिर भी हो जाता है। इसके अतिरिक्त बच्चा अपनी आत्म–चेतना, आत्म–सम्मान और आत्मगौरव के विषय में बहुत चिन्तित रहता है। उदाहरणार्थ – यदि दूसरों के सामने माता–पिता उन्हें डांट देते हैं तो वह अपने आपको बेहद शर्मिंदा महसूस करते हैं।

सामाजिक परिवर्तनः किशोरों (Adolescents) का परिवार के साथ संबंधों में परिवर्तन आता है। वे अपने को माता–पिता से खुद को पृथक कर लेते हैं। किशोर अपने माता–पिता के स्थान पर दोस्तों को अधिक महत्व देने लगता है। उनमें अपने मित्रों के प्रति सुदृढ़ भावनात्मक लगाव एवं विश्वास बढ़ जाता है जबकि माता–पिता के साथ कई बार संघर्ष की स्थिति देखी जा सकती है। इस उम्र में उनके लिये स्वतंत्रता का महत्व अधिक बढ़ जाता है इसलिए, वे अपनी समस्याओं को हल करने के लिए माता–पिता से कोई मदद नहीं लेना चाहते हैं। इसके अतिरिक्त, वे अपने मित्र समूह में अस्वीकृति की अपेक्षा स्वीकृति को पसंद करते हैं। इस अवस्था का अन्तिम चरण आते–आते तक वह किशोर बालक समाज के मानदंडों के अनुसार व्यवहार करने में सक्षम हो जाता है क्योंकि अब तक वह उचित अनुचित के बीच के अन्तर को समझने लगता है।

संज्ञानात्मक परिवर्तनः इस अवस्था में किशोरों की सोच अमूर्त हो जाती है। अब वे किसी भी मुद्दे पर तर्कसंगत ढंग से सोच सकते हैं। कभी–कभी वे कई मुद्दों का बड़े गंभीर रूप से विश्लेषण करते हैं, जैसे चीजें कैसी होती हैं? और वे कैसे हो सकती हैं? ताकि वे हर मामले पर प्रश्न कर सकें और उनके माता–पिता सोचते हैं कि उनका बच्चा केवल बहस करने के लिये हर विषय पर सवाल उठा रहा है। जबकि वे इस अवस्था में विवेकशील हो जाते हैं। वे अपनी तर्कशक्ति का विकास करते हैं अतः अपने आस–पास के हर मामले में अपनी तरह से तर्क देने की कोशिश करते हैं। और यह बदलाव उनमें स्पष्ट रूप से दिखाई पड़ता है, जैसे पारस्परिक संबंधों, राजनीति, दर्शन, धर्म और नैतिकता, दोस्ती, विश्वास, लोकतंत्र, निष्पक्षता और ईमानदारी जैसी अवधारणाओं में उनकी रुचि बढ़ जाती है। अपने आस–पास की चीजों पर उनकी पसंद नापसंद दृढ़ होती जाती है। उदाहरणार्थ – यदि किसी लड़के अथवा लड़की को कोई विशेष प्रकार के कपड़े पसन्द आते हैं तो वे वही पहनना पसन्द करेंगें।

पाठगत प्रश्न 6.1

1. निम्नलिखित का मिलान कीजिए –

कॉलम (क)	कॉलम (ख)
क. सामाजिक परिवर्तन	(i). शरीर
ख. भावनात्मक परिवर्तन	(ii). पारस्परिक सम्बन्ध
ग. संज्ञानात्मक परिवर्तन	(iii). क्रोध
द. लैंगिक परिवर्तन	(iv). मस्तिष्क

2. किशोरावस्था सामान्यतः .... से .... वर्षों में आरम्भ होती है।

3. किशोरावस्था बाल्यावस्था एवं .... के बीच की अवस्था होती है।

क्या आप जानते हैं?

अंग्रेजी भाषा का एडोलसेन्स शब्द लैटिन भाषा के 'एडोलसेर' शब्द से लिया गया है जिसका अर्थ होता है "विकसित होना" या "परिपक्वता की ओर बढ़ना"। परिपक्वता में न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक विकास भी होता है। यह ऐसी अवस्था है जो बाल्यावस्था एवं वयस्कावस्था के बीच की खाई को पूरा करती है, और बच्चा वयस्क के रूप में भी जाना जाता है।

6.2 व्यक्तित्व की अवधारणा

एक आम आदमी के लिये व्यक्तित्व शब्द का अर्थ है सुन्दर एवं आकर्षक व्यक्ति उसके लिये शारीरिक स्वरूप ही व्यक्तित्व को परिभाषित करता है। एक व्यक्ति दूसरों के साथ जितनी अच्छी तरह से बातचीत करता है इससे दूसरों को यह पता चलता है कि इस व्यक्ति का व्यक्तित्व अच्छा है। ऐसे व्यक्ति जो अच्छे नहीं दिखते या अच्छे ढंग से कपड़े नहीं पहनते हैं अथवा ठीक से बातचीत नहीं करते उनका व्यक्तित्व अच्छा नहीं माना जाता। व्यक्ति के बाहरी व्यवहार या चरित्र को व्यक्तित्व समझा जाता है। कभी–कभी तो व्यक्तित्व को चरित्र के समकक्ष समझा जाता है। लेकिन वैज्ञानिक रूप से यह व्यक्तित्व की सही अवधारणा नहीं

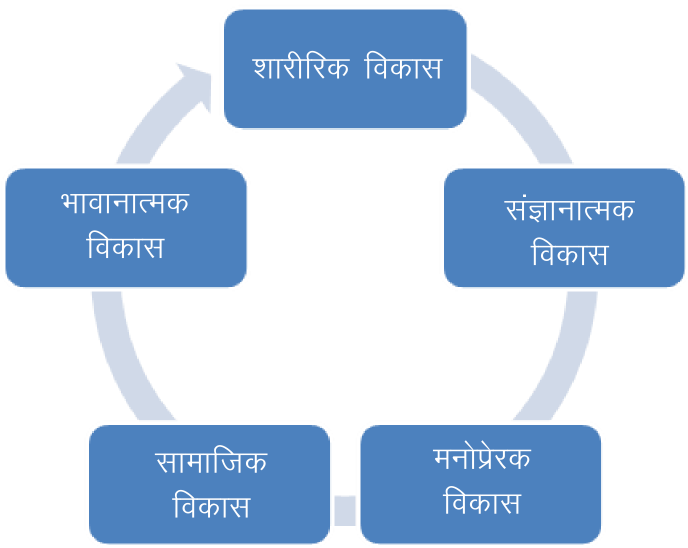
है। अब हम विभिन्न मनोवैज्ञानिकों द्वारा बताई गई व्यक्तित्व की परिभाषा के बारे में बात करेंगे, जो यह स्पष्ट करने में मदद करता है कि व्यक्तित्व क्या है।

व्यक्तित्व मनोशारीरिक प्रणालियों का वह गतिशील संगठन है जो उसके वातावरण के साथ उसके अद्वितीय सामंजस्य को निर्धारित करता है।

विभिन्न लेखकों ने अलग–अलग शब्दों में व्यक्तित्व को परिभाषित किया है। मनोवैज्ञानिकों के शब्दों के अनुसार व्यक्तित्व में न केवल शारीरिक विशेषताएं सम्मिलित हैं बल्कि इसमें व्यक्ति की उन सभी विशेषताओं को भी सम्मिलित किया जाता है जो उसके सामाजिक प्रस्तुतिकरण पर आधारित होती हैं इनमें उसके देह की बनावट, व्यक्ति का सामाजिक व्यवहार आता है ये समस्त विशेषताएं एक लम्बे अवलोकन का परिणाम हैं। व्यक्तित्व अनुवांशिक प्रवृत्तियों के साथ–साथ आस–पास के वातावरण से अधिग्रहीत प्रवृत्तियों के समायोजन से बनता है। मूल रूप से कहा जाए तो व्यक्तित्व की संरचना आनुवंशिकता और आस–पास के वातावरण पर निर्भर करती है।

6.2.1 शारीरिक शिक्षा और खेल के माध्यम से व्यक्तित्व का विकास

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों और खेल गतिविधियों के माध्यम से व्यक्तित्व का विकास उसी समय से खेल मनोवैज्ञानिकों के लिये रुचि का विषय रहा है जब से यह शब्द अस्तित्व में आया। मनोवैज्ञानिकों ने उन सभी कारकों का परीक्षण किया जो व्यक्तित्व के विकास को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं। हालांकि, ऐसे बहुत से निर्धारक होते हैं जो व्यक्तित्व के विकास को प्रभावित करते हैं, इन निर्धारकों को मुख्य रूप से पाँच सामान्य श्रेणियों में बाँटा गया है जो निम्नांकित हैं।



चित्र 6.1 व्यक्तित्व के निर्धारक

खेल एक सम्पूर्ण शारीरिक गतिविधि है जो शारीरिक स्वास्थ्य से लेकर मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक संपर्क में महत्वपूर्ण योगदान देता है। खेलों में मनोरंजन सम्बन्धी, खेल, आयोजित खेल प्रतिस्पर्धाएं, सामान्य खेल और देशी खेल आदि शामिल हैं। खिलाडिघयों के पास उच्च स्तरीय प्रतिस्पर्धाओं में भाग लेने के बहुत से अवसर हो सकते हैं।

खिलाड़ियों के लिये खेल वह माध्यम बन सकते हैं जिससे वे स्वयं को केवल शारीरिक रूप से ही नहीं, भावनात्मक, सामाजिक और संज्ञानात्मक रूप से मजबूत बना सकते हैं इन विकासों का अपना–अपना महत्व है ये किसी भी व्यक्ति को समाज में एक महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करने योग्य बनाने में सहायक होते हैं। इसलिये अलग–अलग समाजों में विभिन्न प्रकार के खेलों का महत्वपूर्ण स्थान है। किसी भी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक मांसपेशिय, सामाजिक, भवानात्मक पक्षों के विकास के विषय में बात करते हैं, जो निम्न लिखित हैं।

शारीरिक विकास

दौड़ना, जॉगिंग करना, घूमना अथवा वॉलीबॉल, बास्केटबाल, तैराकी आदि खेलों के माध्यम से शरीर के अंगों की कार्यक्षमता का विकास होता है। जो लोग कठोर शारीरिक गतिविधियों आदि में भाग नहीं लेते उनकी अपेक्षा खिलाड़ी अपनी परिश्रम क्षमता अधिक बढ़ा लेते हैं, तेजी से अपनी थकान से उबरने की क्षमता को विकसित करने में सक्षम हो जाते हैं। अर्थात जो नियमित रूप से खेल आदि क्रियाओं में भाग लेते हैं वे बिना थके अपने दैनिक कार्य को अधिक अच्छे से कर सकते हैं। साथ ही वे हृदय की कार्यक्षमता, शारीरिक संरचना, शक्ति, शारीरिक लचीलेपन जैसे स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकताओं में सुधार कर लेते हैं, जो कि शारीरिक कार्यप्रणाली के लिए अत्यन्त आवश्यक हैं।

सामाजिक विकास

खेल सामाजिक विकास में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। खिलाड़ियों को प्रतियोगिता में खेल के निर्धारित नियमानुसार प्रदर्शन करना होता है। इस तरह व्यक्ति अपने बेहतर व्यवहार के साथ समाज में रहता है और उन्हीं नियमों के अनुसार व्यवहार करता है जो उसके समाज ने निर्धारित किये हैं। वह स्वयं को समूह में समायोजित कर सकता है और अन्य व्यक्तियों के साथ अपने स्वस्थ पारस्परिक संबंध विकसित कर सकता है क्योंकि उन्होंने खेलों के माध्यम से दोस्ती और सामाजिक संपर्क की गुणवत्ता विकसित की हुई होती है। उदाहरणार्थ– खेल में कप्तान को हर कमजोर खिलाड़ी को विशिष्ट खिलाड़ी की ही तरह महत्वपूर्ण मानना होता है क्योंकि कोई भी सामूहिक खेल टीम के कुछ अच्छे खिलाड़ियों पर ही नहीं टिका होता बल्कि यह टीम के प्रत्येक खिलाड़ी पर निर्भर होता है। इस तरह व्यक्ति सीखता है कि दूसरों के साथ सहयोग और समन्वय कैसे विकसित किया जाए। सहभागिता से भाषा, रीति–रिवाज, परंपराएं, विचार और कौशल बेहतर तरीके से सीखे जाते हैं। सामूहिक खेलों का अपना महत्व होता है इनके माध्यम से एक बच्चा सीखता

है कि वह अपनी चीजें टीम के अन्य सदस्यों के साथ कैसे साझा करे। इसके साथ ही सहयोग, समझदारी, मित्रता, खेलकूद, अनुशासन, समर्पण, कानूनों के अनुरूप व्यवहार, कर्तव्यों और दूसरों के अधिकारों का सम्मान जैसे आवश्यक सामाजिक मूल्य व्यक्ति के जन्मजात गुणों के स्थान पर शारीरिक गतिविधियों और खेलों में भागीदारी के माध्यम से सीखे जाते हैं।

संज्ञानात्मक विकास

एक खिलाड़ी को खेलों में सफलता पाने के लिए बहुत कुशलता से प्रदर्शन करना होता है। खेलों का प्रतिस्पर्धी माहौल समझे और विश्लेषण किए बिना, एक खिलाड़ी अच्छा प्रदर्शन नहीं कर सकता है। इस तरह वह खेल के विभिन्न नियमों और विनियमों का ज्ञान प्राप्त करता है, अपने कौशल को निखारता है और खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए विभिन्न रणनीतियों को सीखता है। साथ ही वह प्रतियोगिता में कठिन परिस्थितियाँ उत्पन्न होने पर उचित समय पर उचित निर्णय लेने में सक्षम होता है। इस तरह खेल प्रतिस्पर्धाओं में भाग लेने से उसमें निर्णय क्षमता, विचारक्षमता, तर्कक्षमता एवं आलोचनात्मक विचार क्षमता का प्रभावशाली ढंग से विकास होता है।

भावनात्मक विकास

जब कोई खिलाड़ी प्रतियोगिता में भाग लेता है तो उसे कई ऐसे परिणामों का सामना करना पड़ता है जो उसके नियंत्रण से बाहर होते हैं। कभी–कभी वह प्रतिस्पर्धा हार जाता है लेकिन फिर भी वह निराश होने के स्थान पर सामान्य व्यवहार करता है, इसे ही भावनात्मक विकास कहा जाता है। इस तरह प्रतिस्पर्धा के परिणाम का प्रभाव भावनाओं पर नहीं होता।

कुछ मामलों में प्रतिस्पर्धा के दौरान खिलाड़ी को अपने गुस्से को नियंत्रित करना होता है और खेल के निर्धारित नियमों के अनुसार समन्वय करना होता है जो खिलाडियों में नियंत्रण शक्ति का विकास करते हैं। आत्मसम्मान, आत्म–चेतना, और प्रेम आदि व्यक्ति की जो आधारभूत आवश्यकताएं होती हैं वे खेलों के माध्यम से पूरी होती हैं।

मनोप्रेरक विकास

खेल के माध्यम से एक खिलाड़ी विभिन्न प्रकार के आवश्यक गतिविधियाँ, जैसे घूमना, दौड़ना, मुड़ना, धकेलना, खींचना, गिराना, पकड़ना, आदि सीखता है जो उसे शारीरिक रूप से पुष्ट, मानसिक रूप से स्वस्थ और सामाज में भावनात्मक रूप से सुदृढ़ बनाने में सहायता करते हैं। यदि कोई खिलाड़ी किसी विशेष खेल में बहुत अधिक रुचि रखता है, तो वह वांछित कौशल के साथ–साथ विशिष्ट खेलों के जटिल कौशल भी सीखता है जो उसे समय और ऊर्जा के न्यूनतम प्रयोग के साथ कार्य करने में सक्षम बनाता है। खिलाड़ी अपने लक्ष्य को पूरा करने में सक्षम होता है, अथवा परिणामों के लिये अधिक विश्वास के साथ प्रदर्शन कर सकता है। उदाहरणार्थ– लक्ष्य प्राप्त करने के लिए फुटबॉल को गोल पोस्ट में मारना।

शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम

टिप्पणी

साथ–साथ न्यूनतम ऊर्जा का विचार बताता कि एक कुशल प्रदर्शनकर्ता कौशल को इस तरह से व्यवस्थित करने में सक्षम होता है, जिससे कार्य की शारीरिक और मानसिक आवश्यकताओं को कम किया जा सके। खिलाड़ी का तीसरा गुण कार्य को पूरा करने के लिए कम समय का उपयोग करना है। उदाहरणार्थ – धावकों या तैराकों को अपने प्राथमिक लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये कम से कम समय में प्रदर्शन करना पड़ता है।

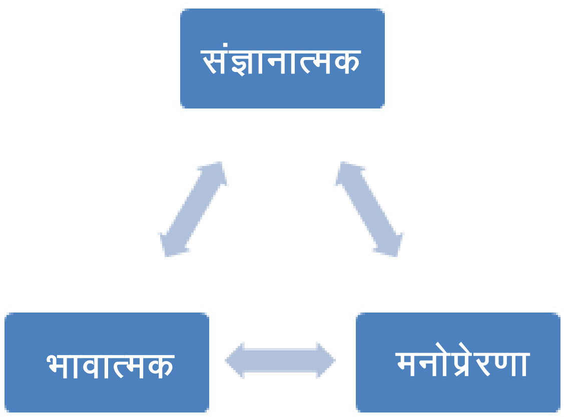
Do you know

क्या आप जानते हैं?

'पर्सनालिटी' शब्द लैटिन भाषा के शब्द 'पर्सोना' से लिया गया है जिसका अर्थ होता है मुखौटा।

6.2.2 सीखने की अवधारणा

'सीखना' शारीरिक शिक्षा का एक और मनोवैज्ञानिक कारक है और खेल जिसे शिक्षा, अनुभव, अध्ययन और अभ्यास के परिणामस्वरूप प्रशिक्षु की आंतरिक स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। ये आंतरिक परिवर्तन दिखाई नहीं देते हैं लेकिन उसके व्यवहार और प्रदर्शन से देखे जा सकते हैं। सीखने की प्रक्रिया को तीन डोमेन में विभाजित किया जा सकता है।



चित्र 6.2 सीखने के क्षेत्र

1. संज्ञानात्मक – संज्ञानात्मक प्रशिक्षण के शिक्षण में व्यक्ति के ज्ञान में वृद्धि, समस्या निराकरण की क्षमताओं में सुधार, समझने की प्रक्रिया को स्पष्ट करना, अवधारणाओं को विकसित करना और पहचानना, शारीरिक प्रशिक्षक या अनुदेशक से सम्बद्ध है। वे व्यक्ति के तर्क स्तर, मूल्यांकन क्षमता और व्यक्ति की उचित अनुचित की सोच को विकसित करते

हैं। इस डोमेन का मुख्य केन्द्रबिन्दु वह मानसिक प्रक्रिया है जिसे प्रशिक्षण के माध्यम से सुधारा और प्राप्त किया जा सकता है।

2. भावात्मक – इस डोमेन में शारीरिक शिक्षक दृष्टिकोण, प्रशंसा और मूल्यों से सम्बद्ध होता है। शारीरिक प्रशिक्षक अपने प्रशिक्षण के माध्यम से शारीरिक क्रियाकलापों और खेलों के प्रति उचित और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करता है। एक शिक्षक खेलभावना, समूह सहयोग, समर्पण, अनुसरणकर्ता और नेतृत्वकर्ता जैसे मूल्यों को विकसित करने पर भी ध्यान केंद्रित कर सकता है। साथ ही साथ प्रशंसा उन कारकों में से एक होती है जो व्यक्तियों के आत्मविश्वास को प्रभावित करते हैं, जो सीखने की क्षमता को प्रभावित करते हैं। उदाहरणार्थ– एक शिक्षक अपने छात्रों की शारीरिक शिक्षा में अच्छे प्रदर्शन के लिये सराहना करता है जो उनके प्रदर्शन को और बेहतर बनाने में सहायता करता है।

3. मनोप्रेरणा – शिक्षण में, मनोप्रेरणा की शिक्षा गामक कौशल के अर्जन और परिष्करण से सम्बन्धित है। एक शिक्षक को कौशल विकास के अर्जन पर ध्यान केंद्रित करना होता है जिसके अन्तर्गत व्यक्ति की शारीरिक स्थिति, आयु और सीखने की क्षमताओं का ध्यान रखकर खेलों में मूलभूत गामक कौशल के साथ–साथ विशिष्ट कौशल भी सम्मिलित होते हैं।

गामक कौशला (मोटर स्किल–लर्निंग) विकास का ज्ञान

मोटर लर्निंग एक आंतरिक प्रक्रिया है जो प्रतिभा को निष्पादित करने के लिए किसी व्यक्ति की प्रदर्शन क्षमताओं के स्तर को दर्शाती है। अभ्यास के परिणामस्वरूप प्रतिभा ज्ञान गामक कौशल ज्ञान का अर्जन करना है। सीखने के लिये व्यक्ति को कड़ा अभ्यास करना पड़ता है। व्यक्ति की गामक कौशल प्रतिभा को देखकर उसकी सीखने की प्रतिभा का मूल्यांकन किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति का लक्ष्य टेनिस सीखना है, पर यह आंकलन करना कि एक व्यक्ति टेनिस कितनी अच्छी तरह सीख रहा है, प्रशिक्षक उसके प्रदर्शन प्रतिभा का निरीक्षण करेगा। जब छात्र अभ्यास के माध्यम से किसी प्रतिभा को सीखने का प्रयास करते हैं तो उनके प्रदर्शन में सुधार तो होता ही है साथ ही उसके प्रदर्शन में निरन्तरता आती है। प्रतिभा के प्रदर्शन में इस तरह के परिवर्तन से प्रशिक्षक को यह समझने में सहजता होती है कि शिक्षा अच्छे से हुई है।

सीखने की प्रक्रिया से विभिन्न कारकों जैसे कि तत्परता, प्रेरणा, सुदृढ़ीकरण, व्यक्तित्व, व्यक्तिगत अंतर और विकास की अवस्थाओं के स्तर को प्रभावित किया जा सकता है। व्यक्ति की चिंता, ध्यान और पिछले अनुभव उसके प्रदर्शन को प्रभावित कर सकते हैं। कौशल शिक्षा के तीन चरण होते हैं – संज्ञानात्मक, भावात्मक और मनोप्रेरणा। जैसे कि प्रत्येक व्यक्ति का प्रदर्शन स्तर समान नहीं होता, कुछ आरम्भिक स्तर पर हो सकते हैं और कुछ औसत या उन्नत हो सकते हैं, शिक्षक को सीखने के चरणों से परिचित होना चाहिए ताकि वह उनके प्रदर्शन स्तर का आंकलन कर सके। यदि व्यक्ति उन्नत स्तर पर है, तो किसी विशिष्ट

टिप्पणी

कौशल को सीखने की कोई आवश्यकता नहीं है। इससे यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि कौशल ज्ञान अच्छे से हुआ है। विभिन्न चरणों की विस्तृत व्याख्या नीचे दी गई है।

अधिगम के स्तर

संज्ञानात्मक स्तर

संज्ञानात्मक स्तर सीखने का प्रथम चरण है, इस चरण में प्रशिक्षु को प्रतिभा ज्ञान के मौखिक एवं वाचिक निर्देशों की ओर ध्यान केन्द्रित करना होता है। इसमें शिक्षक प्रतिभा ज्ञान से सम्बन्धित मौखिक निर्देश देता है और उसी प्रतिभा के महत्व एवं प्रकृति पर विमर्श करता है। इस स्तर पर प्रशिक्षु को ऐसे प्रश्नों पर ध्यान देना होता है जैसे – मैं फुटबाल पर कैसे खड़ा रह सकता हूँ? मैं फुटबाल को पास करने के लिये उसे कैसे मार सकता हूँ? इस खेल में कैसे सफलता पा सकता है? इसके अतिरिक्त, एक ही कौशल को निष्पादित करने वाले प्रदर्शनकर्ता की प्रतिभा के वीडियोटेप या उसके प्रदर्शन के संदर्भित दृश्य निर्देशों का भी उपयोग किया जा सकता है।

मौखिक एवं दृश्य अनुदेशों को एकत्रित करने के बाद, प्रशिक्षु प्रतिभा की अपनी समझ के अनुरूप अपनी कार्ययोजना बनाता है। अपनी प्रतिभा की समझ के अनुरूप वह प्रतिभा में प्रदर्शन करने का प्रयास करता है। वह इस स्तर पर बहुत सी गलतियाँ करते हैं, उनके प्रदर्शन में निरन्तरता नहीं रह जाती। उनका प्रदर्शन बहुत धीमा हो जाता है। कई बार इस स्तर पर कुछ कदम अनुचित होते हैं। कई बार आपके कौशल की प्रकृति अत्यन्त कठोर हो सकती है। इस स्तर पर, प्रशिक्षु का आत्मविश्वास कमजोर होता है।

मोटर स्टेज

मोटर स्टेज द्वितीय चरण है जिसे सहयोगी चरण के रूप में निर्दिष्ट किया जाता है। इस स्तर पर प्रतिभा सम्बन्धी बुनियादी सूचनाएं व्यक्ति द्वारा एकत्रित की जाती हैं यद्यपि उसने अब तक उस प्रतिभा में निपुणता प्राप्त नहीं की होती है। अब भी उसे अपनी प्रतिभा को निखारने की आवश्यकता होती है। यह कहा जा सकता है कि यह स्तर संज्ञानात्मक स्तर से अधिक प्रेरक होता है। व्यक्ति को अधिक से अधिक अभ्यास करना होता है।

निपुण बनना, परिवर्तित होना एवं प्रतिभा को अंगीकार कर लेना इसी अवस्था में जुड़े होते हैं। यह चरण कोशिशों एवं गलतियों की प्रक्रिया होती है जिसमें वह अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन कई बार करता है और हर बार अपनी गलतियों से सीखता है। इस अवस्था के अन्त में प्रशिक्षु बहुत–सा सहयोगी ज्ञान सीखता है।

स्वतंत्र अवस्था

यह स्तर स्वतंत्र अवस्था होती है जिसके अन्तर्गत प्रशिक्षु द्वारा अपने प्रदर्शन के लिये उठाये

टिप्पणी

जा रहे कदम स्वतः ही उठने लगते हैं। व्यक्ति अपनी गलतियों को पहचानकर उसे ठीक करने लगता है और उसके प्रदर्शन में निरन्तरता आने लगती है। मोटर स्टेज से लेकर संज्ञानात्मक स्तर के मध्य होने वाली प्रगति को सुनिश्चित करना बहुत मुश्किल है। इस अवस्था में प्रशिक्षु अपने प्रदर्शन को कुशलात से समन्वित करके निष्पादित करता है। इसके अतिरिक्त प्रशिक्षु के आत्मविश्वास का स्तर चरम पर होता है। इस चरण में वे प्रतिभावान और अपने कौशल में निपुणता प्राप्त कर लेते हैं।

6.2.3 प्रेरणा की संकल्पना

एक लड़का प्रतिदिन सुबह जल्दी उठता है और साईकिल चलाने जाता है। वह कई बार गिरता है चोटिल होता है लेकिन फिर भी वह साईकिल सीखना बन्द नहीं करता। वह साईकिल चलाने में निपुणता प्राप्त करना चाहता है ताकि वह पैसे कमा सके। उसकी आवश्यकताएं। उसे अच्छे प्रदर्शन के लिये प्रेरित करती हैं और वह साईकिल चलाने का अधिक से अधिक अभ्यास करता है।

इसलिये हम कह सकते हैं कि 'क्यों' और 'कैसे' जैसे शब्द 'प्रेरणा' के शब्द पर आधारित होते हैं। कोई ना कोई प्रेरक होता है जो हमें किसी विशेष समय पर विशेष तरीके से व्यवहार करने और कार्य करने के लिये प्रेरित करते हैं। यही प्रेरणा हमारे व्यवहार के लिये उत्तरदायी होती है। प्रेरणा आवश्यकताओं पर निर्भर होती है। यदि आवश्यकता बड़ी होती है तो प्रेरणा का स्तर भी ऊंचा होता है, यदि आवश्यकता छोटी होगी तो प्रेरणा का स्तर भी कमजोर रहता है। लैण्डर (1978) ने कहा है कि प्रेरणा को प्रत्यक्ष रूप से नहीं देखा जा सकता अपितु यह लक्ष्य निर्देशित व्यवहार से प्रेरित होता है।

प्रेरणा को विस्तृत रूप में तीन भागों में विभाजित किया जा सकता है – आन्तरिक प्रेरण, बाह्य प्रेरण और प्रेरणा का अभाव।

आंतरिक प्रेरणा – मनुष्य का एक स्वाभाविक आग्रह है। व्यक्ति स्वाभाविक रूप से प्रेरित होते हैं और अपनी रुचि के कारण किसी भी कार्य को करते हैं। वे अपनी प्रसन्नता, आत्म सम्मान, संतुष्टि, और अपनी रुचि के लिए प्रदर्शन करते हैं।

बाह्य प्रेरणा – इस प्रकार की प्रेरणा आनंद का स्रोत होती है ना कि किसी विशेष कार्य के लिये। इसका किसी कार्य से कोई कार्यात्मक संबंध नहीं होता। व्यक्ति केवल स्वयं के लिए नहीं सीखता बल्कि अपने वांछित लक्ष्यों को प्राप्त करने अथवा बाहर से मिले सम्मान पाने के लक्ष्य के रूप में सीखता है। उदाहरण के लिएः सम्मान, पैसा, प्रशंसा प्राप्त करना, पुरस्कार, या सजा से बचना आदि।

प्रेरणा का अभाव– इसका अर्थ है व्यक्ति के कार्य में उद्देश्य और इरादे की कमी। इसे प्रेरणा की अनुपस्थिति के रूप में वर्णित किया जा सकता है। किसी विशेष गतिविधि के लिए व्यक्ति प्रेरित नहीं होता है। यदि हम बाह्य प्रेरणा से आंतरिक प्रेरणा की तुलना करें, तो आन्तरिक प्रेरणा प्राकृतिक रूप से प्रोत्साहन और प्रेरणा के स्रोत के रूप में प्रस्तुत होती है और बेहतर परिणाम मिलते हैं। इसलिए, आंतरिक प्रेरणा का उपयोग करना बेहतर होता है। जब आंतरिक प्रेरणा का उपयोग करना उचित नहीं होता, तो बाह्य प्रेरणा का उपयोग उपेक्षित नहीं किया जाना चाहिए। प्रेरणा का प्रकार सीखने की स्थिति और कार्य की प्रकृति पर निर्भर होना चाहिए।

पाठगत प्रश्न 6.2

सही विकल्प चुनिए –

1. पर्सनालिटी शब्द लैटिन भाषा के 'पर्सोना' से लिया गया है जिसका अर्थ होता है –

   क) चेहरा   ख) व्यवहार   ग) प्रवृत्ति   घ) मुखौटा

2. साइकोमीटर विकास सम्बन्धित है –

   क) शारीरिक विकास   ख) सामाजिक विकास

   ग) संज्ञानात्मक विकास   घ) मोटर स्किल विकास

3. वाक्य को अर्थपूर्ण बनाने के लिये रिक्त स्थान भरिए

   i) शिक्षण में, सीखना प्रतिभाओं से जुड़ा है जो .... डोमेन के अन्तर्गत आता है।

   ii) शिक्षण में, प्रवृत्ति, प्रशंसा, मान्यताएं .... डोमेन के अन्तर्गत आता है।

   iii) शिक्षण में, शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षक ज्ञान संचय से सम्बन्धित है जो .... डोमेन से सम्बन्धित है।

   iv) सम्मान .... प्रेरणा का उदाहरण है।

   v) आनन्द .... प्रेरणा का उदाहरण है।

   vi) प्रेरणा की कमी का अर्थ है ....।

टिप्पणी

क्रियाकलाप 6.1

खेल के क्षेत्र से आने वाले अपने किसी आदर्श (रोल मॉडल) के विषय में विस्तार से लिखिये।

6.3 प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारक

क्रीड़ा मनोविज्ञान व्यक्तियों और खेलों में उनके व्यवहार और वास्तविक जीवन में आने वाली स्थितियों में उनके ज्ञान के प्रयोग के वैज्ञानिक अध्ययन के रूप में वर्णित किया जाता है। क्रीड़ा मनोविज्ञान का अध्ययन खेलों और शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी और प्रदर्शन पर आधारित मनोवैज्ञानिक कारकों के प्रभाव से संबंधित है। उदाहरणार्थ–

- वे व्यक्ति जिनका आत्मविश्वास ऊँचा होता है किसी भी प्रतिस्पर्धा में भाग ले सकते हैं और अच्छा प्रदर्शन कर सकते हैं।
- जो व्यक्ति अधिक चिन्तित रहते हैं उनके प्रदर्शन में गिरावट देखी जा सकती है।
- जो व्यक्ति लक्ष्य निर्धारण तकनीक का प्रयोग करते हैं वे खेल प्रतिस्पर्धाओं में बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं।

क्रीड़ा मनोविज्ञान, मनोवैज्ञानिक कारकों पर खेलों और शारीरिक क्रियाकलापों में प्रदर्शन और सहभागिता के प्रभाव के रूप में भी वर्णित किया जाता है।

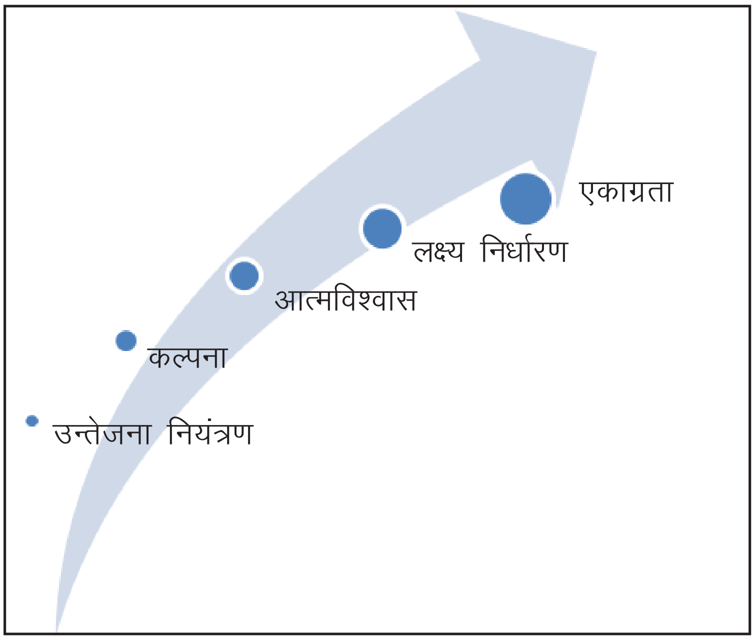
- जो लोग नियमित रूप से खेलों में भाग लेते हैं उनका आत्मविश्वास बढ़ता है।
- शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से बच्चे में आत्मविश्वास बढ़ाया जा सकता है।
- खेलों में सहभागिता के माध्यम से व्यक्तित्व विकास को गति दी जा सकती है।
- खेलों में नियमित भागीदारी चिन्ता को कम करने में सहायक हो सकती है।

संक्षेप में, यह कहा जा सकता है कि मनोविज्ञान और खेलों में अंतसबंध है। क्रीड़ा मनोविज्ञान सहभागिता के माध्यम से खिलाड़ी की अपनी शारीरिक क्षमता प्रदर्शन के साथ–साथ मनोवैज्ञानिक प्रदर्शन को बढ़ाने में सहायक हो सकता है। निम्नलिखित कारक प्रदर्शन में सबसे अधिक योगदान देते हैं और मनोवैज्ञानिक कारकों की विस्तृत व्याख्या यहाँ प्रस्तुत की गई है।

उत्तेजना नियंत्रण

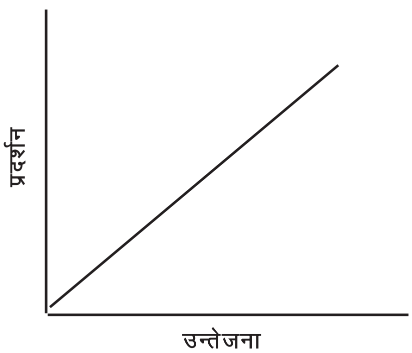
उत्तेजना किसी भी व्यक्ति में शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का एक संयोजन है और यह किसी विशेष क्षण में प्रेरणा के प्रबल विस्तार को संदर्भित करता है। व्यक्ति मानसिक और

शारीरिक रूप से सक्रिय हो जाता है। कामोत्तेजना की तीव्रता एक निरंतरता के साथ होती है, जो सभी उत्तेजित (कॉमाटोज) से पूरी तरह से उत्तेजित नहीं होती है।

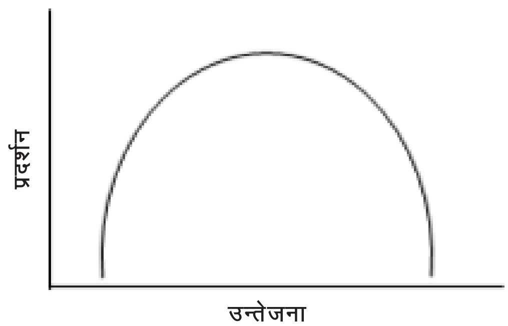


चित्र 6.3 प्रदर्शन में योगदान करने वाले कारक

उत्तेजना का शारीरिक क्षमता के प्रदर्शन से सीधा सम्बन्ध है। दोनों सिद्धान्तों को उत्तेजना के प्रदर्शन के साथ सम्बन्ध के रूप में परिभाषित किया जा सकता है– 1. इनवर्टेड यू सिद्धान्त 2. ड्राइव सिद्धान्त। ड्राइव सिद्धांत उत्तेजना और प्रदर्शन के बीच रैखिक संबंध का प्रतिनिधित्व करता है, जिसका अर्थ है कि यदि व्यक्ति में अल्प उत्तेजना है तो प्रदर्शन भी कमजोर होगा और खिलाड़ी विक्षिप्त नहीं होता है। जैसे–जैसे उत्तेजना बढ़ती है, ड्राइव थ्योरी के अनुसार प्रदर्शन बढ़ता है जबकि 'इनवर्टेड यू थ्योरी' से ज्ञात होता है कि उत्तेजना और प्रदर्शन का सम्बन्ध सर्वोत्तम स्तर पर ड्राइव थ्योरी के समान ही है जहाँ सर्वोत्तम प्रदर्शन



चित्र

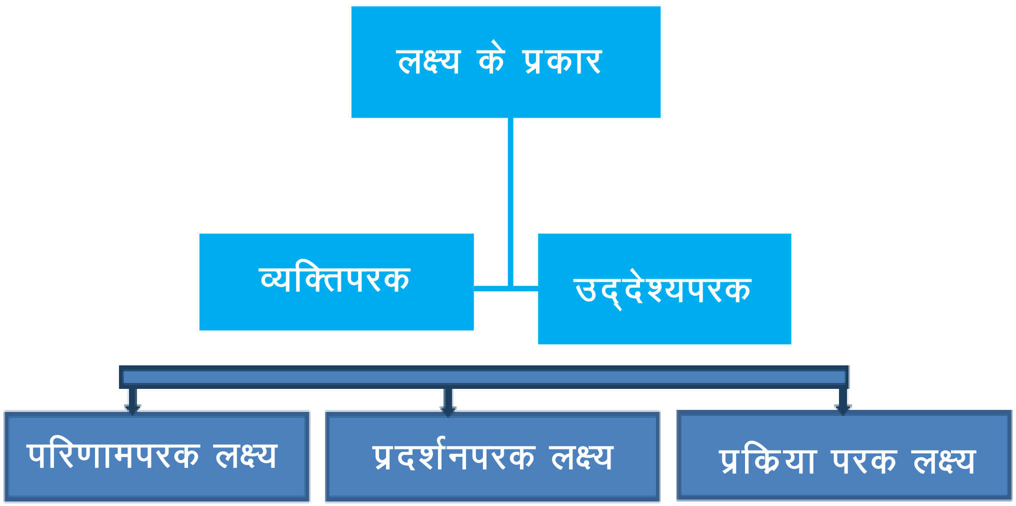


चित्र

होता है। उसके बाद उत्तेजना में और संशोधन प्रदर्शन में खराबी का कारण बन सकता है। इस प्रकार 'इन्वर्टेड यू सिद्धांत' उत्तेजना के सर्वोच्च स्तर पर प्रदर्शन को एवं अल्प तथा उच्चतम उत्तेजना के कारण न्यून प्रदर्शन को प्रदर्शित करता है।

लक्ष्य निर्धारण

लक्ष्य निर्धारण उन मनोवैज्ञानिक कारकों में से एक है जिसे क्रीड़ा मनोविज्ञान में सबसे प्रभावी प्रदर्शन वृद्धि तकनीक के रूप में पाया गया है। लक्ष्य निर्धारण न केवल खिलाडियों के प्रदर्शन को बढ़ाता है, बल्कि उत्तेजना नियंत्रण, विश्वास और प्रेरणा के सन्दर्भ में खिलाड़ी की मनोवैज्ञानिक स्थिति को सुदृढ़ करता है। यद्यपि बहुत कम लोग लक्ष्य निर्धारण के विषय में जानते हैं। **लॉक एंड लैथम** (1985) के अनुसार लक्ष्य को उस वस्तु या उद्देश्य के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसे हम प्राप्त करने का प्रयास कर रहे हैं। खेलों में कई सार्थक लक्ष्यों का उपयोग किया जाता है। उनके अलग–अलग स्वभाव के आधार पर लक्ष्यों को दो व्यापक श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है – व्यक्तिपरक लक्ष्य और उद्देश्यपरक लक्ष्य जैसे कि नीचे प्रस्तुत किये गये हैं।



व्यक्तिपरक लक्ष्य– व्यक्तिपरक लक्ष्य विशिष्ट नहीं हो सकते ये कुछ सामान्य लक्ष्य होते हैं। व्यक्तिपरक लक्ष्य अमात्रात्मक उपायों पर आधारित होते हैं जैसे कि ''बेहतर प्रदर्शन करने के लिये'' अथवा ''उन्नति करने के लिये'',''कठिन प्रयास करने के लिये'', ''दिलचस्प अभ्यास बनाने और चलाने (प्रशिक्षक के लिय, लक्ष्य) के लिये)'', ''पसंद किये गये और सराहना किये गये'', 'प्रसन्न रहो और मजे करो'। यह एक गुणात्मक उपाय है, इसलिए अक्सर इसका उपयोग क्रीड़ा मनोविज्ञान मात्रात्मक हस्तक्षेप में नहीं किया जाता है। लक्ष्य को उद्देश्यपरक लक्ष्यों के रूप में भी वर्गीकृत किया जा सकता है। यह एक गुणात्मक उपाय है

उद्देश्यपरक लक्ष्य – उद्देश्यपरक लक्ष्य निर्धारित किए जाते हैं और अधिकांशतः मात्रात्मक

उपायों पर आधारित होते हैं, जैसे कि 10,000–मीटर का प्रदर्शन घटाना, प्रतियोगिता जीतना, पहली संपत्ति का प्रतिशत बढ़ाना, पिछली गलतियों में कमी करना, व्यक्ति को बेहतर प्रदर्शन का मूल्यांकन करने हेतु उद्देश्यपरक लक्ष्य सरल माध्यम होते हैं। उद्देश्यपरक लक्ष्यों को अग्रिम तीन अलग–अलग श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है– परिणामपरक लक्ष्य, प्रदर्शनपरक लक्ष्य और प्रक्रियापरक लक्ष्य। उद्देश्यपरक लक्ष्यों की ये श्रेणियाँ खिलाड़ी के प्रदर्शन के विभिन्न पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करती हैं।

परिणामपरक लक्ष्य – आमतौर पर प्रतियोगिता में किसी निश्चित परिणाम को प्राप्त करने पर केंद्रित होते हैं। लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करके ही परिणाम प्राप्त किया जा सकता है। प्रतिस्पर्धा जीतना या किसी विशेष प्रतिद्वंद्वी को हराना, **परिणामपरक** लक्ष्यों के उदाहरण हैं। जबकि, परिणामपरक लक्ष्य को प्राप्त करना कई कारकों पर निर्भर करता है जैसे प्रतिद्वंद्वी की तैयारी, और वातावरण। अगला मनोवैज्ञानिक कारक कल्पना है जिसे यहाँ वर्णित किया गया है।

प्रदर्शन लक्ष्यों का निर्धारण करके व्यक्तिगत हुनर को निखारा ही नहीं जा सकता बल्कि व्यवहार को भी परिमार्जित किया जा सकता है। बैडमिंटन पर ड्रॉप शॉट को बेहतर बनाने के लिए, समयानुसार चलना, व्यायाम की क्षमता, प्रति सप्ताह के प्रत्येक दिन में व्यायाम क्रियाओं के सेट को बढ़ाना आदि प्रदर्शनपरक लक्ष्यों के कुछ उदाहरण हैं। अच्छे प्रदर्शन के लिये, कौशल, क्रियाकलापों और तकनीकों पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, जो कि लक्ष्य प्राप्त करने की प्रक्रिया है। प्रतिस्पर्धा के लिये बेहतरीन शारीरिक मुद्राएं मानकर विभाजित करना या सीमा रेखा से परे ध्यान केन्द्रित करना और अपने ध्यान को सीमा रेखा पार होने तक स्थिर रखना, अथवा एक जिमनास्ट अपनी पीठ पर एक लंबे एवं फैले हुये शरीर की हल्की स्थिति को बनाए रखने का लक्ष्य निर्धारित कर सकता है।

चूंकि प्रदर्शन का सम्बन्ध खिलाड़ी के प्रदर्शन से होता है, अतः **प्रक्रियापरक** लक्ष्य वे लक्ष्य होते हैं जो परिणामपरक लक्ष्यों से अधिक प्रभावशाली होते हैं।

काल्पनिक

कल्पना मानसिक अभ्यास का वह प्रकार है जिसमें वास्तविकता में प्रयोग करने से पूर्व खिलाड़ी को अपने खेल को मानसिक रूप से अभ्यास करना पड़ता है। मानसिक रूप से अपने खेल की बेहतरीन मुद्राएं तैयार कर खेल की तैयारी के साथ–साथ उसे वास्तविक धरातल पर सही ढंग से उतारने में सहायक होते हैं। इस तरीके से खिलाड़ी अपने प्रदर्शन को और बेहतर बना सकता है। खेलों में कल्पनाशक्ति के बहुत से प्रयोग होते हैं, पहले हम कल्पना को समझेंगे।

कई बार हम मानसिक अभ्यास को कल्पना के रूप में प्रयोग करते हैं। कल्पना में यथासम्भव

टिप्पणी

इन्द्रियाँ सम्मिलित होती हैं जिनमें से पाँच प्रमुख इन्द्रियों की चर्चा यहाँ की गई है –

गतिसंवेदी इन्द्री – शारीरिक मुद्राओं की संवेदनशीलता अथवा गति। संवेदना हमारे शरीर की अनुभूति है क्योंकि वह विभिन्न स्थितियों में चलता है।

दृश्येन्द्रिय – दृश्येन्द्रिय का प्रयोग गति देखने के लिए किया जाता है। खिलाड़ी अपनी गति अथवा विरोधियों की गति के वीडियोटैप देख सकते हैं।

श्रवणेन्द्रिय – श्रवणेन्द्रिय का प्रयोग ध्वनि को सुनने के लिए किया जाता है। उदाहरणार्थ– खिलाड़ी बल्ले से गेंद को टकराने की आवाज सुन सकते हैं।

स्पर्शेन्द्री – स्पर्शेन्द्री मूल रूप से स्पर्श के लिए उपयोग किया जाता है। जैसे– खिलाड़ी स्पर्श करके इस बात पर ध्यान केंद्रित करते हैं कि बल्ला उनके हाथों में कैसा लगता है।

घ्राणेन्द्रिय – घ्राणेन्द्रिय का उपयोग सूंघने के लिए किया जाता है। खिलाड़ी ताजी घास वाली घास को सूँघ सकता है।

अभ्यास और प्रतियोगिता में खिलाड़ी की छवि

अभ्यास और प्रतियोगिता में सीखने के लिए कल्पना का उपयोग किया जा सकता है। अपने प्रदर्शन को उत्कृष्ट बनाने के लिये खिलाड़ी को प्रतिस्पर्धा के स्थान पर अभ्यास की परिस्थितियों पर ध्यान केंद्रित करना पड़ता है। अतः कोच को अभ्यास के दौरान कल्पनाशीलता के प्रशिक्षण पर अधिक ध्यान केंद्रित करना चाहिये ताकि खिलाड़ी इसे प्रतियोगिता में प्रयोग कर सकें और स्वतः पर कल्पनाशीलता का सही उपयोग करने का अभ्यास भी कर सकें। खिलाड़ी प्रतिस्पर्धा के दौरान, अभ्यास के पहले और बाद में कल्पनाशीलता का उपयोग कर सकते हैं। अभ्यास के बाहर (घर, स्कूल और काम) प्रतियोगिता से ठीक पहले भी कल्पनाशीलता का प्रयोग किया जा सकता है।

खिलाड़ी आन्तरिक अथवा बाह्य कल्पनाशीलता का उपयोग करते हैं, यह खिलाड़ी और परिस्थिति पर निर्भर करता है। हम हर प्रकार की कल्पनाशीलता को संक्षेप में देखेंगे।

कल्पना के प्रकार

आन्तरिक कल्पना का आशय यह देखना है कि क्या आपने वास्तव में किसी विशेष प्रतिभा में दक्षता प्राप्त की है। बाह्य कल्पना से तात्पर्य है कि आप अपने आप को बाह्य पर्यवेक्षक के दृष्टिकोण से या किसी तीसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से कैसे देखते हैं। खिलाड़ी प्रतिस्पर्धा में दूसरे प्रतिद्वंद्वी को देखते हैं या टूर्नामेंट देखने के लिए वीडियो टेप का उपयोग करते हैं। गति की गतिजता को महसूस करने पर थोड़ा जोर दिया गया है। संचलन के स्पर्शानुभव पर थोड़ा बल दिया जाता है।

खेल में कल्पना के अनेक लाभ हैं। कल्पनाशीलता के माध्यम से शारीरिक प्रदर्शन की एकाग्रता भी बढ़ती है उदाहरणार्थ – खिलाड़ी से एक आसान सा शॉट छूट जाने के बाद खिलाड़ी एकाग्र होने के योग्य बनता है। एक खिलाड़ी विशेष कार्य और कौशल पर ध्यान केन्द्रित कर सकता है। कल्पनाशीलता खिलाड़ी का आत्मविश्वास बढ़ा सकती है क्योंकि वह प्रदर्शन के सकारात्मक पक्षों के विषय में विचार करता है। जैसे – वह स्वयं कल्पना करता है कि उसने एक अच्छा शॉट पूरा किया है। इस सबसे अलग एक खिलाड़ी जो कल्पना सम्बन्धी प्रतिभा का प्रयोग करता है वह अपनी भावनात्मक प्रतिक्रिया पर नियंत्रण रख पाता है। उदाहरण के लिये – यदि खिलाड़ी ऊर्जावान नहीं है और स्वयं को सुस्त महसूस करता है तो वह स्वउत्तेजना उत्पन्न कर सकता है अथवा कोई खिलाड़ी परेशान हो जाता है तो वह अपनी चिन्ता कम कर सकता है। वह प्रतिभा और तकनीकें अर्जित कर सकता है जो खेल की तकनीकों और कौशल सीखने में मदद कर सकता है।

दर्द और चोट से निपटने के लिए कल्पना का उपयोग किया जा सकता है। अगला मनोवैज्ञानिक कारक आत्म–चर्चा है जो खेल में प्रदर्शन बढ़ाने की तकनीक के रूप में उपयोग किया जाता है।

आत्मचर्चा

आत्म–चर्चा वह संचार है जो हम स्वयं के साथ करते हैं। हम स्वयं से बातें करते हैं और ये आन्तरिक संवाद महत्वपूर्ण होता है। हम अपने आप से जो कहते हैं वह सामान्यतः हमारे व्यक्तित्व को आकार देने में मदद करता है साथ ही यह बताने में सहायक होता है कि हम भविष्य में कैसा कार्य और प्रदर्शन करते हैं। उदाहरण के लिए यदि कोई खिलाड़ी स्वयं से कहता है कि वह उत्कृष्ट प्रतिभा का प्रदर्शन कर सकता है, तो यह आत्मकथन उसे उसी कौशल का प्रदर्शन करने में सक्षम बना सकता है। और जब वह स्वयं को कहता है, कि नहीं, वह उत्कृष्ट प्रतिभा का प्रदर्शन नहीं कर सकता तो वास्तव में वह अनुरूप प्रतिभा का प्रदर्शन करने में सक्षम नहीं रहता। स्व–चर्चा प्रेरणा से संबंधित है। अगर कोई स्वयं से कह रहा है कि वह पहले से अच्छा और पतला दिख रहा है तो इस तरह से वह अपनी प्रेरणा में सुधार कर सकता है। आत्म–चर्चा विचलित होने से निपटने में भी सहायता करती है। आत्म–चर्चा विभिन्न प्रकार की हो सकती है। इसे नीचे तीन भागों में वर्गीकृत किया गया है।

सकारात्मक चर्चा – सकारात्मक चर्चा एक प्रेरक कार्य है। उदाहरण के लिए, एक खिलाड़ी स्वयं से कहता है कि वह अच्छा प्रदर्शन कर सकता है।

निर्देशात्मक आत्म–चर्चा – इस तरह की आत्म–चर्चा में व्यक्ति, प्रदर्शन निष्पादन की तकनीक या कार्य संबंधी पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करता है। उदाहरण के लिए, बास्केटबॉल शूट में गेंद को छोड़ने के लिये अपना पैर उठाएं अथवा घुटनों को मोड़ें ।

नकारात्मक चर्चा करना आलोचनात्मक और स्वयं को हतोत्साहित करना है। यह व्यक्ति की चिंता

टिप्पणी

को बढ़ाता है। व्यक्ति सोचता है कि वह कभी नहीं जीत सकता या वह अच्छा प्रदर्शन नहीं कर सकता तो यह नकारात्मक आत्म–चर्चा के उदाहरण हैं, जो ना तो प्रदर्शन बढ़ाएगा ना ही सकारात्मक भावनाओं का निर्माण करेगा। यह आत्मसंदेह पैदा करता है। आत्म–चर्चा के कई उपयोग हैं जैसे एकाग्रता को बढ़ाना, आत्मविश्वास बढ़ाना, प्रेरणा बढ़ाना, कामोत्तेजना के स्तर को विनियमित करना, मानसिक तैयारी में सुधार के साथ–साथ कौशल में सुधार करना, नवीन कौशल प्राप्त करना, कार्य आरम्भ करना, बुरी आदतों को तोड़ना, प्रयासों को बनाए रखना।

एकाग्रता

विलियम जेम्स के अनुसार – यह मन के द्वारा स्पष्ट और विविध रूप में होता है जो विचारों की श्रृंखला अथवा सम्भावित लक्ष्यों के परिणाम के रूप में निकलकर आती है।

खेल में एकाग्रता चार भागों में निर्मित होती है।

- उचित वातावरण पर ध्यान केंद्रित करना (चयनात्मक ध्यान)
- समयानुरूप ध्यान केंद्रित करना।
- स्थिति के विषय में जागरूक होना।
- आवश्यकतानुसार एकाग्रता का प्रयोग करना।

उचित वातावरण पर ध्यान केंद्रित करना – एकाग्रता का पहला भाग परिवेश के अनुरूप संकेतों पर ध्यान केन्द्रित करने वाले मानसिक प्रयासों से संबद्ध है जो चयनात्मक ध्यान के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि व्यक्ति ही चयन करता है कि उसे किन संकेतों के अनुरूप चलना है और किनकी अवहेलना करनी है। उदाहरण के लिए खिलाड़ी बास्केटबॉल पर ध्यान केंद्रित करते हैं, गेंद को ड्रिब्लिंग करते हैं, टोकरी को देखते हैं और किनारे पर ध्यान केंद्रित करते हैं, और अनावश्यक संकेतों को अनदेखा करते हैं जैसे कि प्रतिक्षेप के लिये खड़ी विरोधी टीम की पंक्ति पर ध्यान केन्द्रित करना और दर्शक अत्यधिक शोर कर रहे हैं इस पर ध्यान केंद्रित करना।

समयानुरूप ध्यान केंद्रित करना – प्रासंगिक संकेतों पर ध्यान केंद्रित करने के बाद दूसरे भाग में प्रतिस्पर्धा में समयानुरुप एकाग्रता बनाए रखना है। जबकि माहौल तेजी से बदल रहा है, तो खिलाड़ी के ध्यान को भी तेजी से बदलना चाहिये। गुजरे या आने वाले समय के बारे में सोचना अप्रासंगिक संकेतों को जन्म दे सकता है जिससे प्रायः प्रदर्शन क्षीण होता है। एक खिलाड़ी को अप्रासंगिक संकेतों से स्वयं को बचाना होता है। उदाहरण के लिए, खिलाड़ी को दर्शकों के शोर से प्रभावित नहीं होना चाहिये, साधारण शॉट को छोड़ना, प्रतिद्वन्द्वीयों की रणनीति से बचना चाहिए, एवं प्रतिस्पर्धा के अन्तिम क्षणों से प्रभावित नहीं होना चाहिए।

शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम

टिप्पणी

स्थिति के विषय में जागरूकता – वातावरण के अनुरूप खेल में ध्यान केंद्रित करना खिलाड़ी का सबसे महत्वपूर्ण पक्ष है अर्थात, उसके आसपास क्या घट रहा है। उसे प्रतिस्पर्धा की स्थिति, और अपने प्रतिद्वन्दी खिलाड़ी के विषय में अवगत होना चाहिए। अपने आस–पास के वातावरण के अनुरूप ही खिलाड़ी प्रतिस्पर्धा में उचित निर्णय लेते हैं।

एकाग्रता का आवश्यकतानुसार प्रयोग करना – प्रतिस्पर्धा के दौरान खिलाड़ी को उसकी एकाग्रता को एक पक्ष से दूसरी जगह आवश्यकतानुसार स्थानांतरित करना पड़ता है जिसे अवधानिक लचीलेपन के रूप में जाना जाता है। एकाग्रता को चार श्रेणियों में बाँटा जा सकता है।

1) खिलाड़ी बाह्य वातावरण की विस्तृत श्रृंखला पर ध्यान केंद्रित करता है, अर्थात् मैदान की चौड़ाई का अवलोकन करना, मैदान की स्थिति का आकलन करता है।

2) खिलाड़ी नवीन परिस्थितियों या अलग–अलग खिलाड़ी की आवश्यकताओं को समायोजित करने के लिए पिछली प्रतिस्पर्धाओं पर ध्यान केंद्रित करता है। यह जागरूकता प्राप्त करने के लिए वह मानसिक पूर्वाभ्यास का उपयोग कर सकता है।

3) एक खिलाड़ी बाह्य संकेतों पर ध्यान केन्द्रित करता है जैसे – बास्केटबॉल शूटिंग में रिम, ऊँची कूद में बाधाएं।

4) खिलाड़ी विचार अथवा योजना जैसी चीजों पर ध्यान केंद्रित करता है, इससे खिलाड़ी स्वयं के साथ–साथ अपने तनाव के स्तर से भी अवगत हो जाता है।

पाठगत प्रश्न 6.3

वाक्यों को सार्थक बनाने के लिए रिक्त स्थान भरिए

1) गतिसंवेदी इन्द्रीय का प्रयोग .... गति महसूस करने के लिए किया जाता है।

2) आत्म चर्चा में तीन रूप शामिल हैं – सकारात्मक, नकारात्मक और ....।

3) लक्ष्य निर्धारण में तीन प्रकार के लक्ष्य होते हैं– प्रक्रिया, परिणाम और ....।

4) कल्पनाशीलता के प्रकार सूचीबद्ध कजिए।

टिप्पणी

6.4 योग के मनोवैज्ञानिक एवं भावनात्मक प्रभाव

योग ऐसी शारीरिक गतिविधियों में से एक है जो व्यक्ति को बदल देता है। योग और ध्यान से शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। यह आपकी शारीरिक मुद्राओं एवं श्वासों को धीमा कर देता है। इस तरह, योग और ध्यान मनोवैज्ञानिक कारकों के साथ–साथ भावनात्मक कारकों को भी प्रभावित करते हैं। आइए, योग के सभी भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक प्रभावों को पढ़ें।

- जो व्यक्ति ध्यान का अभ्यास करते हैं वह समस्याओं को बेहतर ढंग से सुलझा सकते हैं और अपनी पूर्व स्मृतियों को याद करने की क्षमता का विकास करते है।
- वे अपने भीतर उठने वाले ऐसे विचारों से कम विचलित होते हैं, जिनसे उनके प्रदर्शन में बाधा आ सकती है।
- वे मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं।
- योग हमें प्रसन्न रख सकता है।
- यह एकाग्रता में सुधार करता है।
- यह आँख और हाथों के समन्वय के साथ–साथ प्रतिक्रिया के समय में सुधार करता है।
- यह स्मृति एवं आईक्यू (IQ) स्कोर में भी सुधार करता है।
- यह मांसपेशियों और मस्तिष्क के तनाव को दूर करके आपको आराम देता है।
- यह बेहतर नींद में सहायक होता है।
- यह मन की शांति को बढ़ाता है–यह निराशा, अफसोस, क्रोध, भय, और नैराश्य जैसे भावों को कम कर देता है जिससे तनाव हो सकता है।
- योग से आत्मसम्मान की भावना को बढ़ा सकते है।
- यह आपको आंतरिक शक्ति देता है।
- यह आपको दूसरों की सेवा करने में सहायक हो सकता है।
- यह स्व–दायित्व को प्रोत्साहित कर सकता है।

- यह तनाव दूर करने में सहायता करता है
- यह अवसाद, तनाव और अन्य मानसिक विकारों के लिए एक व्यवधान के रूप में काम करता है।

पाठगत प्रश्न 6.4

1. योग के चार मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक लाभों के बारे में बताइए।
2. वाक्य को सार्थक बनाने के लिए रिक्त स्थान भरिए –

   अ) योग .... गतिविधियों में से एक है।

   ब) योग .... विकार के लिए एक व्यवधान के रूप में कार्य करता है।

आपने क्या सीखा?

- शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक और भावनात्मक पक्षों के साथ–साथ किशोरावस्था के दौरान मानव शरीर में विभिन्न परिवर्तन होते हैं।
- व्यक्तित्व के चार आयाम हैं, भौतिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक और भावनात्मक।
- शारीरिक व्यायाम से व्यक्तित्व में निखार आता है। बच्चों को शारीरिक व्यायाम में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।
- सीखने की प्रक्रिया तीन चरणों में होती है जैसे – संज्ञानात्मक चरण, मोटर चरण और स्वायत्त चरण।
- एक बल हमें किसी विशेष तरीके से कार्य करने एवं व्यवहार करने में सहायता करता है, प्रेरित करता है।
- एक खिलाड़ी का प्रदर्शन कई कारकों से प्रभावित होता है जैसे कि उत्तेजना, विनियमन, लक्ष्य निर्धारण और आत्म–चर्चा।
- ध्यान के केन्द्र को चार श्रेणियों में बाँटा गया है, अर्थात् व्यापक, बाह्य और आंतरिक ध्यान।

टिप्पणी

पाठांत प्रश्न

1) एक किशोर की विशेषताओं पर प्रकाश डालिए।

2) व्यक्तित्व और व्यक्तित्व विकास की अवधारणा को समझाइए।

3) अधिगम की अवधारणा को समझाइए।

4) प्रेरणा की अवधारणा को समझाइए।

5) मनोवैज्ञानिक कारक खिलाडियों के प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करते हैं? समझाइये।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

6.1

1.) क) i   ख) iii   ग) iv   घ) ii

2) 13 साल से 19 साल

3) वयस्कता

6.2

1) घ

2) घ

3) (i) साइकोमोटर,

(ii) भावात्मक,

(iii) संज्ञात्मक,

(iv) आंतरिक प्रेरणा,

(v) बाहया प्रेरणा,

(vi) प्रेरणा का अभाव

टिप्पणी

6.3

(1) शरीरिक रूप से

(2) निर्देश

(3) प्रर्दशन

(4) आन्तरिक और बाहय कल्पना

6.4

1) एकाग्रता में सुधार, तनाव में कमी, मानसिक स्वास्थ्य और स्मृति में सुधार करता है।

अ) शारीरिक

ब) मानसिक

7

सामाजिक पक्ष

अंजू अपने स्कूल के दिनों से एक अच्छी पहलवान थी। वह एक दूरदराज के गाँव से स्कूल आती थी। गाँव के बुजुर्ग इस बात से खुश नहीं थे कि लड़कियाँ कुश्ती जैसे जुझारू खेलों में भाग ले रही हैं। यहाँ तक कि वे उसके पिता को उसे खेलों के लिए अनुमति नहीं देने की सलाह देते थे, लेकिन उसके पिता चाहते थे कि उनकी बेटी एक अंतरराष्ट्रीय स्तर की खिलाड़ी बने, इसलिए उन्होंने लोगों बात नहीं सुनी और इतने व्यवधानों के बाद भी सदैव चाहा कि वह अपने खेल को आगे बढ़ाए। इसलिए उन्होंने अपनी बेटी को हर सुविधा देने की कोशिश की और पढ़ाई के साथ–साथ उसे लगातार प्रशिक्षण भी दिया। अब दस साल के प्रशिक्षण के बाद उसे राष्ट्रीय चौम्पियनशिप के लिए चुना गया और उसने पदक जीतकर अपने गाँव को गौरवान्वित किया है।

अंजू की इस उपलब्धि ने उसके गाँव की कई लड़कियों को ऐसे जुझारु खेलों के प्रति प्रेरित किया है। और गाँव के बुजुर्गो की भी सोच खेलों में महिलाओं की भागीदारी के प्रति अधिक सकारात्मक हो गई है। इस पाठ में, हम खेलों के माध्यम से समाजीकरण की अवधारणा के विषय में पढ़ेंगे साथ ही यह भी जानेंगे कि खेलों में भागीदारी के माध्यम से राष्ट्रीय अखण्डता, सामाजिक सुधार और विश्व शांति को कैसे बढ़ावा दिया जा सकता है।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आपः

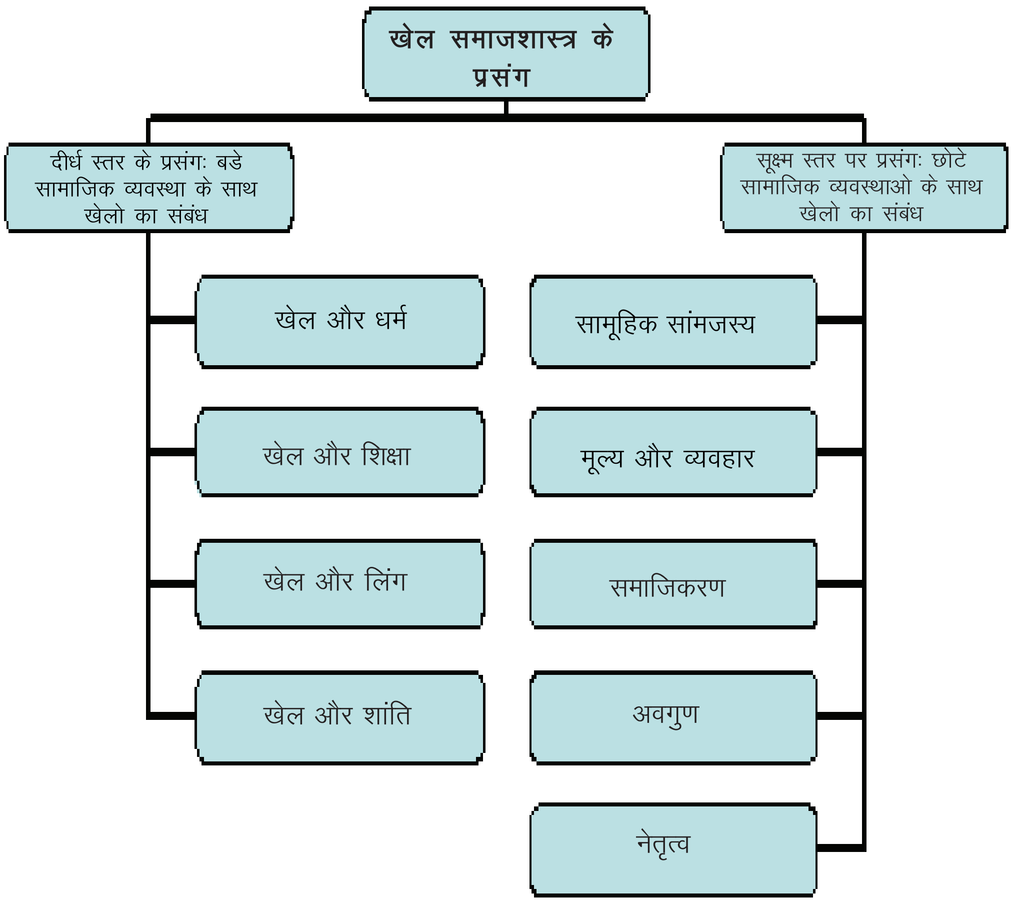
- खेल के माध्यम से सामाजिक विकास की प्रक्रिया को समझ सकेंगे;
- योग के सामाजिक प्रभाव को उजागर कर सकेंगे;
- योग और खेल के माध्यम से राष्ट्रीय एकीकरण की प्रणाली की व्याख्या कर सकेंगे और
- योग के सामाजिक प्रभावों को इंगित कर सकेंगे।

7.1 खेलों के माध्यम से सामाजिक विकास

शारीरिक शिक्षा मनुष्य पर आजीवन प्रभाव डालती है। यह अधिगम की बहुमुखी प्रक्रिया को सुगम बनाता है। यह प्रतिभागियों के सामाजिक और सांस्कृतिक संबंधों को प्रोत्साहित करता है। व्यायाम, खेल और शारीरिक गतिविधियों में संलग्न होने से सामाजिक स्वीकृति को बढ़ावा मिलता है। शारीरिक शिक्षा दैहिक गतिविधियों की भागीदारी, स्वस्थ जीवन जीने के तरीकों को सीखने का अवसर प्रदान करती है, जो स्वयं के साथ–साथ दूसरों के स्वास्थ्य की देखभाल करना, एवं सहभागिता सीखाती है। सीखने वाला सीखता है कि उसे अपनी उसकी प्रसन्नता कैसे व्यक्त करनी है, पराजय को कैसे स्वीकार करना है, स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी, शारीरिक संस्कार सही और गलत के बीच कैसे फर्क करना।

आइए हम दो दृष्टिकोणों से खेल के सामाजिक पहलूओं के विषय में जानें –

दीर्घ स्तर के प्रसंग – (मैक्रो लेवल कंसर्न) –



टिप्पणी

बडे पैमाने पर सामाजिक व्यवस्थाओं और खेल के साथ उनके संबंधो में धर्म, शिक्षा, लिंग सोहार्द का अध्ययन शामिल है।

सूक्ष्म स्तर के प्रसंग (माइक्रो लेवल कंसर्न)

सामाजिक संबंधों और सामाजिक प्रक्रिया के सामूहिक सामंजस्य, नीतियाँ एवं नैतिकता, समाजीकरण, अवगुण, खेल के साथ नेतृत्व की छोटी सामाजिक प्रणालियों का अध्ययन होता है।

दीर्घ एवं सूक्ष्म दोनों स्तर के प्रसंग चित्र में प्रस्तुत किये गये हैं।

खेलों के माध्यम से समाजीकरण सीखना

खेलों के माध्यम से समाजीकरण समूह और बच्चों को समान रूप से लक्षित करता है, और यह तब होता है जब व्यक्ति में स्वीकरण और एकीकरण के उद्देश्य से मनोभाव, गुण, धारणाएं अथवा व्यवहार के प्ररूप मुख्य रूप से विकसित हो रहे होते हैं। समाजीकरण की प्रक्रिया सीखने वाले को समाज द्वारा वांछित रीति–रिवाजों, दृष्टिकोणों, मूल्यों और व्यवहार को प्राप्त करने की अनुमति देती है।

समाजीकरण जैसी जटिल प्रक्रिया जो न केवल खेल के मैदान में बल्कि स्कूल, पड़ोस, घर और अन्य स्थानों पर शारीरिक गतिविधियों और खेलों में भाग लेने के दौरान का एक अनुभव है। समाजीकरण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए हम आमतौर पर खेलों का सम्मान कर सकते हैं।

क्रियाकलाप 7.1

खिलाडियों के जीवन और खेलों को बढ़ावा देने वाली फिल्मों के नाम को सूचीबद्ध कीजिए।

सामाजिक मनोविज्ञान और संबंधित विज्ञान में जो पारिभाषिक शब्द सम्मिलित हैं वह इस प्रकार हैं सामाजिक कौशल, परस्पर संवाद और संचार कौशल, व्यक्तिगत प्राथमिकताएं, समूह की संबद्धता, सदस्यता संबद्धता, समूह की गतिशीलता और संरचना, नेतृत्व, नियंत्रण, अनुकरण, भूमिका, स्थिति, एकीकरण, अनुपालन, अनुष्ठान आदि को सीखना। खेलों और संशोधनों में अनुभवी होने के लिये ये विषय रोचक और सहज हैं और इस तरह के व्यवहारिक अनुभव खेलों में भी दिखाई देते हैं। यह जानना रोचक है कि, इस धारणा ने अंतरराष्ट्रीय खेल सम्मेलनों, त्योहारों, ओलम्पिक, एशियाई खेलों, राष्ट्रीय खेलों और अन्य क्षेत्रीय, राज्य और संगठनात्मक स्तर की खेल प्रतियोगिताओं को बढ़ावा दिया है, जिसमें

टिप्पणी

समाजीकरण को बढ़ावा देने और सामान्य मंच पर संवाद, प्रतिस्पर्धा और प्रदर्शन के लिये विभिन्न पहचान रखने वाले प्रतिभागी शामिल होते हैं।

आइए पढ़ते हैं कि ओलंपिक के आरम्भ का मूल कारण क्या है और समाजीकरण को बढ़ावा देने का क्या अर्थ है।

सामाजिक विकास के लिये ओलंपिक संचलन

यह पढ़ना रोचक है कि अंतर्राष्ट्रीय शांति और तालमेल की आवश्यकता हेतु 1894 में पेरिस में "बैरन पियरे डी कौबेर्टिन" के प्रयासों से अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति और आधुनिक ओलंपिक की नींव कैसे पड़ी। ओलंपिक संचलन केवल विजेताओं और विजेता चयनित करने की प्रतियोगिताओं के लिए नहीं था बल्कि अंतर्राष्ट्रीय शांति, मैत्री, सद्भावना और सामाजिक निर्माण के लिए ओलंपिक के चार्टर के रूप में वर्णित किया गया था।

पाठगत प्रश्न 7.1

1) तीन ओलंपिक मूल्यों को चिन्हित कीजिए।

....

....

2) सामाजिक विकास के लिए सहभागिता के महत्व को समझाइए।

....

....

3) खेल और वृहद सामाजिक प्रणाली के बीच संबंध स्पष्ट कीजिए।

....

....

4) खेल और अल्प सामाजिक प्रणाली के बीच संबंध स्पष्ट कीजिए।

....

....

7.2 खेलों का सामाजिक वर्णन

आइए, हम सामाजिक दृष्टि से खेलों को देखने का प्रयास करें, खेल संस्थाएं खेलों को महान 'भिन्न–भिन्न विचारों पर संवाद की स्थिति' के रूप में मानती है, जो सभी जातियों और राष्ट्रीयताओं वाले प्रतिभागियों को समान अवसर प्रदान करने वाला वाहक है, यह खिलाड़ियों के छोटे समूह अथवा पूरी टीम, में लैंगिक पूर्वाग्रह को कम करता है, सामूहिक सामंजस्य में सुधार करता है नेतृत्व का निर्माण करता है। खेल हमारे समाज के विषय में हमारी सोच को प्रदर्शित करते हैं।

खेलों के माध्यम से सामूहिक सामंजस्य

एक समूह जो एक ही लक्ष्य के लिए दो या दो से अधिक लोगों का एक समूह है, इन्हें उन खेलों के अतिरिक्त बेहतर तरीके से नहीं समझा जा सकता है जहाँ खिलाड़ी एकत्रित होते हैं, काम करते हैं और एक साथ किसी व्यक्तिगत कौशल, सह–सक्रिय कौशल या परिभाषित उद्देश्यों के साथ संवादात्मक कौशल के लिए एक टीम के रूप में रहते हैं। सभी ऐसे कारकों का योग जो एक समूह के सदस्यों को समूह में रहने या समूह के प्रति आकर्षित होने का कारण है, सामूहिक सामंजस्य है और खेल लोगों को प्रेरणा और उत्साह के साथ जुड़े रहने के लिए पर्याप्त कारण प्रदान करते हैं। इसलिए, खेल को 'सामाजिक गोंद' के रूप में भी जाना जाता है जो लोगों को एकसाथ बांधता है।

नेतृत्व को एक ऐसी व्यवहारिक प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया जाता है जो लक्ष्यों को निर्धारित करने के लिए व्यक्ति या समूह को दक्ष बनाता है, खेलों में नेतृत्व व्यक्तिगत या सामूहिक किसी भी प्रकार के खेल में हो सकता है। व्यक्तिगत खेल में व्यक्ति अपना लक्ष्य स्वयं निर्धारित करता है। टीम के खेल में नेतृत्वकर्ता को व्यक्तिगत शैली की विविधता को समायोजित करना पड़ता है। शारीरिक शिक्षा में सभी को नेतृत्वकर्ता बनने के लिए पोषित किया जाता है।

खेल नेतृत्व की योग्यता

- उच्च मानक निर्धारित करना
- उत्तरदायित्व को ग्रहण करना
- प्रबंधन कौशल का प्रदर्शन

टिप्पणी

- निष्पक्ष खेल को प्रोत्साहित करना
- टीम के लिए खेलना
- ईमानदारी
- बुद्धिमत्ता
- संचारक और श्रोता
- अच्छा प्रेरक

दर्शक

यदि हम कोई खेल नहीं खेलते हैं, तो क्या हम तब भी खेलों का उपभोग कर सकते हैं और खेलों का लाभ उठा सकते हैं अथवा खेलों को प्रभावित कर सकते हैं? हाँ, कई बार हम खेलते नहीं हैं, लेकिन फिर भी खेलों को स्टेडियमों में या टीवी पर दर्शक एवं खेल उपभोक्ताओं के रूप में देखते हैं। हम देख सकते हैं कि विश्व भर में खेल लोकप्रियता प्राप्त कर रहे हैं, कॉर्पोरेट और व्यापारिक संस्थानों के साथ संबंध बढ़ रहे हैं स्टेडियम में खेल देखने के लिये सीटों की कीमत अधिक होती है टेलीविजन चैनल विशेष खेलों के लिए प्रति–दृश्य–भुगतान प्रस्तुत करते हैं। इन सभी दर्शकों कों चार प्रकारों में बांटा जाता है – समर्थक, प्रशंसक, अनुयायी, फ्लेनर्स, (ग्यूलियानॉटी, 2002)।

सामाजिक परिवर्तन के वाहक के रूप में खेलों की सफलता को आधार प्रदान करने वाले कारक–

1) मैत्री समूह सम्मिलित हैं और वे प्रतिभागियों को दिए गए महत्व के कारण संबंध स्थापित करना चाहते हैं।

2) यह आश्वस्त करता है कि भाग लेने वाले प्रतिभागी भी हमारे जैसे ही हैं।

3) यह वृद्ध लोगों को यह स्वीकार करने में मदद करता है कि कुछ गतिविधि में संलग्न रहना जीवन में निष्क्रिय होने से बेहतर है।

4) आंतरिक मूल्य जो आनंद, मनोरंजन और रूप बदलने वाले होते हैं वे किसी भी शारीरिक गतिविधि से अधिक चित्ताकर्षक हैं।

टिप्पणी

पाठगत प्रश्न 7.2

कॉलम 'क' के अन्तर्गत दिए गए कथनों का कॉलम 'ख' के अन्तर्गत दिए गए शब्दों के साथ मिलान कीजिए।

कॉलम क	कॉलम ख
1) एक सामान्य लक्ष्य के लिए दो या दो से अधिक लोगों का संग्रह	क) नेतृत्व
2) प्रबंधन कौशल की योग्यता, टीम के खिलाड़ी, प्रेरक	ख) समूह सामंजस्य
3) खेल एक वाहक	ग) दर्शकों के लिए एक वाहक है
4) जो उपभोक्ता क्षेत्र में खेल देखने जाते हैं	घ) सामाजिक परिवर्तन
5) समूह में रहने वाले एक टीम के सदस्य अथवा समूह के प्रति आकर्षित होने का प्रतिबिंब है	ड़) समूह

7.3 खेलों के माध्यम से राष्ट्रीय एकता का सूत्रपात

आइए, अब हम खेलों के माध्यम से राष्ट्रीय एकीकरण के विषय में जानें। खेलों से, हम खेल भावना सीखते हैं और यह हमारे सामाजिक जीवन में स्नेहक का काम करता है। जीतने से अधिक, खेल हमें दोषों से निपटने की कला सीखने में मदद करते हैं, यह हमें नेतृत्वकर्ता बनने के लिए प्रेरित करता है। स्कूलों में राष्ट्रीय एकीकरण, खेल प्रतियोगिता, आन्तरिक, सामुदायिक खेल कार्यक्रमों का विकास एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रतिस्पर्धाओं और खेलों के माध्यम से भाईचारे और मित्रता की भावना को बढ़ावा दिया जाता है, विचार, कार्य, प्रतिक्रियाएँ, व्यवहार और मानवीय गतिविधियाँ खेल के माध्यम से खेल के क्षेत्र में एकता के रंग बिखेरते हैं। शारीरिक शिक्षा और खेल अखण्डता के मूल घटकों जैसे सहयोग, दृष्टिकोण, सहानुभूति, मित्रता, साहचर्य की भावना, इच्छा, दूसरों के प्रति सम्मान, समन्वय, प्रेरणा, सहिष्णुता, भरोसा, अखंडता, एकता और पहचान को विकसित करते हैं।

पाठगत प्रश्न 7.3

निम्नलिखित कथनों को सही या गलत के रूप में चिह्नित कीजिए। (सही/गलत)।

1) खेल राष्ट्रीय एकता का वाहक हो सकता है ( )

2) जीतना खेल का एकमात्र सिद्धान्त है ( )

शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम

टिप्पणी

3) प्रतिस्पर्धाओं और खेलों के माध्यम से भाईचारे और मैत्री की भावना को बढ़ावा दिया जाता है ( )

4) खेलों में सहभागिता सामाजिक मूल्य है ( )

5) खेलों से सम्मान और सहनशीलता सीखी जा सकती है ( )

क्रियाकलाप 7.2

नीचे चार्ट में 'समाजीकरण के प्रतिनिधि' दिये गये हैं, इनमें से उन सभी समाजीकरण प्रतिनिधियों को पहचानें जो खेलों में भी प्रभावशाली हैं। अपनी पसंद को चिन्हित कीजिए–

7.4 योग के सामाजिक प्रभाव का वर्णन

जैसा कि हम सभी जानते हैं कि योग का मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक जीवन के हर पक्ष पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह इंसान को जीने के लिए ऊर्जा और रचनात्मकता की गम्भीरता और अधिक सार्थक जीवन की कला को सीखाने में मदद करता है। योगाभ्यास हमें शांत रखने के साथ–साथ अति उत्तेजना को समेकित करने का हुनर सिखाता है साथ ही यह तनाव और जीवन के दबावों से प्रभावी ढंग से निपटने में सहायक होता है।

योग समग्र कल्याण और सामाजिक भलाई को बढ़ावा देने में सहायता करता है। यह आधुनिक रहन–सहन, जैसे शराब, धूम्रपान और नशीले पदार्थों की लत से होने वाले असंख्य रोगों को न केवल रोकता है बल्कि उनका निवारण भी करता है। योग स्वयं के साथ–साथ समाज, राष्ट्र और अंततः संपूर्ण मानवजाति को बदलने में सहायता करता है। योग अब दुनिया के सभी धर्मों के एकीकरण में एक प्रमुख भूमिका निभा रहा है।

टिप्पणी

आपने क्या सीखा

- खेलों में सामाजिक विकास के तत्त्व और खेलों के सामाजिक पक्ष।
- खेलों के माध्यम से हम सामाजिक सहभागिता सीखते हैं – अपने मित्रों के साथ जुड़ना, सहयोगियों के साथ संघर्षों को सुलझाना, संवाद करना और सामाजिक रूप से बेहतर बनाना
- सामाजिक कौशल के विकास के लिए खेलों का लाभ जो हमारे सम्पूर्ण जीवन में सहायक होते हैं।
- सभी जातियों और राष्ट्रीयताओं के प्रतिभागियों को समान अवसर प्रदान करके, देशों के बीच सामाजिक पक्षों के विकास में ओलंपिक कितना लाभकारी है
- खेलों के माध्यम से राष्ट्रीय एकता का विकास।

पाठांत प्रश्न

1) खेल समाजशास्त्र के विभिन्न सरोकारों पर प्रकाश डालिए

2) ओलंपिक के तत्त्वों की व्याख्या कीजिए

3) हम खेल क्यों खेलते और उनमें क्यों भाग लेते हैं?

4) क्या खेल शांति और सद्भाव को बढ़ावा दे सकते हैं?

5) क्या खेल सामूहिक सामंजस्य और नेतृत्व सिखाता है? व्याख्या कीजिए

6) योग के सामाजिक लाभ बताइए।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

7.1

1) सम्मान, उत्कृष्टता, मैत्री

2) समाजीकरण

3) दीर्घस्तरीय सरोकार

4) सूक्ष्मस्तरीय सरोकार

7.2

1) ड़

2) क

3) घ

4) ग

5) ख

7.3

1) सही

2) गलत

3) सही

4) सही

5) सही

8

आध्यात्मिक पक्ष

हमने पिछले कुछ पाठों में शारीरिक शिक्षा के भौतिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आयाम और योग के बारे में चर्चा की है। इस पाठ में हम शारीरिक शिक्षा और योग के आध्यात्मिक घटक के बारे में जानेंगे। आध्यात्मिकता व्यक्तित्व का मूल और सूक्ष्म आयाम है जैसा कि वृक्ष के लिए एक जड़ होती है। जब आध्यात्मिक जागरूकता बढ़ती है, तो विचार, अवधारणा और मूल्य भी बदल जाते हैं। इसलिए इस पाठ में हम आध्यात्मिकता की अवधारणा का अध्ययन करने जा रहे हैं साथ ही यह जानेंगे कि इसे अपने जीवन में कैसे रूपांतरित करें। आंतरिक शक्ति और शांति बनाए रखने के लिए मंत्र का जाप बहुत प्राचीन तकनीक है। इसलिये राजयोग और मंत्र शक्ति पर भी इस पाठ में ध्यान केंद्रित किया जाएगा। हम यह भी चर्चा करने जा रहे हैं कि कोई व्यक्ति आंतरिक जागरूकता और उसके महत्व को कैसे विकसित कर सकता है। आध्यात्मिक पक्ष के बिना जीवन अधूरा है और यह यौगिक दर्शन है जो सबसे पहले आध्यात्मिक जीवन में शरीर को शुद्ध रखता है, मन को अनुशासित कर, जीवन को विकास पथ पर ले जाता है। अष्टांग योग या राजयोग की अवधारणा सम्पूर्ण स्वास्थ्य (पूर्ण स्वास्थ्य) के लिए अत्यधिक व्यावहारिक है। अन्त में हम ध्यान की अवधारणा के बारे में भी जानेंगे।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप

- आध्यात्मिकता की व्याख्या कर सकेंगे;
- आंतरिक जागरूकता को समझ सकेंगे और जीवन की आन्तरिक जागरूकता को विकसित कर सकेंगे;
- मंत्रजप के प्रभाव को जान सकेंगे;
- अष्टांग योग के दर्शन और अष्टांग योग के आठ चरण और
- ध्यान की अवधारणा को जान सकेंगे और कुछ ध्यान तकनीकों को सीख सकेंगे।

टिप्पणी

8.1 आध्यात्मिकता

ऑक्सफोर्ड डिक्शनरी के अनुसार आध्यात्म की परिभाषा ''भौतिक और बाह्य वस्तुओं के विपरीत मानव प्राण अथवा आत्मा से जुड़े होने की गुणवत्ता है'' आत्मबोध अथवा मोक्ष के साथ आध्यात्मिकता की समानता नहीं की जा सकती। जिस क्षण व्यक्ति नकारात्मकता को नकारता है और सकारात्मकता से जुड़ता है, वह आध्यात्मिक हो जाता है। जिस क्षण आप स्वयं को एक व्यक्तिगत इकाई के रूप में समझना बंद कर देते हैं और स्वयं को एक बड़ी व्यवस्था के भाग के रूप में अनुभव करना आरम्भ करते हैं, आप पहले से अधिक आध्यात्मिक हो जाते हैं। जीवन के सकारात्मक और रचनात्मक पक्ष से जुड़ना आध्यात्मिकता है, न कि आत्म–साक्षात्कार, किन्तु अच्छा बनना, अच्छा करना, भावनाओं, सोच और विचारों को कोमल करना है। आध्यात्मिकता भौतिकवाद की प्रतिकारक है। जीवन की सम्पूर्णता के लिये यौगिक दर्शन हमें उनके मध्य संतुलन बनाना सिखाता है। यदि वे हाथ में हाथ लेकर साथ नहीं चलते हैं तो मानव जीवन में हमेशा संघर्ष, भ्रम, विनाश और विचलन बना रहता है। स्वामी शिवानंद ने कहा कि अगर कोई चीज मानवता को बचा सकती है तो वह है आध्यात्मिकता। भौतिकवादी जीवन के प्रभावों को आध्यात्मिक जागरूकता के माध्यम से बेहतर तरीके से प्रबंधित किया जा सकता है। हम अपना जीवन आवश्यकताओं को पूर्ण करने के लिए आरम्भ करते हैं और आवश्यकताओं को पूरा करने की उपलब्धि के दौरान हम इस बात से अवगत नहीं होते हैं कि कब यह आवश्यकता लालच बन जाती है। लालच छल–कपट की ओर ले जाता है। छल–कपट से प्रकृति और मानवों और प्राकृतिक नियम में परिवर्तन होता है। आध्यात्मिक जागरूकता से लालच को सकारात्मकता में बदल दिया जाता है। आध्यात्मिक जीवन आपको संतुष्टि की ओर ले जाता है जबकि भौतिकवादी जीवन आपको लालच की ओर ले जाता है।

पाठगत पाठगत प्रश्न 8.1

उपयुक्त शब्द के साथ रिक्त स्थान भरिए –

1. बाह्य और भौतिक वस्तुओं के विपरीत मानवीय भावना या आत्मा से जुड़े होने की गुणवत्ता को .... कहा जाता है।

2. आध्यात्मिक जीवन आपको .... तक ले जाता है, जबकि भौतिक जीवन आपको लालच की ओर ले जाता है।

8.2 आन्तरिक जागरूकता (आध्यात्मिकता के लिए एक व्यावहारिक दृष्टिकोण)

आध्यात्मिक बनने का व्यावहारिक तरीका ईश्वर के बारे में सोचना, चर्च जाना, मंदिर जाना या नमाज पढ़ना नहीं है, बल्कि आंतरिक स्व से जुड़ना है जो शुद्ध और सकारात्मक है। आध्यात्मिकता अपनी आत्मा के समीप आना है। अध्यात्म शब्द अध्ययऩआत्मा के संयोजन से बना है। आन्तरिक या आत्म–विश्लेषण करना, मानवीय गुणों को विकसित करने के लिए जीवन में परम सत्ता की उपस्थिति का अनुभव करना, जीवन में परम सत्ता की कृपा का अनुभव करना, आन्तरिक जागरूकता के घटक हैं। योगाभ्यास केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ही नहीं बल्कि तनाव, चिंता, उच्च रक्तचाप, उच्च रक्त शर्करा के स्तर आदि को कम करने के लिए भी किया जाता है। हमें अपनी ऊर्जा, आध्यात्मिक जागरूकता की साधना और आध्यात्मिक गुणों के विकास के लिए अपनी प्रतिबद्धता और विचारों पर ध्यान देना होगा। अपने भीतर पुनः आत्मविश्लेषण से पूर्व हमें तीन विशेषताएँ विकसित करनी चाहिएः

1. हमें ईमानदार होना पड़ता है
2. हमें गंभीर होना पड़ता है एवं
3. हमें प्रतिबद्ध होना पड़ता है।

ये ऐसे गुण हैं जो व्यक्ति को आध्यात्मिक जीवन में विकसित होने की अनुमति देते हैं।

इन दिनों आंतरिक जागरूकता विकसित होने के लिए सबसे महत्वपूर्ण पक्ष है। इस आधुनिक जीवन शैली में अधिकांश समय हम अलग–अलग गैजेट्स द्वारा बाहरी सूचनाओं के अधीन रहते हैं। हमारे विचार, कार्य, व्यवहार और संपूर्ण जीवन बाहरी प्रभावों के अंतर्गत हैं। आंतरिक स्व एवं बाह्य दुनिया के मध्य संतुलन विकसित करने के लिए हमें यौगिक शिक्षाओं को अपनाना होगा। अगर ईमानदारी और गंभीरता से अभ्यास किया जाए तो आंतरिक जागरूकता योगाभ्यासों का ही परिणाम है। सूक्ष्म शरीर के माध्यम से सूक्ष्म अनुभव और प्रभाव हैं – विज्ञानमय कोष (बौद्धिक शरीर) और आनंदमय कोष (आनंद का शरीर)। यदि कोई शरीरधारी होकर स्वयं के प्रति जागरूक हो पाता है तो उसे ध्यान कहते हैं। ध्यान जरूरी नहीं है कि परम सत्ता पर एकाग्रता हो, लेकिन यह एक व्यक्ति के स्वयं के व्यक्तित्व के आंतरिक आयाम का बोध है। हमारे शरीर के भीतर हमें बहुत कुछ जानना शेष है। व्यक्तिगत जागरूकता संभावित रूप से ब्रह्मांडीय है। ध्यान, जेन, समाधि, सम्पूर्ण ध्यान,

टिप्पणी

पूर्ण जागरूकता सभी एक ही चीजें हैं। इसलिए यह अत्यन्त महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने आत्मान्वेषण के लिए प्रत्येक दिन के दस मिनट देने चाहिए।

8.3 मंत्रोच्चारण

मंत्र एक पवित्र शब्द, ध्वनि या वाक्यांश है, जो आध्यात्मिक और मनोवैज्ञानिक शक्ति माना जाता है। मंत्र का प्रयोग प्रायः ध्यान में मन को केंद्रित करने और ध्यान केंद्रित करने के लिए किया जाता है। मंत्र शब्द के दो मूल हैं 'गहन ध्यान' और तमस का अर्थ है 'विमोचन'। मंत्र एक प्रगट ध्वनि है जैसे शक्ति का प्रकटीकरण होता है। 'हंसोपनिषद' में मंत्र को इस प्रकार वर्णित किया गया है मन्नात त्रियोति इति मन्त्रः– "जिसका अर्थ है कि जिसका चिंतन करने से मनोग्रस्ति से मुक्त किया जाता है।''

मंत्रोच्चारण एक प्रक्रिया है, जिसमें मंत्रों की आवृत्ति की जाती है विशेष ऊर्जात्मक ध्वनियों से व्यक्ति की आत्मशक्ति का विरोहण करने, जीर्णोद्धार करने, शुद्धि एवं मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक एवं दैहिक अंगों सहित जीवन के प्रत्येक पक्ष को परिवर्तित करने की एक प्रक्रिया है।

मंत्र एक पवित्र नाम या दिव्य ध्वनि मात्र नहीं है, यह योग और आध्यात्मिक जीवन का आधार है। मंत्रों का उद्गम वैदिक है। वेदों की शिक्षाएं उन विभिन्न मंत्रों अथवा स्तोत्रों में निहित हैं जिन्हें ब्रह्मांडीय विद्वान द्रष्टाओं ने पहचाना है। मंत्र हिंदू धर्म, जैन धर्म, बौद्ध धर्म, सिख धर्म और ईसाई धर्म सहित कई धर्मों और विद्यालयों में उच्चरित किए जाते हैं। विद्यालय, हिंदू धर्म और बौद्ध धर्म के दर्शन के अनुसार मंत्रों के प्रयोग, संरचना, कार्य, महत्व और प्रकार भिन्न होते हैं। मंत्र कई रूपों में आते हैं और साधारणतया गायन शैली, गणितीय रूप में छन्दबद्ध होते हैं, जो दिव्य गुणों के साथ प्रतिध्वनित होते हैं। इसका सबसे सरलतम रूप ओम् शब्द मंत्र के रूप में प्रतिध्वनित होता है। दूसरे शब्दों में, मंत्र आध्यात्मिक व्याख्याओं के साथ मधुर वाक्यांश हैं जैसे कि सत्य, वास्तविकता, प्रकाश, अमरता, शांति, प्रेम, ज्ञान और क्रिया के लिए मानव की लालसा।

8.3.1 मंत्रोंच्चारण का प्रभाव

विभिन्न ध्वनियों का मानव मानस पर अलग–अलग प्रभाव पड़ता है। यदि पत्तियों के माध्यम से हवा की सरसराहट की हल्की आवाज हमारी नसों को भिगोती है तो संगीत की प्रवाहित सुरमय धारा हृदय को मंत्रमुग्ध कर देती है, गड़गड़ाहट भय पैदा कर सकती है इसी प्रकार मंत्र एक ध्वनि भी है, जो मस्तिष्क में कंपन के साथ–साथ भावनाओं की आवृत्ति को बदल देती है। अतः मंत्र मन को मुक्त करते हैं। एक बार जब मन मुक्त हो जाता है, तो अन्य समस्याएँ स्वतः हल हो जाती हैं क्योंकि सबसे बड़ी समस्या मन ही है क्योंकि मन

व्यग्र होता है और अनवरत कई विचारों में उलझा हुआ होता है। मंत्र मन को शांति देते हैं और हमारे विचारों का मार्गदर्शन करते हैं।

मंत्र विभिन्न प्रकार के व्यक्तित्व पर अलग–अलग तरह से काम करता है और परिणाम भी अलग होगा। जब भावपूर्ण व्यक्तित्व अपने ईष्ट देवता पर ध्यान केन्द्रित कर मंत्रों का पाठ करता है तब मंत्र भक्ति का रूप ले लेता है और भक्त को उसके ईष्ट देवता के साथ जोड़ता है। जब बौद्धिक व्यक्तित्व अभ्यास करता जाता है, तो वह आत्मान्वेषण द्वारा, ज्ञान एवं साध ाना के द्वारा साधक विभिन्न परिवर्तनों के माध्यम से ज्ञान मार्ग पर अग्रसर होगा। मन्त्र ज्ञानयोग का भाग बन जाते हैं जो स्थूल से सूक्ष्म की यात्रा होती है। एक आध्यात्मिक व्यक्तित्व के लिए मंत्र का प्रभाव आंतरिक स्पंदनों के साथ सामंजस्य स्थापित करना है एवं ऊर्जस्वी व्यक्ति के लिये प्राणशक्ति और चक्र की गति हेतु मंत्र आपको आंतरिक विश्वास, शक्ति, सहनशक्ति, मन की स्पष्टता, पवित्रता और भावना प्रदान करेगा ताकि ऊर्जा और सर्वोत्कृष्ट शक्ति का निर्माण करती है और दिव्य जागरूकता के साथ सामान्य जीवन जिया जा सकता है। मंत्र जाप संतुष्टि दे सकते हैं साथ ही किसी की भी प्रकृति और व्यक्तित्व को प्रभावित कर सकते हैं।

मंत्रों का स्पंदन मस्तिष्क, शरीर, अवचेतन और अचौतन्य लोकों को प्रभावित कर सकता है।

विभिन्न प्रकार के मंत्र हैं। दीक्षा के रूप में गुरु द्वारा दिया गया व्यक्तिगत मंत्र दीक्षासंस्कार होता है। अन्य प्रकार सामान्य मंत्र हैं जिनका हर कोई जप कर सकता है।

पाठगत प्रश्न 8.2

निम्नलिखित को सही गलत के रूप में चिह्नित कीजिए –

क. आंतरिक जागरूकता सूक्ष्म शरीर के माध्यम से एक सूक्ष्मानुभव एवं प्रभाव है – विज्ञानमय कोष (बौद्धिक शरीर) और आनंदमय कोष (आनंद शरीर)। (सहीध्गलत)

ख. मंत्र कंपन मस्तिष्क, शरीर, अवचेतन और अचौतन्य लोकों को प्रभावित कर सकता है। (सही गलत)

8.4 अष्टांग योग दर्शन

प्रथम यौगिक पाठ 'योगसूत्र' महर्षि पतंजलि द्वारा लिखा गया है। योगसूत्र जागरूकता के स्तर को बढ़ाने, गूढ़ ज्ञान प्राप्त करने, मानसिक क्षमता की खोज करने और अंततः मन से परे जाने की प्रक्रिया और व्यावहारिक तरीकों की व्याख्या करने के लिए लिखा गया था।

टिप्पणी

योग की यह प्रणाली भौतिक शरीर के बाह्य वातावरण को श्रेष्ठ बनाने का उत्तरोत्तर प्रयास करती है, एवं आन्तरिक जागरूकता को निर्देशित करती है। अष्टांग योग अथवा पतंजलि योग का अभिज्ञान महर्षि पतंजलि द्वारा किया गया है। यह योग का वह मार्ग है जिसमें हम अपनी चेतना के अन्वेषण का प्रयास करते हैं। विशेष रूप से, पतंजलि योग प्रणाली में आठ चरण या अंग होते हैं, जिस पर योगाकांक्षी को आत्म–साक्षात्कार के मार्ग पर उत्तरोत्तर निपुण होना चाहिए वे मार्ग हैं – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। इसलिए इसे अष्टांग योग (आठ चरणों का योग) कहा जाता है। राजयोग (पतंजलि योग अथवा अष्टांग योग सहित) मन का विज्ञान है। यह मानसिक अनुशासन का विज्ञान है और इसमें मन को इंगित करने के विभिन्न तरीके शामिल हैं।

8.4.1 स्वास्थ्य के सन्दर्भ में पतंजलि योग का महत्व

विश्व स्वास्थ्य संगठन स्वास्थ्य को इस प्रकार परिभाषित करता है– "स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की सम्पूर्ण अवस्था है, बीमारी अथवा दुर्बलता का अभाव मात्र नहीं है''

आध्यात्मिक संचार स्थूल से आरम्भ होकर अधिक सूक्ष्म होता है। अब यह बिल्कुल स्पष्ट है कि हम सामाजिक, शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण कर सकते हैं। यम और नियम सामाजिक कल्याण के लिए हैं, आसन और प्राणायाम शारीरिक कल्याण के लिए हैं, प्राणायाम, प्रत्याहार और धारणा मानसिक कल्याण के लिए हैं, ध्यान और समाधि आध यात्मिक कल्याण के लिए हैं।

यौगिक अवधारणा एवं भारतीय अवधारणा के अनुसार स्वास्थ्य शब्द का अर्थ है– स्व (स्व) और अस्थि (स्थापित)। अतः हम कह सकते हैं कि स्वास्थ्य एक स्व–स्थापित स्थिति है। अब हमें 'स्व' को समझना होगा। योग शरीर के पाँच स्तरों को मानता है। इन पाँच शरीरों को पंचकोष कहा जाता है– जो सभी मिलकर सम्पूर्ण अथवा स्व का प्रतिनिधित्व करते हैं।

पंच कोष निम्नोलिखित है : –

1. अन्नमय कोष – भौतिक शरीर
2. मनोमय कोष – मानसिक शरीर
3. प्राणमय कोष – प्राणिक शरीर (ऊर्जा का आयाम)
4. विजनमया कोष – सहजज्ञ शरीर
5. आनंदमय कोष – परमानन्द का शरीर

हम देख सकते हैं कि स्वास्थ्य बहुत ही सूक्ष्म चीज है स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए हमें कुछ

टिप्पणी

तकनीकों का अनुसरण करने की आवश्यकता होती है जो इन सूक्ष्म निकायों को प्रभावित कर सकती हैं। प्राचीन भारतीय शिक्षण में स्वास्थ्य को बनाए रखना नैतिक कर्तव्य है। योग हमें सभी पंच शरीरों को प्रभावित करने और इनके बारे में जागरूक होने का अवसर प्रदान करता है। हमें समग्र स्वास्थ्य के बारे में जानना चाहिए और लोगों को अपनी जीवन शैली में यौगिक तकनीकों को अपनाने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

8.4.2 अष्टांग योग और आध्यात्मिक पोषण के आठ चरण

पतंजलि योग हमें कई प्रकार की तकनीकें प्रदान करता है जो धीरे–धीरे मन को सुकून देती हैं एवं अधिक सूक्ष्म जागरूकता विकसित करती हैं। हालांकि पतंजलि का मुख्य मार्ग आठ आधारभूत चरणों से युक्त है। पहले चार चरण योग के बहिरंग (बाह्य) अभ्यास हैं और अंतिम चार चरण योग के अन्तरांग (आंतरिक) अभ्यास हैं। इस शास्त्र को योग दर्शन भी कहा जाता है – उच्च अनुभूति प्राप्त करने की विधि इसका अर्थ है 'अदृश्य को देखना' अथवा 'आध्यात्मिक अंर्तदृष्टि के साथ देखना'

अब हम पतंजलि योग के प्रत्येक चरण पर संक्षिप्त संवाद करेंगे –

1. यम (सामाजिक संहिता)
2. नियम (व्यक्तिगत संहिता)
3. आसन (आसन)
4. प्राणायाम (प्राण पर नियंत्रण)
5. प्रत्याहार (भाव प्रत्याहार)
6. धरना (एकाग्रता)
7. ध्यान (ध्यान)
8. समाधि (उत्कृष्ट चेतना)

अष्टांग योग का पहला चरण यम के रूप में जाना जाता है। सामाजिक संहिता का अर्थ यौगिक आत्मसंयम है। पाँच यम हैं– सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य। इन्हें निम्नानुसार वर्णित किया गया है:

- सत्य (सत्यवादिता) – शुद्ध, उचित एवं सत्य को पहचानने की योग्यता ही सत्य को संदर्भित करती है, यह निर्णय भीतर से ही प्रकट होता है, यही इसे व्यक्त करने की क्षमता है। उच्चतम स्तर में यह वाणी पर पूर्ण नियंत्रण रखती है।

टिप्पणी

- अहिंसा (अहिंसा) – यह हमारी बाह्य गतिविधियों से हिंसा को समाप्त करने का कार्य ही नहीं है बल्कि इसका उद्देश्य हमारे आन्तरिक दृष्टिकोण से भी हिंसा को समाप्त करना है।

- अस्तेय (चोरी न करना) – इसका आशय यह है कि मन, क्रम, एवं वचन से भी किसी प्रकार की चोरी नहीं करनी चाहिए।

- अपरिग्रह (गैर–स्वामित्व) – इसका अर्थ है कि हमें आवश्यकता से अधिक वस्तुओं को एकत्रित नहीं करना चाहिए। अर्थात मोह ना रखना भी है।

- ब्रह्मचर्य (ब्रह्मचर्य) – यह आत्म–संयम का प्रकार है जिसे एक गुण के रूप में माना जाता है और व्यक्ति के सन्दर्भ में इसके संस्तुत अनुपालन का आग्रह किया जाता है। सर्वथा आत्म–नियंत्रण ही सच्चे विकास की दिशा है।

नियम – इसका शाब्दिक अर्थ है सकारात्मक कर्तव्य अथवा संस्कार। इनकी संख्या भी पाँच में हैं। योग सूत्र के अनुसार– ये ध्यान और समाधि के अभ्यास के लिए आवश्यक अनुशासन है। इन्हें निम्नानुसार वर्णित किया गया हैः

- शौच (स्वच्छता) – यह प्रथम नियम है। यह मन, वाणी और शारीरिक शुद्धता को संदर्भित करता है। इसका अर्थ शारीरिक स्वच्छता मात्र नहीं है, बल्कि पर्यावरण की स्वच्छता और किसी के रहने वाले क्षेत्र की स्वच्छता भी है।

- **सन्तोष** (संतोष) – इसका अर्थ है कि बिना तृष्णा एवं शिकायत के वर्तमान से खुश रहना। आध्यात्मिक जीवन में संतुष्टि की भावना एक अनिवार्य आवश्यकता है।

- **तापस** (तपस्या) – इसका अर्थ है श्रेष्ठतम प्राप्ति के हेतु परिवर्तन और रूपांतरण की प्रक्रिया का पालन करना। इसे पदार्थ के शुद्ध सार की खोज के रूप में भी परिभाषित किया गया है। योग सूत्र के अनुसार, इसमें शरीर को कठिनाई में डालना सम्मिलित है ताकि यह गर्मी, सर्दी, विष आदि का सहजता से वहन कर सके।

- **स्वाध्याय** (आत्म–अवलोकन आत्मनिरीक्षण) – इसका अर्थ है वेदों और अन्य पवित्र पुस्तकों शास्त्रों का स्व–अध्ययन और पाठ करना।

- **ईश्वर** प्राणिधान अथवा विश्वास का उत्कर्ष अथवा उच्च वास्तविकता में विश्वास करना।

आसन – अष्टांग योग का यह तीसरा पक्ष है। महर्षि के अनुसार पतंजलि आसन का अर्थ है– 'नियमित एवं शान्तिप्रद आसन मुद्राओं के रूप में जानी जाती है।'

आसनाभ्यास के माध्यम से, हम अनुशासन की आदत और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता विकसित करते हैं, ये दोनों ध्यान के लिए आवश्यक हैं। हम योगासन के पाठ में आसनों के बारे में और अधिक जानेंगे।

टिप्पणी

प्राणायाम – प्राणायाम शब्द का अर्थ है, प्राण के आयाम का विस्तार अथवा संवर्धन। हम प्राणायाम के पाठ में इस विषय में अधिक जानेंगे।

प्रत्याहार – इसे साधारणतया 'इंद्रिय संयम' के रूप में अनुवादित किया जाता है, क्योंकि इस स्तर पर हम बाह्य संवेदी वस्तुओं से अपने मस्तिष्क को हटाते हैं और आन्तरिक चेतना में स्थापित करते हैं। संवेदी क्षेत्र से मानसिक विच्छेद नकारात्मक स्थिति नहीं है, यह एक बहुत ही सुंदर अनुभव है। अजप–जप, योग–निद्रा, त्रिकट, अन्तर मौन के अभ्यास है।

धारण – इसका अर्थ है मन को एक बिंदु पर स्थिर रखना अथवा आबद्ध करना। यह स्थिति का अनुसरण करता है, ताकि जागरूकता को आंतरिक करके इंद्रियाँ अंततः मन का पालन करें। धारण अभ्यास है – चिदाकाश धारण, हृदयाकश धारण।

ध्यान – यह धारण का एक विस्तार मात्र है। यह तब उत्पन्न होता है जब कोई व्यक्ति समय की अवधि के लिए आंतरिक प्रतीक के प्रति एकाग्रता के एक सहज, प्रवाह को बनाए रखने में सक्षम होता है।

समाधि – यह वह स्थिति है जहाँ बाह्य एवं आंतरिक दोनों मानसिक संशोधनों का पूर्ण अभाव है वह सब कुछ जागरूकता है। समाधि से आत्म–बोध होता है।

शिक्षार्थियों! जैसा कि हमने आध्यात्मिकता की अवधारणा के बारे में चर्चा की है, हम बहुत आश्वस्त हैं कि अष्टांग योग आध्यात्मिक पोषण के लिए एक संपूर्ण पैकेज है। यम और नियम मानवीय गुणवत्ता को विकसित करने, स्वयं और आसपास के विषय में संवेदनशील एवं ईमानदार होने के लिए हैं। प्राणायाम और प्रत्याहार मानसिक शांति, सकारात्मकता और आंतरिक जागरूकता विकसित करने के लिए हैं। धारणा और ध्यान अपने आंतरिक स्वरूप की खोज के प्रति ध्यान और जागरूकता को निर्देशित करते हैं, और यही वह स्थान है जहाँ हम शांति पाते हैं। आन्तरिक शांति, संतुष्टि और आनंद आध्यात्मिकता के परमोत्कर्ष हैं।

8.5 ध्यान की अवधारणा

ध्यान सम्पूर्ण अनुभूति, सम्पूर्ण चेतना और शर्तरहित जागरूकता की एक प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम अपने उच्च स्व के समीप आने का प्रयास कर रहे हैं। जब हम इंद्रियसंयम में पारंगत होते हैं और जब हम कुछ समय के लिए अनुभवों के संसार के परे जाने में सक्षम

होते हैं उसे ध्यान कहा जाता है। यह एक ऐसी अवस्था है जब हम भूतकाल की स्मृतियों, भविष्य की प्रत्याशा और वर्तमान की चिंताओं से परे जाने में सक्षम होते हैं, जब हम कुछ समय के लिए हमारा नाम और रूप, हमारा स्थान, हमारी स्थिति, हमारा वातावरण भूल जाते हैं वह ध्यान कहलाता है। जब हम अपने भीतर किसी भी चीज के विषय में जागरूक होने के योग्य हो जाते हैं उसे ध्यान कहते हैं। ध्यान के अभ्यास में अभ्यासी अपने मन की समस्त जानकारी प्राप्त करने का प्रयास करता है और साथ ही साथ प्रशिक्षण और मन की अनंत क्षमताओं को नियंत्रित करने की प्रणाली प्राप्त कर लेता है।

ध्यान योग का अभ्यास ऐसी प्रक्रिया नहीं है कि आप अपनी आँखें बंद करें और बिल्कुल अंधेरे और अचेतन अवस्था में प्रवेश कर जाएं। ध्यान का अर्थ है मन की एक विस्तारित अवस्था जो व्यक्ति की पूर्ण रचनात्मक क्षमता जागृत करती है। ध्यानात्मक अवस्था का अर्थ अपने मस्तिष्क को बंद कर देना नहीं है बल्कि यह जागरूकता की एक गतिशील स्थिति है। ध्यान अथवा ध्यान योग से हम अपने जीवन में एक नया अध्याय शुरू करते हैं। एक बार जब हम ध्यान योग अथवा ध्यान अभ्यास में सम्मिलित हो जाते हैं तो हमारे अनुभव और हमारा व्यक्तित्व स्थिर और स्थायी बन जाएगा। जीवन के प्रति हमारा दृष्टिकोण उत्कृष्ट होगा।

ध्यान मानव चेतना के विकास से संबंधित है।

मनुष्य का एकमात्र उद्देश्य आध्यात्मिक रूप से विकसित होना चाहिए। आध्यात्मिक रूप से विकसित होने का अर्थ है कि शरीर के बाहर, इंद्रियों से परे, मन के परे और सामान्य समझ से परे हमारे भीतर क्या निहित है। यह चेतना के विस्तार की प्रक्रिया है। यह बाह्य अस्तित्व और बाह्य अनुभव अन्तिम नहीं है। इसके परे भी कुछ है। अनुभवों की बहुत सी परतें होती हैं जिन्हें ध्यान की प्रक्रिया के माध्यम से अनुभव किया जा सकता है।

ध्यान कर्म योग और भक्ति योग से संतुलित होना चाहिए, हमें कर्म और संस्कार पर काम करना होगा।

8.5.1 ध्यान के लिये कुछ तकनीकें

अष्टांग योग दर्शन धारणा में ध्यान और समाधि को अंतरंग योग कहा जाता है।

प्रत्याहार अंतरंग योग का प्रवेश द्वार है, यह बाह्य इंद्रियों से पृथक हो जाता है। यह वह अभ्यास है जो व्यक्ति को ध्यान के लिए तैयार करता है। प्रत्याहार अभ्यास हमारे मन को ध्यान के लिए प्रशिक्षित करते हैं।

धारणा का अर्थ है मन की आंतरिक एकाग्रता। यह ध्यान से पहले का चरण है और यह

टिप्पणी

किसी एक लक्ष्य पर आपकी एकाग्रता को स्थिर करता है। आरम्भिक चरण में यह संभव नहीं है। अनुभव से कोई भी यह जान सकता है कि किसी लक्ष्य को साधना कितना कठिन होता है क्योंकि बिना किसी अन्य विचार के हस्तक्षेप के एकाग्र होना अत्यन्त दुष्कर कार्य होता है। मन भूतकाल की स्मृतियों और भविष्य की योजनाओं जैसी फालतू बातों से भरा होता है। विभिन्न माध्यमों से मन को एकाग्र करने की ओर प्रेरित करता है। सामान्य रूप से धर्म इसे अनुष्ठान, पूजापाठ, जप, प्रार्थना और इसके माध्यम से प्रेरित करने की कोशिश करते हैं। धारणा के लिये केन्द्र बिन्दु के रूप में योग आध्यात्मिक प्रतीकों का प्रयोग करता है।

आजकल की सामान्य ध्यान पद्धतियाँ प्रत्याहार और धारणा हैं।

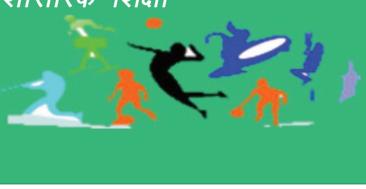
प्रत्याहार अभ्यास योग निद्रा और अंतरा मौन के साथ किया जा सकता है।

योगनिद्रा– योगनिद्रा का अर्थ है निद्रा में अभिज्ञता का अन्वेषण करना। यह सोने से पहले की अवस्था है और अभ्यास के दौरान जागरूकता अवचेतन स्तर पर रहती है। यह विश्राम और मानसिक और शारीरिक आराम के अधिक कुशल और प्रभावी रूप की एक कला है। योगनिद्रा के अभ्यास के माध्यम से तीन गुना तनाव (मांसपेशियों में तनाव, भावनात्मक तनाव और मानसिक तनाव) निर्मुक्त किया जा सकता है। यह एकाग्रता का अभ्यास नहीं है, यह प्रत्याहार अवस्था का अभ्यास है। मनोदैहिक बीमारी का प्रबंधन करने के लिए योगनिद्रा सबसे अच्छी यौगिक तकनीक है। योगनिद्रा के अभ्यास में हम कुछ सकारात्मक, रचनात्मक तत्व डाल सकते हैं और हम अपने व्यक्तित्व के नकारात्मक पक्ष को आशंकाओं, बुरी आदतों के रूप में छोड़ सकते हैं।

अन्तर्मौन – यह भी एक प्रत्याहार अभ्यास है। अंर्तमौन का अर्थ है आंतरिक चुप्पी लेकिन इस अभ्यास में हम सभी संवेदी निविष्टियों का निरीक्षण करते हैं। इस अभ्यास की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता साक्ष्यभाव विकसित करना है। जीवन के हेतु यह साक्ष्य आरम्भ में संवेदी निविष्टियों के समय उत्पन्न विचारों, भावनाओं के विरुद्ध मनोभाव रखता है। इस अभ्यास से मानसिक और भावनात्मक धैर्य विकसित होता है।

धारणा अभ्यास – चिदाकाश धारणा, चक्र सुधि, चक्र धारणा

चक्र धारणा– यह बहुत ही अग्रिम और आध्यात्मिक अभ्यास है। इस अभ्यास के लिए कुछ तैयारियों और उचित मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। इस धारणा के अभ्यास में, हमें सर्वप्रथम अपने आन्तरिक शरीर को अन्तरिक्ष के रूप में देखना होता है, उसके बाद विभिन्न चक्रों को उनके स्थान, रंग, बीजमंत्र के रूप में देखना होता है इसके उपरान्त और अधिक सूक्ष्म की कल्पना करनी होती है।



ध्यान – अजप–जप, विपासना

अजप–जप– यह एक अत्यन्त पारंपरिक ध्यान पद्धति है अतः इसे वैदिक साधना माना जाता है। इस अभ्यास के विभिन्न रूप हैं। जप शब्द को एक मंत्र की निरन्तर आवृत्ति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। अजप मंत्र पुनरावृत्ति की सहज प्रक्रिया है। जैसे–जैसे एकाग्रता जप पर अधिक केंद्रित होती जाती है, वैसे–वैसे पूरे का पूरा मंत्र स्पंदित होने लगता है।

ऐसा कहा जाता है कि जप मुख से आता है जबकि अजप श्वांस से और हृदय से आता है। इस ध्यान के लिए विभिन्न मानसिक मार्ग हैं।

पाठगत प्रश्न 8.3

उपयुक्त शब्द के साथ रिक्त स्थान भरिए –

1. अष्टांगयोग दर्शन धारणा, ध्यान और समाधि .... कहलाते हैं।
2. .... और .... प्रत्याहार के अभ्यास हैं।

आपने क्या सीखा?

- आध्यात्मिकता जीवन के सकारात्मक और रचनात्मक पक्षों से संबद्ध है, आत्मबोध नहीं बल्कि अच्छा बनने और अच्छा करने, भावनाओं, विचारों और सोच को कोमल करना है। आध्यात्मिकता भौतिकवाद को समाप्त करती है।
- इन दिनों में विकसित होने के लिए आंतरिक जागरूकता सबसे महत्वपूर्ण पक्ष है। इस आधुनिक जीवन शैली में अधिकांश समय हम अलग–अलग गैजेट्स द्वारा बाह्य सूचनाओं के अधीन रहते हैं। हमारे विचार, कार्य, व्यवहार और संपूर्ण जीवन बाहरी प्रभावों के अंतर्गत होते हैं। आंतरिक स्व और बाह्य दुनिया के बीच संतुलन विकसित करने के लिए हमें यौगिक शिक्षाओं को अंगीकार करना होगा। अगर ईमानदारी से और गंभीरता से अभ्यास किया जाए तो आंतरिक जागरूकता योग अभ्यासों का परिणाम है।
- मंत्र पवित्र नाम या दिव्य ध्वनि मात्र नहीं है। यह योग और आध्यात्मिक जीवन के आधार हैं। मंत्रों का मूल वैदिक है। वेदों की शिक्षाओं में विभिन्न मंत्रों अथवा स्तोत्रों को

सम्मिलित किया गया है, जो ब्रह्मांडीय विद्वत् द्रष्टाओं द्वारा रचे गये हैं। मंत्र हिंदू धर्म, जैन धर्म, बौद्ध धर्म, सिख धर्म और ईसाई धर्म सहित कई धर्मों और विद्यालयों में प्रयोग किए जाते हैं।

पतंजलि योग वह प्रणाली है जिसमें आठ चरण अथवा अंग सम्मिलित होते हैं जिनमें आकांक्षी को आत्म–साक्षात्कार के मार्ग पर उत्तरोत्तर निपुण होना चाहिए; वे हैं –

यम (सामाजिक संहिता)

– नियम (व्यक्तिगत संहिता)

– आसन (आसन)

– प्राणायाम (प्राणों पर नियंत्रण)

– प्रत्याहार (भाव प्रत्याहार)

– धरना (एकाग्रता)

– ध्यान (ध्यान)

– समाधि (उत्कृष्टचेतना)

पाठांत प्रश्न

1. आध्यात्म क्या है? इसे समझाइए।

2. व्यक्तित्व के विभिन्न पक्षों से संबंधित पाँच शरीर कैसे हैं? व्याख्या कीजिए

3. पंच कोष से संबंधित अष्टांग योग के आठ चरण कैसे हैं?व्याख्या कीजिए

4. अंतरांग योग का वर्णन कीजिए।

5. अष्टांग योग के एक चरण की व्याख्या कीजिए।

6. योगनिद्रा के विभिन्न चरणों को लिखिए।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

8.1

1. आध्यात्म
2. संतोष

8.2

1. सत्य
2. सत्य

8.3

1. अंतरंग योग
2. योग निद्रा और अंतर्मन।

9

स्वास्थ्य का परिचय

इस वाक्य को सुनकर छोटी–सी ग्लोरी की जिज्ञासा स्वास्थ्य के बारे में और अधिक जानने के लिए बढ़ी। वह यह भी सोचने लगी कि समय के साथ–साथ चीजें कैसे बदल जाती हैं और वे कौन से कारक हैं जो उसके पिता के स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहे हैं? स्वास्थ्य की कौन से आयाम हैं? ग्लोरी यह सब जानना चाहती थी तथा और कुछ भी। इस पाठ में आप स्वास्थ्य का अर्थ एवं अवधारणा, स्वास्थ्य के आयाम और स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों के बारे में पढ़ेंगे।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आप

- स्वास्थ्य का अर्थ, अवधारणा का वर्णन कर सकेंगे ;
- स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों का वर्णन कर सकेंगे ;

टिप्पणी

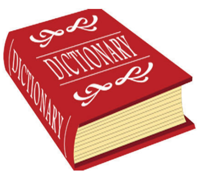
- स्वास्थ्य के सिद्धान्तों का वर्णन कर सकेंगे;
- स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों की जांच पड़ताल कर सकेंगे;
- स्वास्थ्य की यौगिक अवधारणा की व्याख्या कर सकेंगे।

स्वास्थ्य का अर्थ और अवधारणा को समझना महत्वपूर्ण है। अब हम इस बात पर चर्चा करेंगे कि स्वास्थ्य का क्या अर्थ है।

9.1 स्वास्थ्य का अर्थ तथा अवधारणा

स्वास्थ्य सार्वभौमिक है परन्तु समाज के विभिन्न समुदायों की अपनी संस्कृति के अनुसार अपनी–अपनी धारणा है। स्वास्थ्य के सम्बन्ध में लोगों का भविष्य बहुत हद तक इस बात पर निर्भर है कि उनका देश अपने देशवासियों को बेहतर तथा सुरक्षित स्वास्थ्य प्रदान करने के लिए क्या उपाय कर रहा है?

जीवन में खुशी का होना इस बात पर निर्भर है कि आपके स्वास्थ्य का स्तर कैसा है। पिछले कुछ समय में यह देखा गया है कि स्वास्थ्य मौलिक मानवाधिकार के रूप में उभरा है। हमें अच्छी सेहत की आवश्यकता होती है ताकि हमारी मूलभूत ज़रूरतें पूरी हो सकें और हम खुशी–खुशी अपना जीवन व्यतीत कर सकें। सारे संसार का यही लक्ष्य है कि सभी व्यक्तियों को एक स्वस्थ जीवन की प्राप्ति हो।



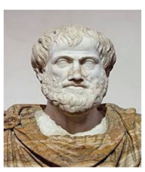
पहले यह माना जाता था कि स्वास्थ्य आरोग्य होने की अवस्था है। आरोग्य का अर्थ है सही–सलामत होना। अगर आप शब्दकोष में स्वास्थ्य का अर्थ ढूंढते हैं तो आपको निम्नलिखित परिणाम प्राप्त होंगे जैसे :–

'रोग से आज़ादी'

'वह अवस्था जब आप बीमारी व चोटिल होने से आज़ाद हो'

'सही सलामत शरीर तथा मन'

'वह अवस्था जिसमें शरीर तथा चित्त अपने कार्य ठीक ढंग से कर रहे हैं।'



आयुर्वेद में स्वास्थ्य को इस प्रकार परिभाषित किया गया है कि 'स्वास्थ्य वह अवस्था है जहां उपापचयी क्रियाएं संतुलित रहती हैं संवेदिक और मानसिक खुशी की अवस्था बनी रहती है। स्वामी विवेकानन्द ने कहा है 'एक दुर्बल व्यक्ति जिसका शरीर या चित्त कमज़ोर है कभी भी एक सशक्त आत्मा का स्वामी नहीं बन सकता।

अरस्तू ने भी यही कहा है एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है।

स्वास्थ्य से जुड़े शोध इसकी परिभाषा का क्षेत्र बढ़ा रहे हैं। स्वास्थ्य की धारणा में बढ़ोतरी हुई है और अब यह केवल रोग का होना या न होना नहीं है। इसका अभिप्राय है कि आदर्श स्वास्थ्य के अन्तर्गत जैविक, सामाजिक, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक तथा सांस्कृतिक आयाम भी आते हैं। स्वास्थ्य की इस विस्तृत धारणा का स्त्रोत विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO, 1948) की स्वास्थ्य की परिभाषा है जो इस प्रकार है 'स्वास्थ्य उस अवस्था को कहते हैं जिसमें पूर्ण रूप से शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वास्थता हो न कि केवल बीमारी या अशक्तता की अनुपरिस्थिति। इस परिभाषा को और विस्तृत किया गया है और इसमें यह जोड़ा गया 'स्वास्थ्य के उस स्तर तक पहुँचना जिसके द्वारा प्रत्येक व्यक्ति सामाजिक तथा आर्थिक रूप से उपयोगी जीवन बिता सके।

इससे ऐसा प्रतीत होता है कि स्वास्थ्य को परिभाषित करना कठिन है परन्तु इसे समझना आसान है। समय के साथ स्वास्थ्य की परिभाषा में भी परिवर्तन आया है। हम में से बहुत से लोग स्वास्थ्य को बीमारी और अशक्तता का न होने की अवस्था के रूप में परिभाषित करते हैं तथा कई लोग सोचते हैं कि स्वास्थ्य से अभिप्राय ठीक ढंग से कार्य करने वाला मस्तिष्क और शरीर है। स्वास्थ्य केवल बीमारी या शरीर के किसी भाग का उचित ढंग से काम न करने की अवस्था ही नहीं, परन्तु एक जीवन शैली है जिसमें कार्य करने की क्षमता और प्रसन्नता विशिष्ट लक्षण हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के लिये यह पूर्व धारणा है कि व्यक्ति एक अच्छे भौतिक और सामाजिक पर्यावरण में निवास करता है। स्वास्थ्य खुशी, सफलता, उपयोगी नागरिकता तथा अर्थपूर्ण जीवन के बारे में सीखने में सहायता करता है।

इसलिये हम यह कह सकते हैं कि अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ है:

- कद–काठी (शरीर के अंग) का ठीक ढंग से कार्य करना
- रसायनिक प्रक्रियाएं (शरीर के भीतर होने वाली रासायनिक क्रियाएं), और
- मनोवैज्ञानिक संबंधी (मन का सुव्यवस्थित ढंग से कार्य करना)

''स्वास्थ्य वह अवस्था है जहां एक व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक दृष्टि से परिपूर्ण है, इसलिये यह केवल बीमारी या शारिरिक विकलांगता से मुक्त होने से कहीं अधिक है।'

आपने स्वास्थ्य की अवधारणा तथा अर्थ के बारे में जान लिया है। अब हम स्वास्थ्य की परिभाषाओं के बारे में अध्ययन करेंगे।

स्वास्थ्य की परिभाषाएं

जे.एफ. विलियम्स के अनुसार ''स्वास्थ्य एक ऐसी जीवन शैली है जो एक व्यक्ति को सक्षम बनाती है ताकि वह भरपूर जिए और लोगों की श्रेष्ठ रूप से सेवा कर सके''।

बंबस्टर कोलिजीएट शब्दकोष के अनुसार 'स्वास्थ्य वह स्थिति है जिसमें शरीर, मन तथा आत्मा सशक्त रहते हैं विशेषकर शारीरिक रोगों तथा दर्द का अभाव होता है।'

डी. ओबरटयूफर के अनुसार ''स्वास्थ्य किसी जीव की वह स्थिति है जो उस स्तर को मापती है जहाँ तक जीव की सामूहिक शक्तियां कार्य कर सकती हैं।''

इन सभी परिभाषाओं को पढ़ने के बाद आप कह सकते हैं कि स्वास्थ्य एक ''जीवन शैली'' है जहाँ एक व्यक्ति इस स्थिति में है कि वह जीवन के सभी पहलुओं को ''सही ढंग'' से जी रहा है तथा बेहतर और उपयोगी ढंग से देश की सेवा में भी भागीदार है। स्वास्थ्य केवल रोग से मुक्ति या शारीरिक विकलांगता की अनुपस्थिति ही नहीं है इससे भी कहीं अधिक है।

Do you know

क्या आप जानते हैं?

भारत के संविधान में यह उल्लिखित है कि स्वास्थ्य की देखभाल राज्य सरकारों को करनी होगी न कि केन्द्रीय सरकार को। हर राज्य पोषण के स्तर तथा जीवन स्तर को बढ़ाने के लिये उत्तदायी होगा लोगों के स्वास्थ्य में सुधार लाना उसका प्राथमिक कर्त्तव्य होगा।''

(भाग–4– राज्य नीति के निदेशक सिद्धान्त अनुच्छेद 47)

क्रियाकलाप 9.1

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के आंकड़ों के अनुसार वर्ष 2016 में भारत में पुरुष तथा महिलाओं की जीवन प्रत्याशा क्रमशः 67 तथा 70 वर्ष थी। पता लगाइए कि आज के समय में पुरुष तथा महिलाओं की जीवन प्रत्याशा कितनी है।

जानकारी के लिये वेबसाइट http://www.who.int/countries/ind/en/ पर जायें।

पाठगत प्रश्न 9.1

1) दिये हुए शब्द का सही अर्थ चुनिएः

   i) भला–चंगा (क) सही सलामत होना, (ख) सुरक्षित और संरचित (ग) शरीर में दृढ़ता

   ii) उपापचयः (Metabolism): (क) जीवित जीव (ख) स्वास्थ्य की स्थिति (ग) एक रासायनिक क्रिया जो हमारे शरीर के भीतर होती है ताकि जीवन बना रहे।

iii) सशक्त शरीरः (क) शोर के साथ शरीर (ख) स्वस्थ शरीर (ग) ताकतवर शरीर

iv) सशक्त मनः (क) शोरगुल से घिरा मन (ख) अस्थिर मन (ग) स्वस्थ और नियंत्रित मन

टिप्पणी

2) स्तंभ क के निम्नलिखित कथनों का मिलान स्तंभ ख में दिए गए व्यक्ति/संस्था के साथ कीजिए:

कथन	व्यक्ति/संस्था	
"एक स्वस्थ मन एक स्वस्थ शरीर मे रहता है"	विश्व स्वास्थ्य संगठन	World Health Organization
"कमजोर दिमाग वाला कमजोर व्यक्ति कभी भी मजबूत आत्मा का मालिक नहीं हो सकता"	जे, एफ विलियम्स	
"स्वास्थ्य केवल रोग अथवा असमर्थता या अंपगता की अनुपस्थिति ही नही बल्कि सम्पूर्ण, शारीरिक मानसिक तथा सामाजिक सम्पन्नता की स्थिति है।"	स्वामी विवेकानंद	
"स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है जिसके द्वारा हम अच्छे से अच्छा जीवन व्यतीत कर सके तथा दूसरो के अधिक से अधिक काम आ सके"	अरस्तू	

अब आप स्वास्थ्य को परिभाषित और इसकी व्याख्या कर सकते हैं।

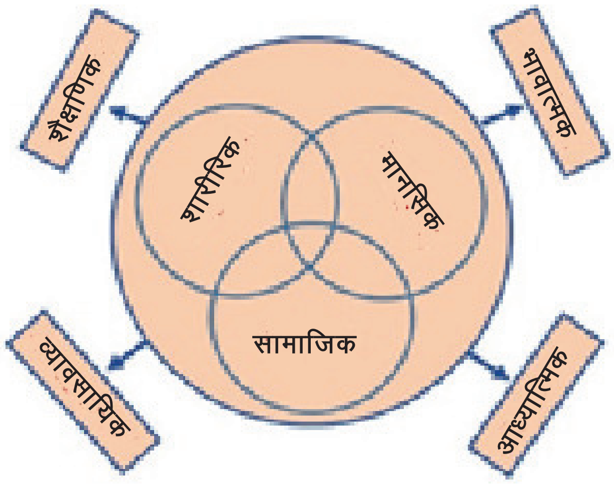
9.2 स्वास्थ्य के आयाम

स्वास्थ्य एक बहुआयामी अवधारणा है क्योंकि यह जैविक, सामाजिक, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक तथा सांस्कृतिक कारकों द्वारा गढ़ी गई है। यद्यपि स्वास्थ्य के क्षेत्र में विशेषज्ञता रखने वाले लोग स्वास्थ्य के तीन आयामों को स्वीकार करते हैं जिनका एक दूसरे से बहुत धनिष्ठ सम्बन्ध है जैसे शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक, आयाम, परन्तु हाल ही में कुछ और आयाम भी इसमें जोड़े गये हैं जो इस प्रकार हैं भावनात्मक, आध्यात्मिक, व्यवसायिक तथा शैक्षणिक।

शारिरिक आयामः

स्वास्थ्य के शारीरिक आयामो से अभिप्राय है शरीर के बाह्य तथा आंतरिक कार्यप्रणाली का सुचारु रूप से कार्य करना।

टिप्पणी



रेखाचित्र 9.2: स्वास्थ्य के आयाम

- **वाह्यः** वाह्य लक्षण से अभिप्राय है आकर्षक स्वरूप, चाहे वह काया, त्वचा की कोमलता, चेहरे का रंग, रूप, खड़े होने या बैठने का तरीका, शरीर के अंग तथा हाथ–पाँव हों। इसमें अलावा सलीके से उठना–बैठना और प्रभावशाली चाल ढ़ाल भी इामें सम्मिलित है।

- **आन्तरिकः** आन्तरिक लक्षणों से अभिप्राय है शरीर की जैविक प्रणाली का अनुकूलतम ढंग से कार्य करना जैसे पाचन, परिसंचरण, श्वसन, तंत्रिका एवं उत्सर्जन तंत्र तथा संवेदी अंग का काम करना।

मानसिक आयाम

स्वास्थ्य के मानसिक आयाम का अर्थ है मानसिक रूप से सशक्त होना। अधिकतर स्वास्थ्य का मानसिक आयाम स्वास्थ्य के भावनात्मक आयाम के साथ जुड़ा होता है या इसके अर्न्तगत आता है परन्तु दोनों एक दूसरे से भिन्न हैं। स्वास्थ्य का मानसिक आयाम मस्तिष्क की कार्यक्षमता के साथ जुड़ा होता है, जबकि स्वास्थ्य के भावनात्मक आयाम से अभिप्राय है व्यक्ति का व्यवहार अथवा मनोदशा जो अधिकतर हारमोन से संबंधित है मानसिक स्वास्थ्य से अभिप्राय है कि एक व्यक्ति चाहे वह महिला हो या पुरुष अपने दिमाग का उपयोग कैसे करता है और सोचता है। यह क्षमता व्यक्ति को सक्षम बनाती है ताकि वह उत्पन्न होने वाली समस्याओं का सामना कर सके तथा निर्णय ले सके तथा उचित लक्ष्य निर्धारित कर सके।

सामाजिक आयाम

स्वास्थ्य के सामाजिक आयाम का संबंध सामाजिक स्वास्थ्य से है। इसका अभिप्राय उस क्षमता से है जिसके द्वारा वह व्यक्तिगत समायोजन

टिप्पणी

करने में सक्षम है तथा साथ–साथ समूह या समाज में भी समायोजन कर पाता है। अच्छे सामाजिक स्वास्थ्य का अर्थ है परिवार, मित्र, पड़ोसियों तथा समाज के अन्य लोगों के साथ मधुर संबंधों का होना। इसके अन्तर्गत जीवन में सामाजिक रूप से स्वीकार्य मानक का रखरखाव भी आता है। जब हमारा सामाजिक संपर्क और रिश्ता अन्य लोगों के साथ सुदृढ़ होता है, तो वह काफी हद तक हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

भावनात्मक आयाम

भावनात्मक आयाम से अभिप्राय है भावनात्मक स्वास्थ्य जिसका अर्थ है भावनात्मक संतुलन और स्वस्थता। यह एक व्यक्ति की वह क्षमता है जिसके द्वारा वह जब भी आवश्यक हो, अपनी भावनाओं को समझकर उनको प्रभावी ढंग से व्यक्त करता है, व्यक्ति को भावनात्मक रूप से स्वस्थ तभी कहा जा सकता है जब उसकी भावनाएं सदैव सकारात्मक हों और उसका उन पर पूर्ण रूप से नियंत्रण हो। दूसरी ओर वह व्यक्ति जिसका अपनी भावनाओं पर नियंत्रण न हो अथवा वह नकारात्मक भावनाओं के दबाव में आ रहा हो तो उसे भावनात्मक रूप से असंतुलित या भावनात्मक रूप से निर्बल कहा जा सकता है।

आध्यात्मिक आयाम

स्वास्थ्य के आध्यात्मिक आयाम का आधार आत्मा में निहित होती है। व्यक्ति की आत्मा काफी हद तक जीवन को समझने, उसे अर्थ देने तथा अपने लक्ष्य तक पहुँचने में योगदान देती है। यह हमारी आत्मा ही है जो विचारों की उत्पत्ति, मूल्यों, मान्यताओं तथा आचार–विचार के पनपने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह आयाम अत्यन्त जरूरी भूमिका को कार्यान्वित करता है क्योंकि अगर आप आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ है तभी उत्तम विचारों की उत्पत्ति होगी और आपके पास अच्छे मूल्य, मान्यताएं तथा आचार–विचार होंगे।

व्यवसायिक आयाम

व्यवसायिक आयाम जिसे वाकेशनल आयाम भी कहते हैं वह योग्यता है जिसके अंतर्गत हम नौकरी या व्यवसाय द्वारा अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं। हमारी उन्नति हमारी आजीविका कमाने की क्षमता और हमारी आर्थिक जरूरतों को पूरा करने पर निर्भर है। अगर हम अपने पेशे से संतुष्ट हैं तो इससे हमें भावनात्मक स्थिरता और मानसिक शांति प्राप्त होगी। जो व्यक्ति अपने पेशे से संतुष्ट है वे उत्पादन तथा राष्ट्रीय सम्पत्ति को बढ़ाने में योगदान भी देते हैं। इसलिये व्यवसाय स्वास्थ्य का राष्ट्रीय महत्वता भी बहुत अधिक है।

शैक्षणिक आयाम

शिक्षा सकारात्मक रूप से नियंत्रित प्रक्रिया है जिससे व्यक्ति के व्यवहार में सकारात्मक संशोधन होता है और फिर इस व्यक्ति के द्वारा समूह में स्थानांतरित होते हैं। इसके कारण व्यक्ति के व्यवहार और मनोवृत्ति में कई सकारात्मक परिवर्तन होते हैं। यही बदलाव उन्हें समाज तथा देश के प्रति अपने उत्तरदायित्व को समझने के योग्य बनाते हैं।

EDUCATIONAL

क्रियाकलाप 9.2

आज आप कैसा महसूस कर रहे हैं?

आयाम	आप इसे कैसे समझते हैं		
शारीरिक	ठीक–ठाक	भ्रमित	अयोग्य
मानसिक			
सामाजिक			
भावनात्मक			
आध्यात्मिक			

पाठगत प्रश्न 9.2

स्तम्भ I के स्वास्थ्य सम्बन्धी आयामों का मिलान स्तम्भ II में उनके अर्थ के साथ कीजिए:

आयाम I		**अर्थ II**
क) शारीरिक	i)	जीवन के अर्थ को जानना
ख) मानसिक	ii)	आजीविका से संबंधित
ग) सामाजिक	iii)	भावनात्मक स्थिरता
घ) आध्यात्मिक	iv)	समाज के साथ संबंध
ड़) व्यवसायिक	v)	शरीर से संबंधित

टिप्पणी

च) शैक्षणिक   vi) बुद्धि से संबंधित

छ) भावनात्मक   vii) व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन

2) स्वास्थ्य के दो ऐसे आयामों की सूची बनाइए जो आपके विचार में उपरोक्त आयामों में सूचीबद्ध नहीं हैं।

स्वास्थ्य के आयामों के बारे में पढ़ने के बाद अब हम अगले भाग में स्वास्थ्य के सिद्धांतों के बारे में अध्ययन करेंगे।

9.3 स्वास्थ्य के सिद्धान्त

स्वास्थ्य के मूल सिद्धान्त हैं संतुलित एवं स्वस्थ आहार, नियमित, व्यायाम, पर्याप्त आराम मादक पदार्थों (शराब, धूम्रपान, नशीले पदार्थ, का सेवन न करना) तथा सकारात्मक सोच। इसके अलावा कुछ और सिद्धान्त भी हैं जो इस प्रकार हैंः

स्वच्छ हवा में साँस लेना

जिस हवा में हम साँस लेते हैं वह शरीर के उचित रूप से कार्य करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जहरीली व प्रदूषित हवा के संपर्क में आने से स्वास्थ्य तथा शरीर की कोशिकाओं एवं अंगों के कार्य करने की क्षमता पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इससे संक्रमण तथा वायुजनित रोगों के संपर्क में आने का जोखिम बढ़ सकता है।

पर्याप्त मात्रा में शुद्ध पानी पिएं

पानी जीवन तथा हमारे शरीर में कोशिकाओं, ऊतकों और अंगों के कार्य करने के लिये अत्यन्त आवश्यक है। पानी जीवन के तत्वों को वहन करता है और उन्हें संचारित करने एवं कार्यों को बनाये रखने की क्षमता रखता है। हमारा शरीर लगभग 75 प्रतिशत पानी से बना है। हमारे शरीर की प्रत्येक कोशिका पानी से बनी है। तंत्रिका का कार्य, रक्त परिसंचरण, पाचन, अपशिष्ट पदार्थों का उत्सर्जन अपने कार्यों को सामान्य और प्रभावकारी ढंग से सम्पन्न करने के लिये पानी पर निर्भर हैं।

पौष्टिक आहार लीजिए

हमारा स्वास्थ्य वस्तुतः इस बात पर भी निर्भर है कि हम क्या खाते हैं। जो भोजन हम खाते हैं वह शरीर के कार्य करने, स्वास्थ्य तथा तंदुरुस्त रहने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आपने क्या खाने का निर्णय लिया और आप उसे किस प्रकार तैयार करेंगे इसका निर्णय आपके स्वास्थ्य को कई तरह से प्रभावित करेगा जिसके बारे में हमने सोचा ही नहीं है। पौष्टिक आहार में कार्बोहाइड्रेट, वसा, रेशा, खनिज लवण, प्रोटीन, विटामिन और पानी संतुलित मात्रा में सम्मिलित होते हैं। हमें यह प्रयास करना चाहिए कि ये पोषक तत्व हमारे भोजन में हों।

टिप्पणी

तंबाकू से बने पदार्थों तथा शराब के उपयोग से बचें

नशीले पदार्थों का उपयोग, धुम्रपान तथा शराब हमारे स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हैं। नशीले पदार्थों का उपयोग, धुम्रपान, शराब का सेवन जैसी बुरी आदतों से बचें। नशीले पदार्थों के उपयोग के कारण कई रोग हो जाते हैं जिसका हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है; यह सामान्यता हमारी जीवन प्रत्याशा को कम करता है। बेहतर स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता के लिये नशीले पदार्थों, धुम्रपान, शराब के सेवन से दूर रहें।

उचित नींद लें और विश्राम करें

उचित नींद तथा विश्राम व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य के साथ–साथ मानसिक स्वास्थ्य एवं कार्य निष्पादन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अनुचित नींद प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रभाव डालती है, जिसके कारण कई प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। कई विशेषज्ञों का मानना है कि नींद की कमी के कारण शरीर इंसुलिन के लिये प्रतिरोधी हो जाता है इंसुलिन एक हारमोन है जो ग्लूकोज को रक्त से कोशिकाओं तक पहुँचाता है। अन्य समस्याएं जो नींद की कमी के कारण हो सकती हैं वे हैं मानसिक अस्पष्टता, स्मृति समस्याएं, उदासीन स्वभाव तथा तनाव के स्तर का अधिक होना।

नियमित शारीरिक गतिविधि या व्यायाम कीजिए

नियमित शरीरिक गतिविधि या व्यायाम करने से बहुत सारे स्वास्थ्य लाभ होते हैं। आप को जो भी खेल या शारीरिक गतिविधि पसन्द हैं उसे नियमित रूप से कीजिए। नियमित व्यायाम शरीर को शक्तिशाली और स्वस्थ बनाता है। नियमित व्यायाम आपके शरीर की प्रणाली को सशक्त और अधिक कुशल बना सकता है। इसके कुछ लाभ हैं जैसे मधुमेह रोग के होने का कम खतरा, उच्च रक्तचाप होने का कम खतरा, वजन प्रबंधन में मदद, मजबूत और स्वस्थ हड्डियों का विकास, मांसपेशियों और जोड़ों का विकास, पूरे शरीर में रक्त के संचार का बेहतर होना, शरीर द्वारा ऊर्जा का बेहतर उपयोग तथा मानसिक और शारीरिक तनाव को कम करना। व्यायाम करने के लाभों की सूची बहुत लम्बी है, इसलिये अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिये नियमित रूप से व्यायाम करना शुरु कीजिए।

ध्यान लगाएं और चिंतन करें

अगर हम अपनी व्यस्त दिनचर्या में से समय निकाल कर ध्यान लगाएं और चिंतन करें तो यह एक अच्छी औषधि का कार्य करेंगे।

ध्यान और चिंतन को आज के समय में स्वास्थ्य और शरीर के ठीक–ठाक रहने में बहुत लाभदायक माना गया है। इन्हें कुछ रोगों के प्रबंधन, तनाव को कम करने और यहां तक कि शिक्षण कार्यक्रमों में तेज़ी लाने के लिये भी इस्तेमाल किया गया है। आंतरिक खुशी के लिये जरूरी है कि ध्यान और चिंतन किया जाये।

सकारात्मक सोचें और नियंत्रण में रहे।

सकारात्मक सोच हमारे शरीर में सकारात्मक भावनाओं का संचार करेगी। सदैव कोशिश कीजिए कि अपने मन तथा भावनाओं को सदैव सचेत नियंत्रण में रखने का प्रयास कीजिए। सकारात्मक विचार और भावनाएं सकारात्मक अनुभूति को जन्म देंगी जिनके द्वारा हमारे शरीर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। सकारात्मक सोच आपको सदा ऐसी अवस्था में रखेगी जहाँ आप प्रसन्नचित्त रहेंगे जिसके द्वारा आपका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

यदि हम स्वास्थ्य के उपरोक्त सिद्धान्तों को अपने जीवन में अपनायेंगे और उनका पालन करेंगे, तो इनके द्वारा हमारा जीवन दीर्घ, स्वस्थ और खुशी से भरपूर होगा। ये हमें बहुत सी बीमारियों से दूर रखेंगे तथा तनाव और कई प्रकार की अप्रसन्नता से भी बच पायेंगे।

क्रियाकलाप 9.3

एक चार्ट बनाइए जिस पर अपनी पाँच अच्छी आदतें लिखिये जो अच्छे स्वास्थ्य के अनुरूप हैं।

पाठगत प्रश्न 9.3

1) निम्नलिखित कथनों के सामने सही/गलत लिखिए :

क) हमारे शरीर की प्रत्येक कोशिका पानी से बनी है। ( )

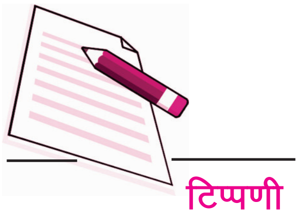
ख) पौष्टिक आहार में केवल वसा, रेशा, विटामिन और जल सम्मिलित हैं ( )

ग) नियमित व्यायाम का लाभ यह हैं कि शरीर की ऊर्जा के उपयोग करने की क्षमता बेहतर हो जाती है तथा मानसिक व शारीरिक तनाव में कमी आती है। ( )

घ) सकारात्मक सोच नकारात्मक भावनाओं को जन्म देती है जिनका हमारे शरीर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। ( )

ड़) जहरीली हवा के नियमित संपर्क में आने से स्वास्थ्य तथा शरीर के अंगों की कार्य करने की क्षमता में सुधार आता है। ( )

च) नींद की कमी के कारण मानसिक स्पष्टता, स्मृति, उदासीन स्वभाव, तनाव के स्तर में वृद्धि से संबंधित समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। ( )



छ) एक अच्छी जीवनशैली पाने के लिये धुम्रपान, नशीले पदार्थों और शराब के सेवन से सदैव दूर रहें। ( )

ज) आंतरिक शान्ति और खुशी के लिये ध्यान लगाना और चिन्तन करना आवश्यक है। ( )

9.4 स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

आपने स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों के बारे में सीखा है जिससे यह पता लगता है कि हमारे स्वास्थ्य के निर्धारण में बहुत से कारक शामिल हैं। व्यक्ति की विशेषताएं, व्यवहार तथा अन्य कारक उस व्यक्ति के तथा समुदाय के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। कुछ और कारक इस प्रकार हैं:

व्यक्तिगत गुण

व्यक्तिगत गुण का अर्थ है किसी व्यक्ति के जीवन की वर्णनात्मक विशेषताएं और अवधारणा। यह आपकी मान्यताओं, जीवन से आपकी अपेक्षा तथा जीवन के लक्ष्य से संबंधित है। आप यह कह सकते हैं कि व्यक्तिगत गुण एक लैंस (lens) के समान है जिसके द्वारा आप अपने जीवन को समझ सकते हैं। अगर आपका व्यक्तिगत गुण आपकी इच्छाओं के अनुरूप नहीं है, तो इसका आपके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा।

आनुवंशिकता

गर्भ धारण के समय से ही हमारा स्वास्थ्य हमारे जीन (gene) द्वारा निर्धारित किया जाता है। जो जीन हमें अपने माता–पिता से मिलते हैं उन्हें बदला नहीं जा सकता। कुछ रोग जैसे मधुमेह, मानसिक मंदता जो एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में चले जाते हैं वह आनुवंशिक होते हैं। हमारा स्वास्थ्य हमारे अनुवंशिक मेकअप पर निर्भर होता है।

पर्यावरण

पर्यावरण चाहे अन्दर का हो या बाहरी, हमारे स्वास्थ्य को निर्धारित करने में एक प्रमुख भूमिका निभाता है। आंतरिक पर्यावरण हमारे शरीर के अन्दर के अंगों तथा उनकी कार्य–प्रणाली से संबंधित है जबकि बाहरी पर्यावरण का संबंध हमारे परिवेश से है। यदि हमारा कोई भी अंग या अंग–तंत्र ठीक ढंग से कार्य नहीं कर रहा है तो हम किसी भी रोग के संपर्क में आ जायेंगे। इसी प्रकार यदि हमारा बाहरी पर्यावरण जैसे वायु या जल की गुणवत्ता उस स्तर पर नहीं जैसी होनी चाहिए तो भी हम रोगयुक्त हो सकते हैं।

टिप्पणी

जीवन शैली

जीवन शैली सबसे महत्वपूर्ण निर्धारक कारक है जो हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। जीवन शैली हमारे रहन सहन का तरीका है। हमारी संस्कृति हमारे जीवन शैली के निर्धारण में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। अच्छी जीवन शैली जैसे भोजन से जुड़ी अच्छी आदतें, सोने का सही तरीका, व्यायाम करने की आदत का हमारे स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।

सामाजिक

यह कहा जाता है कि मानव एक सामाजिक प्राणी है और जीने के लिये हम अपने साथी प्राणियों के साथ परस्पर क्रिया करते हैं। समाजीकरण का अर्थ है अन्य साथी प्राणियों के साथ सौहार्दपूर्ण और सकारात्मक संबंध स्थापित करना। अगर हमारा अन्य साथी प्राणियों के साथ सौहार्दपूर्ण और सकारात्मक रिश्ता है तो यह स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में योगदान करेगा।

लिंग

हमारा लिंग भी स्वास्थ्य का निर्धारण करने वाले प्रभावशाली कारकों में से एक है। जैसे महिलाओं में मासिक धर्म के कारण आयरन की कमी से जुड़े रोगों के होने की प्रवृत्ति, जबकि पुरुषों को अन्य प्रकार के रोगों से जूझना पड़ता है।

गर्भावधि और विकासात्मक कारक

यह कारक छोटे बच्चों से संबंधित है। यह अनुवंशिक मेकअप के प्रभाव, जन्म के समय किसी प्रकार के आघात और टीकाकरण के प्रभाव से संबंधित है। सभी उपरोक्त कारक हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करेंगे।

रोग का बढ़ना

जब हम किसी रोग की तीव्रता या दीर्घ अवधि को संभालने में सक्षम नहीं होते तो उसे रोग की प्रगति के रूप में जाना जाता है। अगर हमें समय रहते ठीक उपचार नहीं मिल रहा तो उस स्थिति में रोग या बीमारी बढ़ेगी और इससे हालात और बिगड़ेंगे।

सामाजिक–आर्थिक स्थिति

हमारी आय, शिक्षा का स्तर, पोषण की स्थिति, रोज़गार और स्वास्थ्य सेवाएं सामाजिक–आर्थिक स्थितियों में शामिल हैं

क) आयः आय का स्तर हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करेगा। एक अमीर आदमी के पास इतनी क्षमता होती है कि वह बेहतर इलाज करवा सकता है और गरीब व्यक्ति के लिए यह संभव नहीं है। इसलिये आप यह कह सकते हैं हमारी आय का प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है।

ख) शिक्षाः शिक्षा के स्तर का प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ता है विशेषकर स्त्री के शैक्षिक स्तर पर। शिक्षा साफ–सुथरे एवं सहायक पर्यावरण, बेहतर जीवन शैली, खान–पान संबंधित अच्छी आदतों तथा अच्छा स्वास्थ्य बनाये रखने के महत्त्व को समझने में हमारी मदद करती है।

ग) पोषणः हमारी सामाजिक–आर्थिक स्थति यह निश्चित करती है कि हमारी थाली में खाने के लिये क्या होगा। अगर हम आर्थिक दृष्टि से सम्पन्न हैं तो हम पौष्टिक आहार का सेवन कर सकते हैं। परन्तु यह एक भ्रांति है कि केवल अमीर व्यक्ति ही पौष्टिक आहार ग्रहण कर सकते हैं, बाजार में आजकल ढेर सारे भोज्य पदार्थ हैं जो एक गरीब आदमी भी खा सकता है। परन्तु उन्हें इसके बारे में ज्ञान होना चाहिए। अपर्याप्त भोजन या भुखमरी का हमारे स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है; इसलिए हमें एक ऐसा पौष्टिक आहार चाहिए जो सामान्य शारीरिक वृद्धि के लिये आवश्यक है और संक्रमण से लड़ने की शक्ति को बढ़ाता है।

घ) व्यवसायः हमारा व्यवसाय हमारे स्वास्थ्य को निर्धारित करने में निर्णायक कारक की भूमिका निभाता है। अगर हमारे पास बेहतर रोज़गार है तो हमारी आय बेहतर होगी और काम करने का पर्यावरण भी। जिन लोगों के पास बेहतर रोज़गार होता है उनकी पहुँच स्वास्थ्य सेवाओं तक आसान होती है परन्तु यह एक बेरोजगार व्यक्ति के मामले में मुमकिन नहीं क्योंकि उसके पास रुपये–पैसों की कमी है।

ड़) स्वास्थ्य सेवाएं यह माना जाता है कि अगर हम चाहते हैं कि बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं की प्राप्ति हो तो उसके लिये काफी रुपये–पैसों की आवश्यकता होगी। यह बड़े संदर्भ में सच है। बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं जैसे सुरक्षित और शुद्ध जलापूर्ति तथा समयोचित टीकाकरण बहुत महंगा तो है परन्तु वे हमें बहुत सी बीमारियों से बचाते हैं।

टिप्पणी

बाहरी

बाहरी कारक कुछ भी हो सकते हैं। यह एक दुर्घटना, अचानक आघात या चोट, लैपटॉप, मोबाइल फोन, रिमोट कुजियाँ, वायरलैस नेटवर्क के उपयोग के कारण विद्युत चुम्बकीय आवृत्तियों के संपर्क में आने जैसी कोई भी घटना काम करने की स्थिति व कार्य करने के घंटे इत्यादि हो सकती है। ये हमारी व्यक्तिगत देखभाल की चीजों में रसायनों के इस्तेमाल के साथ भी संबंधित हैं। बाह्य कारकों का हमारे स्वास्थ्य पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है और यह आवश्यक है कि बेहतर और स्वस्थ जीवन के लिये इन पर ध्यान दिया जाये।

क्रियाकलाप 9.4

ऐसे पाँच लोगों का पता लगाइए जो आपके पड़ोस में रहते हों और किसी रोग या दर्द से पीड़ित हों तथा इसका संभावित कारक क्या हो सकता है।

उदाहरण के तौर पर श्री क आपके इलाके में रहते हैं और मधुमेह से पीड़ित हैं। इसका संभावित कारक आनुवंशिकता या निष्क्रियता (बैठे रहना, काम न करना) हो सकता है।

क्रमांक	व्यक्ति का नाम	रोग/दर्द	संभावित कारक
1			
2			
3			
4			
5			

पाठगत प्रश्न 9.4

1) किन्हीं पाँच स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में बताइए जो राज्य सरकार द्वारा दी जा सकती हैं।

2) किन्हीं दो बाह्य कारकों का वर्णन कीजिए जो हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

आपने उपरोक्त अनुभागों में स्वास्थ्य के बारे में अध्ययन किया है, परन्तु क्या आप जानते हैं कि योग में स्वास्थ्य को एक अलग रूप में देखा जाता है। आइए पढ़ते हैं कि स्वास्थ्य की यौगिक अवधारणा क्या है।

टिप्पणी

9.5 स्वास्थ्य की योगिक अवधारणा

योग की अवधारणा में स्वास्थ्य को सामान्य स्वास्थ्य की तुलना में अलग तरह से परिभाषित किया गया है। पतंजली के योगसूत्र के अनुसार 'इष्टतम स्वास्थ्य मन की वह स्थिति है जो एक ही समय में सतर्क भी है और शान्त भी।' यहाँ 'मन की स्थिति' को 'चिन्त वृति निरोध' कहा गया है जिसका अर्थ है मन के उतार चढ़ाव को निकाल देना। इसलिये योग के दृष्टिकोण से स्वास्थ्य को ऐसे भी परिभाषित किया जा सकता है ''योग की स्थिति में स्वयं को प्राप्त करना और इस अवस्था को बनाए रखना जहाँ मन अपनी पूर्ण क्षमता को प्राप्त करने में सक्षम होता है और उसी समय तनावमुक्त भी होता है।''

'काया संपत' एक शब्द है योग में इसका प्रयोग स्वास्थ्य के वर्णन के लिये किया जाता है। अगर हम 'काया संपत' का अंग्रेजी अनुवाद करें तो इसका अर्थ होगा 'धनी शरीर। 'काया संपत' (धनी शरीर) के अन्तर्गत चार अवयव आते हैं जो इस प्रकार हैं:

i) रूप (स्वस्थ शारीरिक संरचना)

ii) लावण्या (शरीर की चमक/दमक)

iii) बल (शरीर प्रणाली का उचित रूप से कार्य करना) और

iv) वज्रासमहनत्व (लचीलापन और सहनशक्ति)

योगिक अवधारणा के अनुसार इसे स्वास्थ्य की परिभाषा भी माना जा सकता है।)

बहुत ही आसान शब्दों में हम स्वास्थ्य को योग के अनुसार परिभाषित कर सकते हैं जैसे ''एक स्थिति है जहाँ एक व्यक्ति के पास धनी शरीर (काया–संपत) है और वह अपने दिमाग की पूरी क्षमता का उपयोग कर पा रहा है।''

योग में एक व्यक्ति को स्वस्थ तभी मान सकते हैं अगर उसके पास निम्नलिखित विशेषताएं हों:

- धनी शरीर जिसमें स्वस्थ और मजबूत शारीरिक संरचना, शरीर तथा मन में चमक/दमक, शरीर प्रणाली का उचित रूप से कार्य करना तथा लचीलापन और सहनशक्ति शामिल है।
- उचित और सुचारु श्वास प्रणाली

- मन का शांति होना और सकारात्मक रवैया
- स्वस्थ भावनात्मक अभिव्यक्ति का होना

योग स्वास्थ्य को जीवन की पूर्ण गुणवत्ता मानता है। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि अगर मानव शरीर में मन और शरीर की सभी कार्य प्रणालियों में सामंजस्य (harmony) नहीं होगा तब तक व्यक्ति स्वस्थ नहीं हो सकता। इसलिये योगिक अवधारणा के अनुसार स्वस्थ रहने के लिये हमें यह कोशिश करनी चाहिए कि शरीर, मन तथा सभी कार्य प्रणालियों के बीच उत्तम सामंजस्य स्थापित हो।

Do you know

क्या आप जानते हैं

ऋषि पतंजली 48 ईसा पूर्व से 49 ई. के युग में सांख्य के उल्लेखनीय विद्वान थे जोकि हिन्दू दर्शनशास्त्र का विद्यालय था। उन्होंने योग सूत्रों को लिखा और उनका संकलन किया जोकि योग सिद्धान्त और अभ्यास का पाठ है। योगसूत्र शास्त्रीय योग का एक आधार ग्रंथ है।

पाठगत प्रश्न 9.5

1. स्तम्भ I के निम्नलिखित शब्दों का मिलान स्तम्भ II में दिए गए उनके उपयुक्त अर्थ के साथ कीजिए:

स्तम्भ I	**स्तम्भ II**	
क) काया–संपत	i)	शरीर का उपयुक्त ढंग से कार्य करना
ख) रूप	ii)	लचीलापन तथा सहनशक्ति
ग) लावण्य	iii)	शरीर में चमक दमक
घ) बल	iv)	धनी शरीर
ड़) वज्ररसमहनत्व	v)	स्वस्थ शारीरिक संरचना

समग्र स्वास्थ्य

टिप्पणी

आपने क्या सीखा

Health (स्वास्थ्य): स्वास्थ्य वह स्थिति है जिसमें एक व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक, और आध्यात्मिक रूप से सही सलामत होता है इसलिए यह केवल रोगमुक्त या शारीरिक विकलांगता से मुक्त होने से कहीं अधिक है।

→

दैनिक जीवन के सिद्धांत

1. ताज़ी हवा लो
2. पर्याप्त मात्रा में शुद्ध जल पिएं।
3. पौष्टिक भोजन ग्रहण करें।
4. तंबाकू से बने पदार्थों तथा शराब से बचें।
5. उचित नींद लें और विश्राम करें।
6. नियमित शारीरिक गतिविधि या व्यायाम करें।
7. ध्यान लगाएं तथा चिंतन करें
8. सकारात्मक सोचें और नियंत्रण में रहें।

→

आयाम

1. शारीरिक आयाम
   क) बाह्य
   ख) आंतरिक
2. मानसिक आयाम
3. सामाजिक आयाम
4. आयाम भावनात्मक
5. आध्यात्मिक
6. व्यवसायिक आयाम
7. शैक्षिणिक आयाम

↓

स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

1. व्यक्तिगत गुण
2. आनुवंशिकता
3. पर्यावरण
4. जीवन शैली
5. सामाजिक
6. लिंग
7. गर्भावस्था और विकासात्मक कारक
8. रोग का बढ़ना
9. सामाजिक–आर्थिक स्थिति
   क) आय ख) शिक्षा ग) पोषण घ) व्यवसाय ड़) स्वास्थ्य सेवाएं
10. बाह्य

↓

स्वास्थ्य की योगिक अवधारणा

वह स्थिति जहां व्यक्ति के पास धनी शरीर (काया–संपत) तथा वह पूरी क्षमता के साथ अपने मस्तिष्क का उपयोग करने में सक्षम है।

पाठांत प्रश्न

1) स्वास्थ्य की परिभाषा लिखिए तथा अ कारकों को स्पष्ट कीजिए जिन पर व्यक्ति का स्वास्थ्य निर्भर है।

2) स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों का वर्णन कीजिए।

3) स्वास्थ्य का कौन–सा आयाम अधिक प्रभावशाली है। अपने उत्तर के लिए तर्क दीजिए।

4) स्वास्थ्य के सिद्धान्तों का वर्णन कीजिए।

5) स्वस्थ रहने के लिये रोकथाम के उपाय सुझाइए।

6) स्वास्थ्य की योगिक अवधारणा को परिभाषित कीजिए। योगिक अवधारणा के अनुसार स्वास्थ्य की विशेषताएं लिखिए।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

9.1

1) (i)-(क),

(ii)-(ख),

(iii)-(ग)

(iv) - (घ)

2) (क)-(iv),

(ख)-(iii),

(ग)-(i),

(घ)-(ii)

टिप्पणी

9.2

1) (क)-(v), (ख)-(vi), (ग)-(iv), (घ)-(i), (ड़)-(ii), (च)-(vii), (छ)-(iii)

2) (i) पोषण संबंधी आयाम (ii) उपचारात्मक और निवारक आयाम

9.3

1) (क) सही, (ख) गलत, (ग) सही, (घ) गलत, (ड़) गलत, (च) सही, (छ) सही, (ज) सही

9.4

1) (i) शुद्ध जल की आपूर्ति

(ii) नियमित फौगिंग

(iii) नियमित स्वास्थ्य जांच शिविर

(iv) टीकाकरण और

(v) सरकारी अस्पताल में दवाइयों का रखरखाव और समय पर उनकी आपूर्ति

2) i) प्राकृतिक आपदा

ii) जलवायु परिवर्तन का प्रभाव

iii) कोई मनोवैज्ञानिक विकास

9.5

1) (क)–(iv), (ख)–(v), (ग)–(iii), (झ)–(i), (ड़)–(ii)

10

आहार और पोषण

उपरोक्त वार्तालाप से आप को ज्ञात हुआ कि उचित पोषण हर आहार में होना चाहिए। आहार हमारे स्वास्थ्य के लिये बहुत महत्वपूर्ण है। यह पाठ आहार और पोषण के बारे में है। आहार वह भोजन है जो एक जीवित प्राणी द्वारा ग्रहण किया जाता है; तथा पोषण वह विज्ञान है जो हमारे शरीर द्वारा भोजन के उपयोग का अध्ययन करता है। आप यह भी पढ़ेंगे कि आहार तथा पोषण हमारे स्वास्थ्य के निर्धारण में किस प्रकार महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अन्य बातें जिनका आप इस पाठ में अध्ययन करेंगे वे हैं पोषक तत्वों के प्रकार, संतुलित आहार तथा आहार की योगिक अवधारणा।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद आपः

- आहार तथा पोषण के अर्थ तथा अवधारणा का वर्णन कर सकेंगे;
- पोषक तत्वों का वर्गीकरण कर सकेंगे;

टिप्पणी

- संतुलित आहार का वर्णन कर सकेंगे और;
- आहार की योगिक अवधारणा का वर्णन कर सकेंगे;

10.1 आहार का अर्थ तथा अवधारणा

आहार भोजन की वह कुल मात्रा है जिसका सेवन व्यक्ति या कोई अन्य जीव करता है। ताकि वे जीवित रह सकें। ज्यादातर आहार को विशिष्ट पोषक तत्वों के मिश्रण के रूप में जाना जाता है जो एक व्यक्ति द्वारा अच्छे स्वास्थ्य तथा वजन प्रबन्धन के उद्देश्य से लिया जाता है। हम समस्त मानव प्रजाति सर्वाहारी हैं विविध संस्कृति तथा समाज के कारण हर एक की भोजन प्राथमिकताए या खाने की आदतें भिन्न भिन्न हैं।

भोजन का चयन और आदतें व्यक्तियों के स्वास्थ्य और स्थायित्व के निर्धारण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। भोजन जीवन के लिये जरूरी है। हमें जीवित रहने के लिये भोजन की आवश्यकता होती है और हम भोजन के बिना लम्बे समय तक जीवित न रह पायेंगे। इसलिये भोजन का उचित सेवन सभी जीवित प्राणियों के लिये जरूरी है। भोजन कुछ भी हो सकता है जिसके द्वारा हम अपनी भूख को शान्त करते हैं। इसमें ठोस, अर्ध–ठोस और तरल पदार्थ शामिल हैं। भोजन हमारे शरीर का पोषण करता है।

जीवन की गुणवत्ता प्राप्त करने के लिये हमें निश्चित रूप से उचित भोजन का सेवन करना चाहिए। जो भोज्य पदार्थ हम खाते हैं वे सुरक्षित होने चाहिए तथा उन पोषक तत्वों से परिपूर्ण होने चाहिए जिनकी हमारे शरीर को आवश्यकता है। कोशिश करें कि आपके आहार में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ हों तथा आप उन्हें नियमित रूप से खाएं। हमें खाना खाते समय भोजन का आनन्द लेना चाहिए, यह भी जरूरी है; भोजन अच्छा दिखना चाहिए, गंध और स्वाद भी अच्छे होने चाहिए। पौष्टिक खाद्य पदार्थों के बिना कोई भी अपनी पूरी क्षमता का अनुकूलन नहीं कर सकता और साथ ही व्यस्कों को अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में कठिनाई का सामना करना पड़ेगा।

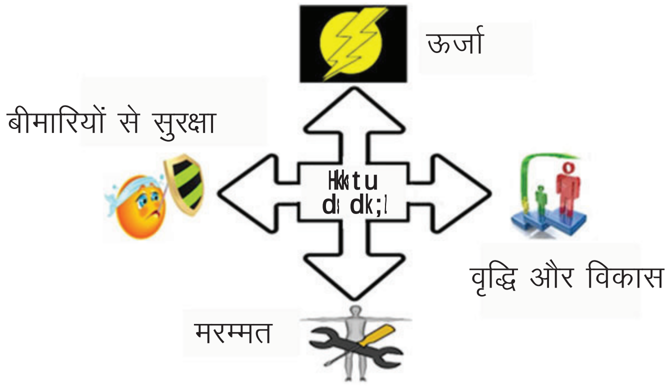
आहार हमारे जीवित रहने के लिये हमारे द्वारा उपभोग किए गये भोजन का योग है। यह स्वास्थ्य या वजन प्रबन्धन के लिये पोषण के विशिष्ठ सेवन के उपयोग को दर्शाता है। भोजन को नियत समय पर तथा उचित मात्रा में ग्रहण करना आवश्यक है क्योंकि इसमें ऐसे पदार्थ होते हैं जो हमारे शरीर में महत्त्वपूर्ण कार्य करते हैं।

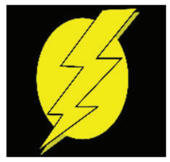
जैसा कि आपने आहार का अर्थ सीख लिया है अब हम यह सीखेंगे कि भोजन क्यों आवश्यक है और वह हमारे लिये क्या करता है?

टिप्पणी

10.1.1 भोजन के कार्य

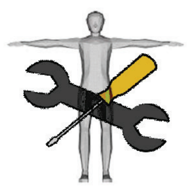
भोजन चार महत्त्वपूर्ण कार्य करता है जो निम्नलिखित हैंः





- **ऊर्जाः** किसी भी कार्य को करने के लिये ऊर्जा की आवश्यकता होती है। हमारी ऊर्जा का इस्तेमाल उस समय होता है जब हम किसी कार्य में व्यस्त होते हैं। इसलिये शरीर कुछ कार्य करने के बाद थक जाता है। भोजन हमारे शरीर के लिये ऊर्जा का प्रमुख स्त्रोत है। इसलिये खोई हुई ऊर्जा को वापिस लाने के लिए भोजन महत्त्वपूर्ण है। अगर हमारे शरीर को उचित भोजन सही समय पर नहीं मिलेगा तो वह कमजोर हो जायेगा।

- **वृद्धि एवं विकासः** उचित और पौष्टिक भोजन हमारे शरीर की वृद्धि एवं विकास में मदद करता है। शरीर का बढ़ना रुक जायेगा अगर उसे उचित भोजन नहीं मिलेगा। हमारे द्वारा खाये जाने वाले भोजन से उचित पोषण हमारे शरीर में कोशिकाओं को बढ़ाता है। भोजन का अपदप्रिता अथवा हानिकारक भोजन हमारे शरीर की वृद्धि और विकास में बाधा डालती है।



- **मरम्मतः** आप जानते हैं कि प्रकृति ने हमारी रचना इस प्रकार से की है कि हमारा शरीर अपनी मरम्मत स्वयं कर लेता है। नियमित कार्य करने तथा चलने–फिरने से शरीर में कोशिकाएं टूटती–फूटती हैं। हमारा शरीर दुर्घटनाओं और आघात के कारण क्षतिग्रस्त हो जाता है। आपने देखा होगा कि अगर आपकी त्वचा कट जाए या घाव हो जाए तो वह कुछ समय बाद अपने आप भर जाता है। अगर जलने आदि के कारण हमारी त्वचा खराब हो जाती है तो वह नियत समय में अपना आकार दोबारा पा लेती है। इस सभी कार्यों के लिये हमारे शरीर को उचित भोजन की आवश्यकता होती है।

- **रोगो से सुरक्षाः** भोजन हमें रोगों से बचाने में सहायता करता है। हम जो भोजन खाते हैं उसमें विटामिन, खनिज और लवण होते हैं। विटामिन ऊर्जा नहीं देते और न ही शरीर के टूटे फूटे हिस्सों की मरम्मत या उनके स्थान पर नयी कोशिकाऐं बनाने में मदद करते हैं।

टिप्पणी

विटामिन हमारे शरीर के लिये आवश्यक हैं क्योंकि ये हमें बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करते हैं। इसलिये जो भोज्य पदार्थ हम खाते हैं वे हमारी रोगाणुओं तथा वायरस से लड़ने की शक्ति को बढ़ाते हैं। इसलिए हमें भोजन और विटामिन की आवश्यकता है ताकि वे हमारे शरीर को रोगों से बचा सकें और हम अपने आप को स्वस्थ रख सकें।

भोजन के महत्त्व को नजर अंदाज नहीं किया जा सकता। हमारे शरीर को ऐसे भोजन की आवश्यकता है जो हमें वे सभी तत्व प्रदान करें जिनकी ज़रूरत है। यह भी महत्त्वपूर्ण है कि हम पर्याप्त मात्रा में भोजन का सेवन करें। बहुत ज़्यादा मात्रा में भोजन या उसकी कमी दोनों स्वास्थ्य के लिये लाभप्रद नहीं हैं। इसलिये हमें उपयुक्त मात्रा में भोजन लेना चाहिए जिसमें उचित मात्रा में पोषक तत्व हों।

पाठगत प्रश्न 10.1

1) आहार को परिभाषित कीजिए।

2) हमारे शरीर के लिये भोजन का महत्त्व और इसकी भूमिका का वर्णन कीजिए।

उपरोक्त खण्ड में आपने सीखा कि हम अपने शरीर के पोषण के लिये भोजन करते हैं। अब हम पोषण के अर्थ तथा उसकी अवधारणा के बारे में पढ़ेंगे। इससे हमें पोषण का अर्थ समझने में मदद मिलेगी।

10.2 पोषण का अर्थ तथा अवधारणा

भोजन हमें स्फूर्ति प्रदान करता है तथा स्वस्थ रखता है। हम जो भी खाते हैं वह कई प्रक्रियाओं से होकर गुजरता है। वह विज्ञान जिसमें हम भोजन तथा उसके शरीर द्वारा उपयोग के बारे में पढ़ते हैं पोषण कहलाता है। पोषण के अन्तर्गत भोजन का सेवन, पाचन, अवशोषण, स्वांगीकरण पदार्थों का उत्सर्जन आता है। मूल रूप से पोषण भोजन में मौजूद पोषक तत्वों और अन्य पदार्थों की पारस्परिक क्रिया है। यह किसी व्यक्ति के शरीर के रखरखाव, वृद्धि, प्रजनन और स्वास्थ्य में मदद करता है।

पोषण वह विज्ञान है जो हमारे शरीर द्वारा भोजन के सेवन और उसके उपयोग की प्रक्रिया का अध्ययन करता है।

10.2.1 पोषक तत्व

हमने यह सीखा है कि भोजन शरीर को पोषण देता है तथा इसकी उचित वृद्धि और कार्य करने में मदद करता है। यह वृद्धि और पोषण पोषक तत्वों के कारण होता है जो भोजन में उपलब्ध हैं। पोषक तत्व आणविक (रासायनिक) पदार्थ हैं जो भोजन में उपस्थित होते हैं

तथा इनकी आवश्यकता सभी जीवित प्राणियों को होती हैं ताकि वे जीवित रह सकें, शरीर में वृद्धि तथा प्रजनन हो सके। पोषक तत्वों का पाचन होता है और उसके बाद वे अपने आधारभूत इकाईयों में टूट जाते हैं ताकि जीवित प्राणी उनका उपयोग कर सकें। आइये अब पोषक तत्वों के प्रकार के बारे में पढ़ते हैं।

टिप्पणी

Do you know

क्या आप जानते है?

भारत में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह हर वर्ष 1 से 7 सितम्बर तक मनाया जाता है। इसका उद्देश्य लोगों को उनके स्वास्थ्य और सुखी जीवन से संबंधित महत्वपूर्ण सुझावों के बारे में जागरुक करना है।

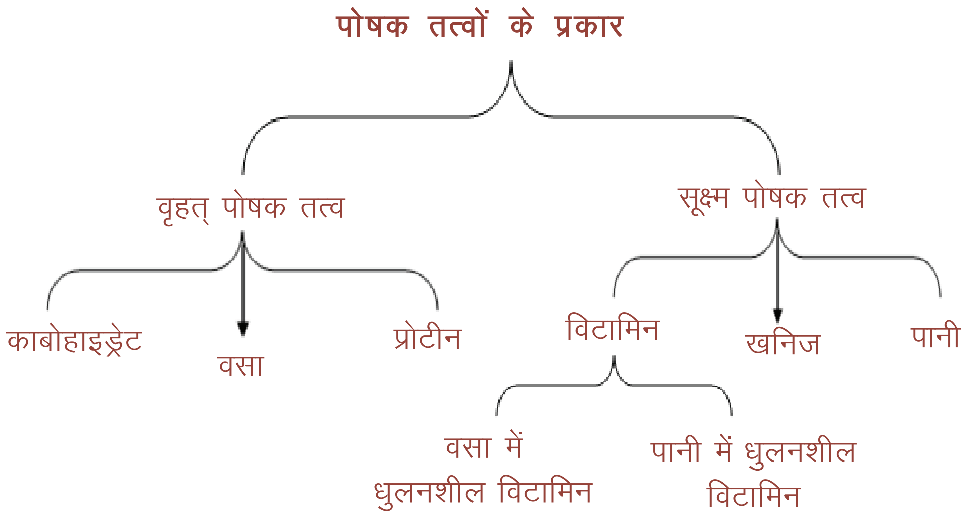
और अधिक जानकारी के लिये आप

https://www.indiacelebrating.com/events/national-nutrition-week/ पर जा सकते हैं।

10.2.2 पोषक तत्वों के प्रकार

हमारे भोजन में सैंकड़ों पोषक तत्व होते हैं। इन्हें मुख्य रूप से दो प्रकारों में वर्गीकृत किया गया है जैसे (क) वृहत् पोषक तत्व (2) सूक्ष्म पोषक तत्व

दोनों प्रकार के पोषक तत्व आवश्यक हैं और वे समान रूप से अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करते हैं। प्रत्येक पोषक तत्व की शरीर में महत्वपूर्ण भूमिका है परन्तु प्रत्येक पोषक तत्व की भूमिका अलग–अलग है।



आइये, हम पोषक तत्वों के बारे में विस्तार से चर्चा करें।

टिप्पणी

10.2.3 वृहत् पोषक तत्व

वृहत् पोषक तत्व शरीर के लिए ऊर्जा का मुख्य स्त्रोत हैं। ये भोजन में अधिक मात्रा में पाए जाते हैं तथा इनकी शरीर को अधिक मात्रा में आवश्यकता होती है।

कार्बोहाइड्रेट, वसा तथा प्रोटीन को वृहत् पोषक तत्व कहा जाता है।

वृहत् पोषक तत्व

अब हम प्रत्येक पोषक तत्व को विस्तार से पढ़ेंगे:

- **कार्बोहाइड्रेट**

कार्बोहाइड्रेट विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं। उन्हें शरीर के लिए ऊर्जा का प्रमुख स्त्रोत माना जाता है। इससे मिली ऊर्जा को मापने की इकाई किलो कैलोरीज है। कार्बोहाइड्रेट से भरपूर खाद्य पदार्थ सस्ते दामों पर उपलब्ध है। सभी रेशे वाले खाद्य पदार्थ जैसे अनाज, गेहूँ, चावल, बाजरा, मक्का दालें, राजमा, चना, आलू, शकरकन्दी, चीनी, गुड़ आदि ऐसे स्त्रोत हैं जिनमें कार्बोहाइड्रेट़ प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

- **वसा**

ज़्यादातर लोग यह सोचते हैं कि वसा हमारे स्वास्थ्य के लिये अच्छी नहीं है लेकिन क्या आप जानते हैं कि वास्तव में यह हमारे स्वास्थ्यवर्धक आहार का प्रमुख पोषक तत्व तथा बहुत आवश्यक भाग है। वसा हमारी शरीर के लिये एक ऊष्मारोही के रूप में कार्य करती है और हमारे शरीर के तापमान को बनाये रखती है। वसा हमें शरीर के आंतरिक अंगों को सुरक्षा प्रदान करने के लिए एक गद्दी का काम करती है। वसा महत्वपूर्ण तो है परन्तु इसकी अत्यधिक मात्रा स्वास्थ्य के लिये अच्छी नहीं है। वसा वसयि अम्लों से बनी है और इसकी

विशेषताएं वसयि अम्लों के ऊपर निर्भर है। वसयि अम्ल दो प्रकार के होते हैं। एक संतृप्त तथा दूसरा असंतृप्त। ठोस वसा संतृप्त वसयि अम्लों से बनी होती है। असंतृप्त वसयि अम्ल तेल जैसे उत्पादों में पाये जाते हैं। वसा से कैलोरी का 20 से 35 प्रतिशत लेने की सिफारिश की गई है।

टिप्पणी

- **प्रोटीन**

प्रोटीन शरीर रचना, रखरखाव तथा माँसपेशियों और शरीर के अन्य ऊतकों की मरम्मत करने में मदद करती है। प्रोटीन अमीनों अमलों से बना होता है जो इसकी छोटी इकाईयाँ हैं। अमीनों अम्लों को आवश्यक अमीनों अम्ल तथा गैर आवश्यक अमीनो अम्ल में वर्गीकृत किया गया है और उनकी कुल संख्या 22 है। इसमें से 8 अमीनो अम्ल को आवश्यक अमीनो अम्ल कहा गया है इन्हें हमारा शरीर नहीं बना सकता तथा उन्हें भोजन द्वारा ही दिया जाना चाहिए। बाकी के 14 अमीनो अम्ल हमारा शरीर बनाता है। उन्हें गैर आवश्यक अमीनों अम्ल कहते हैं। दूघ से बने सभी पदार्थ, मुर्गी, बकरी का माँस, मछली, अंडे, दालें, अनाज, सोयाबीन, गिरी और तिलहन, मूंगफली आदि प्रोटीन के बहुत अच्छे स्त्रोत हैं।

Do you know

क्या आप जानते हैं?

एक कैलोरी ऊष्मा की वह मात्रा है जो 1 ग्राम पानी के तापमान को 1^0 सैल्सियस (^oC) बढ़ाए। 1000 ग्राम पानी के तापमान को 1^oC बढ़ाने के लिए आवश्यक ऊष्मा की मात्रा एक किलो कैलोरी कहलाती है।

वृहत् पोषक तत्वों द्वारा प्रति ग्राम ऊर्जा की प्राप्ति इस प्रकार है:

1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट	= 4 कैलोरी
1 ग्राम वसा	= 9 कैलोरी
1 ग्राम प्रोटीन	= 4 कैलोरी

क्रियाकलाप 10.1

अगर आप 200 ग्राम चावल खाते हैं तो आपको कितनी कैलोरीज़ प्राप्त होगी। गणना कीजिए।

टिप्पणी

पाठगत प्रश्न 10.2

1) पोषण को परिभाषित कीजिए।

....

....

2) पोषक तत्वों की व्याख्या कीजिए।

....

....

3) स्तम्भ I के निम्नलिखित पोषक तत्वों का मिलान स्तम्भ II में दिए गए उनके स्त्रोतों के साथ कीजिए।

पोषक तत्व I	भोजन के स्त्रोत II
अ) कार्बोहाइड्रेट	I) पनीर, घी
ब) वसा	II) बाजरा, आलू
स) प्रोटीन	III) मक्खन
	IV) पनीर, दूघ
	V) गेहूँ, चावल
	VI) दालें, माँस

10.2.2 सूक्ष्म पोषक तत्व

कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा के अलावा अन्य महत्त्वपूर्ण पोषक तत्व जो हमें खाद्य पदार्थों

सूक्ष्म पोषक तत्व

से प्राप्त होते हैं विटामिन और खनिज हैं। उन्हें सूक्ष्म पोषक तत्व कहा जाता है। इन सूक्ष्म पोषक तत्वों की आवश्यकता बहुत कम मात्रा में होती है। वृहत् पोषक तत्व तथा सूक्ष्म पोषक तत्व दोनों ही जरूरी हैं परन्तु अगर हम इन सूक्ष्म पोषक तत्वों का सेवन उचित मात्रा में नहीं करेंगे तो हो सकता है कि इसके कारण इनकी कमी हो जाए जोकि बहुत से रोगों का कारण बन सकती है।

अब हम कुछ महत्त्वपूर्ण सूक्ष्म पोषक तत्वों के बारे में अध्ययन करेंगे

सूक्ष्म पोषक तत्व

- **विटामिन**

विटामिन हमारे शरीर में बहुत थोड़ी मात्रा में मौजूद होते हैं परन्तु विटामिन शरीर में होने वाली भिन्न–भिन्न रसायनिक क्रियाओं में बहुत महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा के उपापचय (Metabolism) के लिये विटामिन उत्तरदायी हैं। कुल 13 विटामिन हैं जो दो प्रकार से वर्गीकृत किये गये हैं:

i) वसा में धुलनशील विटामिनः इसके अर्न्तगत विटामिन A, D, E, K आते हैं, इनके नाम से आप समझ सकते हैं कि इन विटामिनों के अवशोषण के लिये वसा की आवश्यकता है।

ii) पानी में घुलनशील विटामिनः इसके अन्तर्गत आते हैं विटामिन C तथा विटामिन B । विटामिन B के अर्न्तगत विटामिन B_6, विटामिन B_{12},थायमीन, नायसीन, फोलिक अम्ल, राइबोफ्लेविन, पैटोथैनिक अम्ल तथा बायोटीनं आते हैं।

रक्त प्रवाह में प्रवेश करने से पहले इन विटामिनों को घुलने के लिये पानी की आवश्यकता होती है।

- **खनिज**

विटामिनों की भाँति खनिज भी हमारे शरीर के लिये महत्त्वपूर्ण हैं। वे शरीर के कुल उत्तकों की एक छोटी मात्रा में शामिल हैं। इनकी आवश्यकता शरीर में होने वाली क्रियाओं के साथ साथ शरीर की उचित वृद्धि और विकास के लिये भी होती है। खनिज को दो श्रेणियों में बांटा जा सकता है जो शरीर की आवश्यकताओं पर आधारित है। हमारा शरीर कैल्शियम, पोटाशियम, सोडियम, मैग्नीशियम, फॉसफोरस, सल्फर तथा क्लोराइड जैसे प्रमुख खनिजों की लेकिन अधिक मात्रा में आवश्यकता होती है। दूसरी ओर ऐसे खनिज भी हैं

टिप्पणी

जिनकी आवश्यकता कम मात्रा में होती है (trace minerals) जैसे आयोडीन, तांबा, फ्लोराइड, जिंक, लोहा, क्रोमियम, सेलीनियम, मोलिबडेनम तथा मैंगनीज। हमारे शरीर को लगभग 19 खनिजों की भिन्न–भिन्न मात्रा में आवश्यकता होती है।

जल

जल को प्यास बुझाने के लिये जाना जाता है लेकिन यह इससे कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। जल पोषण से सम्बंधित एक प्रमुख आयाम है। हमारे वजन का लगभग 2/3 भाग जल है। यह सभी कोशिकाओं में पाया जाता है। यह हमारे शरीर के तापमान के नियंत्रण में मदद करता है तथा जोड़ों की चिकनाहट बनाए रखता है और शरीर के अंगों तथा ऊतकों को किसी भी प्रकार के झटकों से सुरक्षित रखता है। जल पाचन, अवशोषण में सहायता करता है और महत्त्वपूर्ण पदार्थों को एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाने के लिए एक वाहक के रूप में कार्य करता है। उदाहरण के रूप में आक्सीजन को सारे शरीर में लेकर जाना। एक नियमित रूप से हमें प्रतिदिन 6–8 गिलास पानी की आवश्यकता होती है।

क्रियाकलाप 10.2

नीचे दी गई तालिका में निम्नलिखित जानकारी को लिखिए

i) आज आपके द्वारा खाए गए दो मुख्य व्यंजनों की सूची।

ii) दोनों व्यंजनों में प्रयुक्त खाद्य पदार्थों (सामग्री) की पहचान कीजिए।

iii) उनमें मौजूद वृहत् तथा सूक्ष्म पोषक तत्वों की भी पहचान कीजिए।

क्रमांक	खाए गए व्यंजन	व्यंजन सामग्री	पोषक तत्व	
			वृहत्	सूक्ष्म
1.				
2.				
3.				

टिप्पणी

पाठगत प्रश्न 10.3

1) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिएः

अ) विटामिन को परिभाषित कीजिए।

ब) खनिज के कार्यों का वर्णन कीजिए।

2) निम्नलिखित विटामिनों के आगे चिन्ह (√) लगाए कि क्या वह पानी में घुलनशील हैं या वसा में

विटामिन	जल में घुलनशील	वसा में घुलनशील
A		
B		
C		
D		
E		
K		

पोषण तथा पोषक तत्वों के अध्ययन के पश्चात्, अब आप प्रत्येक पोषक तत्व के महत्त्व को समझ सकेंगे। अगले खण्ड में हम संतुलित आहार के संदर्भ में चर्चा करेंगे।

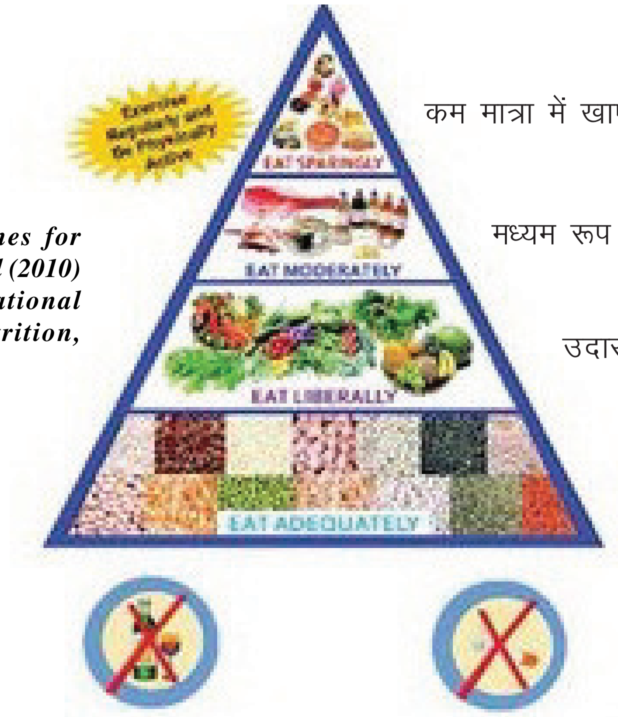
10.3 संतुलित आहार

जहाँ तक संतुलित आहार का संबंध है, तो उपयुक्त आहार संरचना एक व्यक्ति और उसकी सक्रियता स्तर पर निर्भर करती है। वास्तव में एक व्यक्ति के लिए आवश्यक उचित पौष्टिक सम्मिश्रण का निर्धारण करने के लिये जो मापदण्ड है वह उनकी आयु, लिंग, वजन, लम्बाई, गतिविधि के प्रकार और स्तर पर आधारित है। एक व्यस्क की पोषण आवश्यकता शिशु से भिन्न होती है। एक शिशु को एक व्यस्क की तुलना में अधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है। इसी तरह शारीरिक क्रियाओं के कारण एक स्त्री की पोषण आवश्यकताएं एक पुरुष से भिन्न हैं। पोषण आवश्यकताओं का निर्णय लेते समय प्रत्येक और हर कारक महत्वपूर्ण हैं।

अतः संतुलित आहार उचित विविधता और पर्याप्त मात्रा में खाद्य पदार्थों के साथ–साथ पेय पदार्थों का सेवन हो सकता है। संतुलित आहार शरीर के अंगों के रखरखाव के लिये पोषण

और ऊर्जा प्रदान करता है और व्यक्ति की सामान्य वृद्धि एवं विकास में मदद करता है।

भारतीयों के लिये आहार संबंधी दिशा–निर्देश, नियमावली (2010), दूसरा संस्करण, राष्ट्रीय पोषण संस्थान, हैदराबाद, भारत



Dietary Guidelines for Indians, A manual (2010) 2nd edition National Institute of Nutrition, Hyderabad, India

संतुलित आहार के अन्तर्गत वे खाद्य तथा पेय पदार्थ आते हैं जो उन सभी पोषक तत्वों का उपयुक्त मिश्रण है जिनकी आवश्यकता सामान्य वृद्धि और विकास तथा कार्य करने के लिए है। आपको यह मालूम होगा कि योग में आहार को भिन्न रूप में देखा जाता है।

अब, हम आहार की योगिक अवधारणा के बारे में पढ़ेंगे।

10.4 आहार की योगिक अवधारणा

आप आहार शब्द से परिचित हैं। यहाँ, हम अध्ययन करेंगे कि योगिक आहार क्या होता है? जैसा कि आप जानते हैं, वर्तमान समाज में योग एक महत्त्वपूर्ण रूप में उभर कर सामने आया है। किसी व्यक्ति या समूह के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में योग का महत्वपूर्ण योगदान है। योग शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक अभयास का संयोजन है। यह माना गया है कि हमारा शरीर प्राण, मन, बुद्धि, भावनाओं तथा आध्यात्मिक धारणाओं से बना है। योग करने का प्रमुख लक्ष्य है अपने मन पर नियंत्रण प्राप्त करना। इसलिये, कोई ऐसा अभ्यास या आदत जो मन में असंतुलन पैदा करती है वे योग में आगे बढ़ने के लिये हानिकारक सिद्ध होती हैं। उनमें भोजन एक बहुत महत्त्वपूर्ण कारक है। योग में आहार भोज्य पदार्थों

में कैलोरी की मात्रा अथवा भोजन से प्राप्त होनेवाले पोषक तत्वों पर आधारित नहीं है। यह भोजन के प्रकार और गुणवत्ता पर केंद्रित है।

योगिक आहार को ऐसे खाद्य पदार्थों के रूप में परिभाषित किया गया है जो योगिक अभ्यास के लिये अनुकूल है और आध्यात्मिक प्रगति करने में सहायक हैं।

10.4.1 योगिक आहार का वर्गीकरण

योग आहार का वर्गीकरण तीन प्रकार में करता है क्रमशः सात्विक, राजसिक तथा तामसिक आहार।

सात्विक आहार

जो खाद्य पदार्थ जिनका पाचन सरल होता है तथा मन को शान्त रखने में मदद करते हैं उन्हें सात्विक आहार माना जाता है। इसके अर्न्तगत ताज़े फल, सब्जियाँ और अन्य पदार्थ

जैसे आम, संतरा, सेब, अंगूर, अमरूद, केले, पपीता, अनार, नाशपाती, अनानास, अंजीर, बंदगोभी, पालक, टमाटर, हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, कद्दू, खीरा, फूलगोभी, आडू, भिंडी, सूखे मटर, हरी दालें, लाल चावल, बादाम, दलिया, किशमिश, बिना पॉलिश किये चावल, चना दाल, सूखी अदरक, खजूर, मूंग दाल, मूंगफली, शहद, नींबू, आदि आते हैं।

टिप्पणी

राजसिक आहार

वे खाद्य पदार्थ जो शरीर को उत्तेजित करते हैं तथा इच्छाओं को बढ़ाते हैं, जिससे मन बेचैन और बेकाबू हो जाता है राजसिक आहार कहलाते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थ तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित और सक्रिय करते हैं तथा उपापचय कार्य की दर को बढ़ाते हैं। ऐसे भोज्य पदार्थों को लम्बे समय तक पकाना पड़ता है ताकि इनका स्वाद बेहतर हो। इसके अन्तर्गत मिर्चें, खट्टे भोज्य पदार्थ, हींग, प्याज़, लहसुन, इमली, सरसों, चाय, कॉफी, कोको, सफेद चीनी, शलगम, तला हुआ भोजन, नमक, कड़वे भोज्य पदार्थ, मछली, अंडे, बकरी का माँस आदि आते हैं।

तामसिक आहार

ऐसे खाद्य पदार्थ जिनको पचाना कठिन होता है तथा व्यक्ति में आलस्य तथा क्रोध को बढ़ाते हैं उन्हें तामसिक आहार कहा जाता है। इसके अन्तर्गत ऐसे भोज्य पदार्थ आते हैं जिन्हें दुबारा पकाया गया हो, वसा, तेल, किण्वित खाद्य पदार्थ, जिनसे बदबू आ रही हो, मीठे खाद्य पदार्थ तथा ऐसे भोजन जिनमें परिरक्षकों का उपयोग किया गया हो अशुद्ध खाद्य पदार्थ, बासी और सड़ा हुआ भोजन, तम्बाकू, शराब तथा ऐसे भोज्य पदार्थ जो हमारे शरीर या मन को पोषण देने में सहायक नहीं हैं।

पाठगत प्रश्न 10.4

1) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए–

अ) संतुलित आहार की परिभाषा लिखिए।

....

....

....

ब) तामसिक, राजसिक तथा सात्विक आहारों में मुख्य अन्तर क्या हैं ?

....

....

....

टिप्पणी

2) निम्नलिखित खाद्य पदार्थों को तामसिक, राजसिक तथा सात्विक आहार के अर्न्तगत वर्गीकृत कीजिए– तम्बाकू, केले, अचार, गर्म चीज़ें, शलगम, मसाले, प्याज, नारियल, बैंगन, खजूर, मिश्री, बकरी का मॉंस, दो बार पकायी गयी चीज़ें:

तामसिक ....

राजसिक ....

सात्विक ....

योगिक अवधारणा में सात्विक आहार को उत्तम आहार माना गया है। इसका कारण यह है कि मन की तुलना बन्दर से की जाती है क्योंकि वह अधिकतर बेचैन रहता है और हमेशा घूमता रहता है। योग अभ्यास करने वालों के लिये बेचैन मन को नियंत्रित करने में कुछ समय लगेगा। योग के अभ्यास के दौरान अगर आप ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करें जो राजसिक या तामसिक हों तो वे अस्थिरता को और बढ़ा सकते हैं। इसके विपरीत ऐसे खाद्य पदार्थ, जो सात्विक हैं मन को शान्त रखने में मदद करते हैं। जीवन में स्थिरता प्राप्त करने और प्रगति की दिशा में एक शान्त मन योग में पहला कदम है।

स्वास्थ्य प्रयोजन के लिये योगिक आहार भोजन से प्राप्त पोषण की उपलब्ध्ता पर केन्द्रित है, इसके स्वाद पर नहीं। योगिक आहार में यह सुझाव दिया गया है कि आप जो भी खाते और पीते हैं वह संतुलन में होना चाहिए। हालाँकि योगिक आहार सिद्धान्त बहुत आसान हैं, फिर भी इसके लिए समर्पण के उच्च स्तर और पालन करने की इच्छा शक्ति की आवश्यकता है।

आपने संतुलित आहार की अवधारणा के बारे में पढ़ा है, परन्तु योग में संतुलित आहार कुछ अलग है। योग में यह मीताहार की अवधारणा पर आधारित है जो यह दावा करता है कि आहार के सेवन का अंतिम प्रभाव इसके संवन के दौरान इसकी गुणवत्ता, मात्रा और मन की स्थिति पर निर्भर करता है। इन तीनों कारकों का विवरण निम्नानुसार हैः

अ) **भोजन की गुणवत्ताः** भोजन की गुणवत्ता सात्विक होनी चाहिए और इसे प्राकृतिक रूप में प्राप्त किया जाना चाहिए।

ब) **भोजन की मात्राः** अमाशय को तीन भागों में विभाजित किया गया है तथा इसका 50 प्रतिशत भाग भोजन से, 25 प्रतिशत भाग तरल पदार्थ से भरा होना चाहिए तथा बाकी बचा हुआ 25 प्रतिशत वायु (गैस) के मुक्त प्रवाह के लिये खाली होना चाहिए।

स) **भोजन का सेवन करते समय मन की स्थितिः** जब आप भोजन ग्रहण कर रहे हों तो आपके मन में शान्ति और नियंत्रण की स्थिति होनी चाहिए, अपने भोजन का आनन्द लें और किसी तरह की बहुत अधिक सोच में न उलझें।

योग के अनुसार 'संतुलित आहार' वह आहार है जो संतुलन को सभी स्तरों पर बहाल करता है और जीवन जीने में समग्र रूप से मदद करता है।

टिप्पणी

आपने क्या सीखा

- आहार जीवित रहने के लिये हमारे द्वारा खाये गये भोजन का योग है।
- जिस भोजन का हम सेवन करते हैं वह चार महत्त्वपूर्ण कार्य करता है जैसे–
  - i) वृद्धि और विकास में मदद करता है,
  - ii) टूटे–फूटे ऊतकों की मरम्मत करता है
  - iii) ऊर्जा प्रदान करता है,
  - iv) हमें रोगों से बचाता है।
- पोषण वह विज्ञान है जो हमारे शरीर द्वारा भोजन के सेवन एवं उसके उपयोग की प्रक्रिया का अध्ययन करता है।
- पोषक तत्व वे रसायनिक पदार्थ हैं जो भोजन में होते हैं तथा सभी जीवित प्राणियों के जीवित रहने, उनकी वृद्धि तथा प्रजनन में मदद करते हैं। ये दो प्रकार के होते हैं जैसे– (i) वृहत् पोषक तत्व (ii) सूक्ष्म पोषक तत्व।
- वृहत् पोषक तत्व हमारे लिये ऊर्जा के मुख्य स्त्रोत हैं और इनके अन्तर्गत कार्बोहाइड्रेट, वसा तथा प्रोटीन आते हैं जबकि विटामिन, खनिज तथा पानी सूक्ष्म पोषक तत्व हैं।
- संतुलित आहार वह खाद्य और पेय पदार्थ हैं जिसमें सभी पोषक तत्वों का उपयुक्त मिश्रण होता है जिसकी आवश्यकता किसी व्यक्ति को सामान्य वृद्धि तथा कार्य करने के लिये होती है।
- 'योगिक आहार को ऐसे खाद्य पदार्थों के रूप में परिभाषित किया गया है जो योगिक अभ्यास के लिये अनुकूल हैं और आध्यात्मिकता में प्रगति करने में सहायक हैं। इसका वर्गीकरण क्रमशः तीन श्रेणियों में किया गया है तामसिक, राजसिक और सात्विक आहार।
- ऐसे खाद्य पदार्थ जिनको पचाना कठिन होता है तथा व्यक्ति में आलस्य, सुस्ती, मंदता तथा क्रोध को बढ़ाते हैं, उन्हें तामसिक आहार कहा जाता है, राजसिक आहार वे खाद्य पदार्थ हैं जो शरीर को उत्तेजित करते हैं तथा इच्छाओं को बढ़ाते हैं, जिससे मन बेचैन हो जाता है। जो खाद्य पदार्थ पाचन के लिए हल्के होते हैं तथा मन को शान्त रखने में मदद करते हैं उन्हें सात्विक आहार कहा जाता है। सात्विक आहार को सबसे उत्तम आहार माना गया है।

टिप्पणी

पाठांत प्रश्न

1) भोजन की परिभाषा लिखिए तथा उसके कार्यों का वर्णन कीजिए।

2) पोषण, पोषक तत्व और उसके प्रकार के बारे में लिखिए।

3) संतुलित आहार की अवधारणा का वर्णन कीजिए।

4) जल के कोई भी तीन कार्य बताइए।

5) वृहत् पोषक तत्वों तथा सूक्ष्म पोषक तत्वों में मूलभूत अन्तर क्या है? स्पष्ट कीजिए।

6) आपके परिवार के प्रत्येक सदस्य की पोषणिक आवश्यकताएं एक जैसी होंगी या भिन्न? तर्क के द्वारा वर्णन कीजिए।

7) आहार की योगिक अवधारणा का वर्णन कीजिए।

8) सामान्य संतुलित आहार तथा योगिक संतुलित आहार के बीच अन्तर बताइए।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

10.1

1) आहार हमारे जीवित रहने के लिये हमारे द्वारा खाये गये भोजन का योग है।

2) वृद्धि एवं विकास, मरम्मत, ऊर्जा, रोगों से सुरक्षा

10.2

1) पोषण वह विज्ञान है जो हमारे शरीर द्वारा भोजन के सेवन एवं उसके उपयोग की प्रक्रिया का अध्ययन करता है।

2) पोषक तत्व वे रसायनिक पदार्थ हैं जो भोजन में होते हैं तथा सभी जीवित प्राणियों के जीवित रहने, उनकी वृद्धि तथा प्रजनन में मदद करते हैं।

3) क–(ii) और (v) ख–(i) और (iii) ग–(iv) और (vi)

टिप्पणी

10.3

1) क) शरीर में घटित विभिन्न रासायनिक प्रक्रियाओं के लिये विटामिन हैं

ख) खनिज की आवश्यकता हमारे शरीर में हो रही तीव्र प्रक्रियाओं तथा उचित वृद्धि तथा विकास के लिये होती है।

ग) जल हमारे शरीर के तापमान के नियंत्रण, जोड़ों की चिकनाहट बनाये रखने में मदद करता है तथा महत्वपूर्ण पदार्थों को शरीर विभिन्न हिस्सों में ले जाने के लिये वाहक का कार्य करता है।

घ) वृहत् पोषक तत्वों की आवश्यकता अधिक मात्रा में होती है जबकि सूक्ष्म पोषक तत्वों की आवश्यकता कम मात्रा में होती है।

2) A- वसा में घुलनशील   B- पानी में घुलनशील

C- पानी में धुलनशील   D- वसा में घुलनशील

E- वसा में घुलनशील   K- वसा में घुलनशील

10.4

1) (अ) संतुलित आहार के अन्तर्गत वे खाद्य तथा पेय पदार्थ आते हैं जिसमें सभी पोषक तत्वों का उपयुक्त मिश्रण है जिनकी आवश्यकता किसी व्यक्ति को सामान्य वृद्धि और विकास तथा कार्य करने के लिए होती है।

(ब) ऐसे खाद्य पदार्थ किसी व्यक्ति को तथा व्यक्ति में आलस्य, सुस्ती, मंदता तथा क्रोध को बढ़ाते हैं, उन्हें तामसिक आहार कहा जाता है, राजसिक आहार वे खाद्य पदार्थ हैं जो शरीर को उत्तेजित करते हैं तथा इच्छाओं को बढ़ाते हैं, जिससे मन बेचैन हो जाता है। जिन खाद्य पदाओं का पाचन सरल होता है तथा मन को शान्त रखने में मदद करते हैं उन्हें सात्विक आहार माना जाता है।

2) तामसिकः तम्बाकू, गर्म चीजें, मिश्री, दो बार पकायी गई चीजें।

राजसिकः अचार, शलगम, मसाले, प्याज़, बकरी का माँस।

सात्विकः केला, नारियल, बैंगन, खजूर, अनार।

टिप्पणी

11

जीवनशैली संबंधी विकारों के बारे में जागरुकता

एक घटना के बारे में पढ़ते हैं जहाँ सक्रिय जीवन शैली के माध्यम से स्वास्थ्य के मुद्दों को हल किया गया। अमित के पिता आयु संबंधी स्वास्थ्य समस्याओं का सामना कर रहे थे खासतौर पर उच्च रक्त शर्करा, मोटापा तथा उच्च रक्तचाप तथा नींद न आने की बीमारी। उन्हें चिकित्साकों ने सक्रिय जीवन शैली की सलाह दी। अमित सक्रिय जीवन शैली के बारे में और अधिक जानना चाहता था। उसने अपने पिता की समस्याओं के बारे में अपने शारीरिक शिक्षा शिक्षक से विचार विमर्श किया क्योंकि उन्होंने एक बार इस विषय पर शारीरिक शिक्षा की कक्षा में चर्चा की थी। शिक्षक इस बात के लिये तैयार हो गया कि वह उसके पिता से उनके घर पर मिलेगा और इस मुलाकात में उसने अमित के पिता से कहा कि उन्हें नियमित व्यायाम तथा एक घंटा चलना होगा और साथ ही साथ योग अभ्यास भी शुरु करना होगा। उसके पिता ने सक्रिय जीवन शैली शुरु की तथा योग सत्र के लिए नियमित रूप से आने लगे, कुछ महीने बाद उनकी उपरोक्त समस्याएं कम हो गयी थीं और वह एक स्वस्थ जीवन बिताने लगे।

इसके कारण उनके रिश्तेदार तथा पड़ोसियों में जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने तथा चिकित्सा के बिना जीवन शैली संबंधी विकारों को कम करने के तरीकों के बारे में जानने के लिये उत्सुकता पैदा हो गयी। इस अध्याय में आप पढ़ेंगे कि जीवन की अवधारणा क्या है तथा यह भी जानेंगे कि सक्रिय जीवन शैली, व्यायाम और योग के माध्यम से जीवन शैली के विकारों का प्रबंधन कैसे करते हैं ?

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप :

- जीवन शैली की अवधारणा का वर्णन कर सकेंगे;
- जीवन शैली को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कर सकेंगे;

टिप्पणी

- शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक कारकों का वर्गीकरण कर सकेंगे;
- जीवन शैली संबंधी विकारों के प्रबंधन कौशल को सीख सकेंगे तथा
- दैनिक जीवन में योग का अभ्यास कर सकेंगे।

11.1 जीवन की गुणवत्ता की अवधारणा

समकालीन सभ्यता में जीवनशैली से संबंधित तकनीकी चमत्कार एक मिश्रित परिणाम है जहाँ जीवन की गुणवत्ता की अवधारणा नई और रोमांचक है। पिछले पाँच दशकों में दुनिया बहुत तेज़ी से विकसित हुई है। तकनीकी और औद्योगिक विकास के कारण तनाव बढ़ गया है। लोगों की जीवन शैली नाटकीय रूप से बदली है जिसके कारण मोटापे के मामलों की संख्या बढ़ी है। निष्क्रियता या काम न करना, तनाव और दबाव में बढ़ोतरी के कारण धुम्रपान, शराब तथा तम्बाकू का सेवन बढ़ रहा है। अगर हम रोगों की तुलना दुर्घटनाओं और युद्ध के साथ करें तो जीवन शैली संबंधी समस्याएं दुनिया में सबसे बड़े हत्यारे के रूप में सामने आयेंगी।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने जीवन की शैली को ऐसे परिभाषित किया है कि 'संस्कृति और मूल्य पद्धति के संदर्भ में एक व्यक्ति की जीवन में उसकी स्थिति के बारे में धारणा जिसमें वे रहते हैं और अपने लक्ष्यों, अपेक्षाओं, मानकों, और चिंताओं के संबंध में है।' यह एक व्यापक अवधारणा है जिसमें किसी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक पर्यावरण के संबंध में जीवन के नकारात्मक और सकारात्मक पहलू शामिल हैं। हम एक व्यक्ति का उदाहरण ले सकते हैं जो शारीरिक रूप से अक्षम व्यक्ति है, एक बहुराष्ट्रीय कंपनी में नौकरी कर रहा है। उसे अच्छा सामाजिक समर्थन, कंपनी और सहकर्मियों का समर्थन आदि मिल रहा है तथा अपने बारे में सकारात्मक ढंग से सोचता है। दूसरी ओर उसी कंपनी में एक ऐसा व्यक्ति है जो तंदरुस्त है परन्तु अपनी सामाजिक मान्यता, शरीर में दर्द, शारीरिक बनावट आदि के बारे में सोचकर असहज महसूस करता है। उदाहरण के लिए, हम कह सकते हैं कि एक व्यक्ति का जीवन स्तर अच्छा है। दूसरे उदाहरण में अमीर व्यक्ति अपने जीवन से संतुष्ट नहीं है और गरीब व्यक्ति कम पैसे में जवीन का आनन्द लेता है। यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने शारीरिक स्वास्थ्य, सामाजिक संबंधों, स्वतन्त्रता, पर्यावरण आदि के बारे में कैसा महसूस करते हैं। इसे स्वास्थ्य के साथ नहीं जोड़ा जाना चाहिए क्योंकि स्वास्थ्य जीवन की गुणवत्ता का एक आयाम है।

11.1.1 जीवन की गुणवत्ता के आयाम

जीवन की गुणवत्ता जीवन के सकारात्मक और नकारात्मक दृष्टिकोण के व्यक्तिपरक पहलुओं को शामिल करती है। जीवन की गुणवत्ता में स्वास्थ्य, ऊर्जा का स्तर, कार्य की स्थिति, मनोरंजक पहलू, सामाजिक कार्य, जीवन स्तर, खुशी, भावनाएं, अपेक्षाएं, निर्णय

आदि जैसे विभिन्न क्षेत्र शामिल हैं। लेकिन विश्व स्वास्थ्य संगठन जीवन की गुणवत्ता के छः आयामों की बात करता है।

चित्र:11.1 जीवन की गुणवत्ता के आयाम

शारीरिक/भौतिक आयाम

एक व्यक्ति के शरीर में पर्याप्त ऊर्जा होनी चाहिए जिसके द्वारा वह बिना किसी रोग, थकान, दर्द तथा बेचैनी के अपने दैनिक कार्य कर सके। ये सब गहरी नींद और आराम के बारे में हैं। यह शरीर की वह स्थिति है जहाँ सारे अंग एक इष्टतम स्तर पर कार्य करते हैं, शरीर में कम वसा है, अच्छा चेहरा है, चमकती आंखें हैं इत्यदि।

मनोवैज्ञानिक आयाम

इस आयाम में हम व्यक्ति के आत्म सम्मान, सकारात्मक तथा नकारात्मक सोच, शरीर की छवि, स्मरण शक्ति, एकाग्रता आदि पर ध्यान देते हैं। यह व्यक्ति की स्वयं की और समाज की उम्मीदों के बीच संतुलन की स्थिति है।

सामाजिक आयाम

सामाजिक आयाम को किसी व्यक्ति के समाज के साथ संबंध के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। यह एक व्यक्ति की ज़िम्मेदारी है कि वह आसपास के लोगों के साथ सामंजस्य बनाये रखे और इसमें सहज सामाजिक कार्य सुनिश्चित करे। सामाजिक आयाम का अर्थ लोगों तथा स्वयं अपने वातावरण के साथ सफलतापूर्वक अन्तःक्रिया करना, एकरूप होना।

आध्यात्मिक आयाम

आध्यात्मिक स्वास्थ्य के अन्तर्गत जीवन का लक्ष्य, किसी उच्चतम शक्ति के प्रति प्रतिबद्धता, अखंडता, सिद्धान्त और नैतिकता, अवधारणाओं के प्रति आस्था आते हैं। कुछ प्रश्नों पर हमारा ध्यान केन्द्रित करता है, जैसे कि हम यहाँ क्यों हैं? जीवन क्या है? आदि तथा जीवन को एक दिशा भी प्रदान करता है। इसे धर्म या प्रभु से नहीं जोड़ना चाहिए।

पर्यावरणीय आयाम

पर्यावरणीय आयाम समाज में जीवन की गुणवत्ता में सुधार और विकास पर केन्द्रित है तथा इसके अन्तर्गत वे कानून आते हैं जो भौतिक पर्यावरण की सुरक्षा में मदद करते हैं। इसके अन्तर्गत स्वास्थ्य, आर्थिक पहलू, बचाव, सुरक्षा, ऐसे अवसर जिनके द्वारा एक व्यक्ति समाज में नया ज्ञान तथा कौशल अर्जित कर सके।

स्वतन्त्रता का स्तर

यह आयाम जीवन में गतिशीलता, दैनिक क्रियाओं, चिकित्सीय वस्तओं और चिकित्सा सहायता, कार्य क्षमता आदि पर निर्भर हैं।

11.2 जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाले कारक

घटनाओं से ओत प्रोत और प्रतिस्पर्धी जीवन शैली और प्रौद्योगिकीय प्रगति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक कार्य प्रणाली को प्रभावित कर सकती है जिसका असर व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता तथा कल्याण पर पड़ सकता है।

जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाले कारक			
सामना करना	व्यक्तित्व	पर्यावरणीय विशेषताएं	व्यक्तिगत विशेषताएं

चित्र:11.2: जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाले कारक

व्यक्तिगत विशेषताएं

जीवन की गुणवत्ता व्यक्ति की स्वयं अपनी विशेषताओं द्वारा प्रभावित होती है। व्यक्ति कैसे

सोचता है तथा अपने जीवन को पहचानता है तथा किस प्रकार से उसका व्यवहार, मूल्य आदि पर्यावरण द्वारा प्रभावित है।

सामना करना

तनाव के साथ मुकाबला करने की व्यक्तिगत प्रक्रिया जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। घटना पर ध्यान केंन्द्रित करते हुए उचित समय पर व्यक्ति द्वारा तनाव से निपटने की उपयुक्त रणनीति का उपयोग करने से बेहतर समाधान प्राप्त करने में मदद मिलती है।

व्यक्तित्व

व्यक्ति के व्यक्तित्व की विशेषताएं जैसे सकारात्मकता, आत्म प्रभावकारिकता तथा अत्म नियंत्रण आदि जीवन की गुणवत्ता पर प्रभाव डालते हैं। आत्मविश्वास तथा आत्म सम्मान जीवन की गुणवत्ता के सकारात्मक सूचक हैं।

पर्यावरणीय विशेषताएं

पर्यावरणीय कारक जैसे बेरोजगारी, निर्धनता, प्रदूषण आदि किसी भी व्यक्ति के नियंत्रण में नहीं है तथा यह उसके जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं। कुछ और भी कारक हैं जो जीवन की गुणवत्ता पर असर डालते हैं जैसे रहने की खराब व्यवस्था, आय तथा शिक्षा।

Do you know

क्या आप जानते हैं?

दीर्घ आयु को प्रभावित करने वाले कारक

- जीवन शैली संबंधी व्यवहार
- आनुवंशिकता
- सामाजिक परिस्थितियाँ
- चिकित्सीय देखभाल
- पर्यावरणीय परिथितियाँ

क्रियाकलाप 11.1

अपने पड़ोस कें किसी उद्यान में जाइए तथा वहाँ पर भिन्न–भिन्न लोग जो शारीरिक गतिविधि कर रहे, एक कोलाज (collage) बनाइए।

पाठगत प्रश्न 11.1

उपयुक्त शब्दों के साथ वाक्यों को पूरा कीजिए

1) i) जीवन की गुणवत्ता के भौतिक आयाम में ....

   ii) आसपास के लोगों के साथ सामजस्य बनाए रखने की व्यक्तिगत जिम्मेदारी, जीवन गुणवत्ता के .... आयाम के अन्तर्गत आती है।

   iii) चिकित्सीय वस्तुओं पर निर्भर होना जीवन गुणवत्ता के .... आयाम के अन्तर्गत आता है।

2) निम्नलिखित में से कौन सा कारक जीवन गुणवत्ता को प्रभावित नहीं करता?

   क) व्यक्तिगत विशेषताएँ

   ख) सामना करना

   ग) नियमित शारीरिक गतिविधि

   घ) पर्यावरणीय विशेषताएँ

11.3 शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक विकार

जीवनशैली स्वास्थ्य एवं रोग के प्रमुख परिवर्तनीय निर्धारक के रूप में उभरी है। जीवनशैली संबंधी बहुत सी बीमारियों का कारण है दोषपूर्ण तरीकों से जीवन व्यतीत करना जैसे पर्यावरण प्रदूषण अनुचित आहार, हल्का कार्य करने वाली जीवन शैली, व्यायाम की कमी, धूम्रपान की लत, शराब, नशीले पदार्थों का सेवन, मानसिक तनाव आदि। यदि हम स्वस्थ जीवन शैली अपनाएगे तो कई रोगों से अपने आपको बचा पाएंगे।

जीवन शैली, शारीरिक विकार हृदय संबंधी रोग हैं। कैंसर, श्वास संबंधी रोग, दुर्धटनाएं, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, माइग्रेन, गर्दन और कमर का स्पॉन्डलाइटिस, एल्कोहल संबंधी हैपाटाइटिस, यौन रोग, गर्भपात आजकल काफी बढ़ रहे हैं।

जीवन शैली संबंधी, मनोवैज्ञानिक विकारों के अन्तर्गत महिलाओं में तनाव, किशारों पर साथियों का दबाव, भूख का न लगना (anorexia nervosa), उल्टी आना (bulimia nervosa), तनाव, काम का बोझ, कार्य तथा जीवन में संतुलन आदि शामिल हैं जो हमारी दोषपूर्ण जीवन शैली के कारण सामान्य सी बात है।

टिप्पणी

11.4 जीवनशैली संबंधी विकारों के लिये प्रबंधन कौशल

चित्र 11.3: जीवन शैली संबंधी विकारों के लिये प्रबंधन कौशल

क्रियाकलाप 11.2

अच्छी जीवन शैली को बढ़ावा देने के लिये दस गतिविधियों की एक जाँच सूची तैयार कीजिए। 2 बच्चों, 2 महिलाओं और दो व्यस्कों से जानकारी एकत्र कीजिए और उनकी जीवन शैली की तुलना कीजिए।

शारीरिक आयाम

एक व्यक्ति को नियमित व्यायाम करने की आदत डालनी चाहिए और दैनिक जीवन में स्वस्थ भोजन की आदतों को अपनाना चाहिए। उन्हें अपने घर, दफ्तर, सड़क पर सुरक्षा संबंधी आदतों पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए (जैसे सीट बेल्ट, आग, बाईक चलाना) तथा तम्बाकू, शराब व धूम्रपान का इस्तेमाल न करने का दृढ़ निश्चय करना चाहिए।

सामाजिक आयाम

मानव एक सामाजिक प्राणी है लेकिन आज के समय में प्रोद्यैगिकी समाज के सामाजिक पहलू पर हावी हो गयी है। हर व्यक्ति अपना जीवन जी रहा है, कभी–कभी वह अकेलापन

महसूस करता है। व्यक्ति को साहचर्य की तलाश करनी चाहिए और दूसरे व्यक्तियों के प्रति सामाजीकरण के भाव प्रदर्शित करना चाहिए। एक व्यक्ति के पास अपनी जिम्मेदारियों को निभाने का बोध होना चाहिए तथा दूसरों के साथ जिम्मेदारियाँ साझा करने के लिये आगे आना चाहिए।

भावनात्मक आयाम

आज के समय में हर कोई तनाव में है तथा तनाव पैदा करने के कई कारक हैं। एक व्यक्ति को विभिन्न प्रकार की परिस्थितियों का सामना करने के लिये उपयुक्त आचरण का विकास करना होगा तथा और लोगों के साथ बिना किसी हिचक के अपनी भावनाओं को साझा करना चाहिए

आध्यात्मिक आयाम

काम से संबंधित ऐसे बहुत सारे दबाव होते हैं जिनके कारण व्यक्ति स्वयं पर ध्यान केंन्द्रित नहीं कर पाता है। व्यक्ति को जीवन बनाम मृत्यु और जीवन के महत्त्व तथा अवधि के बारे में चेतना विकसित करनी चाहिए। व्यक्ति को एक ऐसी मूल्य पद्धति स्थापित करनी चाहिए जो सही और गलत के बीच अंतर कर सके और करुणा तथा क्षमा का भाव दिखा सके।

बौद्धिक आयाम

व्यक्ति को अपने व्यवहार में रचनात्मकता और जिज्ञासा का विकास करना चाहिए तथा अपने कौशल को निखारना चाहिए। व्यक्ति का ध्यान विभिन्न अनुभवों के माध्यम से संसार को पहचानने तथा कारण एवं प्रभाव अवधारणाओं को सीखने पर केन्द्रित होना चाहिए।

व्यवसायिक आयाम

एक व्यक्ति को जीवन में विभिन्न कैरियर तथा नौकरियों को श्रेणीबद्ध करने में सक्षम होना चाहिए और उसे काम और पैसे के महत्त्व को समझना चाहिए। व्यक्ति को शुरु से ही कार्य संबंधी आदतों का विकास करना चाहिए।

पर्यावरणीय आयाम

एक व्यक्ति को बोतलों, कागज़ों आदि के पुनर्चक्रण की आदतों को विकसित करना चाहिए तथा ऊर्जा संरक्षण जैसे पानी तथा बिजली बचाने जैसी आदतों का भी प्रदर्शन करना चाहिए। व्यक्ति को प्रकृति के प्रति आदर दिखाना चाहिए। व्यक्ति को पेड़–पौधों, वन्य जीवन तथा अन्य लोगों को पर्यावरण को हरा–भरा तथा साफ–सुथरा रखने के लिये प्रोत्साहित करना चाहिए।

टिप्पणी

पाठगत प्रश्न 11.2

1. उपयुक्त शब्द के प्रयोग से वाक्यों को पूरा कीजिए:

   i) नियमित तथा भरपूर व्यायाम करना .... आयाम के प्रबंधन कौशल में आता है।

   ii) उच्च रक्त चाप .... विकार के अन्तर्गत आता है।

   iii) बहुत कम खाना (Anorexia nervosa) जीवन शैली .... विकार के अन्तर्गत है।

2. निम्नलिखित में से क्या बौद्धिक आयाम में सम्मिलित नहीं हैं?

   क) रचनात्मकता और जिज्ञासा संबंधी व्यवहार

   ख) मूल्य पद्धति का स्थापन

   ग) कौशल की स्थापना

   घ) कारण और प्रभाव अवधारणाएं

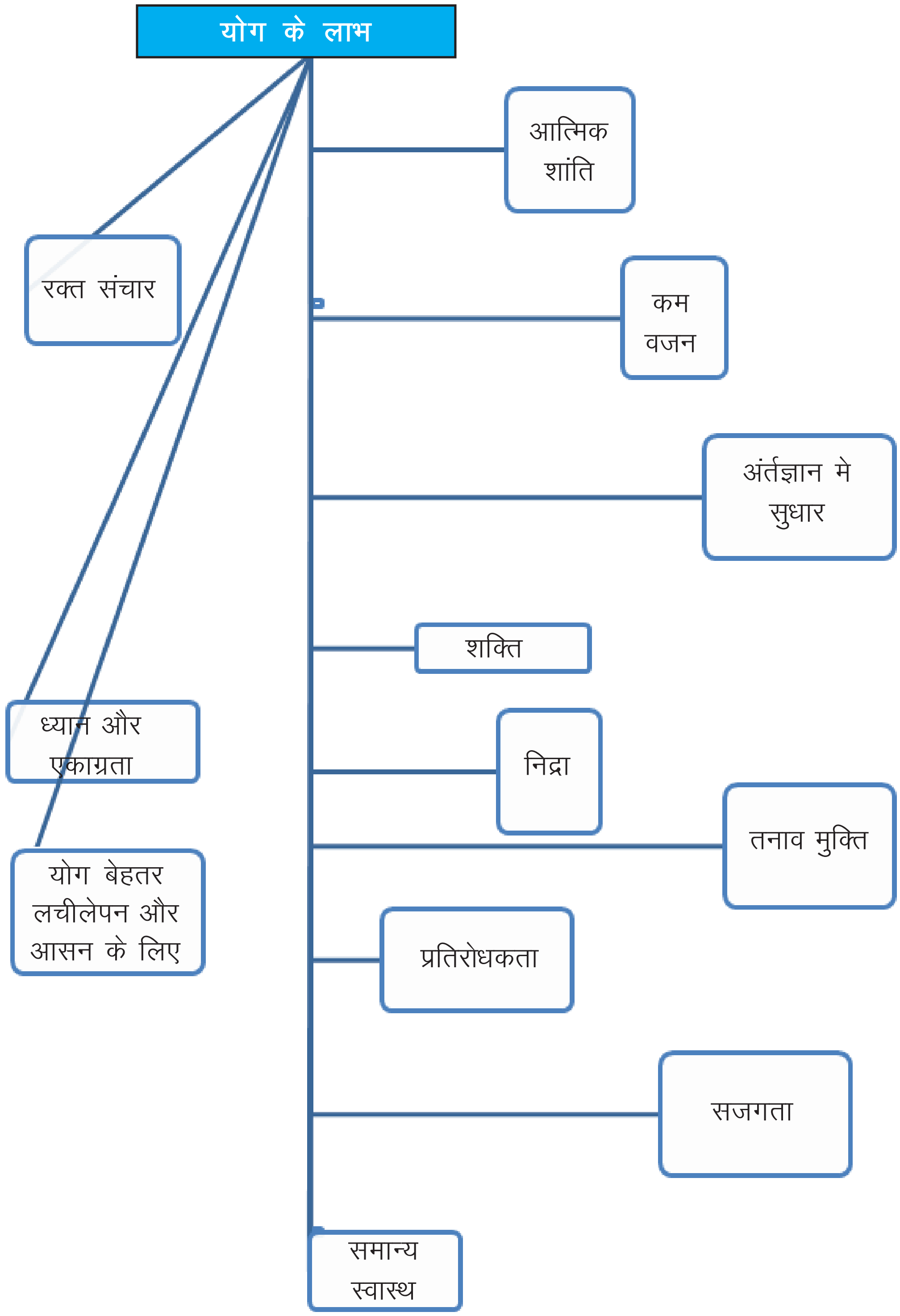
11.5 दैनिक जीवन में योग

योग आत्मा को मन और शरीर से जोड़ने की एक कला है। यह हमें शक्ति, लचीलापन, मानसिक शांति, शरीर की सफाई और अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करता है। तेज़ रफ्तार ज़िन्दगी के कारण व्यक्ति बहुत सारी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना करता है जिनका हल नियमित रूप से योग करके निकाला जा सकता है। योग द्वारा ऊर्जा की प्राप्ति होती है जो कुशल मानव शक्ति प्रदान करती है और राष्ट्र को बेहतर बनाने में मदद करती है। चुस्त रहने के लिये प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन योग करना चाहिए। योग के दैनिक जीवन में बहुत सारे लाभ हैं जिनमें से कुछ की चर्चा यहाँ की गई है (चित्र 5.1 देखें)

आन्तरिक शान्तिः योगिक क्रिया आन्तरिक शान्ति को बढ़ाती है जो व्यक्ति को तनाव तथा अन्य समस्याओं से जूझने में मदद करती है। आन्तरिक शान्ति का सीधा संबंध तनाव से है जो स्वास्थ्य का नकारात्मक सूचक है। योग करने से शान्ति का स्तर बढ़ता है तथा हमें अधिक प्रसन्नता होती है जिससे हमारा विश्वास बढ़ता है। कम तनाव का अर्थ है कि आप स्वस्थ रहेंगे क्योंकि यह वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हो चुका है कि तनाव हमें अस्वस्थ करता है, परन्तु योग इससे हमारा बचाव कर सकता है।

सामान्य स्वास्थ्यः आधुनिक जीवन अत्यधिक तनावग्रस्त है तथा हमारे आस पास के पर्यावरण में प्रदूषण भी बहुत अधिक है। जो लोग बड़े शहरों में रहते हैं, उन्हें कई समस्याओं

का सामना करना पड़ता है, और उनमें से एक है आलस्य केवल 10–20 मिनट का योग आपको पूरी तरह से सजग कर सकता है। बेहतर स्वास्थ्य का अर्थ है बेहतर जीवन।



चित्र 11.4

टिप्पणी

बेहतर लचीलापन तथा आसन: हमें नियमित रूप से योग करना चाहिए ताकि हमारा शरीर लचीला और स्थिर हो तथा आसन में संतुलन आये। नियमित योग क्रियाएं करने से माँसपेशियों का खिंचाव तथा वृहत्ता के साथ–साथ उनकी मज़बूती भी बढ़ती है। जब आप खड़े होते हैं, बैठते हैं, सोते या चलते हैं तो यह आपके शरीर के आसन में सुधार लाता है। यह गलत आसन के कारण होने वाले शरीर दर्द से राहत दिलाने में आपकी मदद करेगा।

रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है: योग अभ्यास के कारण उपापचय (Metabolism) रक्त के प्रवाह में तेजी लाता है। योग करने से शरीर को अधिक ऑक्सीजन की प्राप्ति होती है, हृदय कुशलता से कार्य करता है। ऑक्सीजन युक्त माँसपेशियाँ हैं, अच्छी ताकत पैदा कर सकती हैं, सक्रिय रह सकती हैं, कुशल ढंग से कार्य कर सकती हैं।

ध्यान केंद्रित करने और एकाग्रता में मदद करता है: योग करने से आपके शरीर को आराम महसूस होता है। इसका अर्थ है कि आप पर कम तनाव है और आप शीघ्र ही अपने कार्य पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। इसलिये बच्चों तथा किशोरों को प्रोत्साहित किया जाता है कि वह योग करें क्योंकि योग उन्हें अच्छी तरह ध्यान केन्द्रित करने में मदद करता है।

आपको बेहतर नींद आती है: तनाव मुक्त शरीर और आन्तरिक शांति शरीर को आराम देने के लिये एक आधार प्रदान करती है जो गहरी नींद को बढ़ावा देता है ताकि आप आधी रात को जागे नहीं और आपको शरीर की मुद्रा बदलनी न पड़े। अच्छे दिन के लिये अच्छी नींद की आवश्यकता होती है। यदि आपको दिन में नींद आ रही है तो इसकी अधिक संभावना है कि आप कुछ बेहतर न कर पाएं और अवसरों को खो देंगे।

शक्तिशाली बनाता है: योगिक क्रियाएं माँसपेशियों तथा हड्डियों को शक्ति प्रदान करती हैं। यह उपयुक्त मुद्रा बनाये रखने तथा कार्य करने के दौरान आत्म विश्वास को बढ़ाने में मदद करती है।

वज़न में कमी:

योगिक क्रियाएं भिन्न–भिन्न प्रकार की होती हैं जो वज़न को कम करने में मदद करती हैं जैसे सूर्य नमस्कार, कपालभाती, प्राणायाम। योग को नियमित रूप से करने से ऐसी आदत बन जायेगी जो हमारे शरीर और उसकी आवश्यकताओं को समझने में मदद करेगी तथा भोजन के सेवन और कैलोरी की खपत पर नियंत्रण हो सकेगा।

तनाव से राहत

नियमित योग अभ्यास से तनाव के स्तर को काम करने में सहायता मिलती जो यात्रा करने, घर या दफ़्तर में काम के दौरान इकट्ठा हो जाता है।

अंर्तज्ञान में सुधार

ध्यान अंर्तज्ञान की क्षमता में सुधार लाने के लिये एक शक्तिशाली साधन है। एक व्यक्ति यह समझ सकता है कि उक्त स्थिति में क्या आवश्यक है तथा सकारात्मक परिणाम कैसे प्राप्त करें इत्यादि। योग एक सतत् प्रक्रिया है, नियमित अभ्यास चिंतनशील परिणाम प्रदान करता है।

दैनिक जीवन में नियमित योग अभ्यास के कारण स्वास्थ्य अच्छा रहता है तथा समाज के साथ हमारा बेहतर रिश्ता होगा। योग केवल हमारे स्वास्थ्य को ही नहीं बनाए रखता है अपितु बीमारियों का इलाज भी करता है।

पाठगत प्रश्न 11.3

1) क्या योग वज़न कम करने में मदद करता है?

2) निम्नलिखित में से कौन–सा योग का लाभ नहीं है:

   क) प्रतिरक्षा में सुधार

   ख) तनाव से राहत

   ग) आलस्य

   घ) ध्यान केंन्द्रित करना और एकाग्रता

आपने क्या सीखा

- जीवन की गुणवत्ता की अवधारणा
- जीवन की गुणवत्ता के आयामः शारीरिक आयाम, मनोवैज्ञानिक आयाम, सामाजिक आयाम, आध्यात्मिक आयाम, पर्यावरण तथा स्वतंत्रता का स्तर।
- वह कारक जो जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं: व्यक्तिगत विशेषताएं, सामना करना तथा व्यक्तित्त्व।
- शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्गीकरणः शारीरिक विकारः हृदय रोग, कैंसर, स्ट्रोक (आघात), दीर्घकालिक श्वास संबंधी रोग, दुर्घटनाएं, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, माइग्रेन, गर्दन और कमर का स्पॉनडिलाइटिस, एल्कोहल संबंधी हैपाटाइटिस,

यौन रोग, गर्भपात आदि। मनोवैज्ञानिक विकारः महिलाओं में तिहरी भूमिका निभाने वाला तनाव, किशारों में साथियों का दबाव, भूख न लगना (anorexia nervosa), उल्टी आना (Bulmia nervosa), तनाव, काम का बोझ, कार्य तथा जीवन में संतुलन आदि।

- जीवन शैली संबंधी विकारों के प्रबंधन कौशल का उपार्जन शारीरिक आयाम, मनो वैज्ञानिक आयाम, भावनात्मक आयाम, आध्यात्मिक आयाम, बौद्धिक आयाम, व्यावसायिक आयाम तथा पर्यावरणीय आयाम।

- दैनिक जीवन में योग के लाभः आन्तरिक शान्ति, सामान्य स्वास्थ्य, बेहतर लचीलापन तथा आसन, शरीर में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है, ध्यान केंद्रित करने तथा एकाग्रता में मदद करता है, बेहतर नींद आती है, शक्तिशाली बनाता है, वजन में कमी, तनाव से राहत, प्रतिरक्षा में सुधार, अधिक जागरुकता के साथ जीवन व्यापन, अंतर्ज्ञान में सुधार

पाठांत प्रश्न

1) जीवन की गुणवत्ता की अवधारणा का वर्णन कीजिए।

2) जीवन की गुणवत्ता के आयामों का वर्णन कीजिए।

3) जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाले तत्वों को स्पष्ट कीजिए।

4) दोषपूर्ण जीवनशैली के शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक विकारों का वर्गीकरण कीजिए।

5) जीवन शैली संबंधी विकारों के लिये महत्त्वपूर्ण प्रबंधन कौशलों को स्पष्ट कीजिए।

6) दैनिक जीवन में योग के लाभों का वर्णन कीजिए।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

11.1

i) कोई भी शारीरिक आयाम जैसे रोग, थकान, पीड़ा तथा विकलता, गहरी नींद तथा आराम इत्यादि

ii) सामाजिक आयाम

iii) स्वतंत्रता का स्तर

iv) नियमित शारीरिक गतिविधि

11.2

1. i) शारीरिक

   ii) शारीरिक

   iii) मनोवैज्ञानिक

2. मूल्य पद्धति का स्थापन

11.3

i) हाँ

ii) आलस्य

12

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम

स्कूल में पढ़ने वाले दो बच्चों के बीच हो रहे वार्तालाप को पढ़िए। उनकी कक्षा में पढ़ने वाला एक विद्यार्थी गिर जाता है जिससे उसके घुटने को बुरी तरह चोट लग जाती है तथा रक्त बहने लगता है;

राहुलः मयंक ज़मीन पर गिर गया।

कृतिः उसके घुटने से रक्त बह रहा है।

राहुलः हमें क्या करना चाहिए ?

कृर्तिः मुझे नहीं पता। चलो कक्षा अध्यापिका को इसकी सूचना देते हैं। कक्षा अध्यापिका आती हैं तथा अपने हाथों में प्राथमिक उपचार बॉक्स पकड़े हुए मयंक को एक अलग कमरे में ले जाती हैं।

राहुलः देखो कृति, अध्यापिका जी उसके घावों पर पट्टी बाँध रही हैं।

कृतिः ओह, वाह। अध्यापिका जी को पट्टी बाँधनी आती है तथा हमारे स्कूल में प्राथमिक उपचार बॉक्स भी है।

दोनों को जिज्ञासा होती है तथा वे अपनी कक्षा अध्यापिका से जाकर पूछते कि हमारे स्कूल में प्राथमिक बॉक्स क्यों है तथा स्कूल में उपलब्ध चिकित्सा सुविधाओं के बारे में जानना चाहते हैं। इस पाठ में आप विद्यालयों में चलाए जा रहे स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के बारे में जानेंगे ताकि आप इसके उद्देश्य को समझ सकें।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात् आप :

- स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम की अवधारणा की व्याख्या कर सकेंगे;

- स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के पहलूओं की व्याख्या कर सकेंगे;
- स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के संगठन के बारे में सीख सकेंगे

12.1 स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम की अवधारणा

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम को देशभर में लागू किया गया है। यह एकमात्र समुदाय आधारित कार्यक्रम है जो विशेष रूप से स्कूल जाने वाले बच्चों के पोषण और स्वास्थ्य पर केंद्रित है। यह स्वास्थ्य के क्षेत्र में सुधार लाने संचारी तथा असंचारी रोगों के जोखिम को कम करने तथा लाखों बच्चों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और उनके कल्याण पर केंद्रित है।

इसलिए खेल से जुड़ी गतिविधियाँ, शारीरिक शिक्षा, योग तथा परामर्श सुविधाओं को शामिल किया गया है ताकि दैनिक तनाव कम हो सके, जो बच्चे के संपूर्ण विकास में तेज़ी लाता है। पूरी तरह से विकसित दुनिया के कार्यों को संभालने के लिए सफल स्वास्थ्य कार्यक्रम, बच्चों में स्वास्थ्य संबंधित शैक्षिक परिणाम, बेहतर सामाजिक समानता, बेहतर अधिगम क्षमता, संज्ञानात्मक कार्य और स्कूल में उपस्थिति को बढ़ाता है।

1940 में कल्पना की गई एक व्यापक स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम की योजना में निम्नलिखित प्रमुख भाग शामिल थे जैसे चिकित्सा देखभाल, स्वस्थ विद्यालय पर्यावरण और पौष्टिक मध्याह्न योजना (मिड–डे मील) और स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा। ये प्रमुख भाग बच्चे के संपूर्ण विकास के लिए महत्वपूर्ण है और इसीलिए इन्हें पाठ्यक्रम के भाग के रूप में शामिल करने की आवश्यकता है।

स्कूल नवीनतम वैज्ञानिक जानकारी प्रदान करने, स्वास्थ्यकर प्रवृत्ति तथा आदतों को अपनाने तथा उन्हें बढ़ावा देने तथा स्वास्थ्य संबंधी व्यवहार के वांछनीय प्रतिमानों को स्थापित करने के लिए अवसर प्रदान करके स्वास्थ्य को बढ़ावा देने की सर्वोत्तम स्थिति में है। स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम स्टेक होल्डरों, शिक्षकों, माता–पिता तथा बच्चों को सशक्त बनाता है। ये व्यापक विद्यालयी स्वास्थ्य समस्याओं से संबंधित है और यह स्वास्थ्य संवर्धन, स्कूल स्वास्थ्य देखभाल, बाल स्वास्थ्य देखभाल, बाल स्वास्थ्य का मूल्यांकन तथा आकलन के संबंध में जागरुकता पैदा करता है। स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत केवल बच्चे ही नहीं बल्कि शिक्षक तथा स्कूल के अन्य कर्मचारी भी आते हैं। इसमें बच्चों के स्वास्थ्य स्तर की जाँच, आँखों की जाँच, दाँतों की जाँच, शारीरिक दर्द की जाँच, मनोवैज्ञानिक जाँच–पड़ताल, स्वास्थ्य विश्लेषण के बारे में संग्रहित सूचनाओं का इलेक्ट्रॉनिक भंडारण शामिल है।

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम स्कूल जाने वाले बच्चों में स्वास्थ्यवर्धक आदतों को विकसित करता करता है। स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम स्कूलों और स्कूल में पढ़ने वाले बच्चों से संबंधित है। यह इन बच्चों के समग्र स्वास्थ्य, पोषण, शारीरिक शिक्षा, योग, तैरना आदि पर केंद्रित है। यह स्कूल में प्रमुख भूमिका निभाता है।

टिप्पणी

क्या आप जानते हैं?

भारत में प्रभावी स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम अत्यंत आवश्यक है क्योंकि ऐसा करने से हमारे देश में युवा वर्ग की शिक्षा तथा स्वास्थ्य के स्तर में सुधार आएगा, क्योंकि 180 करोड़ छोटे बच्चे लगभग 15,00,000 स्कूलों में पढ़ते हैं। वे प्रतिदिन 13 वर्षों तक 6 घंटे स्कूल में रहते हैं जो उनके जीवन के प्रारंभिक वर्ष हैं। 5–17 वर्ष के 95 प्रतिशत से भी अधिक बच्चे स्कूलों में पंजीकृत हैं। यह बच्चों में सामान्य संक्रामक बीमारियों से होनेवाली मृत्यु, विकलांगता, अस्वस्थता को कम करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

12.1.1 स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम की परिभाषा

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार ''एक प्रभावी स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम किसी राष्ट्र द्वारा किए जाने वाले सबसे अधिक लागत कुशल निवेशों में से एक है जो शिक्षा और स्वास्थ्य में एक साथ सुधार ला सकता है''।

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम को ''स्कूल द्वारा उठाए गए उन कदमों के रूप में परिभाषित किया जाता है जो बच्चों और स्कूल कर्मियों के स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य सेवाओं, स्वास्थपरक जीवन तथा स्वास्थ्य शिक्षा के संरक्षण और इसको बढ़ाने में योगदान देते हैं।''

वास्तव में यह स्पष्ट है कि स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के परस्पर संबंधित चार स्तंभ हैं, शिक्षण और अधिगम, सामाजिक तथा भौतिक पर्यावरण, स्वास्थ्य स्कूल नीति और साझेदारी तथा सेवाएँ। यह स्कूल स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, स्वास्थ्य में सुधार करने अथवा प्रत्येक बच्चे में बीमारी की रोकथाम को प्रभावी बनाता है।

क्रियाकलाप 12.1

भारत में चल रहे स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम पर एक रिर्पोट लिखिए।

पाठगत प्रश्न 12.1

i) स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का क्या लक्ष्य है ?

अ) बच्चे की स्वास्थ्य देखभाल को बढ़ावा देना।

ब) मिड–डे मील को बढ़ावा देना।

स) प्राथमिक चिकित्सा को बढ़ावा देना।

टिप्पणी

ii) भारत में स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम कब शुरु किया गया ?

अ) 1942

ब) 1940

स) 1944

iii) स्कूल स्वास्थ्य कम करता हैः

अ) जोखिम स्वास्थ्य कारक,

ब) सिर दर्द

स) अस्वस्थता

iv) स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के क्या लाभ हैं ?

अ) रोग का उपचार

ब) शिक्षा एवं स्वास्थ्य, स्वच्छता में सुधार

स) क्रोध पर नियंत्रण

v) स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम में कौन–से उपाय शामिल हैं ?

अ) मिड–डे मील और आहार

ब) शरीर की पूरी जाँच और स्वस्थता स्तर

स) उपरोक्त सभी

vi) विश्व स्वास्थ्य संगठन ने स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम की परिभाषा दी हैः

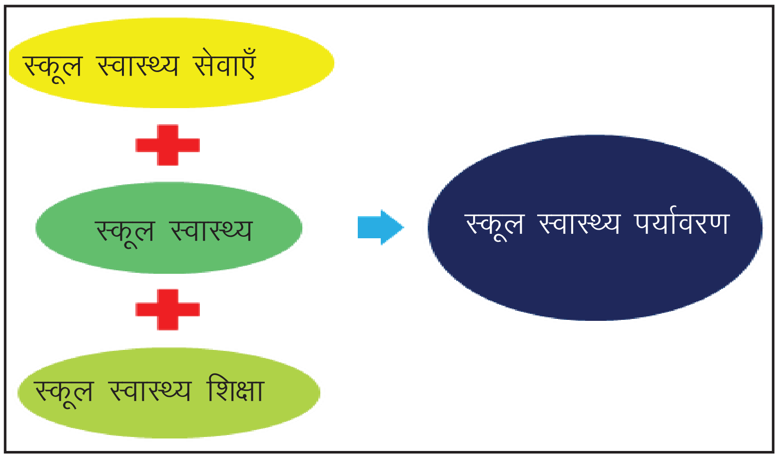
अ) शिक्षा तथा स्वास्थ्य में साथ–साथ सुधार

ब) स्वस्थ जीवन

स) स्वास्थ्य शिक्षा

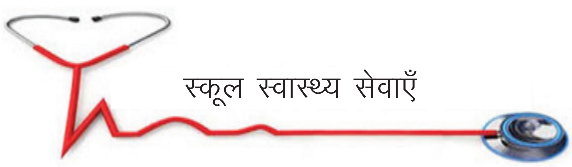
12.2 स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के पहलू

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के मुख्यतः तीन पहलू हैं:



12.2.1 स्कूल स्वास्थ्य सेवाएँ

स्कूल स्वास्थ्य सेवाएँ भावी पीढ़ी के लिये एक अच्छे समुदाय के विकास का शक्तिशाली साधन है क्योंकि यह बच्चों के विकास में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का महत्वपूर्ण पहलू है। स्कूल जाने वाले बच्चों में स्वास्थ्य और पोषण के मानक और उनके सुधार का विश्लेषण करने के लिये एक स्कूल स्वास्थ्य समिति का गठन किया गया था। राष्ट्रीय कृमि मुक्ति कार्यक्रम भी स्कूल स्वास्थ्य का एक हिस्सा है जिसे भारत सरकार द्वारा कर्यांवित किया जाता है। यह कार्यक्रम भारत के राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में 1–19 वर्ष की आयु के स्कूली बच्चों के लिये एक निश्चित दिन कार्यान्वित किया जाता है। इस कार्यक्रम के अन्तर्गत स्कूल के बच्चों को एलबेनडाजोल तथा आयरन की गोलियों (Albendazole and Iron tablets) दी जाती हैं ताकि बच्चों का स्वास्थ्य, पोषण का स्तर, शिक्षा तक पहुँच और जीवन की गुणवत्ता में सुधार हो सके।



स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं की विशेषताएँ

स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं का कार्य कई बहुआयामी है और स्थानीय प्राथमिकताओं के अनुसार

समग्र स्वास्थ्य

टिप्पणी

बदलता रहता है। स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं की कुछ विशेषताएँ इस प्रकार हैं:

- स्कूली बच्चों और स्कूल में काम करने वाले कर्मचारियों के स्वास्थ्य मूल्यांकन में समय–समय पर चिकित्सा परीक्षा और कक्षा या चिकित्सा विशेषज्ञ द्वारा बच्चों का अवलोकन शामिल है।

- उपचारात्मक उपायों और फालो अप (follow-up) में न केवल प्रांरभिक चिकित्सा जाँच शामिल है बल्कि नियमित रूप से चिकित्सा जाँच और उचित उपचार भी इसके अंतर्गत आता है।

- संचारी रोगों की रोकथाम में सभी टीकाकरण रिर्पोटों को दर्ज करना और स्कूल स्वास्थ्य रिकॉर्ड के एक भाग के रूप में इन रिपोर्टों को रखना शामिल है।

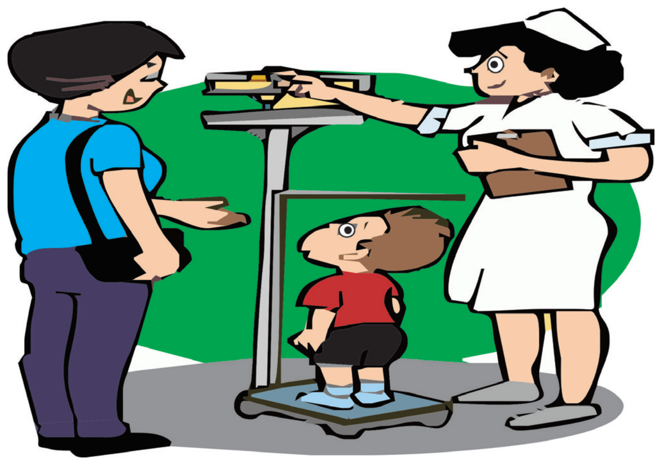
- इष्टतम स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए पोषण संबंधी सेवाओं के अंतर्गत उचित अनुपात में सभी पोषक तत्त्वों की आवश्यकता होती है। स्कूल में बच्चों के पोषण स्तर को बढ़ाने में मिड–डे स्कूल भोजन कार्यक्रम का एक अनिवार्य भाग है।

- प्राथमिक चिकित्सा और आपातकालीन देखभाल उन शिक्षकों के कंधों पर एक बड़ी जिम्मेदारी है जो छात्रों को बुनियादी आपातकालीन देखभाल प्रदान करने के लिए प्रशिक्षित हैं, जैसे–दुर्घटना में मामूली या गंभीर चोटें और बेहोशी, गेस्ट्रएंटेराइटिस आदि सेंट जॉन एम्बुलेंस एसोसिएशन ऑफ इंडिया (St. John Ambulance Association of India) के नियमों के अनुसार प्रत्येक स्कूल में सभी उपकरणों से लैस एक प्राथमिक चिकित्सा पोस्ट प्रदान की जानी चाहिए।

- बच्चे का मानसिक स्वास्थ्य उसके शारीरिक स्वास्थ्य तथा अधिगम प्रक्रिया को प्रभावित करता है। अतः स्कूल में व्यावसायिक परामर्शदाताओं और मनोवैज्ञानिकों की बहुत आवश्यकता है ताकि वे बच्चों के कैरियर संबंधी पहलुओं, मादक पदार्थों की लत, समायोजन की कमी तथा किशोर अपराध पर नियंत्रण कर सकें।

- दंत स्वास्थ्य में दाँतों में कीड़ा लगना तथा पेरीडौंटल रोग शामिल है जो भारत में पाए जाने वाले सबसे सामान्य दंत रोग है। यद्यपि स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रमों में दाँतों के परीक्षण की व्यवस्था है, फिर भी बच्चे कई दंत रोगों से पीड़ित हैं।

- स्वास्थ्य शिक्षा स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का सबसे महत्वपूर्ण तत्त्व है। इसका उद्देश्य स्वास्थ्य ज्ञान, विद्यार्थियों के व्यवहार तथा आदतों में आवश्यक बदलाव लाना है।



- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) की शिक्षा का लक्ष्य उन्हें और उनके परिवार को उनकी अधिकतम क्षमता का है ताकि एक सामान्य जीवन व्यतीत किया जा सके और वे समाज के उपयोगी तथा स्वयं सहायक सदस्य बन सकें।

- स्कूल स्वास्थ्य रिकॉर्ड का अर्थ है स्वास्थ्य रिकॉर्ड का उचित रखरखाव और उपयोग। इसमें सम्मिलित हैं:

  i) डाटा, नाम, जन्म की तिथि, माँ–बाप के नाम, घर का पता आदि की पहचान।

  ii) पिछला स्वाव्स्थ्य रिकॉर्ड को देखना

  iii) शारीरिक जाँच परिणामों के रिकॉर्ड, स्क्रीनिंग टेस्ट, प्रदान की गई सेवा का रिकॉर्ड

यह रिकॉर्ड स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के विश्लेषण एवं मूल्यांकन में भी उपयोगी होगा।

Do you know

क्या आप जानते हैं?

1) स्कूल, स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत बच्चों की उपयुक्त आयु क्या है ?

   स्कूल में पढ़ने वाले बच्चे जिनकी आयु 5–17 वर्ष के बीच है।

2) इस आयु वर्ग में कुल जनसंख्या का कितना प्रतिशत है ?

   कुल जनसंख्या का लगभग 30 प्रतिशत इस आयु वर्ग में शामिल है।

टिप्पणी

क्रियाकलाप 12.2

1) अपने परिवार के लिए एक चिकित्सा बॉक्स तैयार कीजिए और ऐसी 5 वस्तुओं को सूचीबद्ध कीजिए जो इस बॉक्स का हिस्सा होनी चाहिए।

2) अपने परिवार के सदस्यों के स्वास्थ्य रिकार्ड को सूचीबद्ध कीजिए।

3) अपने पड़ोस के किन्हीं पाँच स्कूलों में जाइए तथा स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के बारे में चल रही गतिविधियों की सूची बनाइए।

पाठगत प्रश्न 12.2

1) कॉलम I में दिए गए शब्दों का मिलान कॉलम II में दिए गए उनके अर्थ के साथ कीजिए

i) दंत स्वास्थ्य	अ) बच्चों के पोषाहार स्तर को बढ़ाना
ii) मिड–डे मील	ब) प्रत्येक बच्चे के स्वास्थ्य की रिपोर्ट
iii) स्कूल स्वास्थ्य रिकार्ड	स) दांतों की जाँच
iv) स्कूली बच्चों की आयु	ड) चोट का तुरन्त इलाज करना
v) कुल जनसंख्या का प्रतिशत है	इ) इस आयु वर्ग का 30 प्रतिशत
vi) प्राथमिक चिकित्सा	फ) स्वास्थ्य योजना
vii) व्यापक कृमि मुक्ति	ज) 5–17
viii) स्कूल स्वास्थ्य सेवाएँ	ह) 1909

2) स्कूल स्वास्थ्य सेवाओं की मुख्य विशेषताओं पर प्रकाश डालिए।

....

....

12.2.2 स्कूल स्वास्थ्य पर्यावरण

यह स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण पहलू है और इसे स्कूल स्वास्थ्यकारिता कहा जाता है। स्वास्थ्यप्रद विद्यालयी रहन–सहन में स्कूल का भवन, वह स्थान जहाँ स्कूल बना

टिप्पणी

है और उपकरण शामिल हैं जिनके बीच एक बच्चा बढ़ता तथा विकसित होता है। प्रत्येक स्कूल को हर एक बच्चे के लिए सर्वोत्तम स्वच्छता सेवा प्रदान करनी चाहिए। अतः विद्यार्थियों को श्रेष्ठ भावनात्मक, सामाजिक तथा वैयक्तिक स्वास्थ्य की आवश्यकता है।

स्वास्थ्यप्रद विद्यालयी रहन सहन की विशेषताएँ

स्वास्थ्यप्रद विद्यालयी रहन–सहन का उद्देश्य स्कूल स्वास्थ्यकारिता की इष्टतम दक्षता है जो स्कूल के पर्यावरण से प्राप्त हो सकती है। स्वास्थ्यप्रद विद्यालयी रहन–सहन की कुछ विशेषताएँ निम्नलिखित हैं:

- पर्याप्त स्वच्छता, सुरक्षित पेयजल तथा पोषण शिक्षा
- मिड–डे मील कार्यक्रम का उचित ढंग से कार्यावंयन
- स्कूल सामान्यतः बाज़ार से उचित दूरी पर केन्द्रं में होना चाहिए जहाँ सड़क द्वारा आसानी से पहुँचा जा सके।
- कक्षा के कमरे तथा फर्नीचर छात्रों के आयु वर्ग के अनुरूप होने चाहिए।
- समय–समय पर बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण।
- लड़के तथा लड़कियों के लिए अलग शौचालय।
- लड़कियों के लिए निजता और सुरक्षा।
- स्कूल को हिंसा तथा किसी भी प्रकार के विकर्षण से मुक्त रखना।
- किसी भी प्रकार का शारीरिक दंड नहीं।
- योग, शारीरिक शिक्षा और स्वास्थ्य शिक्षा का नियमित अभ्यास।
- प्राथमिक चिकित्सा कक्ष तथा प्राथमिक चिकित्सा डिब्बा किट का रखरखाव।

टिप्पणी

क्या आप जानते हैं ?

भारत में केंद्र और राज्य सरकारें 'स्वच्छ भारत अभियान' के एक पहलू के अंतर्गत स्कूल में हाथ धोने की सुविधा, स्कूल शौचालय, सुरक्षित पेयजल, स्वच्छता और स्वास्थ्यकारिता के उद्देश्य से समावेशी पहुँच सुनिश्चित करने के लिए वचनबद्ध हैं जो स्कूल की स्वास्थ्यप्रद स्थिति पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है।

www.mdws.gov.in पर देखिए।

क्रियाकलाप 12.3

एक बोर्ड बनाइए जिस पर स्कूल की स्वास्थ्यप्रद स्थिति जैसे भोजन, स्वच्छता और स्कूल की साफ़ सफाई के बारे में जानकारी प्रदर्शित की गई हो।

पाठगत प्रश्न 12.3

सही उत्तर चुनें

i) स्वास्थ्यप्रद विद्यालयी रहन–सहन का क्या लक्ष्य है ?

अ) पोषण का स्तर

ब) हर बच्चे के लिए सर्वोत्तम स्वच्छता

स) चोट का उपचार

ii) हमारे देश में सभी लोगों के लिए स्वच्छता सुनिश्चित करने के उद्देश्य से सरकार द्वारा किस कार्यक्रम की शुरुआत की गई थी?

अ) स्वच्छ भारत अभियान

ब) कृमि मुक्ति (Dewarming) कार्यक्रम

स) क्षमता निर्माण कार्यक्रम

iii) स्कूल स्वास्थ्य स्थिति बच्चे के कौन–से विकास को प्रभावित कर सकती है?

अ) शारीरिक विकास

ब) सामाजिक विकास

स) संपूर्ण विकास

12.2.3 स्वास्थ्य शिक्षा

स्वास्थ्य शिक्षा स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का सबसे महत्वपूर्ण भाग है। इसमें सुरक्षा शिक्षा, व्यक्तिगत स्वच्छता, पर्यावरणीय स्वास्थ्य और पारिवारिक जीवन सहित कई प्रकार की स्वास्थ्य सूचनाओं का शिक्षण शामिल है। स्वास्थ्य शिक्षा का लक्ष्य स्वास्थ्य ज्ञान, मानसिकता, व्यवहार में लाभकारी परिवर्तन लाना है और केवल यही नहीं बल्कि बच्चों को स्वच्छता के नियमों के बारे में भी सिखाना चाहिए।

स्वास्थ्य शिक्षा की विशेषताऐं

स्वस्थ शिक्षा की कुछ विशेषताएँ इस प्रकार हैंः

- स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान प्राप्त करने के लिए स्वास्थ्य शिक्षा के साथ–साथ विभिन्न प्रकार के विषयों का अध्ययन भी करना होगा।
- स्कूल स्वास्थ्य रिकार्ड का रखरखाव। ये रिकार्ड स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम की निगरानी और मूल्यांकन में बहुत सहायक है और ये स्कूल, घर तथा समुदाय के बीच संबंध स्थापित करते हैं।
- उपचार संबंधी सेवाएँ प्रदान करना जिसके अंतर्गत नियमित दंत चिकित्सा जाँच, जब कभी भी संभव हो वहाँ तेज़ी से उपचार किया जाए और किसी विशेष समस्या के लिए अस्पताल भेजा जाए।
- हर बच्चे तथा किशोर को समर्थन का आधार प्रदान किया जाए।
- यह देखा गया है कि अच्छी तरह से कार्यांवित स्वास्थ्य शिक्षा स्कूल की उपलब्धियों में सुधार लाएगी।
- छात्र की सक्रिय भागीदारी, प्रत्येक स्कूली बच्चा एक स्वास्थ्य कार्यकर्ता है।
- रोग के संकेत/लक्षण जानने के लिए प्रत्येक बच्चे की प्रतिदिन प्रातःकालीन जाँच

पाठगत प्रश्न 12.4

1) छात्रों को किस प्रकार की स्वास्थ्य जानकारी दी जानी चाहिए ?

2) स्वास्थ्य शिक्षा के लक्ष्य का वर्णन कीजिए।

3) स्कूल में दी जाने वाली स्वास्थ्य शिक्षा की चार प्रमुख विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

12.3 स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का संगठन

भारत के साथ–साथ अन्य देशों में भी स्कूल स्वास्थ्य प्रशासन का कोई स्थिर स्वरूप नहीं है। बच्चे के स्वास्थ्य की मुख्य ज़िममेदारी माँ–बाप, शिक्षक, स्टेकहोल्डरों, स्वास्थ्य प्रशासकों और समुदाय की है। वर्ष 1960 में भारतीय सरकार द्वारा गठित स्कूल स्वास्थ्य समिति ने सिफारिश की कि इसे सामान्य स्वास्थ्य सेवाओं का एक अभिन्न अंग होना चाहिए।

स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के संगठन की विशेषताएँ

- प्रत्येक स्कूल में, एक स्वास्थ्य परिषद और एक स्वास्थ्य समिति का गठन किया जाना चाहिए।
- स्वास्थ्य समिति को स्कूल में स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम के लिए नेतृत्त्व और मार्गदर्शन प्रदान करना चाहिए जो समुदाय के कल्याण में सहायता करेगा।
- इस परिषद के सदस्यों में स्कूल के मुखिया, स्कूल के चिकित्सा सलाहकार, स्वास्थ्य समन्वयक, विभिन्न शिक्षक, छात्र और अभिभावकों के प्रतिनिधि जैसे स्कूल प्रबंधन समिति के सदस्य शामिल होने चाहिए।
- हर स्कूल में एक मनोवैज्ञानिक, प्राथमिक चिकित्सा में प्रशिक्षित शिक्षक, पोषण विशेषज्ञ या दंत चिकित्सक होना चाहिए।
- स्कूल में पूर्णकालिक या अंशकालिक चिकित्सा सलाहकार/डॉक्टर होना चाहिए क्योंकि छात्रों को किसी भी समय चिकित्सा देखभाल और आपातकालीन देखभाल की आवश्यकता पड़ सकती है।

स्वास्थ्य समन्वयक स्कूल में स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के भली भाँति से कार्यान्वयन के लिए सबसे महत्वपूर्ण और ज़िम्मेदार व्यक्ति हैं। वह विभाग प्रमुख, प्रधानाचार्य और शारीरिक शिक्षाविद् भी हो सकते हैं

पाठगत प्रश्न 12.5

1) स्वास्थ्य समिति बच्चों को क्या प्रदान करती है ?

2) स्वास्थ्य स्कूल समिति में मुख्य ज़िम्मेदार व्यक्ति कौन होता है ?

टिप्पणी

आपने क्या सीखा

- एक बच्चे की स्वास्थ्य स्थिति की पहचान कर के उसकी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक स्थिति में सुधार करें और बच्चों में स्वास्थ्य से संबंधित जोखिम को रोकना।
- बच्चों के स्वास्थ्य की निगरानी और मार्गदर्शन को समझना।
- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (children with special needs) के लिए विशेष स्वास्थ्य प्रावधान प्रदान करना।
- प्रत्येक बच्चे और व्यस्क के लिए उपयुक्त संभव स्वास्थ्य का विकास।
- प्रारंभिक अवस्था में बच्चों में दोष और विकारों का पता लगाना, उन्हें रोकना और ठीक करना।
- समग्र प्रवत्ति और सामाजिक समायोजन को विकसित करना।
- बच्चों के साथ–साथ शिक्षकों, अभिभावकों और स्टेकहोल्डरों में स्वास्थ्य चेतना को शामिल करना।
- संचारी तथा असंचारी रोगों की घटनाओं को कम करना।
- शीघ्र निदान, उपचार की पहचान करना तथा अभाव को पूरा करने की कार्यवाही करना
- प्राथमिक उपचार और आपातकालीन देखभाल को सीखना।
- संवर्धन, निवारण और उपचार से जुड़ी सेवाओं में प्राथमिक स्कूल शिक्षकों तथा अन्य स्टेकहोल्डरों के प्रशिक्षण के महत्व पर चर्चा करना।
- प्रशिक्षित शिक्षकों और अन्य संगठनों द्वारा उपयुक्त निर्देशपरक सेवाओं के लिए बच्चों की नियमित स्वास्थ्य जाँच एवं परीक्षण के प्रभाव का विश्लेषण करना।

पाठांत प्रश्न

1) स्वास्थ्य स्कूल कार्यक्रम का क्या अथ है?
2) विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम की परिभाषा लिखिए।
3) स्वास्थ्य स्कूल कार्यक्रम छात्रों के लिए क्यों आवश्यक है ?
4) स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के विभिन्न पहलुओं का वर्णन कीजिए।
5) स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के लक्ष्य को उजागर कीजिए।

6) स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के प्रत्येक पहलू का वर्णन अपने शब्दों में कीजिए।

7) बच्चों के समग्र विकास के लिए स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम क्यों आवश्यक है ?

टिप्पणी

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

12.1

1) i) अ), ii) ब), iii) अ), iv) ब), v) स), vi) अ),

12.2

1) i) स, ii) अ, iii) ब, iv) ज, v) इ, vi) ड, vii) फ, viii) ह

2) स्कूल के बच्चों को स्वास्थ्य मूल्यांकन, नियमित चिकित्सा परीक्षा, संचारी रोगों की रोकथाम, पोषण सेवाएँ, प्राथमिक चिकित्सा तथा स्वास्थ्य शिक्षा।

12.3

i) ब ii) अ iii) स

12.4

1. स्वास्थ्य शिक्षा स्कूली स्वास्थ्य कार्यक्रम का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसमें सुरक्षा शिक्षा, व्यक्तिगत स्वच्छता, पर्यावरणीय स्वास्थ्य और पारिवारिक जीवन सहित कई प्रकार की स्वास्थ्य जानकारी का प्रावधान शामिल है

2. स्वास्थ्य शिक्षा का लक्ष्य स्वास्थ्य ज्ञान में, मानसिकता में, व्यवहार में लाभकारी परिवर्तन लाना होना चाहिए और इतना ही नहीं बल्कि बच्चों को स्वच्छता का एक नियम भी सिखाना चाहिए।

3. विद्यालय में स्वास्थ्य शिक्षा की मुख्य चार विशेषताएँ स्वास्थ्य सम्बन्धी हैं

   ज्ञान, दृष्टिकोण, कौशल और अभ्यास।

12.5

1. स्वास्थ्य समिति स्कूल में स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम को नेतृत्व और मार्गदर्शन प्रदान करती है, जो समुदाय के कल्याण में सहायता करती है।

2. स्वास्थ्य समन्वयक स्कूल में एक अच्छी तरह से कार्यान्वित स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के लिए सबसे महत्वपूर्ण जिम्मेदार व्यक्ति है। वह विभाग का प्रमुख, प्रधानाचार्य और शारीरिक शिक्षाविद् हो सकता है

mPprj ek/;fed ikBîØe

373 & 'kkjhfjd f'k{kk

iqLrd - 2

jk"Vªh; eqä fo|ky;h f'k{kk laLFkku
(शिक्षा विभाग, भारत सरकार के अंतर्गत एक स्वायत्त संस्था)
ए –24– 25, संस्थागत क्षेत्र, सेक्टर–62,नोएडा –201309 (यू पी)
वेबसाइट : www-nios-ac-in, टोल फ्री नं: 18001809393

lykgdkj lfefr

अध्यक्ष, एनआईओएस, नोएडा (यू.पी.)

डॉ. राजीव कुमार सिंह
निदेशक (शैक्षिक), एनआईओएस, नोएडा (यू.पी.)

ikBîØe lfefr

प्रो. कल्पना शर्मा
निदेशक, एएसपीईएसएस और स्पोर्ट्स, एमिटी विश्वविद्यालय, यू.पी.

प्रो. अरविंद मलिक
विभागाध्यक्ष और प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा विभाग,कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र

श्री एस. के. सिन्हा
निदेशक (व्यावसायिक), एनआईओएस

श्रीमती सरिता शर्मा
निदेशक, योग सरिता फाउंडेशन, दिल्ली

प्रो. ईश्वर भारद्वाज
विभागाध्यक्ष, योग विभाग, गुरुकुल कांगड़ी, हरिद्वार

डॉ. अश्मिंदर सिंह बहल
निदेशक (व्यावसायिक) एनआईओएस

डॉ. अज़मत नूरी
सहायक निदेशक (शैक्षिक), एनआईओएस

प्रो. इकराम हुसैन
शारीरिक शिक्षा विभाग, ए.एम.यू. अलीगढ़

डॉ. ललित शर्मा
एसोसिएट प्रोफेसर, आईजीआईपीईएसएस, दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. बी. के. राय
सहायक निदेशक (शैक्षिक), एनआईओएस

श्री पी.के. चौहान
वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी, (व्यावसायिक), एनआईओएस

ikB y[kd

डॉ. सतीश यादव
असिस्टेंट प्रोफेसर, गवर्नमेंट पीजी कॉलेज, गुड़गांव

डॉ. अजीत
असिस्टेंट प्रोफेसर, एमिटी विश्वविद्यालय, नोएडा, यू.पी.

डॉ. विनित मेहता
असिस्टेंट प्रोफेसर,एसआरसीसी, दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. शुभ्रा कथूरिया
असिस्टेंट प्रोफेसर, भारती कॉलेज, डीयू

डॉ. मीनाक्षी
असिस्टेंट प्रोफेसर, आईजीआईपीईएस, दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. राकेश कुमार
असिस्टेंट प्रोफेसर, गार्गी कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय

डॉ. ज्योति मान,
शारीरिक शिक्षा शिक्षक, दिल्ली प्रशासन, दिल्ली

डॉ. आरिफ मोहम्मद
असिस्टेंट प्रोफेसर,जामिया मिल्लिया इस्लामिया, नई दिल्ली

डॉ. अरुण कुमार,
सहायक निदेशक, स्पोर्ट शारदा विश्वविद्यालय, ग्रेटर नोएडा

सुश्री सीमा सिंह
निदेशक, इंटीग्रेटिड योग केंद्र, गाज़ियाबाद

डॉ. निधीश कुमार यादव
असिस्टेंट प्रोफेसर, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार

डॉ. उधम सिंह,
असिस्टेंट प्रोफेसर, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

आचार्य कौशल कुमार
निदेशक, योग इंडिया फाउंडेशन, दिल्ली

डॉ. स्नेहलता दोरनाला
सह प्राध्यापक, पीजी विभाग बालरोग, वीवाईडीएस आयुर्वेद महाविद्यालय, खुर्जा (यू.पी.)

vuqokn vkSj laiknd eMy

डॉ. अंजली दीवान
एसोसिएट प्रोफेसर (सेना निवृत्त) हिमाचल प्रदेश, विश्वविद्यालय, शिमला

डॉ0 प्रेम तिवारी
ऐसोसिएट प्रोफेसर, दयाल सिंह कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली

डॉ. महीमा गुप्ता
एसोसिएट प्रोफेसर, एमिटी विश्वविद्यालय, नोएडा

डॉ0 अंशुमन ऋषि
शिक्षक, कुलाची हंसराज स्कूल, दिल्ली

श्री शबाहत हुसैन
टी.जी.टी., डॉ. जाकिर हुसैन मैमोरियल सीनियर सेकेंडरी स्कूल, जाफराबाद, दिल्ली

श्रीमति मैत्री दुआ
फ्रीलांसर, दिल्ली

ikBîØe leUo;d

डॉ. अज़मत नूरी
सहायक निदेशक (शैक्षिक), एनआईओएस

श्री पी. के. चौहान
वरिष्ठ कार्यकारी अधिकारी (व्यावसायिक), एनआईओएस

ystj dEiksftx

मेसर्स टेसा मीडिया ऐंड कम्प्यूटर्स, सी –206, शाहीन बाग, जामिया नगर, नई दिल्ली –110025

vè; ;u lkexh dk ç;kx fd l rjg l djs

‘शारीरिक शिक्षा’ के उच्चतर माध्यमिक पाठ्यक्रम की इस पाठ्य सामग्री को विशेष रूप से आपकी आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए निर्मित किया गया है। आप स्वतंत्र रूप से स्वयं पढ़ सकें इसलिए इसे एक प्रारूप में ढाला गया है। निम्नलिखित संकेत आपको सामग्री का सर्वोत्तम उपयोग करने का तरीका बताएंगे। दिए गए पाठों को कैसे पढ़ना है आइए, जानें –

'kh"kd % इससे आपको प्रस्तुत सामग्री का स्पष्ट आभास होगा। इसको अवश्य पढ़िए।

iLrkouk % इससे आपको पिछले पाठ से वर्तमान पाठ के संबंध का ज्ञान होगा।

mís'; % ये ऐसे कथन हैं जिनसे स्पष्ट होता है कि किसी पाठ से आपको सीखने के लिए क्या मिलेगा। उद्देश्यों से आपको यह जाँचने में सहायता मिलेगी कि किसी पाठ को पढ़ने के बाद आपन क्या सीखा। इन्हें अवश्य पढ़िए।

fVIi.kh % प्रत्येक पृष्ठ की एक ओर खाली स्थान छोड़ा गया है जहां आप मुख्य बिंदु और विशेष बातें लिख सकते हैं।

ikBxr i'u % प्रत्येक खंड के बाद आत्म निरीक्षण के लिए कुछ अति लघु उत्तरात्मक प्रश्न दिए गए हैं। इससे आपको अपनी प्रगति का बोध होगा। इस कार्य को सही ढंग से करने पर आप यह निर्णय कर पाएंगे कि आगे बढ़ा जाए या पीछे लौट कर फिर से पढ़ा जाए।

vkius D;k lh[kk % यह पाठ के मुख्य बिंदुओं का सार है। यह पुनर्स्मरण करने तथा दोहराने में सहायक होगा। आप इसमें अपने बिंदु भी जोड़ सकते हैं।

ikBkUr i'u % यह दीर्घ और लघु उत्तारात्मक प्रश्न हैं जो पूरे विषय के बारे में स्पष्ट समझ प्राप्त करने हेतु अभ्यास करने का अवसर प्रदान करते हैं।

यह ‘बाक्स’ आपको अतिरिक्त जानकारी देते हैं। बाक्स में दी गई जानकारी आवश्यक एवं महत्वपूर्ण होती है, अतः इस पर ध्यान देना चाहिए। मूल्यांकन के लिए इनका प्रयोग नहीं किया जाता परन्तु यह आपके सामान्य ज्ञान को समृद्ध करते हैं।

mÙkjekyk % इससे आपको यह जानने में सहायता मिलती है कि आपने उत्तर कितने सही लिखे हैं।

fØ;kdyki % सिद्धांतों की बेहतर समझ के लिए कुछ क्रियाकलाप सुझाए गए हैं।

oscլkbV % ये वेबसाईट्स आपकी जानकारी और ज्ञाप को विस्तार देती हैं। आवश्यक जानकारी को पाठ्य सामग्री में सम्मिलित किया गया है और आप अधिक जानकारी के लिए इन वेबसाईट्स का अध्ययन कर सकते हैं।

fo"k; lph

l[;k	ikB dk uke	i"B u-
ekM;y & 4 % 'kkjhfjd f'k{kk vkj [ky foKku		
13.	विभिन्न प्रकार की जनता के लिए शारीरिक शिक्षा	1
14.	खेल प्रशिक्षण	9
15.	परीक्षण और माप	17
16.	टूर्नामेंट की अयोजन	23
17.	खिलाड़ियों के घाव, प्राथमिक चिकित्सा और सुरक्षा	45
ekM;y & 5 % ;kx vH;kl		
18.	हठयोग	63
19.	षट्कर्म	77
20.	आसन	93
21.	प्राणायाम	109
22.	मुद्रा और बंध	127

ukV % इस पुस्तक में लिए गए विभिन्न चित्रों एवं पाठ्य सामग्री का प्रयोग किसी प्रकार के व्यावसायिक उद्देश्य से नहीं अपितु केवल शिक्षा के उद्देश्य से किया जा रहा है।

13

विभिन्न प्रकार की जनता के लिए शारीरिक शिक्षा

छात्र एवं अध्यापक के बीच एक वार्तालाप को पढ़िए:

छात्र: अध्यापक, मेरे माता–पिता मुझे अपने शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए कुछ शारीरिक व्यायाम करने के लिए कह रहे हैं। परंतु मैं किसी भी प्रकार के शारीरिक व्यायाम के बारे में नहीं जानता।

अध्यापक: मैं आपके शारीरिक, मानसिक विकास के साथ–साथ भावनात्मक विकास के लिए भी शारीरिक व्यायाम के बारे में बताऊँगा।

छात्र: मैं व्यायामों के बारे में जानने के लिए उत्सुक हूँ।

अध्यापक: शारीरिक व्यायाम ऐसी गतिविधियाँ या क्रियाकलाप हैं जो हमारी माँसपेशियों द्वारा क्रियांवित की जाती हैं। इसमें स्वतंत्र खेल, क्रीड़ा, खेल–कूद, टहलना, साइकिल चलाना, तैराकी एवं अन्य मनोरंजक क्रियाकलाप सम्मिलित हैं।

छात्र: शारीरिक व्यायाम के बारे में सीखना एक अद्भुत अनुभव है। क्या शारीरिक गतिविधियाँ/क्रियाकलाप सभी के लिए समान हैं?

अध्यापक: नहीं, विभिन्न आयु वर्गों तथा लिंग के अनुसार लोगों के लिए व्यायाम तथा उनके शेड्यूल अलग–अलग हैं।

छात्र: ओह! क्या आप विभिन्न आयुवर्गों के लिए इन व्यायामों के बारे में मुझे बता सकते है ?

अध्यापक: हम एक ही उद्देश्य के लिए सभी लोगों को एक जैसा व्यायाम करने के लिए नहीं

कह सकते। हम अपनी गतिविधियों अथवा क्रियाकलापों को आयुवर्ग तथा लिंग के आधार पर भी विभाजित कर सकते हैं।

यहाँ, इस पाठ में, हम विभिन्न आबादियों के लिए शारीरिक गतिविधियों/क्रियाकलापों के बारे में विस्तार से पढ़ेंगे।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के पश्चात् आपः

- शारीरिक व्यायाम के अर्थ की व्याख्या कर सकेंगे।
- बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम को दर्शा सकेंगे।
- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के लिए शारीरिक व्यायाम का चुनाव कर सकेंगे।
- महिलाओं के लिए शारीरिक व्यायाम का चयन कर सकेंगे।
- बुजुर्ग व्यस्कों के लिए शारीरिक व्यायाम का चयन कर सकेंगे।

13.1 शारीरिक व्यायाम का अर्थ

शारीरिक व्यायाम के लिए अंग्रेजी शब्दावली अर्थात् 'फिज़िकल एक्सरसाइज़' शारीरिक (physical exercise) दो शब्दों का संयोजन है। एक शब्द है 'physical' (शारीरिक) जिसका अर्थ है 'शरीर' तथा दूसरा शब्द 'exercise' है जिसका अर्थ है ''कोई भी गति या गतिविधि करना' अतः शारीरिक व्यायाम का अर्थ है ऐसी कोई भी गतिविधि या क्रियाकलाप जो हमारे शरीर द्वारा संपन्न होती है। इसमें टहलना, कूदना, फेंकना, नृत्य, खेलकूद, साईकिल चलाना इत्यादि जैसी गतिविधियाँ सम्मिलित हो सकती हैं।

शारीरिक व्यायाम के अत्यधिक लाभ हैं। किसी भी शारीरिक शिक्षा प्रोग्राम में नियमित रूप में भाग लेने से विभिन्न रोगों एवं मृत्यु का कारण बनने वाले जोखिमों को कम करने में सहायता मिलती है। नियमित शारीरिक गतिविधि हृदय संबंधी समस्याओं, मधुमेह और मुख्य रूप से महिलाओं में कैंसर तथा अवसाद को कम करने में सहायक होती है। यह पुरुषों के साथ–साथ महिलाओं में भी हड्डियों, मांसपेशियों और जोड़ों को स्वस्थ बनाए रखती है।

हम सभी आयु, भार, लंबाई, लिंग इत्यदि के संदर्भ में एक दूसरे से भिन्न हैं। अतः अलग–अलग

लोगों के लिए व्यायाम की आवश्यकता भी अलग–अलग होती है। अगले भाग में हम यह अध्ययन करेंगे कि वह कौन–कौन से विभिन्न प्रकार के व्यायाम हैं जिन्हें कोई व्यक्ति अपनी आवश्यकतानुसार कर सकता है।

13.2 बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम

5 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम

सक्रिय खेल जन्म से ही शुरु हो जाता है, विशेष रूप से फर्श आधारित गतिविधियाँ जिसमें पेट के बल लेटना, धकेलना वस्तुओं तक पहुँचना, खींचना तथा रेंगना शामिल है। आजीवन शारीरिक व्यायाम की नींव बाल्यावस्था में ही रखी जाती है। 5 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों को, विशेष रूप से उनके परिवारों के द्वारा नियमित तथा दिनचर्या आधारित व्यायामों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। खेल–खेलना इसी का अत्यंत सामान्य रूप है। इस आयु के बच्चे नियमों को नहीं समझते हैं और प्रायः संगठित खेलों को खेलने के लिए समन्वित नहीं होते। चलना या दौड़ना, एक दूसरे को पकड़ने का खेल खेलना, तैराकी (जब कम से कम 4 वर्ष की आयु हों) कलाबाजी खाना, नृत्य करना, फेंकना तथा पकड़ना ऐसी कुछ गतिविधियाँ हैं जो इस आयु वर्ग के बच्चे खेल सकते हैं। जैसे–जैसे वे बड़े होते हैं रस्सी कूदने (स्किपिंग) और बाइक चलाने की कोशिश करने लगते हैं।

5 से 8 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम

इस आयु वर्ग के बच्चे वस्तुओं के मध्य संबंध खोजने लगते हैं, अतः गतिविधियाँ ऐसी होनी चाहिए जिनमें लघुनिर्देश काल, लचीले नियम हों, अभ्यासों के लिए फुरसत का समय तथा मनोरंजन पर ज़ोर देती हों। यह गतिविधियाँ माँसपेशियों और हड्डियों को मज़बूत बनाने वाली होनी चाहिए। उदाहरण के लिएः लीडर का अनुसरण कीजिए (बच्चों की गतिविधि से संबंधित खेल), सिर के बल खड़ा होना (हैडस्टेण्ड), आउटडोर ऑब्स्टेकल कोर्स, इंडोर आब्स्टेकल कोर्स, पशु दौड़, म्यूज़िकल चेयर, एक दूसरे को पकड़ने का खेल खेलना, फुटबाल का खेल इत्यादि।

9 से 12 वर्ष की आयु वाले बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम

बच्चे अलग–अलग समय पर लैंगिक रूप से परिपक्व होते हैं। शारीरिक आकार, प्रबलता एवं परिपक्वता में इस आयु वर्ग के लिए बहुत अधिक विविधता पाई जाती है वह टीम में खेले जाने वाले उन खेलों में आसानी से भाग ले सकते हैं जो कौशल विकास, समान भागीदारी तथा मनोरंजन पर केंद्रित होते हैं। उन्हें हल्के भारों के साथ तथा उपयुक्त देखरेख में शारीरिक प्रबलता प्रदान करने वाले प्रशिक्षण के लिए तैयार किया जाता है। वह मार्शल आर्ट हाईकिंग, पुश–अप (फर्श पर घुटनों के बल), सिट–अप जैसे व्यायाम भी कर सकते हैं। वह छोटे–मोटे खेलों में भी भाग ले सकते हैं।

13 से 17 वर्ष की आयु वाले बच्चों के लिए शारीरिक व्यायाम

इस आयु वर्ग के लिए ऐसी गतिविधियाँ होनी चाहिए जिनमें मनोरंजन हो तथा इनमें उनके मित्रों को शामिल किया जाए। किशोर (इस आयु वर्ग को अंग्रेजी में टीनएज कहा जाता है) व्यक्तिगत शारीरिक पुष्टता (फिटनेस), प्रतिस्पर्धी तथा गैर प्रतिस्पर्धी खेलों जैसे फुटबाल, हैंडबाल, क्रिकेट, कबड्डी इत्यादि पर ध्यान केंद्रित करना आरंम्भ कर दते हैं। ऐसी गतिविधियों को सम्मिलित किया जाए जो हड्डियों एवं माँसपेशियों को मज़बूत बनाती है तथा इनकी सहनशक्ति, शारीरिक क्षमता में वृद्धि करती है जैसे डोंगी चालन, हाईकिंग, रोलर ब्लेडिंग, यार्ड वर्क और ऐसे खेल जिनमें फेंकने और पकड़ने की आवश्यकता होती है।

Do you know

क्या आप जानते हैं ?

शारीरिक व्यायाम के अनेक लाभ हैं। व्यायाम से हृदय वाहिका फिटनेस में सुधार आता है, हड्डियाँ एवं माँसपेशियां मज़बूत होती हैं, भार को नियंत्रित करने में सहायता मिलती है, तनाव को कम करने में सहायता मिलती है, तथा बीमार पड़ने की संभावना कम हो जाती है।

पाठगत प्रश्न 13.1

1) बच्चों को किस प्रकार की गतिविधि करने के लिए दी जानी चाहिए ?

....

2) क्या बच्चों के लिए प्रशिक्षण का सुझाव उचित हैं ?

....

3) 5 से 8 वर्ष के बच्चों को किस प्रकार के व्यायाम करने चाहिए ?

....

4) क्या 10 वर्ष की आयु के लड़कों और लड़कियों के लिए एक जैसे व्यायाम उपयुक्त रहेंगे ?

....

13.3 बुजुर्ग व्यस्कों के लिए शारीरिक व्यायाम

नियमित व्यायाम बुजुर्ग व्यस्कों में जीवन को स्वस्थ बनाए रखने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। निष्क्रियता आयुकारक की अपेक्षा अधिक दुर्बलता एवं खराब संतुलन की ओर

ले जाती है। निष्क्रियता या सुस्त जीवन शैली के कारण बुजुर्ग व्यस्कों में मनोभ्रंश उत्पन्न होने का जोखिम बढ़ जाता है।

टहलना या जोगिंग, भार सहने वाले व्यायाम है जो हड्डियों को मज़बूत बनाए रखने में सहायक हो सकते हैं और इसीलिए यह व्यायाम बुजुर्ग व्यस्कों में अस्थि–सुषिरता (osteoporosis) तथा बार–बार हड्डी टूटने के खतरे को कम करता है व्यायाम विभिन्न जीर्ण परिस्थितियों, हृदय संबंधी रोगों तथा मधुमेह के खतरे को कम करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

टिप्पणी

कॉलेस्ट्रोल के स्तर को एक स्वस्थ सीमा में बनाए रखने से हृदय संबंधी रोग तथा स्ट्रोक का खतरा कम हो जाता है जिसे नियमित व्यायाम की सहायता से टाला जा सकता है।

बुजुर्ग व्यस्कों में सबसे बड़ा भय उनके गिरने का होता है जिसका प्रबंधन बुजुर्ग व्यस्कों में उचित क्रियात्मक पहुँच के द्वारा किया जा सकता है तथा व्यायाम के द्वारा इसे बनाए रखा जा सकता है।

पाठगत प्रश्न 13.2

1) बुजुर्ग व्यस्कों के लिए उचित व्यायामों की सूची बनाइए।

2) निष्क्रय व्यक्तियों को किस प्रकार के व्यायाम करने चाहिए ?

13.4 महिलाओं के लिए शारीरिक व्यायाम

नियमित शारीरिक गतिविधि, मृत्यु के विभिन्न प्रमुख कारणों के जोखिम को कम करने में सहायक होती है। नियमित शारीरिक गतिविधि महिलाओं में हृदय संबंधी समस्याओं, मधुमेह और विशेष रूप से कैंसर तथा अवसाद के खतरे को कम करने में सहायक होती है। यह महिलाओं में हड्डियों, माँसपेशियों तथा जोड़ों को स्वस्थ बनाए रखती है।

व्यायाम समग्र शारीरिक पुष्टि (फिटनेस) के साथ–साथ भार को बनाए रखने में सहायक होता है तथा लंबे समय तक अच्छा स्वास्थ्य भी बना रहता है।

यदि कोई महिला स्वास्थ्य संबंधी किसी भी समस्या अथवा गर्भवती होने के कारण लंबे समय से निष्क्रय हो तो उसे व्यायाम शुरु करने से पहले डॉक्टर से परामर्श लेने का सुझाव दिया जाता है।

एक लंबे विश्राम के बाद सक्रिय होने के लिए आप केवल 10 मिनट तक तेज़ चल सकती हैं या हल्का व्यायाम कर सकती हैं।

महिलाओं के लिए शारीरिक गतिविधि में विभिन्न बाधाएँ हैं क्योंकि महिलाएँ समय का अभाव, ऊर्जा का अभाव, प्रेरणा की कमी, मातृत्व की समस्या तथा लिंग संबंधी रूढ़िवाद विचारधारा इत्यादि का शिकार है।

महिलाएँ अपनी दैनिक दिनचर्या में निम्नलिखित व्यायामों को खामोशी से कर सकती हैं

- ऐलीवेटर के बजाए सीढ़ियों का उपयोग करें।
- जब कभी भी काम से फुरसत हो तो टहलने जाएँ।
- कार्यस्थल पर जाने के लिए वाहन के बजाए पैदल चलकर जाएँ।
- घरेलू कार्यों को फुर्ती से निपटाएँ।
- सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लें।

पाठगत प्रश्न 13.3

- विभिन्न आयुवर्गों की महिलाओं के लिए व्यायामों की सूची बनाइए।
- महिलाओं को शारीरिक व्यायाम क्यों करना चाहिए ? कारण सहित व्याख्या कीजिए।

13.5 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के लिए शारीरिक व्यायाम

शारीरिक गतिविधियाँ, विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) के विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती हैं क्योंकि इनसे विशिष्ट गामक (motor) कौशल का विकास होता है, वह नए मित्र बनाते हैं, वायवीय तथा अवायवीय गतिविधियों में बढ़ोतरी होती है। यह गतिविधियाँ आत्मसम्मान तथा आत्मविश्वास को बढ़ाती हैं क्योंकि अक्षमता से पीड़ित बच्चे, सामान्य बच्चों की तुलना में सामाजिक तथा खेलकूद से संबंधित गतिविधियों में कम भाग लेते हैं। इनमें से बहुत से बच्चे, लोगों से दूर भागते हैं, सामान्य बच्चों के साथ रहने में असहज महसूस करते हैं तथा शारीरिक अक्षमता और संबंधित मनोवैज्ञानिक समस्याओं के कारण खेलकूद जैसी गतिविधियों में भाग नहीं लेते हैं।

आपने क्या सीखा

- शारीरिक व्यायाम बच्चों, बुजुर्ग व्यस्कों, पुरुष तथा महिलाओं एवं विक्लांग व्यक्तियों, सभी के लिए महत्वपूर्ण है।

- शारीरिक गतिविधि की सहायता से स्वास्थ्य, खुशहाली अथवा समृद्धि तथा जीवन की गुणवत्ता को बनाए रखा जा सकता है।
- शारीरिक व्यायाम विशेष रूप से सक्षम बच्चों में विभिन्न क्षमताओं अथवा प्रदर्शन को बेहतर बना सकता है।
- बुजुर्ग व्यस्कों में शारीरिक व्यायाम, उचित मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के साथ–साथ उनकी गतिशीलता तथा कार्य करने की क्षमता को बनाए रखने में सहायक होता है।

पाठांत प्रश्न

1) किशोरों (टीनेज) के लिए व्यायाम का चार्ट बनाइए।

2) व्यायाम के स्वास्थ्य लाभों की व्याख्या कीजिए।

3) 'विकलांगता' शब्द की व्याख्या कीजिए। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (CWSN) लिए व्यायाम के प्रकार सुझाइए।

4) प्रतिदिन शारीरिक व्यायाम क्यों आवश्यक है ? तर्क देकर उत्तर दीजिए।

5) कार्यालयों में काम करने वाली महिलाओं के लिए व्यायाम शेड्यूल सुझाइए।

6) 6 से 10 वर्ष की आयु के बच्चों के लिए व्यायामों की सूची बनाइए।

7) नियमित व्यायाम के दीर्घकालिक लाभ बताइए।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

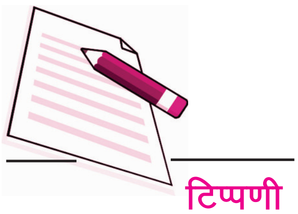
13.1

1) बच्चों के सहज व्यायाम दिए जाएँ।

2) बच्चों को भार उठाने का प्रशिक्षण देना उचित नहीं है।

3) 5 से 8 वर्ष की आयु के बच्चों को निम्नलिखित व्यायाम करने चाहिए– लीडर का अनुसरण कीजिए, सिर के बल खड़ा होना, इंडोर ऑब्स्टेकल कोर्स, आउटडोर ऑब्स्टेकल कोर्स म्यूज़िकल चेयर, रस्सी कूदना इत्यादि।

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

4) जी हाँ, 10 वर्ष की आयु के लड़कों और लड़कियों के लिए एक जैसे व्यायाम उपयुक्त रहेंगे।

13.2

1) बुजुर्ग व्यस्क आयु वर्ग के लिए टहलना, धीमी गति से जोगिंग करना, योग अभ्यास इत्यादि व्यायाम उचित रहते हैं।

2) निष्क्रय व्यक्तियों के लिए जिन व्यायामों का सुझाव दिया जाता है उनमें कम से कम 3. मिनट तक मध्यम गति से लेकर तेज़–तेज़ चलने, हल्के उपकरण की सहायता से किए जाने वाले जिम व्यायाम इत्यादि शामिल हैं।

13.3

1) विभिन्न आयु वर्ग की महिलाओं के लिए प्रस्तावित व्यायामों में मध्यम गति से चलना/जोगिंग करना, हल्के उपकरण वाले जिम व्यायाम, तैराकी आदि सम्मिलित हैं।

2) क्योंकि उन्हें अपने घर के दैनिक कार्यों को पूरा करना होता है अतः उन्हें अपने दैनिक कार्यों को सरल बनाने के लिए विशेष रूप से पीठ तथा टाँगों के व्यायाम की आवश्यकता होती है।

14

खेल प्रशिक्षण

छात्र एवं अध्यापक के बीच एक वार्तालाप को पढ़िए।

छात्रः जब क्या खेलों में प्रदर्शन के लिए विशिष्ट प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है ?

अध्यापकः खेल प्रशिक्षण, खेल प्रतियोगिताओं में प्रदर्शन के लिए किया जाने वाला एक सुव्यवस्थित प्रशिक्षण है। इसमें कौशल प्रशिक्षण, शारीरिक अनुकूलन शामिल हैं। इस पाठ में, हम खेल प्रशिक्षण, फिटनेस तथा इसके आयामों एवं वायवीय (एरोबिक) तथा अवायवीय (एनोरोबिक) व्यायामों के मध्य अंतर का अध्ययन करेंगे।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के पश्चात् आपः

- खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत, अर्थ तथा उद्देश्यों की व्याख्या कर सकेंगे;
- फिटनेस तथा इसके आयामों की व्याख्या कर सकेंगे तथा एरोबिक (वायवीय) तथा एनोरोबिक (अवायवीय) व्यायामों तथा उनके मध्य अंतर का वर्णन कर सकेंगे।

14.1 खेल प्रशिक्षण का अर्थ

खेल प्रशिक्षण, किसी खिलाड़ी या टीम के द्वारा खेल प्रतियोगिता में अच्छे प्रदर्शन के उद्देश्य से की गई सुनियोजित तैयारी की प्रक्रिया है। इसमें खिलाड़ी या टीम को एक सुनियोजित या सुव्यवस्थित प्रशिक्षण मिलता है जो वैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित होता है। खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य किसी खिलाड़ी या टीम को प्रशिक्षित करना है ताकि वे अपनी पूरी क्षमता को हासिल कर सकें और किसी विशेष प्रतियोगिता में उच्चतम प्रदर्शन कर सकें। खेल प्रशिक्षण में शारीरिक अनुकूलन, मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण, कौशल प्रशिक्षण तथा खेल योजना अथवा रणनीति का प्रशिक्षण शामिल है।

14.1.1 खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत

खेल प्रशिक्षण सिद्धांत कोच तथा प्रशिक्षक के लिए एक मार्गदर्शक है ताकि वह खिलाड़ियों या टीम के लिए प्रभावशाली ढंग से प्रशिक्षण कार्यक्रम की योजना बना सके। प्रशिक्षण सिद्धांत के प्रभावशाली उपयोग के लिए वैयक्तिक प्रशिक्षण पर विचार करना चाहिए। खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत निम्नलिखित हैं:

- संतुलन का सिद्धांतः यह सिद्धांत व्यापक रूप से प्रत्येक प्रदर्शन निर्धारक कारक जैसे शारीरिक क्षमताएँ, मनोवैज्ञानिक मेकअप तथा कौशल स्तर के सही अनुपात पर केंद्रित है।

- वैयक्तिकरण का सिद्धांतः सभी मनुष्य एक दूसरे से भिन्न होते हैं। अतः यह सिद्धांत व्यक्तिगत अंतर पर आधारित है। प्रत्येक प्रशिक्षण कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार करते समय वैयक्तिक अंतर को ध्यान में रखना चाहिए।

- अधिभार का सिद्धांतः किसी भी धावक/एथलीट पर उसकी क्षमताओं से अधिक भार नहीं डालना चाहिए।

- पुनः प्राप्ति का सिद्धांतः व्यायामों के मध्य विश्राम तथा पुनः प्राप्ति का अनुपात तथा वर्कआउट के मध्य समय को ध्यान में रखना चाहिए।

- उत्क्रमणीयता का सिद्धांतः यह सिद्धांत प्रशिक्षण से बाहर आने के लिए मार्गदर्शन करता है जब कोई धावक प्रशिक्षण को छोड़ देता है।

- विशिष्टता का सिद्धांतः प्रत्येक खेल की विशिष्ट आवश्यकताएँ होती हैं और यह सिद्धांत खेल विशिष्ट आवश्यकताओं के बारे में मार्गदर्शन करता है।

- हस्तांतरण का सिद्धांतः यह सिद्धांत इस बात से संबंधित है कि प्रशिक्षण सत्र के दौरान किया गया वर्कआउट प्रतिस्पर्धी प्रदर्शन में किस प्रकार योगदान दे सकता है।

विविधता का सिद्धांतः खेल प्रशिक्षण के बेहतर परिणाम प्राप्त करने के लिए व्यायाम में विविधता, आराम का समय तथा प्रबलता पर विचार किया जाना चाहिए।

14.1.2 खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य

खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य किसी व्यक्ति या टीम को चयनित खेल प्रतियोगिता में शीर्ष स्थान प्राप्त करने एवं बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रशिक्षित करना है। अधिकतम दक्षता वाले सर्वोच्च स्थान को प्राप्त करने के लिए विभिन्न कारक उत्तरदायी है। खेल प्रशिक्षण अधिकतम दक्षता या सर्वोच्च स्थान को प्राप्त करने पर ज़ोर देता है।

पाठगत प्रश्न 14.1

1) 'स्पोर्टस्' शब्द की व्याख्या कीजिए।

2) 'वैयक्तिकरण' के सिद्धांत की व्याख्या कीजिए।

क्या आप जानते हैं?

खेल प्रदर्शन दिन के समय के द्वारा प्रभावित होते हैं जिसे सर्केडियन लय के रूप में जाना जाता है।

उपरोक्त अनुभाग में आपने खेल प्रशिक्षण, इसके सिद्धांतों एवं उद्देश्यों के बारे में सीखा है। अब हम इस बात पर चर्चा करेंगे कि खेल प्रशिक्षण में शारीरिक फिटनेस के किन आयामों का प्रशिक्षण हो रहा है ?

14.2 शारीरिक फिटनेस (पुष्टि) तथा इसके आयाम

अनावश्यक थकान को शारीरिक फिटनेस कहा जा सकता है। इसमें कई प्रकार की क्षमताएँ सम्मिलित होती है ताकि दैनिक दिनचर्या को आसानी के साथ पूरा किया जा सके तथा खेल प्रतियोगिताओं के दौरान शारीरिक चुनौतियों पर विजय प्राप्त की जा सके।

14.2.1 शारीरिक पुष्टि के घटक

ऐसे कई मूलभूत आयाम है जो किसी धावक (एथलीट) को खेलकूद के योग्य बनाते हैं। आइए, हम शारीरिक फिटनेक के आयामों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करें।

शक्ति (strength): यह माँसपेशियों की वह क्षमता है जिसके द्वारा वे प्रतिरोध पर काबू पाती है। शक्ति के मुख्यतः तीन प्रकार हैं:

अधिकतम क्षमता: यह माँसपेशियों की वह क्षमता है जिसके द्वारा वह अधिकतम प्रतिरोध पर काबू पाती है।

शक्ति सहन क्षमता: यह माँसपेशियों की वह क्षमता है जिसके द्वारा वे दीर्घकाल के लिए प्रतिरोध के विरुद्ध कार्य करती हैं।

विस्फोटक शक्ति: यह माँसपेशियों की वह क्षमता है जिसके द्वारा वे अधिकतम संभावित समय के लिए प्रतिरोध के विरुद्ध कार्य करती हैं।

सहनक्षमता: यह थकान की स्थिति में वांछित मात्रा तथा गुणवत्ता के साथ किसी गतिविधि को निष्पादित करने की योग्यता है। जैसे 15 मिनट या उससे अधिक समय तक निरंतर दौड़ना, सहनक्षमता का सबसे अच्छा उदाहरण है। सहनक्षमता को हृदयसंवहन सहनक्षमता तथा पैशीय सहनक्षमता में विभाजित किया जा सकता है।

गति/चाल: यह न्यूनतम संभावित समय में किसी दूरी को तय करने अथवा किसी गतिविधि को निष्पादित करने की क्षमता/योग्यता है। गति को पाँच उपआयामों में विभाजित किया जा सकता है जो निम्नलिखित हैं:

a) प्रतिक्रिया योग्यता

b) हलचल की गति

c) त्वरण योग्यता

d) प्रचलन योग्यता

e) गति सहनक्षमता

लचक (Flexibility): यह किसी व्यक्ति के शरीर के जोड़ों की अधिकतम आयाम (सीमा) के साथ गति संपादन की योग्यता है। लचक के भी दो प्रकार हैं। एक सक्रिय लचक तथा दूसरी अक्रिय लचक

समन्वय संबंधी योग्यताएँ: यह गतिविधियों के समूह को अच्छे प्रभाव व गुणवत्ता के साथ त्वरित गति तथा सम्मानजनक तरीके से निष्पादित करने की योग्यता है। समन्वय संबंधी योग्यताएँ निम्नलिखित हैं।

a) अनुस्थापन निर्धारण योग्यता

b) संयोजन योग्यता

c) संतुलन योग्यता

d) विभेदन योग्यता

e) ताल अथवा लय योग्यता

f) प्रतिक्रिया योग्यता

पाठगत प्रश्न 14.2

उपयुक्त शब्दों की सहायता से रिक्त स्थान भरिए।

1) लचक को बढ़ाने वाले व्यायाम जोड़ों पर .... को बेहतर बनाते हैं।

2) शक्ति व्यायामों में .... व्यायाम सम्मिलित हैं।

3) स्क्वेटस का उपयोग .... को शक्तिशाली बनाने के लिए किया जाता है।

क्रियाकलाप 14.1

शरीर के ऊपरी भाग को मज़बूत बनाने के लिए किए जाने वाले व्यायामों के चित्र एकत्रित कीजिए और उनका चार्ट बनाइए।

क्या आप जानते हैं ?

समग्र शारीरिक क्षमताओं को बढ़ाने के लिए व्यक्ति को एक निश्चित मात्रा में बलाघात (अधिभार) दिया जाना चाहिए।

उपरोक्त अनुभाग में आपने शारीरिक फिटनेस के आयामों के बारे में पढ़ा है। अब अगले अनुभाग में आप उन व्यायामों का अध्ययन करेंगे जिनका उपयोग करके आप उपर्युक्त आयामों को प्रशिक्षित कर सकते हैं।

14.3 एरोबिक (वायवीय) तथा एनारोबिक (अवायवीय) व्यायाम

प्रायः यह कहा जाता है कि ऑक्सीजन के बिना व्यायाम नहीं किया जा सकता है। जब व्यायाम लंबे समय तक किया जाता है तो ऑक्सीजन की निरंतर आपूर्ति की आवश्यकता होती है। जबकि कई व्यायाम ऐसे हैं जिन्हें बैलिस्टिक गतिविधि के रूप में अथवा कम समय के लिए किया जाता है। इस प्रकार की गई गतिविधियों में ऑक्सीजन की निरंतर आपूर्ति की आवश्यकता नहीं होती है। एरोबिक तथा एनारोबिक में मूलभूत अंतर को समझने के लिए आइए, एरोबिक तथा एनारोबिक व्यायामों पर और अधिक विस्तार से चर्चा करते हैं।

एरोबिक व्यायाम

एरोबिक व्यायाम ऐसे व्यायाम हैं जिन्हें ऑक्सीजन ग्लूकोज़ और वसा को ईंधन के रूप में उपयोग करके निष्पादित किया जाता है। एरोबिक गतिविधियां लंबे समय तक निरंतर बनी रह सकती हैं। धीमी तथा निरंतर दौड़ या जोगिंग एरोबिक गतिविधियों के कुछ उदाहरण हैं।

टिप्पणी

एनारोबिक व्यायाम

एनारोबिक व्यायाम वहाँ किए जाते हैं जहाँ ऑक्सीजन की निरंतर आपूर्ति उपलब्ध न हो। एनारोबिक व्यायाम के उदाहरण हैं 100 मीटर तक की लघु दौड़ एनारोबिक व्यायाम का उदाहरण है। एनारोबिक व्यायाम करते समय हमारा शरीर लैक्टिक अम्ल उत्पन्न करता है जो निरंतर स्तरों पर थकान का कारण बनता है।

एरोबिक तथा एनारोबिक व्यायामों में अंतर

एरोबिक व्यायाम	एनारोबिक व्यायाम
ऊर्जा के उत्पादन में ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है।	ऊर्जा के उत्पादन में ऑक्सीजन की आवश्यकता नहीं होती है।
2 मिनट से अधिक समय तक किए जा सकते हैं।	कुछ सेकेंड से लेकर 2 मिनट तक किए जा सकते हैं इसके पश्चात् ठहराव की आवश्यकता होती है।
सहनक्षमता को बढ़ाता है। तथा हृदय संवहन तंत्र को बेहतर बनाता है।	शक्ति में वृद्धि करता है। अस्थि घनत्व को बेहतर बनाता है माँसपेशियों को निर्माण करता है।

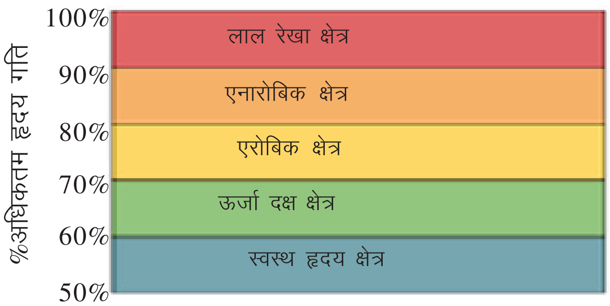
14.3.2 एरोबिक अथवा एनारोबिक फिटनेस निर्धारित करने की प्रक्रिया

यह निर्धारित करने के लिए कि आप किस प्रकार का व्यायाम कर रहे हैं, आप अपनी अधिकतम हृदय गति (MHR) का उपयोग करके यह गणना कर सकते हैं कि आप कौन–सा व्यायाम कर रहे हैं।

अधिकतम हृदय गति (MHR) की गणना

220 – आयु = MHR

हृदयगति अधिकतम



चित्रः विभिन्न हृदय गति क्षेत्रों को दर्शाना

क्या आप जानते हैं?

एरोबिक फिटनेस को बेहतर बनाने के लिए एक व्यक्ति को अपनी अधिकतम हृदय गति (प्रति व्यक्ति अधिकतम हृदय गति 220 – आपकी आयु) के 55–85% पर व्यायाम करने की आवश्यकता होती है।

क्रियाकलाप 14.2

पाँच एरोबिक तथा पाँच एनारोबिक व्यायामों के चित्र एकत्र करके एक चार्ट बनाइए।

पाठगत प्रश्न 14.3

निम्नलिखित वाक्यों को सार्थक तरीके से पूरा कीजिए।

1) एरोबिक व्यायामों को .... में किया जा सकता है।

2) एनारोबिक व्यायाम को .... में नहीं किया जा सकता है।

3) अधिकतम हृदय गति की गणना .... के द्वारा की जाती है।

आपने क्या सीखा

- खेल प्रशिक्षण किसी खिलाड़ी या टीम के द्वारा खेल प्रतियोगिता में अच्छे प्रदर्शन के उद्देश्य से की गई सुनियोजित तैयारी की प्रक्रिया है।
- खेल प्रशिक्षण सिद्धांत कोच तथा प्रशिक्षक के लिए एक मार्गदर्शक है ताकि वह खिलाड़ियों या टीम के लिए प्रभावशाली ढंग से प्रशिक्षण कार्यक्रम की योजना बना सके। खेल प्रशिक्षण के सिद्धांत हैं– संतुलन का सिद्धांत, वैयक्तिकरण का सिद्धांत, अधिभार का सिद्धांत, पुनःप्राप्ति का सिद्धांत, उत्क्रमणीयता का सिद्धांत, विशिष्टता का सिद्धांत, हस्तांतरण का सिद्धांत तथा विविधता का सिद्धांत।
- खेल प्रशिक्षण का उद्देश्य किसी व्यक्ति या टीम को चयनित खेल प्रतियोगिता में शीर्ष स्थान प्राप्त करने एवं बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रशिक्षित करना है।
- अनावश्यक थकान के बग़ैर दैनिक कार्यों को निष्पादित करने की क्षमता को शारीरिक फिटनेस कहा जा सकता है।

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान

टिप्पणी

- एरोबिक व्यायाम लंबी समयावधि के लिए किए जाते हैं तथा इनमें ऑक्सीजन की निरंतर आपूर्ति की आवश्यकता होती है।
- एनारोबिक व्यायाम कम समयावधि के लिए किए जाते हैं तथा इनमें बहुत थोड़े समयांतराल के लिए ऑक्सीजन की आपूर्ति नहीं होती है।

पाठांत प्रश्न

1) खेल प्रशिक्षण का अर्थ एवं इसका सिद्धांत स्पष्ट कीजिए।
2) शारीरिक फिटनेस के आयामों की व्याख्या कीजिए।
3) एरोबिक तथा एनारोबिक व्यायामों के मध्य अंतर स्पष्ट कीजिए।
4) खेलों में अधिभार तथा पुनः प्राप्ति के सिद्धांत की व्याख्या कीजिए।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

14.1

1) खेल एक सख़्त प्रतिस्पर्धी गतिविधि है जहाँ एक खिलाड़ी अपने आप को संतुष्टि एवं उपलब्धि से परिपूर्ण पाता है।
2) वैयक्तिकरण का सिद्धांत का संबंध अलग–अलग एथलीट के बीच अंतर के आधार पर प्रशिक्षण में समायोजन से है।

14.2

1) लचक को बढ़ाने वाले व्यायाम जोड़ों पर गति के आयाम (परास) को बेहतर बनाते हैं।
2) शक्ति व्यायामों में भार प्रशिक्षण व्यायाम सम्मिलित हैं।
3) स्क्वेटस का उपयोग जांघ की माँसपेशियों को शक्तिशाली बनाने के लिए किया जाता है।

14.3

1) एरोबिक व्यायामों को ऑक्सीजन की उपस्थिति में किया जाता है।
2) एनारोबिक व्यायामों को ऑक्सीजन की अनुपस्थिति में नहीं किया जा सकता।
3) अधिकतम ह्रदय गति की गणना 220–आयु के द्वारा की जाती है।

15

परीक्षण और माप

छात्र तथा अध्यापक के बीच एक वार्तालाप को पढ़िए।

छात्र : सुप्रभात श्रीमान जी!

अध्यापक : सुप्रभात रोहन!

छात्र : श्रीमान जी आप क्या कर रहे हैं ?

अध्यापक : मैं विद्यार्थियों की ऊँचाई तथा भार माप रहा हूँ।

छात्र : श्रीमान जी हम ऊँचाई तथा भार क्यों मापते हैं ?

अध्यापक : यह सामान्य जाँच का हिस्सा है और परीक्षण तथा मापन के अंतर्गत आता है।

छात्र : ओह! क्या आप मुझे बता सकते हैं कि परीक्षण तथा मापन क्या है ?

अध्यापक : परीक्षण तथा मापन ऐसा माध्यम है जिसके द्वारा हम विद्यार्थियों की विभिन्न योग्यताओं तथा वर्तमान शारीरिक स्थिति का पता लगा सकते हैं।

प्रिय छात्रों, इस पाठ में हम परीक्षण तथा मापन का अर्थ, इसकी आवश्यकता एवं महत्व और शारीरिक फिटनेस आयामों के परीक्षण की प्रक्रिया पर चर्चा करने जा रहे हैं।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के पश्चात आपः

- परीक्षण तथा मापन के अर्थ की व्याख्या कर सकेंगे।
- परीक्षण तथा मापन की आवश्यकता तथा महत्त्व की व्याख्या कर सकेंगे तथा
- शारीरिक फिटनेस के आयामों का मापन कर सकेंगे

15.1 परीक्षण तथा मापन का अर्थ

शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में परीक्षण तथा मापन की महत्वपूर्ण भूमिका है। परीक्षण तथा मापन ऐसे साधन हैं जिनके द्वारा हम छात्रों की आवश्यकताओं, क्षमताओं, योग्यताओं और अन्य

कई महत्वपूर्ण जानकारियों का पता लगा सकते हैं। प्रशिक्षण तथा कोचिंग के प्रभाव को परीक्षण तथा मापन के द्वारा निर्धारित किया जा सकता है। खिलाड़ी द्वारा की गई प्रगति को मापा जा सकता है और तदनुसार भविष्य की योजना तैयार की जा सकती है। अंत में हम यह कह सकता हैं कि जब तक आप प्रगति के बारे में नहीं जानेंगे तब तक वांछित लक्ष्यों को प्राप्त करना संभव नहीं है। अतः परीक्षण तथा मापन की जानकारी आवश्यक है।

परीक्षण

परीक्षण को ऐसा साधन, प्रश्नों का सेट तथा ऐसी परीक्षा कह सकते हैं जिसका उपयोग किसी व्यक्ति अथवा व्यक्तियों के समूह के विशिष्ट अभिलक्षण को मापने के लिए किया जा सकता है। परीक्षण किसी व्यक्ति की योग्यता अथवा क्षमता, ज्ञान, प्रदर्शन तथा उपलब्धि के बारे में जानकारी प्रदान करता है।

Do you know

क्या आप जानते हैं ?

बैरो तथा मैक्गी के अनुसार

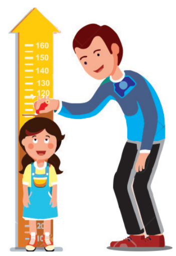
''एक परीक्षण ऐसा विशिष्ट साधन अथवा प्रक्रिया या तकनीक है जिसका उपयोग व्यक्तियों से प्रतिक्रिया प्राप्त करने के लिए किया जाता है ताकि ऐसी जानकारी प्राप्त की जा सके जो फिटनेस, कौशल, ज्ञान तथा मूल्य/आदर्श जैसे कुछ लक्षणों के बारे में निर्णय अथवा मूल्यांकन करने का आधार प्रदान करती है।''

परीक्षण एक ऐसा साधन है जिसका उपयोग किसी खिलाड़ी की शारीरिक फिटनेस, कौशल एवं प्रदर्शन का मूल्यांकन करने के लिए किया जाता है। उदाहरण के लिए, हम ऊँचाई मापने के लिए स्टेडियोमीटर, वज़न को मापने के लिए तराज़ू और शरीर के तापमान को मापने के लिए थर्मामीटर का उपयोग करते हैं।

''परीक्षण एक विशिष्ट साधन (उपकरण) है। फिटनेस, कौशल, ज्ञान तथा आदर्शों (मूल्यों) जैसे अवयवों की मात्रा अथवा गुणवत्ता की समीक्षा क लिए आधार के रूप में जानकारी प्राप्त करने के लिए छात्र से प्रतिक्रिया प्राप्त करने के लिए उपयोग की जाने वाली प्रक्रिया अथवा विधि।''

मापन

मापन, मात्रात्मक आँकड़े प्राप्त करने के लिए परीक्षण के संचालन की प्रक्रिया है। यह भी कहा जा सकता है कि मापन मूल्यांकन प्रक्रिया में सहायक होता है जिसमें आँकड़ों को एकत्रित करने के लिए विभिन्न साधनों (उपकरणों) तथा तकनीकों का उपयोग किया जाता है।



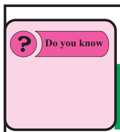
टिप्पणी

यह संख्यात्मक रूप में सूचनाओं का संग्रह है।

यह उस प्रदर्शन या सूचना का ऐसा रिकॉर्ड है जो निर्णय लेने के लिए आवश्यक है।

आर0 एन0 पटेल के अनुसार

- मापन ऐसा कार्य या प्रक्रिया है जिसमें परीक्षण किए जाने वाले आयामों को संख्यात्मक मान निर्दिष्ट किया जाता है।



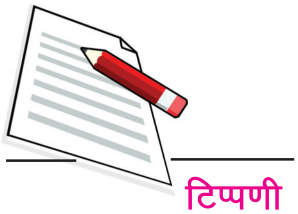
क्या आप जानते हैं?

'मापन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा प्रदर्शन, फिटनेस, ज्ञान, व्यक्तित्त्व तथा कौशल के स्तरों को विभिन्न मानक परीक्षणों की सहायता से निर्धारित किया जाता है।

15.2 परीक्षण तथा मापन की आवश्यकता एवं महत्व

- प्रत्येक व्यक्ति की एक अलग गुणवत्ता, क्षमता, शक्ति तथा कमज़ोरी होती है। यह उनके अनुसार उपयुक्त अधिगम परिस्थिति के चयन में सहायक होता है।
- सामर्थ्य तथा भावी प्रदर्शन की भविष्यवाणी करना।
- शोध करना तथा नए मानदंड एवं मानक तैयार करना।
- शिक्षक, कोच तथा प्रशिक्षक एवं उनके शिक्षण कार्यक्रम और प्रशिक्षण पद्धति का मूल्यांकन करना।
- समय–समय पर शिक्षार्थी का मूल्यांकन करना तथा उसकी कमजोरी एवं वर्तमान फिटनेस स्थिति का पता लगाना ताकि शिक्षार्थी को उपयुक्त प्रशिक्षण समूह में स्थान दिया जा सके।
- धावक का मार्गदर्शन करने तथा परामर्श के उद्देश्य से तथा उसे बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रेरित करना।
- यह शिक्षार्थी के वर्गीकरण अथवा कोटि निर्धारण में सहायता करता है और शिक्षक/कोच के लिए एथलीट (धावक) के चयन को आसान बनाता है।

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान



टिप्पणी

- व्यक्ति की अधिगम समस्या का निदान करना तथा उसकी आवश्यकताओं का पता लगाना।
- शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम की सफलता के स्तर का पता लगाना
- व्यक्ति के विकास का अध्ययन करना।

पाठगत प्रश्न 15.1

1) शारीरिक शिक्षा में प्रयोग किए जाने वाले शब्द 'परीक्षण' की व्याख्या कीजिए।

2) मापन का अर्थ समझाइए।

3) उपयुक्त शब्दों के साथ रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

   a) परीक्षण एक ऐसा .... है जिसका उपयोग किसी खिलाड़ी के कौशल, प्रदर्शन तथा उसके द्वारा किए गए कार्य की विश्वसनीयता का मूल्यांकन करने के लिए किया जाता है।

   b) मापन उस प्रदर्शन या सूचना का .... है जो निर्णय लेने के लिए आवश्यक है।

c) व्यक्ति के विकास का अध्ययन करना परीक्षण तथा मापन के लिए .... है।

d) .... संख्यात्मक रूप में सूचनाओं का संग्रह है।

टिप्पणी

4) कॉलम 'A' में दिए गए कथन का कॉलम 'B' में दिए गए तथ्यों के साथ मिलान कीजिए।

कॉलम 'A'	कॉलम 'B'
1) शिक्षक, कोच तथा प्रशिक्षक एवं उनक शिक्षण कार्यक्रम/प्रशिक्षण पद्धति का मूल्यांकन करना	(A) आर0 एन0 पटेल
2) ''मापन ऐसा कार्य अथवा प्रक्रिया है जिसमें परीक्षण की जाने वाली चीज़ों के संख्यात्मक मानों का मूल्यांकन पत्र सम्मिलित है। अतः इसमें किसी चीज़ की मात्रा शामिल है।	(B) परीक्षण तथा मापन
3) प्रशिक्षण तथा कोचिंग के प्रभाव का निर्धारण	(C) परीक्षण तथा मापन की आवश्यकता एवं महत्व

15.3 शारीरिक फिटनेस के आयाम

शारीरिक फिटनेस के 5 आयाम हैं जो निम्नलिखित हैं।

1) शक्ति

2) सहन क्षमता

3) लचक

4) गति

5) समन्वय संबंधी योग्यताएँ

नोटः आप उपरोक्त आयामों की परिभाषा का विस्तृत अध्ययन पाठ 3 ''शारीरिक फिटनेस तथा स्वास्थ्य'' तथा पाठ संख्या 4 ''खेल प्रशिक्षण'' के अंतर्गत करेंगे। मूल्याँकन विधि का वर्णन प्रयोगात्मक पुस्तिका में किया गया है।

आपने क्या सीखा

- शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में परीक्षण तथा मापन की महत्वपूर्ण भूमिका है।
- मापन के द्वारा हम छात्रों की क्षमता, योग्यता तथा महत्वपूर्ण जानकारी का पता लगा सकते हैं।
- शारीरिक फिटनेस आयामों को विशिष्ट परीक्षणों का उपयोग करके मापा जा सकता है।
- मापन उस आयाम को संख्यात्मक मान निर्दिष्ट करने के प्रक्रिया है जिसका परीक्षण किया जा रहा है।
- शारीरिक फिटनेस के आयाम पेशीय शक्ति, माँसपेशियों की सहनक्षमता, लचक तथा हृदय–वाहिका सहनक्षमता है।

पाठांत प्रश्न

1) पशिक्षण और मापन के महत्त्व और आवश्यकता की व्याख्या कीजिए।

2) शारीरिक फिटनेस के आयामों की व्याख्या कीजिए।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

15.1

1. परीक्षण को ऐसा साधन, प्रश्नों का सेट तथा ऐसी परीक्षा कह सकते हैं जिसका उपयोग किसी व्यक्ति अथवा व्यक्तियों के समूह के विशिष्ट अभिलक्षण को मापने के लिए किया जा सकता है। परीक्षण किसी व्यक्ति की योग्यता अथवा क्षमता, ज्ञान, प्रदर्शन तथा उपलब्धि के बारे में जानकारी प्रदान करता है।
2. मापन ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा प्रदर्शन, फिटनेस, ज्ञान व्यक्तित्त्व तथा कौशल के स्तर को विभिन्न मानक परीक्षणों की सहायता से मापा जाता है।
3. a) साधन,

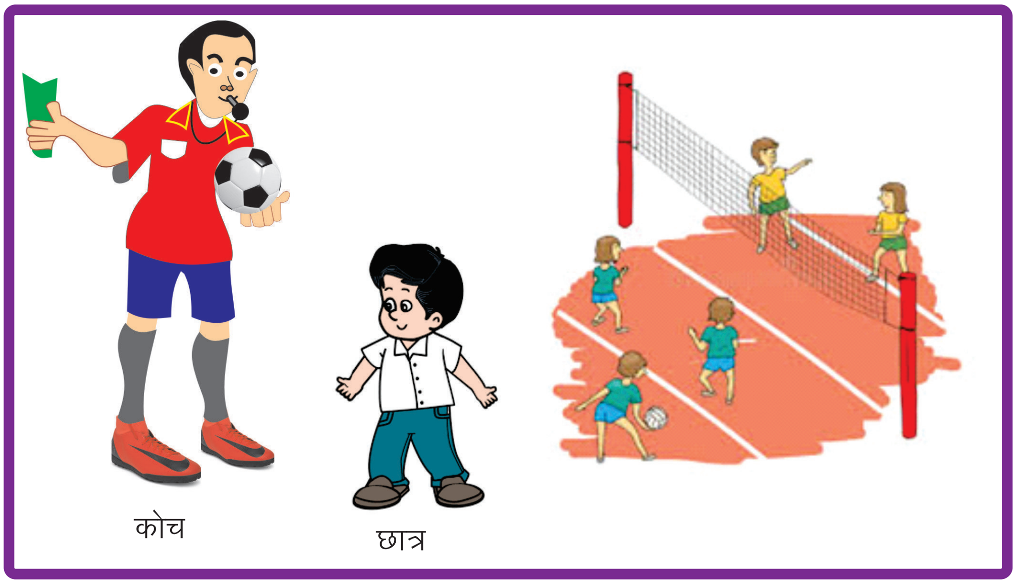
   b) रिकॉर्ड,

   c) आवश्यक तथा महत्व,

   d) मापन
4. 1-C, 2-A, 3-B

16

टूर्नामेंट का आयोजन



छात्र एवं कोच के बीच एक वार्तालाप को पढ़िए।

छात्रः सुप्रभात कोच!

कोचः सुप्रभात विकास!

छात्रः श्रीमान जी, क्या हम किसी टूर्नामेंट का आयोजन कर रहे हैं ?

कोचः जी हाँ, विकास, हम एक वॉलीबॉल टूर्नामेंट का आयोजन कर रहे हैं।

छात्रः क्या आप मुझे बता सकते हैं कि टूर्नामेंट क्या होती है ?

कोचः हाँ, अवश्य! टूर्नामेंट खेलों या मैचों की एक ऐसी श्रृंखला है जिसका उपयोग किसी प्रतियोगिता के विजेता को तय करने के लिए किया जाता है।

छात्रः ओह!

कोचः खेलों में टूर्नामेंट का उपयोग प्रायः सीजन के समापन पर लीग के चैंपियन की ताजपोशी के लिए किया जाता है।

छात्रः धन्यवाद, कोच

प्रिय छात्रों, इस पाठ में आप टूर्नामेंट के अर्थ, परिभाषा और महत्व, टूर्नामेंट के प्रकार के बारे में सीखेंगे और यह भी जानेंगे कि टूर्नामेंट का आयोजन किस प्रकार किया जाता है।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के पश्चात् आपः

- टूर्नामेंट के अर्थ, परिभाषा और महत्व की व्याख्या कर सकेंगे
- टूर्नामेंट के विभिन्न प्रकारों तथा फिक्सचर तैयार करने की विधि का वर्णन कर सकेंगे।
- यह जान सकेंगे कि टूर्नामेंट का आयोजन किस प्रकार किया जाता है तथा
- इंट्राम्यूरल्स और एक्स्ट्राम्यूरल्स का वर्णन कर सकेंगे।

16.1 टूर्नामेंट का अर्थ एवं परिभाषाएँ

टूर्नामेंट खेलों या मैचों की ऐसी श्रृंखला है जिसका उपयोग प्रतियोगिता के विजेता को तय करने के लिए किया जाता है। खेलों में टूर्नामेंट का उपयोग प्रायः सीज़न के समापन पर लीग के चैंपियन की ताजपोशी के लिए किया जाता है। टूर्नामेंट का आयोजन सामान्यतः कम समयावधि के लिए किया जाता है। खेल आयोजनों के अलावा पोकर, रमी और ब्रिज जैसे कार्ड गेम्स के लिए प्रायः टूर्नामेंट का आयोजन किया जाता है। टूर्नामेंट का प्रारूप एडवांसमेंट तथा एलिमिनेशन के लिए मेचअप और मानदंडों को इंगित करता है।

क्या आप जानते हैं ?

''जॉन कैनोन्स डिक्शनरी ऑफ ब्रिटिश हिस्ट्री'' के अनुसार टूर्नामेंट का आरंभ सैन्य

प्रतियोगिताओं के रूप में हुआ था। पहली टूर्नामेंट घुड़सवारी और सैन्य प्रतियोगिताएँ थीं जो यूरोप में वर्ष 1000 के आसपास आयोजित की गई थीं।

> ''टीमों या खिलाड़ियों कें लिए एक प्रतिस्पर्धा जिसमें खेलों की एक श्रंखला का आयोजन किया जाता है। प्रत्येक खेल के विजेता एक–दूसरे के खिलाफ़ तब तक खेलते हैं जब तक केवल एक विजेता न रह जाए।''
>
> ''ऐसी प्रतिस्पर्धा जिसमें एकल खेल या गेम में अनेक प्रतिद्वंदी शामिल होते हैं टूर्नामेंट कहलाती है।''

टूर्नामेंट में भाग लेना खिलाड़ी की क्षमताओं को प्रमाणित करता है।

- टूर्नामेंट खेल कौशलों को प्रदर्शित करने का अवसर प्रदान करती है।
- टूर्नामेंट किसी विशेष गेम या खेल को लोकप्रिय बनाने का शक्तिशाली माध्यम है।
- टूर्नामेंट और अधिक प्रयास करने तथा जीवन के लिए सबसे बड़ा स्त्रोत है।
- टूर्नामेंट किसी विशेष गेम और खेल को लोकप्रिय बनाने का शक्तिशाली माध्यम है।
- टूर्नामेंट, लोगों को खेलों की ओर प्रेरित करते हैं।
- प्रतियोगिताएँ/स्पर्धाएँ तथा टूर्नामेंट लोगों को स्वस्थ मनोरंजन प्रदान करती हैं।
- टूर्नामेंट से खिलाड़ियों को उनके प्रदर्शन के स्तर की निगरानी करने और उपलब्धियों के मानकों का मूल्यांकन करने में सहायता मिलती है।
- टूर्नामेंट में भाग लेने से खिलाड़ियों को राहत का अनुभव होता है।
- टूर्नामेंट/स्पर्धाएँ पैसा कमाने का बड़ा माध्यम बन गई हैं।

16.2 टूर्नामेंट के प्रकार

टूर्नामेंट कई प्रकार की है – कुछ महत्वपूर्ण टूर्नामेंट को नीचे सूचीबद्ध किया गयाा है।

नॉकआउट टूर्नामेंट–नॉक आउट टूर्नामेंट में टीम तय कार्यक्रम के अनुसार तब तक आगे के मैच खेलना जारी रखती है जब तक वह हार नहीं जाती है।

टिप्पणी

नॉक आउट टूर्नामेंट

- **सांत्वना पहला तथा दूसरा प्रकारः** इस प्रकार का टूर्नामेंट एकल नाक आउट टूर्नामेंट की तुलना में बहुत बेहतर है क्योंकि हारने वाली टीम को अन्य हारे हुए खिलाड़ियों के साथ खेलने का एक और अवसर मिलता है।
- **डबल नॉक आउटः** इस प्रकार के टूर्नामेंट में हारने वाली प्रत्येक टीम को विजेता टीम के साथ खेलने का एक और अवसर मिलता है।
- **बेगनाल–वाइल्ड नॉक आउटः** यह टूर्नामेंट नॉक–आउट टूर्नामेंट के समान है। इसमें टीमों को प्रथम द्वितीय तथा तृतीय स्थान दिए जाते हैं।

लीग टूर्नामेंट– इस व्यवस्था में एक टीम को भाग लेने वाली अन्य सभी टीमों के साथ खेलना होता है। अतः मैचों की संख्या बढ़ जाती है।

कॉम्बीनेशन टूर्नामेंट

नॉकआउट–कम–नॉकआउटः जब किसी टूर्नामेंट में कई टीमें एक साथ भाग लेती है तो सबसे पहले टीमों को लॉट का ड्रॉ करके चार जोन में बराबर–बराबर बाँट दिया जाता है। यदि आवश्यक हो तो उनके पिछले प्रदर्शन पर भी विचार किया जा सकता है।

नॉकआउट–कम–लीगः इस प्रकार की टूर्नामेंट में विभिन्न टीमें अपने–अपने ज़ोन में नॉकआउट व्यवस्था के अतंर्गत खेलती है। तत्पश्चात् दूसरे चरण में प्रत्येक ज़ोन की विजेता टीम एक दूसरे के साथ लीग आधार पर मैच खेलती है।

लीग–कम–नॉकआउटः इस प्रकार की टूर्नामेंट में खेल की प्रक्रिया नॉक आउट–कम–लीग के विपरीत होती है।

लीग–कम–लीगः इस प्रकार की प्रतियोगिता में भाग लेने वाली सभी टीमें अपने अपने ज़ोन में लीग आधार पर मैच खेलती हैं।

चैलेंज टूर्नामेंट

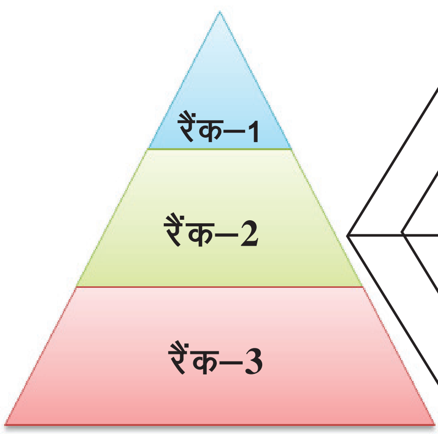
लेडर टाइपः लेडर टाइप टूर्नामेंट का उपयोग बॉक्सिंग, जूडो टेबिल टेनिस, बैडमिंटन आदि जैसे व्यक्तिगत खेलों में रैंकिंग देने के लिए किया जाता है।

पिरामिड टाइपः यह लेडर विधि पद्धति टाइप टूर्नामेंट का उन्नत संस्करण है।

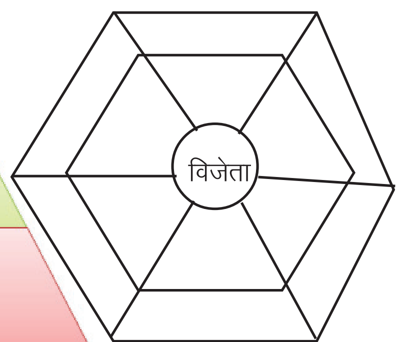
स्पाइडर वेब टाइपः इस विधि में पाँच या छह पिरामिड परस्पर जुड़कर एक स्पाइडर वेब सिस्टम बनाते हैं।

स्थान	खिलाड़ी	स्थान
1	A	
2	B	
3	C	
4	D	
5	E	
स्थान		स्थान

लेडर टाइप



पिरामिड टाइप



स्पाइडर वेब टाइप

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान

टिप्पणी

क्या आप जानते हैं ?

रैंक–3 का खिलाड़ी रैंक–1 या रैंक–2 के खिलाड़ी को चुनौती दे सकता है। यदि वह जीत जाता है तो दोनों खिलाड़ियों की रैंक आपस में बदल जाएंगी।

चैलेंज टूर्नामेंट – इस पद्धति में निम्न वरीयता प्राप्त खिलाड़ी उच्च वरीयता प्राप्त खिलाड़ी को चुनौती देते हैं। इस प्रकार चैलेंज राउंड अंतिम खिलाड़ी तक चलता है। इस प्रकार के टूर्नामेंट का आयोजन सामान्यतः कुश्ती, टेबिल टेनिस, बैडमिंटन, तीरंदाज़ी, स्क्वैश इत्यादि खेलों के लिए किया जाता है।

पाठगत प्रश्न 16.1

1. टूर्नामेंट का अर्थ स्पष्ट कीजिए।
2. टूर्नामेंट के प्रकारों को सूचिबद्ध कीजिए।
3. टूर्नामेंट के महत्व की व्याख्या कीजिए।
4. राउंड रॉबिन टूर्नामेंट की व्याख्या कीजिए।

16.2.1 फिक्सचर तैयार करने की प्रक्रिया

हम कह सकते हैं कि

'फिक्सचर खेले जाने वाले टूर्नामेंट की एक सुनियोजित प्रक्रिया है। फिक्सचर को टूर्नामेंट में भाग लेने वाली टीमों के शेड्यूल तथा प्रतियोगिता की कार्यवाही को तय करने वाली विधियों के रूप में परिभाषित किया जा सकता है।

यहां हम मुख्य फिक्सचर प्रक्रिया के दो प्रकारों पर चर्चा करेंगे।

फिक्सचर

- नॉकआउट फिक्सचर प्रक्रिया
- लीग फिक्सचर प्रक्रिया

नॉकआउट फिक्सचर विधिः इस प्रकार के फिक्सचर में टीम पराजित हो जाने के तुरंत बाद टूर्नामेंट से बाहर हो जाएगी। इसमें फिक्सचर विधि के अन्य प्रकारों की अपेक्षा मैचों की संख्या कम होती है, अतः इसका आयोजन आसान है।

टिप्पणी

क्या आप जानते हैं ?

टूर्नामेंट की सफलता पूर्णरूप से उपयुक्त फिक्सचर पर निर्भर होती है। टूर्नामेंट फिक्सचर की विभिन्न संरचनाओं में खेली जाती है। फिक्सचर तैयार करने का अर्थ है, टीमों के बीच प्रतियोगिताओं की व्यवस्था/प्रबंध करना।

''फिक्सचर, शारीरिक गतिविधि के उद्देश्य से आयोजित की जाने वाली प्रतियोगिताओं के लिए टीमों को विभिन्न समूहों में व्यवस्थित क्रम में रखने की प्रक्रिया है।''

16.2.2 नॉक–आउट फिक्सचर की विधि

सबसे पहले हमें ऊपरी अर्ध तथा निम्न अर्ध में टीमों की संख्या निर्धारित करनी होंगी।

यदि टीमों की संख्या एक सम संख्या है तबः

ऊपरी अर्ध में टीमों की संख्या होगीः $-\dfrac{n}{2}$

12 टीमों के लिए

ऊपरी अर्ध में टीमें $= \dfrac{n}{2} = \dfrac{12}{2} = 6$

अर्थात, ऊपरी अर्ध में 6 टीमें तथा निम्न अर्ध में 6 टीमें होंगी

यदि टीमों की संख्या एक विषम संख्या है तबः

ऊपरी अर्ध में टीमें: $= \dfrac{n+1}{2}$

निम्न अर्ध में टीमें: $= \dfrac{n-1}{2}$

13 टीमों के लिए

ऊपरी अर्ध में टीमों की संख्या $= \dfrac{n+1}{2} = \dfrac{13+1}{2} = \dfrac{14}{2} = 7$

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान

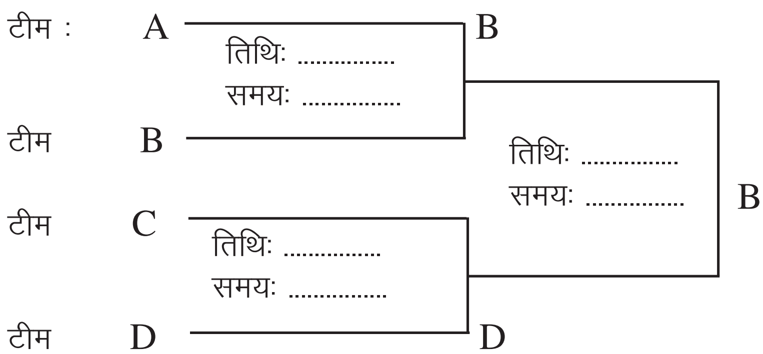
टिप्पणी

निम्न अर्ध में टीमें $= \frac{n-1}{2} = \frac{13-1}{2} = \frac{12}{2} = 6$

अर्थात् ऊपरी अर्ध में 7 एवं निम्न अर्ध में 6 टीमें होंगी।

यदि टीमों की संख्या 2,4,8,16,32, ... हैं तब 'बाई' की आवश्यकता नहीं होती है।

i) टीमों की कुल संख्या = 4



व्याख्याः मैंच टीम A तथा टीम B के बीच खेला गया। विजेता टीम B

मैंच टीम C तथा टीम D के बीच खेला गया। विजेता टीम D

अंतिम मैंच टीम B तथा टीम D के बीच हुआ। विजेता टीम B

राउंड I राउंड II

ii) टीमों की कुल संख्या =8

टीम A

टीम B

टीम C

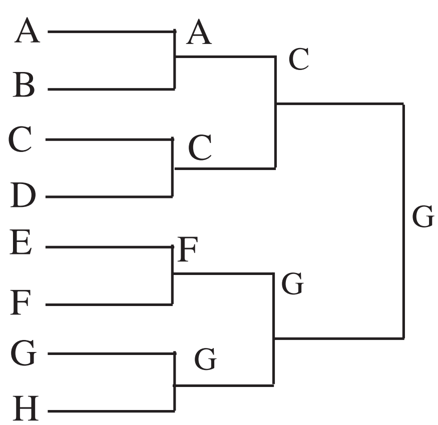
टीम D

टीम E

टीम F

टीम G

टीम H



व्याख्याः पहले राउंड में A तथा B के मध्य खेला गया मैच A द्वारा जीता गया। पहले राउंड में C तथा D के मध्य खेला गया मैच C द्वारा जीता गया। पहले राउंड में E तथा F के मध्य खेला गया मैच F द्वारा जीता गया। पहले राउंड में G तथा H के मध्य खेला गया मैच G द्वारा जीता गया। दूसरे राउंड में A तथा C के मध्य खेला गया मैच C द्वारा जीता गया। दूसरे राउंड में F तथा G के मध्य खेला गया मैच G द्वारा जीता गया। अंतिम मैच C तथा G के मध्य खेला गया तथा G विजेता टीम रही।

टिप्पणी

बाई (Bye) किसी टीम को मिलने वाली ऐसी सुविधा है जिसके कारण वह पहले राउंड में नहीं खेलती है। सामान्यतः किसी टीम को 'बाई' लॉटस सिस्टम के द्वारा दी जाती है।

यदि टीमों की संख्या 2 की पावर में नहीं है तब हम दूसरी विधि का अनुसरण करेंगे।

हमें 'बाई' निर्धारित करनी होगी।

बाई का सूत्रः

टीमों की कुल संख्या के अनुसार 2 की अगली पावर–टीमों की कुल संख्या

उदाहरणः

टीमों की कुल संख्या के अनुसार 2 की अगली पावर	टीमों की कुल संख्या	बाईज़ की संख्या
8	7	1
16	11	5
32	21	11

टीमों को बाइज़ का आबंटन

पहली बाई निम्न अर्ध की अंतिम टीम को दी जाएगी। दूसरी बाई ऊपरी अर्ध की पहली टीम को दी जाएगी। तीसरी बाई ऊपरी अर्ध की अंतिम टीम को दी जाएगी तथा चौथी बाई निम्न अर्ध की पहली टीम को दी जाएगी। इसके बाद इसी पैटर्न का अनुसरण किया जाएगा।

टीमों की कुल संख्या =11 (विषम संख्या)

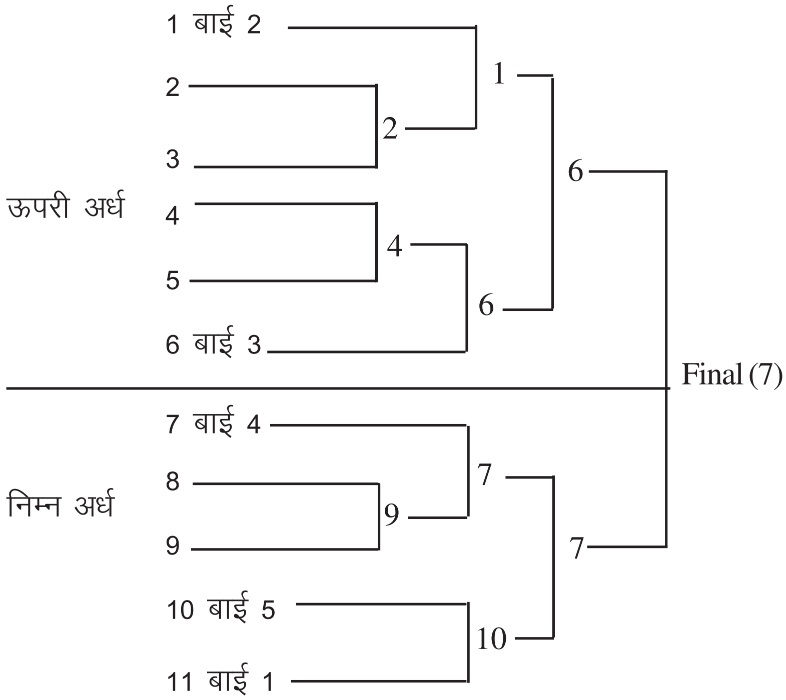
ऊपरी अर्ध में टीमों की संख्या $= \frac{n+1}{2} = \frac{11+1}{2} = \frac{12}{2} = 6$

बाइज़ की संख्या = 16–11=5

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान

टिप्पणी

टीमें R_1 R_2 R_3 फाइनल (अंतिम मैच)

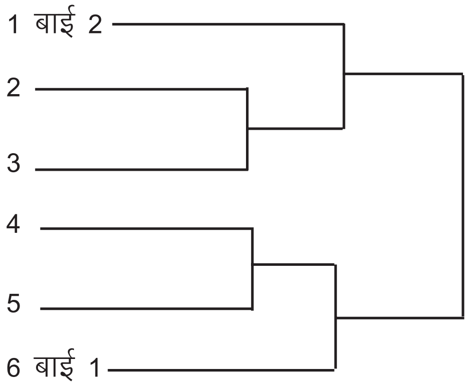


टीमों की कुल संख्या = 6 (सम संख्या)

ऊपरी अर्ध में टीमों की संख्या $= \frac{n}{2} = \frac{6}{2} = 3$

बाइज़ की संख्या = 8 – 6 = 2

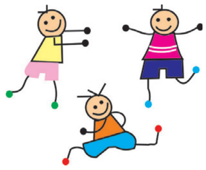
टीमें R_1 R_2 फाइनल



R = राउंड

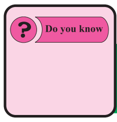
टिप्पणी

नॉकआउट फिक्सचर विधि के लाभ

कम खर्चीला	कम समय की आवश्यकता	 खिलाड़ियों को थकान कम होती है।	कम संख्या में आयोजकों की आवश्यकता

नॉकआउट फिक्सचर विधि की हानियाँ

खिलाड़ियों पर अत्यधिक दबाव	अच्छी टीम टूर्नामेंट से बाहर हो सकती है।	खलाड़ियों का चयन कठिन होता है।



क्या आप जानते हैं ?

''बाई'':– बाई किसी टीम को पहले राउंड के लिए दी जाने वाली एक विशेष सुविधा है जिसके कारण उसे पहले राउंड में खेलने से छूट मिल जाती है और वह सीधे दूसरे राउंड में प्रवेश कर जाती है।

सीडिंग (Seeding): सीडिंग कुछ विशेष टीमों अथवा ऐसी टीमों खिलाड़ियों को दी जाती है जो पिछले वर्ष की टूर्नामेंट की विजेता या द्वितीय स्थान पर रही हो।

विशेष सीडिंग: इस प्रकार की सीडिंग में सीडेड खिलाड़ी बिना कोई मैच खेले सीधे ही क्वाटर या सेमीफाइनल में भाग लेते हैं।

16.2.3 एकल लीग अथवा राउंड रॉबिन

एकल लीग अथवा राउंड रॉबिन फिक्सचर में प्रत्येक टीम टूर्नामेंट में भाग ले रही सभी टीमों के साथ खेलती है।

मैंचों की संख्या निर्धारित करने के लिए सूत्र (7 टीमें):

टिप्पणी

मैंचों की कुल संख्या = n(n-1)/2 = 7(7-1)/2= 7(6)/2= 42/2= 21 मैच

पहला राउंड	दूसरा राउंड	तीसरा राउंड	चौथ राउंड	पांचवा राउंड	छठा राउंड
A-B					
A-B	B-C				
A-B	B-D	C-D			
A-B	B-E	C-E	D-E		
A-B	B-F	C-F	D-F	E-F	
A-B	B-G	C-G	D-G	E-G	F-G

लीग फिक्सचर विधिः इस प्रकार के फिक्सचर में प्रत्येक टीम टूर्नामेंट में भाग ले रही अन्य टीमों के साथ कम–से–कम एक बार अवश्य खेलती है यदि यह एकल लीग फिक्सचर टूर्नामेंट है। परंतु डबल लीग फिक्सचर टूर्नामेंट में प्रत्येक टीम मैच में जीत या हार के विचार के बिना खेलती है।

लीग फिक्सचर

सिंगल लीग | डबल लीग

सिंगल लीग में 7 टीमों का फिक्सचर जहाँ टीमों को A से G तक अक्षरों से निरुपित किया गया है। मैचों की संख्या 21 है। विजेता टीम को 2 अंक दिए जाते हैं, हारने वाली टीम को कोई अंक नहीं और ड्रॉ होने पर 1 अंक दिया जाता है। टूर्नामेंट के विजेता का फैसला करने के लिए अंतिम स्कोर की तुलना की जाती है।

क्रियाकलाप 16.1

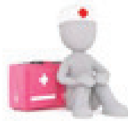
- 8 टीमों के लिए लीग फिक्सचर बनाइए

लीग फिक्सचर विधि के लाभ

टिप्पणी

 कुशल खिलाड़ियों का चयन बहुत आसान है।	 मज़बूत टीम जीत सकती है।	 खिलाड़ियों की रूचि	 कमियों पर काबू पाना

लीग फिक्सचर विधि की हानियाँ

 समय की अधिक खपत	 बहुत अधिक चोट	 जटिल स्कोरिंग	 खिलाड़ियों तथा दर्शकों की कम रूचि

पाठगत प्रश्न 16.2

1. नॉकआउट फिक्सचर के लाभ स्पष्ट कीजिए।

   ....

2. सीडिंग किसे कहते हैं?

   ....

3. विशेष सीडिंग क्या है?

   ....

16.3 टूर्नामेंट का आयोजन किस प्रकार किया जाए

टूर्नामेंट से पहले की तैयारी	A-आयोजन को अंतिम रूप देने के बाद हम एक बजट भी तैयार करते हैं तथा तिथि और स्थल को अंतिम रूप देते हैं। B-उपकरण तथा खेल के मैदान की व्यवस्था C-भाग लेने वाली टीमों को टूर्नामेंट की जानकारी देना। D-फिक्सचर तैयार करना तथा आयोजनों के लिए नियम तथा कानून बनाना।

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान

टिप्पणी

	E-छात्रों एवं रेफ्री के लिए आवास का प्रबंध F-ट्रॉफी, पदक, प्रमाणपत्र इत्यादि का प्रबंध G-परिवहन की व्यवस्था
टूर्नामेंट के दौरान तैयारी	A-टूर्नामेंट को शुरु करने से पहले सभी उपकरणों तथा खेल के मैदान में सुविधाओं की जाँच करना। B-सभी खिलाड़ियों तथा अन्य अधिकारियों की पात्रता की जाँच करना। C-खिलाड़ियों को चोट लगने पर प्राथमिक उपचार उपलब्ध कराना। D-मैच का परिणाम, स्कोरशीट तथा प्रेस विज्ञाप्ति तैयार करना। E-अधिकारियों की सुचारु कार्य प्रणाली तथा फिक्सचर के आधार पर आयोजित किए गए मैचों का निरीक्षण तथा जाँच करना। F-अधिकारियों तथा खिलाड़ियों को रिफ्रेशमेंट (जलपान), भोजन तथा यातायात की सुविधा उपलब्ध कराना G-दर्शकों के बीच अनुशासन बनाए रखना
टूर्नामेंट के बाद की तैयारी	A-प्रस्थान करने वाली टीम को चेक करना, सिक्योरिटी मनी तथा अन्य संबंधित दस्तावेजों को वापस करना। B-पोज़िशन पाने वाले खिलाड़ियों को पदक, मैरिट सर्टिफिकेट, ट्रॉफी भेंट करना। C-अधिकारियों तथा अन्य निकायों को भुगतान करना। D-उधार ली गई वस्तुओं को संबंधित व्यक्तियों का वापस करना। E-अंतिम प्रेस विज्ञप्ति रिपोर्ट तैयार करना। F-आयोजन की अंतिम रिपोर्ट तैयार करना और उसे आथार्टी को प्रस्तुत करना। G-भाग लेने वाली टीम को सर्टिफिकेट का वितरण

पाठगत प्रश्न 16.3

1) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

a) लेडर टाइप टूर्नामेंट .... का एक प्रकार है।

b) नॉकआउट–कम–लीग टूर्नामेंट .... का एक प्रकार है।

c) डबल लीग टूर्नामेंट .... का एक प्रकार है।

d) सांत्वना–सांत्वना पहले और दूसरे प्रकार के टूर्नामेंट का प्रकार है।

2) निम्नलिखित कालमों का मिलान कीजिए।

1. खेल कौशल को प्रदर्शित करने के अवसर प्रदान करता है। 2. कॉम्बीनेशन टूर्नामेंट 3. लीग–कम–नॉकआउट टूर्नामेंट 4. चैलेंज टूर्नामेंट	A. इस प्रकार के टूर्नामेंट प्रायः कुश्ती, टेबिल टेनिस, बैडमिंटन, तीरंदाज़ी, स्क्वैश आदि के लिए आयोजित किए जाते हैं। B. इस प्रकार के टूर्नामेंट नॉकआउट तथा लीग पद्धति का संयोजन हैं जो गतिविधि की उपयुक्तता पर निर्भर होता है। C. टूर्नामेंट का महत्व D. टूर्नामेंट के प्रकार

16.4 इंट्राम्यूरल्स (Intramurals)

'इंट्राम्यूरल्स' शब्द लैटिन भाषा के दो शब्दों 'इंट्रा' अर्थात् 'अंदर' तथा 'म्यूरस' अर्थात 'दीवार' से मिलकर बना है। इंट्राम्यूरल्स गतिविधियों सभी कार्यक्रमों तथा प्रतियोगिताओं का आधार होनी चाहिए। सभी विद्यार्थियों को उनके कौशलों की परवाह किए बगैर स्पर्धा करने के अवसर प्रदान किए जाने चाहिए। इंट्राम्यूरल्स को विद्यालय के शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के एक भाग के रूप में मुख्य स्थान मिला है। इंट्राम्यूरल्स कार्यक्रम को एक अलग दृष्टिकोण से भी देखा जा सकता है। इंट्राम्यूरल्स को विद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभाग के दिशा निर्देशों के अधीन होना चाहिए तथा छात्र संगीत, वाद–विवाद, नृत्य, सार्वजनिक भाषण तथा

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान

टिप्पणी

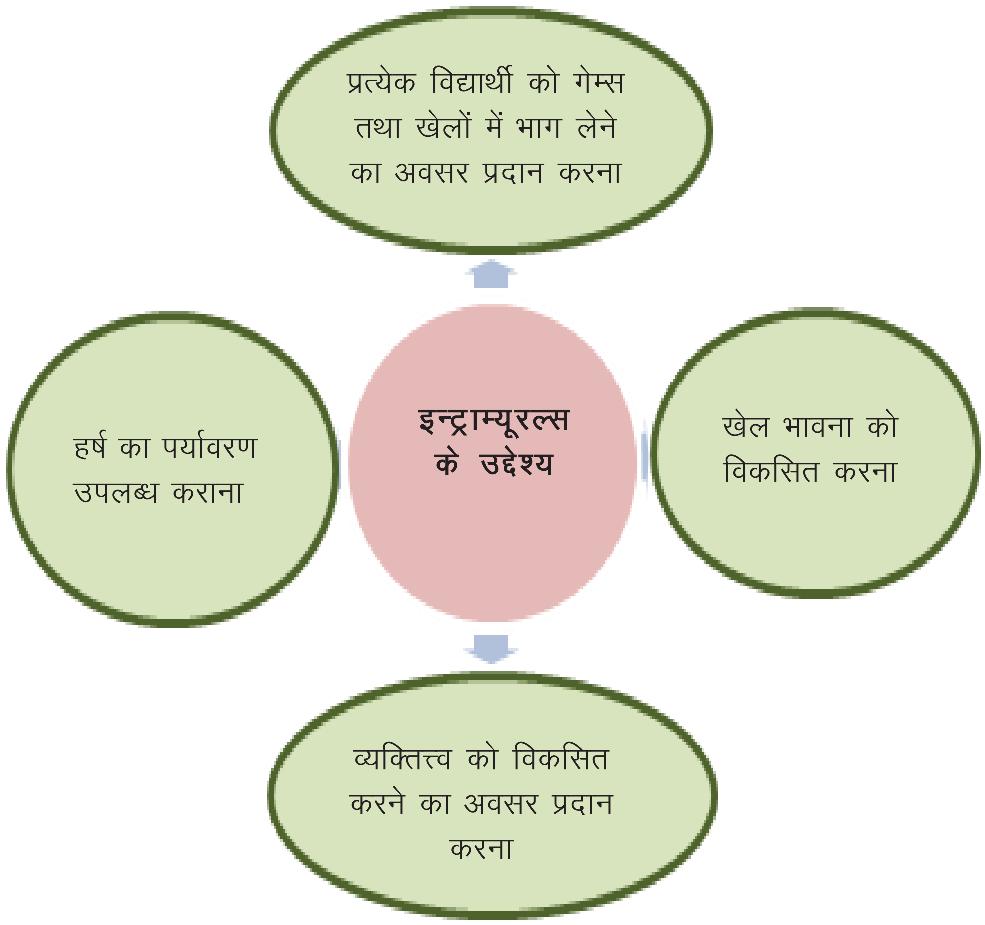
ड्रामा (नाटक) जैसी सामान्य गतिविधियों में भाग लेकर इसमें भागीदारी कर सकते हैं। इंटर–क्लास, इंटर–हाउस तथा इंटर–हॉस्टल इत्यादि कुछ इंट्राम्यूरल्स स्तर की प्रतियोगिताएँ हैं।

Do you know

क्या आप जानते हैं ?

''प्रत्येक के लिए खेल तथा प्रत्येक खेल के लिए'' इसे आदर्श वाक्य के रूप में लिया जा सकता है।

इंट्राम्यूरल्स के उद्देश्य



इंट्राम्यूरल्स का महत्व

16.4.1 एक्स्ट्राम्यूरल

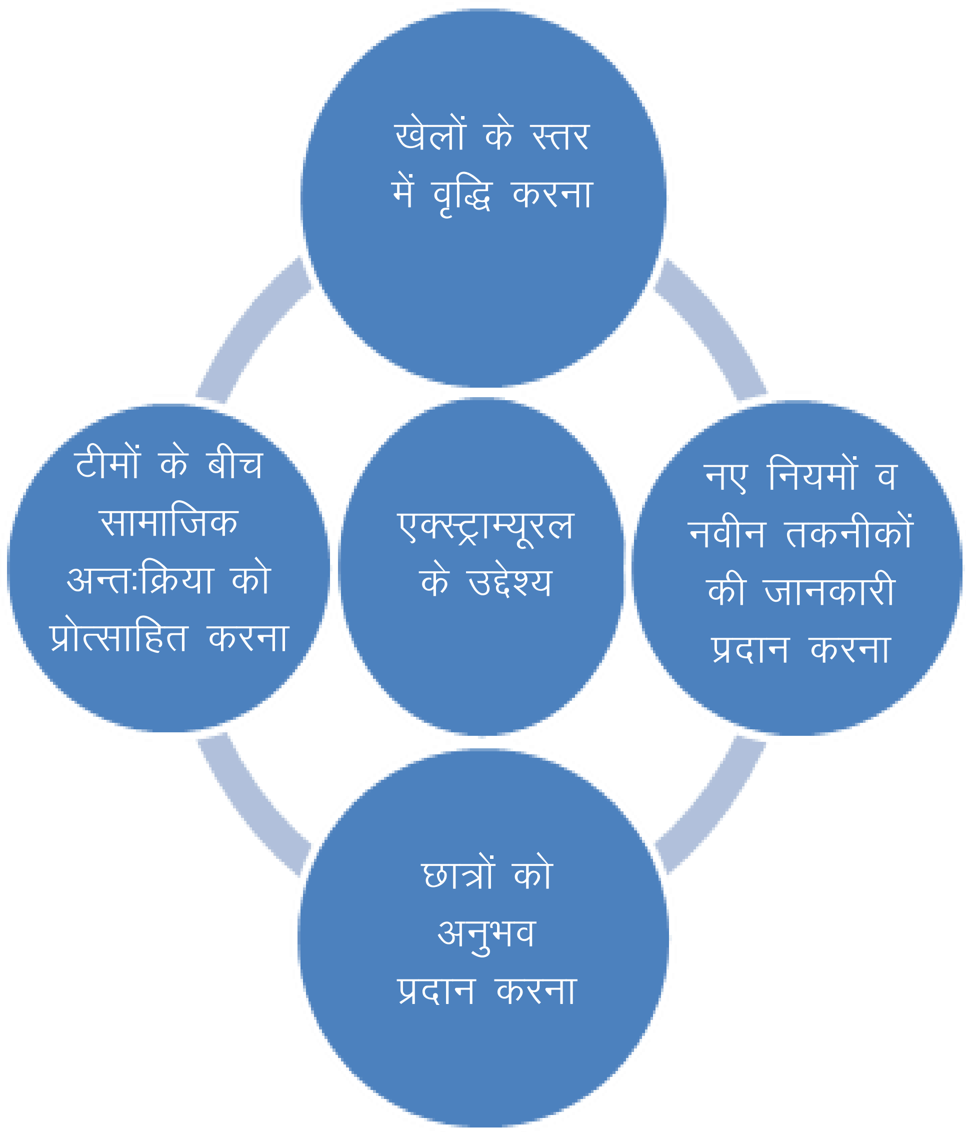
एक्स्ट्राम्यूरल खेलों में आपके अपने संस्थान अथवा स्कूल के बाहर की टीमों के साथ प्रतिस्पर्धा शामिल है। एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं से प्रतिभावान खिलाड़ियों को खोजने में

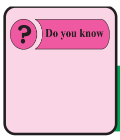
शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान

टिप्पणी

सहायता मिलती है तथा अच्छे खिलाड़ियों को उच्चतर स्तरों पर खेलने का अवसर मिलता है। इंटर–स्कूल, इंटर–कालिज, इंटर–डिस्ट्रिक्ट, राज्य तथा राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित होने वाली प्रतियोगिताएँ एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं के कुछ उदाहरण हैं।

एक्स्ट्राम्यूरल के उद्देश्य

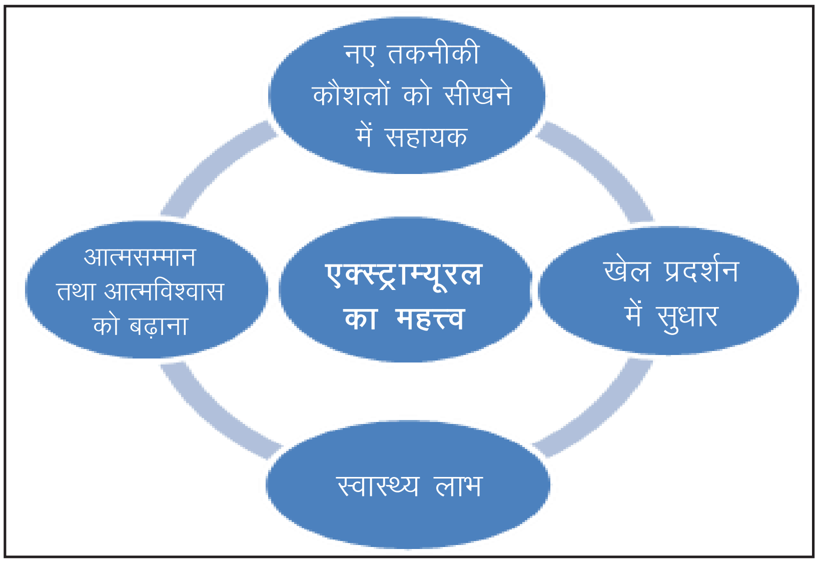




क्या आप जानते है ?

एक्स्ट्राम्यूरल शब्द भी दो लैटिन शब्दों ''एक्स्ट्रा'' अर्थात् 'बाहरी' तथा 'म्यूरल' अर्थात् 'दीवार' से बना है।

एक्स्ट्राम्यूरल का महत्त्व



एक्स्ट्राम्यूरल्स तथा इंट्राम्यूरल्स के बीच अंतर

इंट्राम्यूरल	एक्स्ट्राम्यूरल
इंट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं का आयोजन स्कूल, कॉलेज, संस्थान द्वारा संस्थान, कॉलेज तथा स्कूल के परिसर के भीतर किया जाता है।	एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं का आयोजन स्कूल, कॉलेज, संस्थान, संगठन के द्वारा अन्य स्कूल, कॉलेज, के संस्थानों के साथ कराया जाता है।
इंट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं का प्रबंधन बहुत आसान होता है।	एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं का प्रबंधन इंट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं की अपेक्षा कठिन होता है।
इंट्राम्यूरल प्रतियोगिता में किसी दूसरे स्कूल के छात्र भाग नहीं ले सकते।	इन प्रतियोगिताओं में अन्य स्कूलों के छात्र भी भाग ले सकते हैं। यह एक इंटर–स्कूल प्रतियोगिता भी है।
इंट्राम्यूरल प्रतियोगिताओं में बड़ी संख्या में छात्र एक दूसरे को जानते हैं।	एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिता अधिकांश छात्रा एक दूसरे से अनभिज्ञ होते हैं।

टिप्पणी

पाठगत प्रश्न 16.4

1. इंट्राम्यूरल को परिभाषित कीजिए।
2. एक्स्ट्राम्यूरल को परिभाषित कीजिए।
3. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

   i) अंतरजनपदीय टूर्नामेंट .... का एक प्रकार है।

   ii) अंतरक्लास टूर्नामेंट .... का एक प्रकार है।

   iii) इंट्राम्यूरल प्रतियोगिता से .... के गुणों का विकास होता है।
4. कालम 'A' के कथनों को कालम 'B' के कथनों से मिलाइए।

1) इंट्राम्यूरल प्रतियोगिता	A) अधिकांश छात्र एक दूसरे से अनभिज्ञा रहते हैं।
2) एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिता	B) आयोजन बहुत आसान होता है।
3) टीमों के बीच सामाजिक अंतः क्रिया को प्रोत्साहित करना	C) इंट्राम्यूरल प्रतियोगिता
4) प्रतियोगिता के आयोजन में कम समय व धन की आवश्यकता होती है।	D) एक्स्ट्राम्यूरल प्रतियोगिता का उद्देश्य

आपने क्या सीखा

- टूर्नामेंट के चार प्रकार हैं जैसे नॉकआउट टूर्नामेंट, लीग अथवा राउंडरॉबिन टूर्नामेंट, कॉम्बीनेशन तथा चैलेंज टूर्नामेंट।
- टूर्नामेंट के चरण तथा टूर्नामेंट का आयोजन किस प्रकार किया जाता है।
- इन्ट्रम्यूरलः गतिविधि का योजन स्कूल परिसर में कक्षाओं अथवा हाउस के बीच कराया जाता है।
- एक्स्ट्राम्यूरल गतिविधि का आयोजन भिन्न–भिन्न स्कूलों/संस्थानों के बीच कराया जाता है।
- फिक्सचर खेले जाने वाले टूर्नामेंट की एक सुनियोजित/योजनाबद्ध प्रक्रिया है।

- फिक्स्चर के प्रकार–नॉकआउट, लीग अथवा लेडर तथा सभी प्रकार के फिक्स्चर के लाभ एवं हानियाँ।

टिप्पणी

पाठांत प्रश्न

1. 13 टीमों के लिए नॉकआउट फिक्स्चर बनाइए।
2. 12 टीमों का एक लीग फिक्स्चर तैयार कीजिए।
3. टूर्नामेंट से आपका क्या अभिप्राय हैं ? टूर्नामेंट का महत्व तथा इसके प्रकारों की व्याख्या कीजिए।
4. इन्ट्राम्यूरल टूर्नामेंट किसे कहते हैं ? विद्यालय में किसी खेल का आयोजन किस प्रकार करेंगे?
5. विभिन्न प्रकार के फिक्स्चर की व्याख्या कीजिए तथा खेल के आयोजन में विभिन्न समितियों के कर्तव्यों का वर्णन कीजिए।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

16.1

1. टूर्नामेंट खेलों या मैचों की ऐसी श्रंखला है जिसका उपयोग प्रतियोगिता के विजेता को चयनित करने के लिए किया जाता है।
2. i) नॉकआउट टूर्नामेंट

   ii) लीग टूर्नामेंट

   iii) चैलेंज टूर्नामेंट

   iv) कॉम्बीनेशन टूर्नामेंट
3. i) टूर्नामेंट खेल कौशलों को प्रदर्शित करने का अवसर प्रदान करती है।

   ii) टूर्नामेंट, लोगों को खेलों की ओर प्रेरित करते हैं।
4. लीग अथवा राउंड रॉबिन टूर्नामेंट व्यवस्था में एक टीम को टूर्नामेंट में भाग लेने वाली अन्य सभी टीमों के साथ खेलना होता है। अतः मैचों की संख्या बढ़ जाती है।

टिप्पणी

16.2

1. नॉकआउट फिक्सचर के लाभ
    1. कम खर्चीला
    2. कम समय की आवश्यकता
    3. खिलाड़ियों को कम थकान होती है।
    4. कम संख्या में आयोजकों की आवश्यकता
2. सीडिंगः सीडिंग कुछ विशेष टीमों अथवा खिलाड़ियों को दी जाती है जो पिछले वर्ष की विजेता या दूसरे स्थान पर रही हो।
3. विशेष सीडिंगः इस प्रकार की सीडिंग में सीडिड खिलाड़ी बिना कोई मैच खेले सीधे ही क्वार्टर या सेमीफाइनल में भाग लेते हैं।

16.3

1. a) चैलेंज टूर्नामेंट

   b) कॉम्बीनेशल टूर्नामेंट

   c) लीग टूर्नामेंट

   d) नॉकआउट टूर्नामेंट
2. 1-C, 2-D, 3-B, 4-A

16.4

1. शब्द "इंट्राम्यूरल" दो लैटिन शब्दों "इंट्रा" और का संयोजन है "मुरस"। इंट्रा का अर्थ है "भीतर" और मूरस का अर्थ "दीवार" है। इंट्राम्यूरल गतिविधियों को सभी कार्यक्रमों और प्रतियोगिताओं का आधार बनाना चाहिए।
2. एक्स्ट्राम्यूरल स्पोर्ट्स में आपके अपने संस्थान या स्कूल के बाहर की टीमों के साथ प्रतियोगिताएं शामिल होंगी"
3. (i) एक्स्ट्राम्यूरल (ii) इंट्राम्यूरल (iii) लीडरशिप
4. 1(B) 2(A) 3(D) 4(C)

टिप्पणी

17

खिलाड़ियों के घाव, प्राथमिक चिकित्सा और सुरक्षा

खेल के मैदान में राम और उसके शारीरिक शिक्षा अध्यापक के बीच एक वार्तालाप को पढ़िए।

राम: सर! जब हम खेलते समय चोटिल हो जाते हैं तो आपातकालीन परिस्थिति में हम क्या करते हैं ?

सर: हमें प्राथमिक उपचार पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जो किसी घायल व्यक्ति को दिया जा सकता है।

राम: प्राथमिक उपचार किया है और घायल व्यक्ति को प्राथमिक उपचार किस प्रकार दिया जाता है।

इसने अध्यापक को यह सोचने पर मजबूर किया कि स्कूल के छात्रों को प्राथमिक उपचार के बारे में जानकारी प्रदान करने की आवश्यकता है। ताकि वह आपात स्थिति में एक दूसरे की सहायता कर सकें, साथ ही अपने आप को बेहतर परिस्थिति में रख सकें। इस पाठ में आप एथलेटिक चोटों प्राथमिक उपचार की अवधारणाओं, चोट लगने को किस प्रकार रोका जा सकता है, तथा घर, स्कूल, सड़क एवं खेल के मैदान में सुरक्षा उपायों के बारे में पढ़ेंगे।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के पश्चात आप:

- खेलों से संबंधित चोटों के विभिन्न प्रकारों का वर्गीकरण कर सकेगे;
- चोटों के उपचार के बारे में सीख सकेंगे;
- प्राथमिक उपचार के सिद्धांतों को समझ सकेंगे।

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान

टिप्पणी

- खेल के मैदान और उसके बाहर लगने वाली चोटों से बचने के लिए निवारक तथा सुरक्षा उपायों का पालन कर सकेंगे। तथा
- सुरक्षा से संबंधित सावधानियों पर चर्चा कर सकेंगे।

17.1 विभिन्न प्रकार की खेल चोटें

आप सभी यह जानते हैं कि शारीरिक, गतिविधि, खेलकूद, व्यायाम तथा मनोरंजक कार्यक्रमों में भाग लेना एक आनंददायक एवं सुखद अनुभव है, परंन्तु देखभाल अथवा सावधानी न बरतने के कारण घायल होने अथवा चोट लगने की संभावना बनी रहती है। हमें यह जानना आवश्यक है कि खेल के दौरान लगने वाली चोटों से बचा जा सकता है। अतः चोट प्रबंधन एवं घायल व्यक्ति के पुर्नवास पर ध्यान देना अति आवश्यक है। आपको चोट लगने की घटनाओं तथा उनके प्रबंधन के बारे में जानकर बहुत अच्छा लगेगा।

चोट उस समय लगती है जब बल ऊतक की सीमा से अधिक हो जाता है जिसके कारण कोशिकाओं एवं रुधिर वाहिकाओं को आघात पहुँचता है। मॉंसपेशियों में खिंचाव अथवा आघात के कारण चोट लग सकती है, जिसका परिणाम खिंचाव अथवा मोच जैसी कोमल ऊतक चोटें हो सकती हैं। कोशिकाओं को जब आघात लगता है तो उसे सेल नेक्रोसिस कहते हैं। सेलनेक्रोसिस के कारण कोशिका में ऑक्सीजन, पोषक तत्त्वों तथा अपशिष्ट पदार्थों का परिवहन नहीं हो पाता है, फलस्वरूप चोट वाली जगह के आस–पास नेक्रोसिस और फिर औडीमा हो जाता है। चोट के कारण रुधिरवाहिका क्षतिग्रस्त हो जाती है जिसके फलस्वरूप रक्तप्रवाह तथा थक्का बनने की प्रक्रिया धीमी पड़ जाती है।

17.1.1 चोटों के प्रकार

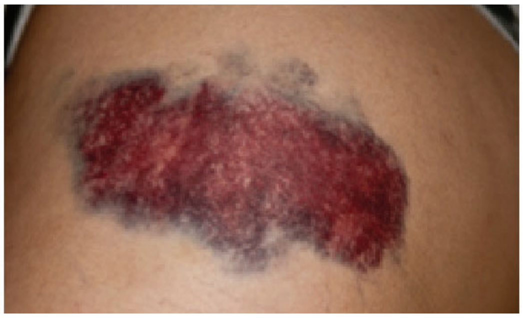
खेलों में संबंधित चोटों का उनकी प्रकृति एवं अवस्थिति के आधार पर वर्गीकरण अथवा विभिन्न प्रकारों के बारे में विस्तृत अध्ययन बहुत महत्वपूर्ण है।

कोमल ऊतकों की	अस्थियों की चोट		जोड़ों की चोटें
	विवृत अस्थिभंग	संवृत अस्थिभंग	विस्थापन
• गुम चोट • रगड़ या हिलना • घाव/चीरा • खरोंच • खिंचाव • मोच	• अनुप्रस्थ अस्थिभंग • तिरछा अस्थिभंग • सर्पिल अस्थिभंग • बहुखंड अस्थिभंग • पच्चछी अस्थिभंग • कच्ची अस्थिभंग	• संयुक्त अस्थिभंग	• हडडी का उतर जाना

टिप्पणी

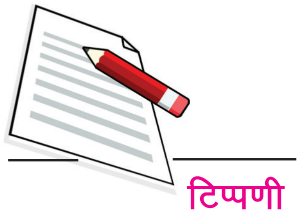
17.2.1 कोमल ऊतकों की चोटें

गुमचोट (Contusion): किसी कुंद (blunt) वस्तु से प्रत्यक्ष रूप से टकराने पर रक्त वाहिकाएँ क्षतिग्रस्त हो जाती हैं जिसके कारण माँसपेशियों में रक्त बहने लगता है। रुधिर वाहिकाओं के टूट जाने के कारण घाव का रंग नीला पड़ जाता है।



रगड़ या छिलना (Abrasion): पृष्ठीय चोट जिसमें एपिडर्मिस (त्वचा की बाह्य परत) तथा त्वचा क्षतिग्रस्त हो जाती है। व्यक्ति को जलन का अनुभव होता है।

घाव या चीरा (Incision): किसी नुकीली अथवा धारदार वस्तुओं के कारण धमनियों, शिराओं, तंत्रिकाआं एवं स्नायु (कंडरा) का कट जाना।



टिप्पणी

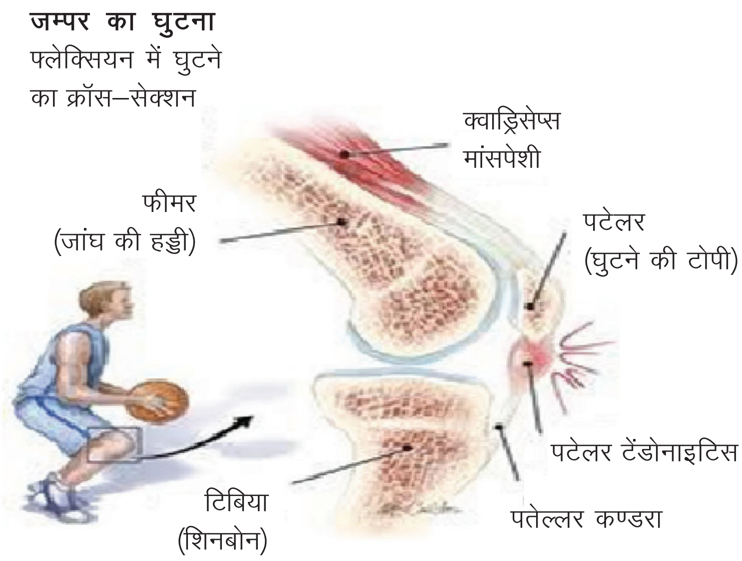
खरोंच (Laceration): किसी कुंद धार वाली वस्तुओं के कारण त्वचा का अनियमित रूप से फट जाना, एपिडर्मिस तथा डर्मिस का कट जाना।

खिंचाव (strain): माँसपेशियों में अत्यधिक प्रतान एवं उनका फट जाना खिंचाव कहलाता है। खिंचाव वाली जगह पर सूजन, असहनीय दर्द इसके कुछ लक्षण हैं।

i) प्रथम ग्रेडः हल्का खिंचाव–माँसपेशियों में थोड़ा–सा खिंचाव

ii) द्वितीय ग्रेडः सामान्य खिंचाव–तंतु का फट जाना

iii) तृतीय ग्रेडः गंभीर खिंचाव–माँसपेशियों का पूर्णतया फट जाना



चित्र

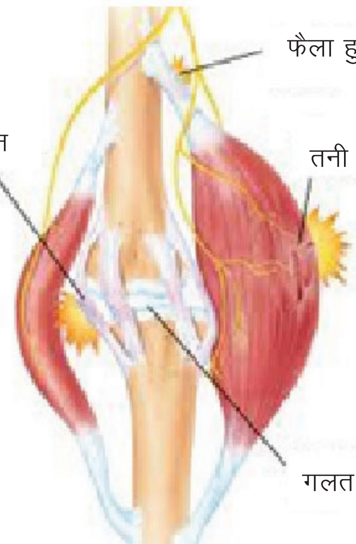
टिप्पणी

मोच (sprain): स्नायु में अत्यधिक प्रतान एवं उनका फट जाना मोच कहलाता है। दर्द (पीड़ा), स्नायु के कार्य में शिथिलता अथवा कार्य बंद हो जाना मोच के कुछ लक्षण हैं।

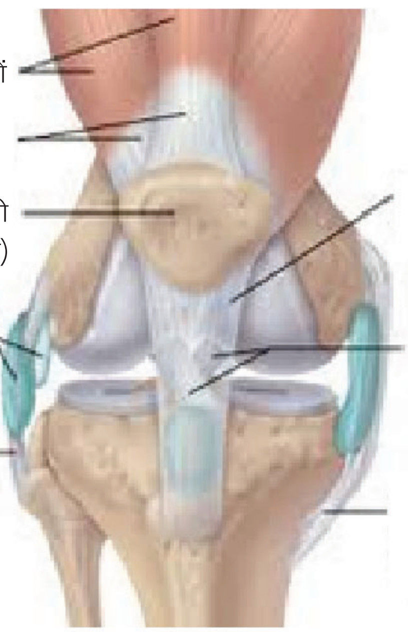
i) प्रथम ग्रेडः एक या अधिक स्नायु रेशे हल्के से फट जाते हैं या उनमें खिंचाव आ जाता है।

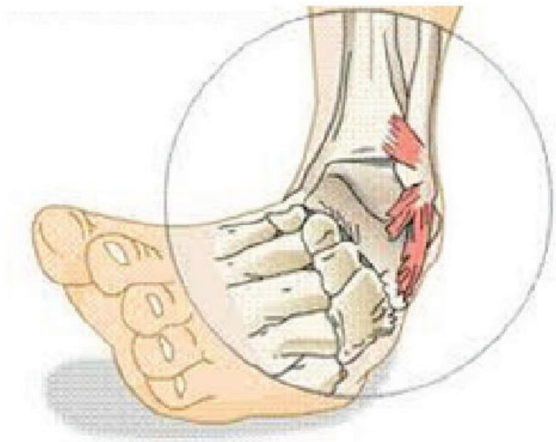
ii) द्वितीय ग्रेडः स्नायु के आंशिक रूप से फट जाने के कारण इनके कार्य में थोड़ी–सी शिथिलता आ जाती है अथवा कमज़ोर हो जाते हैं।

iii) तृतीय ग्रेडः स्नायु के बहुत ज़्यादा टूट जाने अथवा पूर्ण रूप से फट जाने पर सामान्यतयः शल्य चिकित्सा की आवश्यकता पड़ती है।



चित्र





17.1.3 अस्थितियों की चोटें

अस्थिभंगः अत्यधिक बल प्रयोग करने के कारण हड्डी पूर्ण अथवा आंशिक रूप से टूट जाती है या अपने स्थान से हट जाती है।

a) विवृत अस्थिभंगः एक विवृत अस्थिभंग तब होता है जब हड्डी टूट जाती है परंतु त्वचा में किसी प्रकार का कोई पंक्चर अथवा खुला घाव नहीं होता है।

   i) अनुप्रस्थ अस्थिभंगः अस्थि लंबे अक्ष के साथ समकोण पर टूट जाती है। लंबी हड्डियों में अनुप्रस्थ अस्थिभंग प्रायः प्रत्यक्ष टक्कर का परिणाम होता है तथा यह

खेल चोटों के बाद बड़े बच्चों में बहुत सामान्य है।

ii) तिरछा अस्थिभंगः ऐसा अस्थिभंग जिसमें हड्डी एक ही तल में सीमित लंबे अक्ष की दिशा में तिरछी टूटती है। यह हड्डी के लंबे अक्ष की दिशा में शॉफ्ट का तिरछा अस्थिभंग है।

iii) सर्पिल अस्थिभंगः यह अस्थिभंग तब होता है जब अस्थि का एक सिरा अचल अवस्था में होता है (उदाहरण के लिए एक पैर फर्श पर है) तथा दूसरा गतिमान रहता है।

iv) बहुखंड अस्थिभंगः ऐसा अस्थिभंग जिसमें एक अस्थि टूटकर कई टुकड़ों में विखंडित हो जाती है। यह अधिकतर कुचलजाने के कारण होते हैं।

v) **पच्चडी अस्थिभंगः** एक पच्चडी अस्थिभंग वह है जिसमें टूटी हुई अस्थि का एक सिरा दूसरी अस्थि में घुस जाता है। ऐसा अस्थिभंग सामान्यतः बच्चों में हाथ की हड्डी टूटने के दौरान देखा जाता है। इसे कभी–कभी बकसुआ अस्थिभंग भी कहा जाता है।

vi) **कच्ची अस्थिभंगः** यह एक अपूर्ण अस्थिभंग है जिसमें अस्थियां मुड़ जाती हैं। इस प्रकार के अस्थिभंग सामान्यतयः बच्चों में देखे जा सकते हैं जिसमें हड्डियां मुड़ जाती है और आंशिक रूप से टूट जाती हैं।

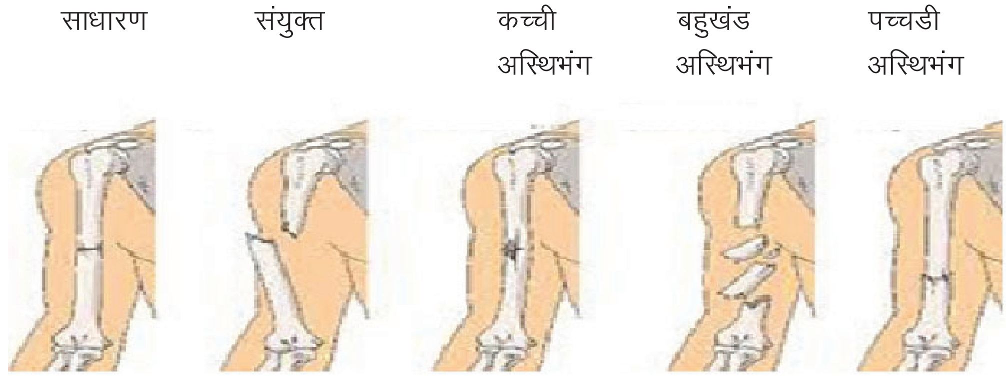
b) **संवृत अस्थिभंगः** संवृत अस्थिभंग में अस्थि के टूटने के साथ–साथ त्वचा को भी क्षति पहुंचती है।

i) **संयुक्त अस्थिभंगः** यह ऐसी चोट है जिसमें टूटी हुई अस्थि के आस–पास की त्वचा को भी क्षति पहुँती है। किसी चोट को संयुक्त अस्थिभंग के अंतर्गत वर्गीकृत करने के लिए, बाहर की हवा (तथा गंदगी एवं जीवाणु) को त्वचा अथवा कोमल ऊतक के अवरोध के बिना अस्थिभंग के स्थान पर पहुँचने में सक्षम होना चाहिए अतः किसी चोट को संयुक्त अस्थिभंग कहने के लिए यह आवश्यक नहीं है कि अस्थि त्वचा से हाकर बाहर आ जाए।

शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान

टिप्पणी

अस्थिभंग के प्रकार



17.1.4 जोड़ों की चोटें

a) विस्थापनः जब अस्थितियाँ अपनी सामान्य स्थिति से खिसक जाती है तथा जोड़ों पर उचित ढंग से नहीं मिलती है तो इसे विस्थापन कहते हैं। इसे दो प्रकारों में विभाजित किया जा सकता है।

i) मोच (subluxation): यह जोड़ों का आंशिक विस्थापन है जहाँ हड्डियां अपनी जगह से थोड़ी–सी खिसक जाती हैं।

ii) हड्डी का उतर जाना (luxation): यह पूर्ण विस्थापन है जिसमें अस्थियाँ जाना एक दूसरे से पूर्ण रूप से अलग हो जाती हैं।

17.2 साधारण खेल चोटों का उपचार

सामान्य खेल चोटों की देखभाल के चार चरण हैं। यह प्रक्रिया RICE कहलाती है जो चार चरणों पर आधारित है। इस प्रक्रिया को चोट लगने पर तुरंत शुरु कर देना चाहिए। RICE में R का अर्थ है Rest (विश्राम), I का अर्थ है Ice (बर्फ़), C का अर्थ है Compression (संपीडन) तथा E का अर्थ है Elevation (उन्नयनं)

विश्राम (Rest)

चोट लगने पर व्यक्ति को तुरंत ही गतिविधि को रोक देना चाहिए। देरी के कारण घायल हिस्से को और अधिक क्षति पहुँच सकती है। जब तक घायल हिस्सा पूर्ण रूप से स्वस्थ नहीं हो जात तबतक आराम करना चाहिए।

बर्फ़ (Ice)

सूजन को नियंत्रित करने के लिए यथाशीघ्र चोट वाले भाग पर बर्फ अथवा ठंडा पानी डालना चाहिए। इससे माँसपेशियों की ऐंठन को कम करने तथा दर्द को घटाने में सहायता मिलती है। ठंडे पानी या बर्फ़ को 2–3 घंटे के अंतराल के पश्चात् 48–72 घंटे तक 20–30 मिनट के लिए लगाना चाहिए।

संपीडन (compression)

संपीडन से चोट वाली जगह पर सूजन को सीमित करने तथा करने में सहायता मिलती है। संपीडन को लचकदार पट्टी या टेप या बेल्ट (पेटी) के द्वारा किया जा सकता है परन्तु इसमें इतना अधिक कसाव नहीं होना चाहिए कि रुधिर परिसंचरण रुक जाए और न ही बहुत अधिक ढीला हो कि और सूजन आ जाए।

उन्नयन (Elevation)

इस प्रक्रिया के अंतिम चरण में घायल हिस्से को ऊपर उठाया जाता है। प्रक्रिया के दौरान सहारे को पूरे अंग/भाग के नीचे रखना चाहिए। ऊंचाई इतनी होनी चाहिए कि वह हृदय से ऊपर रहे।

RICE की प्रक्रिया को कम से कम 48–72 घंटों तक जारी रखना चाहिए किसी भी परिस्थिति में किसी भी प्रकार की ऊष्मा का उपयोग नहीं करना चाहिए अन्यथा इससे सूजन एवं जलन हो सकती है। इस प्रक्रिया में इष्टतम उपचार, उचित पोषण, अच्छी नींद तथा सकारात्मक प्रवृत्ति आवश्यक है।

? Do you know

क्या आप जानते हैं?

उपास्थि: अस्थियों के सिरों पर तंतुमय संयोजी ऊतक जो सुचारु गति तथा झटकों को अवशोषित करने में सहायक होते हैं। उपास्थि में किसी प्रकार की क्षति उपास्थि चोट है।

श्लेषपुटी (Bursac): यह जोडों में तरल पदार्थ के छोटे थैले हैं जो घर्षण को कम करते हैं। संक्रमण एवं अत्यधिक उपयोग के कारण बर्साइटिस हो जाता है।

स्नायु: संयोजी ऊतक जो एक अस्थि को दूसरी अस्थि से जोड़ते हैं। स्नायु कहलाते हैं। स्नायु में किसी भी प्रकार की क्षति अथवा खिंचाव या मोच के रूप में जाना जाता है।

कंडरा (tendon): संयोजी ऊतक जो माँसपेशियों को अस्थि से जोड़ते हैं। कंडरा में किसी प्रकार की क्षति या खिंचाव टेंडोनाइटिस कहलाता है।

क्रियाकलाप 17.1

अपने मनपसंद खेल से संबंधित सामान्य चोटों की सूची बनाइए।

पाठगत प्रश्न 17.1

1. पेशी कंडरा की चोट को किस रूप में जाना जाता है ?

   ....

2. स्नायु की चोट को क्या कहते है ?

   ....

3. टक्कर के कारण अस्थि में अनिरन्तरता, जो अस्थि के टूटने का कारण है क्या कहलाता है ?

   ....

4. कोशिका को पहुंचने वाली क्षति जो मृत्यु का कारण है, क्या कहलाती है ?

   ....

5. त्वचा की बाह्य परत क्या कहलाती है ?

   ....

17.3 प्राथमिक उपचार

यह ऐसी तत्काल सहायता है जो किसी भी व्यक्ति के अचानक बीमार हो जाने अथवा चोट लगने पर दी जाती है। प्राथमिक उपचार का उद्देश्य किसी बीमार अथवा घायल व्यक्ति को तत्काल उपचार अथवा चिकित्सा प्रदान करना है ताकि जीवन को सुरक्षित रखा जा सके तथा किसी सक्षम एवं योग्य चिकित्सक या चिकित्सीय संस्थान पहुँचने तक और अधिक हानि से बचाया जा सके। प्राथिमिक उपचार केवल प्राथिमिक चिकित्सक के द्वारा ही दिया जाना चाहिए अंयथा प्रतिकूल परिणाम प्राप्त हो सकते हैं।

प्राथमिक उपचार पेटी

यह एक छोटा–सा बॉक्स होता है जिसमें प्राथमिक चिकित्सक कुछ आवश्यक वस्तुओं को

रखता है जो निम्नलिखित हैं:

- पट्टियाँ
- एंटीसेप्टिक (रोगाणुरोधक)
- कॉटन बॉल और स्वैब
- सेलाइन
- हाइड्रोजन परऑक्साइड
- आयोडीन
- ड्रैसिंग
- आईवाश
- डिस्पोज़ेबल दस्ताने
- कैंची
- चिपकने वाली पट्टियाँ
- थर्मामीटर

क्रियाकलाप 17.2

एक प्राथिमिक उपचार पेटी तैयार कीजिए जिसमें सभी आवश्यक वस्तुएँ रखी गई हों। इन वस्तुओं के नाम व उनकी अंतिम तिथि को दर्शाने वाली एक सूची पेटी के ऊपरी भाग पर चिपकाइए।

17.3.1 प्राथमिक उपचार के सिद्धांत

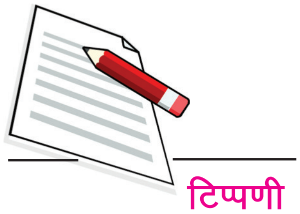
प्राथमिक उपचार के निम्नलिखित सिद्धांतों को उँचे स्वर में पढ़िए।

तत्काल कार्यवाही

पहला कदम यह है कि तुरंत कार्ययोजना तैयार की जाए, प्राथमिक चिकित्सक के लिए आवश्यक है कि वह फुर्तीला तथा शांत हो और बिना घबराहट के काम करे।

चिकित्सा सहायता प्राप्त करना

प्राथमिक चिकित्सक को चाहिए कि वह सूचना के तीव्रतम संभावित साधनों की सहायता से



निकटतम चिकित्सा यूनिट को सूचित करे। रोगी को एम्बुलेंस में स्थानांतरित किया जा सकता है तथा चोट या बीमारी के स्थान पर वापस आ सकते हैं।

चिकित्सा सतर्कता उपकरण

ऐसे व्यक्ति जो दीर्धकालिक रोगों से ग्रस्त होते हैं अपने पास चिकित्सा सर्तकता उपकरण रखते हैं जिनमें उनकी बीमारी या चोट से संबंधित जानकारी तथा विशेषज्ञ चिकित्सक से संपर्क का उल्लेख होता है।

आश्वासन तथा मानसिक स्वास्थ्य

आश्वासन के मनोवैज्ञानिक मूल्य उपचार के समान हैं। कुछ व्यक्ति सदमें में चले जाते हैं तथा स्थिति और खराब हो जाती है। प्राथमिक चिकित्सक को चाहिए कि वह उन्हें आश्वस्त करे जिससे तनाव को कम किया जा सके।

आपात स्थिति में आपकी प्रतिक्रिया

विभिन्न प्रकार की आपात परिस्थितियाँ होती हैं जिनमें व्यक्ति भिन्न–भिन्न प्रकार से प्रतिक्रिया करते हैं। कभी–कभी आपदा की स्थिति में अथवा चोट लगने पर लोगों की प्रतिक्रिया रोने, भय, चिंता के रूप में सामने आती है। यह परिस्थिति कई सप्ताह तक बनी रहती है। सकारात्मक वार्तालाप से चोट का सामना करने में सहायता मिलती है।

चोटों के कुछ सामान्य कारण

ऐसे कई सामान्य कारक है जो खेल चोटों का कारण बनते हैं।

1. वर्मिंगअप तथा कूलिंग डाउन का अभाव
2. अत्यधिक प्रशिक्षण या शरीर पर अतिभार
3. सुरक्षा सावधानियों का अभाव
4. दुर्घटना
5. अनुचित खेल उपकरण
6. व्यायाम की घटिया तकनीकें
7. माँसपेशियों की कमज़ोरी अथवा असंतुलन
8. जोड़ों में शिथिलता
9. अपूर्ण कैल्सीफिकेशन
10. बुढ़ापा

टिप्पणी

पाठगत प्रश्न 17.2

1. निम्नलिखित में सही अथवा गलत की पहचान कीजिए।

a) प्राथमिक उपचार केवल प्रशिक्षित प्राथमिक चिकित्सक के द्वारा ही दिया जाना चाहिए।

b) खेल चोटों के स्वास्थ्य लाभ में RICE महत्वपूर्ण नहीं हैं।

c) खेलों में भाग लेने के दौरान वार्मिंगअप चोट का कारण नहीं है?

d) चोट से बचने के लिए हाइड्रेट रहना आवश्यक है।

e) खेल में चोट से बचने के लिए सुरक्षा उपकरण आवश्यक हैं।

17.4 खेल चोटों को बचाव

मूलभूत शारीरिक फिटनेस

किसी भी प्रकार की गतिविधि में भाग लेने से पहले सामान्य फिटनेस महत्वपूर्ण है। किसी गतिविधि को बिना थकान के प्रभावी ढंग से निष्पादित करने के लिए माँसपेशियों को पर्याप्त रूप से शक्तिशाली होना चाहिए।

उपकरण

खेल की मांग को पूरा करने के लिए उपकरणों का चुनाव सावधानी से करना चाहिए। सुरक्षा तथा तकनीकी उपकरणों का उपयोग से पहले गुणवत्ता के मामले में दोहरी जाँच होनी चाहिए। किसी भी प्रकार की कार्यनिवृत्ति तथा प्रदर्शन उन्मुख गतिविधि के लिए आरामदायक तथा उपयुक्त उपकरण पहली आवश्यकता है।

स्वास्थ्य

यदि कोई व्यक्ति संक्रमण अथवा जुकाम या किसी और रोग से ग्रस्त है, तो उसे किसी भी शारीरिक गतिविधि में भाग नहीं लेना चाहिए। बीमार होने पर शरीर दुर्बल जो जाता है तथा शारीरिक प्रतिक्रिया मंद पड़ जाती है तथा चोट लगने की संभावना बढ़ जाती है।

वार्मिंगअप तथा कूलिंग डाउन

किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधि से पहले तापमान बढ़ाने, माँसपेशियों की गतिशीलता तथा मानसिक रूप से तैयार रहने के उद्देश्य से वार्मिंगअप बहुत आवश्यक है। गतिविधि के

पश्चात् शरीर के तापमान को कम करने तथा चोट से बचने के लिए माँसपेशियों को और अधिक लचकदार बनाने के उद्देश्य से कूलिंग डाउन बहुत ज़रूरी है।

सुव्यवस्थित तथा वैज्ञानिक प्रशिक्षण

प्रभावशाली प्रशिक्षण परिणाम प्राप्त करने के लिए सुव्यवस्थित एवं वैज्ञानिक प्रशिक्षण महत्वपूर्ण है। प्रशिक्षण कार्यक्रम को किसी सक्षम व्यक्ति द्वारा तैयार किया जाना चाहिए। अवैज्ञानिक प्रशिक्षण चोटों का कारण बन सकता है।

सुरक्षा उपाय

सभी सुरक्षात्मक उपकरणों/सामग्री की जाँच ध्यानपूर्वक करनी चाहिए। खेल के मैदान की सतह, उपकरण, प्राथमिक उपचार, तथा नियमों का कड़ाई से पालन किया जाना चाहिए।

मनोवैज्ञानिक महत्व

गतिविधि से पहले तथा बाद में मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। चोट लगने से बचने के लिए मानसिक तत्परता, सतर्कता, आत्मविश्वास, स्मरणशक्ति इत्यादि ऐसे कारक हैं जिनपर प्रशिक्षण से पहले ध्यान देना आवश्यक है।

पाठगत प्रश्न 17.3

निम्नलिखित का मिलान कीजिए।

	A		B
1.	PRICE में P का अर्थ	i)	थर्मोथेरेपी
2.	वेक्स बाथ	ii)	Prevention (बचाव)
3	आइस पेक	iii)	क्रायोथेरेपी
4.	PRICE में E का अर्थ	iv)	सुरक्षा उपकरण
5.	हैलमैट	v)	उन्नयन (Elevation)

17.5 सुरक्षा से संबंधित सावधानियाँ

स्कूल सुरक्षाः ''स्कूल सुरक्षा'' को बच्चों के लिए उनके घर से लेकर स्कूल तक तथा स्कूल से घर तक एक सुरक्षित पर्यावरण तैयार करने के रूप में परिभाषित किया गया है। इसमें

टिप्पणी

किसी भी प्रकार का अनुचित व्यवहार, हिंसा, मानसिक–सामाजिक समस्याएँ, आपदाः प्राकृतिक तथा मानव जनित, आग, परिवहन सम्मिलित हैं। (NCPCR-2017)

स्कूल में खेल चोट निवारणः

1. खेल के नियमों को जाने तथा उनका पालन करें। बच्चों को यह भी निर्देश दिया जाना चाहिए कि खेल में एथलेटिक उपकरणों का सही उपयोग कैसे करें।

2. बहुत अधिक थकान या दर्द की अवस्था में खेलने से बचें। दर्द होने की स्थिति में बच्चों को तुरंत खेल को रोक देना चाहिए।

3. बच्चों को हाइड्रेट रखिए। जल या अन्य किसी पेय पदार्थ की पर्याप्त उपलब्धता को सुनिश्चित कीजिए ताकि शरीर में जल की उचित मात्रा को बनाए रखा जा सके। बच्चों को हर 20 मिनट में 8 औंस तरल पदार्थ पीना ज़रूरी है और खेल के बाद इससे भी अधिक की आवश्यकता होती है।

4. उपयुक्त सुरक्षात्मक गियर/उपकरण पहनें; जैसे फुटबाल के लिए शिनगार्ड (पिंडली गार्ड), बेसबाल या सॉफ्टबाल पिचर का सामना करने के लिए कठोर हैलमैट, आइस हाकी के लिए हैलमैट तथा बॉडी पैडिंग। ये सुनिश्चित कीजिए कि आपका बच्चा किसी विशेष खेल के लिए उचित सुरक्षात्मक गियर/उपकरण का उपयोग करता है। इससे चोटिल/घायल होने की संभावना कम हो जाती है।

5. सुनिश्चित कीजिए कि कोच प्रमाणित है। अपने बच्चों को स्कूलों, सामुदायिक क्लबों के माध्यम से संगठित खेलों तथा मनोरंजन क्षेत्र में प्रवेश दिलाएं जहाँ प्रमाणित कोच हों कोच की पृष्ठभूमि तथा प्रशिक्षण के बारे में पता लगाएँ।

6. प्री–सीजन शारीरिक जाँच कराएँ। खेल में भाग लेने से पहले बच्चों की किसी चिकित्सक से पूरी तरह जाँच करानी चाहिए जिसमें हृदयवाहिका वर्कअप भी शामिल है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि पहले से कोई समस्या नहीं है।

7. टीम आपातकालीन योजना के बारे में पता करें। यदि कोई बच्चा घायल हो जाए तो क्या होगा ? प्राथमिक उपचार किट कहाँ ह ै? चिकित्सालय कौन लेकर जाएगा ? सुनिश्चित कीजिए कि घायल होने पर बच्चे को तुरंत डॉक्टर को दिखाया जाता है।

Do you know

क्या आप जानते हैं?

भारत में स्कूल सुरक्षा मानकों के संबंध में सर्वोच्च न्यायालय का निर्देश। एक महत्वपूर्ण निणर्रय में सर्वोच्च न्यायालय ने यह आदेश पारित किया कि किसी भी नए सरकारी या

टिप्पणी

निजी स्कूल को संबंद्धता प्रदान नहीं की जाएगी यदि उसकी इमारत में अग्नि सुरक्षा उपाय नहीं किए गए हैं तथा इमारत की संरचना भूकंप प्रतिरोधी नहीं है। पाँच वर्ष पहले तमिलनाडु के कुंभकोणम स्कूल में आग लगने से 93 बच्चों की हृदय विदारक मृत्यु से दुखी होकर न्यायमूर्ति एच दलवीर भंडारी एस बेदी की खंडपीठ ने कहा ''बच्चों को किसी असुरक्षित तथा विक्षिप्त इमारत में शिक्षा प्राप्त करने के लिए मजबूर नहीं किया जा सकता।'' 1995 में हरियाणा के डबवाली में तथा कुंभकोणम में आग लगने से स्कूली बच्चों की मृत्यु की दर्दनाक घटनाओं के संदर्भ में खंडपीठ ने कहा, ''यह आवश्यक हो गया है कि भारत के राष्ट्रीय भवन संहिता, 2005 द्वारा निर्धारित सुरक्षा उपायों को हमारे देश में कार्यरत सभी सरकारी एवं निजी स्कूलों द्वारा लागू किया जाए। सभी राज्य सरकारों को दिए गए निर्देश निम्नलिखित हैं।

- सभी वर्तमान सरकारी एवं निजी स्कूलों को छः महीने के भीतर अग्निशामक यंत्र लगाने होंगे।
- स्कूल भवन को ज्वलनशील तथा विषाक्त सामग्री से मुक्त रखा जाए अथवा इसका सुरक्षित संग्रहण किया जाए।
- स्कूल भवन के संरचनात्मक स्वरूप का समय–समय पर मूल्यँकन किया जाए।
- स्कूल कर्मचारियों को अग्निशामक यंत्रों/उपकरणों का उपयोग करने के लिए भलीभाँति प्रशिक्षित होना चाहिए।

पाठगत प्रश्न 17.4

1. सत्य अथवा असत्य कथनों की पहचान कीजिए।

   a) खिलाड़ियों की सुरक्षा हेतु योग्य एवं प्रमाणित कोच का होना आवश्यक है।( )

   b) उपकरणों की जाँच नियमित रूप से की जानी चाहिए। ( )

   c) शारीरिक व्यायाम अथवा खेल में भाग लेने से पूर्व विद्यार्थी की मेडिकल रिपोर्ट आवश्यक है। ( )

   d) स्कूल में खेल गतिविधियों के दौरान अत्यधिक परिश्रम से बचना चाहिए।( )

   e) चोट की रोकथाम के लिए खेल के नियमों का पालन आवश्यक है। ( )

आपने क्या सीखा

- चोट उस समय लगती है जब बल ऊतक की सीमा से अधिक हो जाता है, जिसके कारण कोशिकाओं एवं रुधिर वाहिकाओं को क्षति पहुँचती है।
- माँसपेशियों में खिंचाव अथवा आघात के कारण चोट लग सकती है जिसका परिणाम खिंचाव अथवा मोच जैसी कोमल ऊतक चोटें हो सकती हैं।
- प्राथमिक उपचार का उद्देश्य किसी बीमार अथवा घायल व्यक्ति के जीवन को सुरक्षित रखने तथा भावी क्षति से बचाने के लिए तत्काल उपचार/चिकित्सा प्रदान करना है।
- प्राथमिक चिकित्सक को चाहिए कि वह सूचना के तीव्रतम संभावित साधनों की सहायता से निकटतम चिकित्सा यूनिट को सूचित करे। रोगी को एम्बुलेंस में स्थानांतरित किया जा सकता है तथा चोट या बीमारी के स्थान पर वापस आ सकते हैं।
- स्कूल सुरक्षा को बच्चों के लिए उनके घर से लेकर स्कूल तक तथा स्कूल से घर तक एक सुरक्षित पर्यावरण तैयार करने के रूप में परिभाषित किया गया है।

पाठांत प्रश्न

1. खेल चोट तथा इसके वर्गीकरण का उल्लेख कीजिए।
2. प्राथमिक उपचार के सिद्धांत की व्याख्या कीजिए।
3. PRICE प्रोटोकॉल का वर्णन कीजिए।
4. हम बच्चों को खेल चोटों से किस प्रकार बचा सकते हैं।
5. खेलों के दौरान स्कूल में बच्चों की सुरक्षा के बिंदुओं पर विस्तार से जानकारी दीजिए।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

17.1

1. खिंचाव
2. मोच

3. अस्थिभंग
4. सेल नेक्रोसिस
5. एपिडर्मिस

17.2

a) सत्य,

b) असत्य,

c) असत्य,

d) सत्य,

e) सत्य

17.3

1. Prevention (बचाव) -(ii)
2. थर्मोथेरेपी -(i)
3. क्रायोथेरेपी -(iii)
4. Elevation (उन्नयन) -(v)
5. सुरक्षा उपकरण -(iv)

17.4

a) सत्य,

b) सत्य,

c) सत्य,

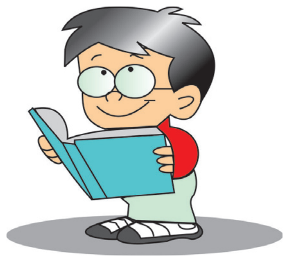
d) असत्य,

e) असत्य

18

हठयोग

भगवान शिव हठयोग के जनक माने जाते हैं। इस परंपरा के उत्तराधिकारी श्री मत्स्येंद्रनाथ, स्वामी गोरक्षनाथ, मीननाथ, भर्तृहरि थे और आगे इसके प्रचार का कार्य स्वत्माराम और श्री गोपीचंद्र तक नाथ–परंपरा के अन्य अनुयायियों द्वारा किया गया। साधक हठयोग की सहायता से स्वस्थ शरीर की प्राप्ति से राजयोग को प्राप्त करने के योग्य बनते हैं। यम–नियम के माध्यम से चेतना के शुद्धिकरण से समाधि की प्राप्ति का अभ्यास राजयोग कहलाता है। इस पाठ में आप हठयोग, इसके इतिहास और हमारे जीवन में इसकी महत्ता के बारे में जानेंगे।



उद्देश्य

- इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आप–
- हठयोग की व्याख्या कर सकेंगे;
- हठयोग के दर्शनशास्त्र और इतिहास का वर्णन कर सकेंगे;
- नाड़ियों और चक्रों की महत्ता को स्पष्ट कर सकेंगे;
- हठयोग के लाभों और प्रभावों की व्याख्या कर सकेंगे।

18.1 हठयोग

हठयोग, योग का एक बहुत ही महत्वपूर्ण भाग है। यह दो शब्द हठ और योग के संयोजन से बना है। हठ का शाब्दिक अर्थ 'बल' है और इसे अधिक पारंपरिक ढंग से इस तरह पारिभाषित किया जा सकता है कि बल से योग की अवस्था तक पहुँचने को हठयोग कहा जाता है। परंतु यहाँ हठयोग के अंतर्गत 'हठ का अर्थ कुछ भिन्न लिया गया है। यह दो मंत्रों 'ह' और 'ठ' के संयोजन से मिल कर बना है। 'ह', 'सूर्य' और 'ठ' 'चाँद' का प्रतीक माना जाता है।

टिप्पणी

हठ के यौगिक पदों में 'ह' या सूर्य या पिंगला नाड़ी प्राण, प्राण शक्ति को दर्शाती है और ठ या चाँद या इड़ा नाड़ी मस्तिष्क, मानसिक ऊर्जा को दर्शाती है। इस प्रकार हठ का अर्थ प्राण और मानसिक शक्तियों का संयोजन है।

योग एक संस्कृत शब्द है जिसकी उत्पत्ति 'युज' धातु से हुई है जिसके संस्कृत शब्दकोश में बत्तीस अर्थ हैं। यहाँ, हठयोग का अर्थ है युक्ति, जुड़ना या एकीकरण इत्यादि। यह आनंद या मानवीय दुखों के अंत की अवस्था है। इस प्रकार पूर्ण शब्दावली 'हठयोग' का अर्थ सूर्य या पिंगला और चाँद या ईड़ा का मेल है।

हठयोग में सूर्य और चंद्रमा हमारे अस्तित्व के दो मूलभूत अंग हैं। इसलिए इन दोनों की व्याख्या की अधिक आवश्यकता है। सूर्य (पिंगला) का अर्थ है प्राण शक्ति, प्राण शक्ति और चंद्रमा (इड़ा) का अर्थ है मानस शक्ति। इस ब्रह्मांड में हर वस्तु, सबसे छोटे अणु से लेकर विशाल तारे तक इन दोनों शक्तियों या ऊर्जाओं का संयोजन है। जब वे एक–दूसरे के साथ व्यवहार करते हैं, तो सृजन शुरू होता है। और जब ये दो शक्तियाँ या ऊर्जाएँ एक–दूसरे से अलग हो जाती हैं, तो सृजन भंग हो जाता है, जिसे 'प्रलय' कहा जाता है।

हठयोग में, मनुष्य में उपर्युक्त दोहरी ऊर्जाओं के सामंजस्य की अवधारणा विद्यमान है। आम तौर पर, ये दोनों ऊर्जाएँ हम सभी में असंतुलित और अनियंत्रित रूप में विद्यमान होती हैं। कुछ व्यक्तियों में प्राण शक्ति या पिंगला प्रधान होती है और मानसिक शक्ति अधीन होती है। जबकि अन्य लोगों में, मानसिक शक्ति प्रधान हो सकती है और प्राण शक्ति अधीन। जिनकी प्राणिक ऊर्जा प्रबल होती है उनमें क्रोध होता है। ऐसे व्यक्ति अपराध, झगड़े, हत्या का कारण बनते हैं और हिंसक होते हैं। इसके विपरीत, जिनमें मानसिक ऊर्जा प्रधान होती है, वे मानसिक असंतुलन जैसे तनाव, अवसाद, चिंता और तनाव आदि से ग्रस्त होते हैं। इन दो ऊर्जाओं के बीच सामंजस्य और संतुलन बनाने के लिए हठयोग को एक तकनीक के रूप में प्रयोग किया जाता है। जिससे न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को लाभ पहुँचता है बल्कि मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन भी बना रहता है और इन सभी लाभों के अतिरिक्त इससे मानव चेतना का विकास होता है।

पाठगत प्रश्न 18.1

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए –

i) हठ का तात्पर्य .... और .... बलों के संयोग से है।

ii) हठयोग .... और .... उर्जाओं में सामंजस्य स्थापित करने की तकनीक है।

iii) योग एक संस्कृत शब्द है जो .... धातु से उत्पन्न हुआ है, संस्कृत शब्दकोश में इसके बत्तीस अर्थ हैं।

18.2 हठ योग का दर्शनशास्त्र

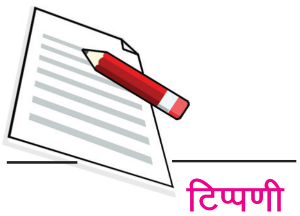
जैसा कि हम पहले चर्चा कर चुके है कि हठ शब्द संस्कृत के दो तत्त्वों से मिल कर बना है। ह और ठ। ह का अर्थ है सूर्य और ठ का अर्थ है चंद्रमा। यह दोहरी ऊर्जा बलों का प्रतीक है जो हर वस्तु में विद्यमान है। प्राण ऊर्जा या जीवन शक्ति गतिशील और सक्रिय है। यह शारीरिक ऊर्जा या स्थूल ऊर्जा है। चंद्रमा चित्त की मानसिक ऊर्जा है। यह सूक्ष्म बल है जो मानसिक परतों से संबंधित है। ये दोनों अंतर्मुखता और बहिर्मुखता को चरम तक पहुँचाते हैं।

शरीर में इन दोनों शक्तियों के लिए विषिष्ट मार्ग हैं। जिस प्रकार एक विद्युत परिपथ में आपके पास धाराओं के चालन के लिए विद्युत ऊर्जा के धनात्मक–ऋणात्मक तार होते हैं, उसी प्रकार शरीर की संरचना के भीतर ऊर्जा के माध्यम होते हैं। इन्हें नाड़ियाँ कहा जाता है। नाड़ का अर्थ है–प्रवाह। मानसिक ऊर्जा ईड़ा नाड़ी के साथ संचारण करती है जो शरीर के बाईं ओर संचालित होती है। प्राणिक ऊर्जा पिंगला नाड़ी से होकर गुजरती है और यह शरीर के दाहिने भाग को नियंत्रित करती है। यदि ये दो अलग–अलग प्रवाह करने वाली ऊर्जाएँ, प्राण और चित्त एक हो जाती हैं, तो यह कुंडलिनी या आध्यात्मिक ऊर्जा के लिए मध्य मार्ग, सुषुम्ना नाड़ी के माध्यम से जागरण और आरोहण के लिए अनुकूल वातावरण प्रदान करती है। यह सुषुम्ना नाड़ी उदासीन बल, आध्यात्मिक ऊर्जा के प्रवाह को दर्शाती है।

कुंडलिनी का जागरण हठयोग का विषय है। ऐसा माना जाता है कि हठ योग में अनुत्रिक के आधार में स्थित एक चक्र है, जिसे मूलाधार चक्र कहा जाता है। यह चक्र प्राण ऊर्जा का एक आसन है जिसे कुंडलिनी शक्ति भी कहा जाता है। लेकिन, यह शक्ति यहाँ सुप्त अवस्था में है। इस स्थान को शक्ति यानी प्रकृति भी कहा जाता है। हठ योग की तकनीकों के अभ्यास से मिलन का विकास किया जाता है। इस मिलन के साथ, कुंडलिनी शक्ति जागृत हो जाती है और यह चेतना के उच्च स्तर तक पहुँचना शुरू कर देती है और अंत में यह सिर पर मुकुट के स्थान पर सहस्त्रार चक्र में स्थापित हो जाती है।

जब कुंडलिनी आगे बढ़ती है और धीरे–धीरे सहस्नार चक्र पर पहुँच जाती है, शक्ति शिव के स्थान पर पहुँच जाती है और सहस्नार चक्र पर शिव व के साथ मिलकर एक हो जाती है। यह योग या शक्ति का शिव से मिलन है। सहस्नार चक्र षिव का स्थान है अतः योग का अर्थ शिव (चेतना) और शक्ति का मिलन है । शक्ति कुंडिलिनी ऊर्जा है, परम चेतना स्वरुप शिव सहस्नार चक्र पर विराजमान हैं।

कुंडलिनी सुषुम्ना के माध्यम से आरोहण करती है, न की ईड़ा और पिंगला के माध्यम



टिप्पणी

से। सुषुम्ना कुंडिलिनी के लिए एक राजमार्ग है। यह विभिन्न चक्रों से होकर गुजरती है, कभी–कभी अचानक और कभी–कभी बहुत धीरे–धीरे। जब यह आज्ञा चक्र में ईड़ा और पिंगला के साथ एकजुट हो जाती है, तब इसे हठ योग कहा जाता है। इस प्रथम मिलन के बाद यह सहस्रार चक्र की ओर आगे बढ़ती है, और यह सर्वोच्च चेतना, शिव के साथ मिल जाती है। वह योग कहलाता है, जिसका अर्थ है परम मिलन। इसलिए हठयोग का अंतिम उद्देश्य योग का अनुभव करना है। स्वामी स्वत्मरमा ने अपनी पुस्तक 'हठयोग प्रदीपिका' में इसका वर्णन किया है कि हठयोग एक सीढ़ी की भांति है और राजयोग परम– प्रणम्य श्री–गुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना। केवलं राज–योगाय हठ–विद्योपदिष्यते ११ (1/2 हठ योग प्रदीपिका) का अर्थ है, पहले गुरु को साष्टांग प्रणाम करना। स्वामी स्वत्मरमा ने योग की उच्चतम अवस्था राजयोग हेतु केवल हठ योग का ज्ञान दिया है।

पाठगत प्रश्न 18.2

सत्य या असत्य लिखें –

i) ह का अर्थ 'सूर्य' और ठ का अर्थ 'चाँद' है। ( )

ii) चाँद चित्त की भौतिक उर्जा है । ( )

iii) सुषुम्ना नाड़ी उदासीन बल, आध्यात्मिक शक्ति को दर्शाती है। ( )

18.2.1 हठयोग का इतिहास

योग भारतीय संस्कृति का महत्वपूर्ण अंग रहा है। यह संस्कृति में इतना रम चुका है कि हम वास्तव में इसकी उत्पत्ति को नहीं जान पाते हैं। हालाँकि, हमें दुनिया के सबसे प्राचीन धर्मग्रंथ ऋग्वेद में इसके संदर्भ मिले हैं। सिंधु घाटी की सभ्यता के उत्खनन के दौरान कमल की मुद्रा में बैठे योगी की प्रतिमा मिली थी। कुछ इतिहासकारों का मानना है कि सिंधु घाटी सभ्यता का काल ऋग्वेद से पहले था। लेकिन, एक बात निश्चित है कि ये बातें बहुत प्राचीन है और इनका समय लगभग 2000 ईसा पूर्व है। योगी योग वॉक के अनुसार योग के संस्थापक हिरण्यगर्भ है। लेकिन किसी भी योग शास्त्र या अन्य भारतीय शास्त्रों में इन नामों के ऋषियों का कोई उल्लेख नहीं मिलता है। आदि शंकराचार्य कहते हैं, श्हिरण्यगर्भसांख्य दर्शन के संस्थापक महर्षि कपिल का प्रतीकात्मक नाम है। यह बहुत स्पष्ट है कि महर्षि पतंजलि योग के संस्थापक नहीं थे क्योंकि उन्होंने स्वयं अपने आलेख योग सूत्र 'की शुरुआत में इस बारे में पूछा था।

टिप्पणी

हठयोग तंत्र का परिणाम है। प्राचीन उपनिषदों और पुराणों में हठयोग के कुछ मामूली संदर्भ मिलते हैं। लेकिन, श्रीमद्भागवत में इसका बहुत महत्व है। इस पुस्तक में कई बार इसका उल्लेख किया गया है। हठयोग के साक्ष्य अमेरिका की पूर्व–कोलंबियाई (कोलंबस से पहले की संस्कृति) संस्कृति में भी पाए गए हैं। वर्तमान में भी, दक्षिण अमेरिका में कोलंबिया के दक्षिणी प्रांत सेंट अगस्टिन पर, पत्थर की विशाल आकृतियाँ और नक्काशियाँ हैं जो हठ योग के अभ्यासों को दर्शाती हैं।

हठयोग पर कई विष्वसनीय ग्रंथ उपलब्ध हैं– स्वामी स्वात्माराम द्वारा लिखित 'हठयोग प्रदीपिका', योगी गोरखनाथ द्वारा रचित गोरक्ष संहिता और महान ऋषि घेरंड द्वारा घेरंड संहिता। हठयोग पर अन्य सभी प्रमुख ग्रंथों सहित इन सभी ग्रंथों का मानना है कि इसकी व्याख्या करने वाले भगवान शिव थे, जिन्हें आदिनाथ के रूप में भी जाना जाता है। ऐसा माना जाता है कि भगवान शिव ने यह ज्ञान पार्वती जी को दिया था। यह ज्ञान मत्स्येंद्रनाथ को प्राप्त हुआ। मत्स्येन्द्र नाथ के शिष्य कर्त्तव्यपरायण गोरक्षनाथ वास्तव में हठयोग के प्रवक्ता और नाथ संप्रदाय के संस्थापक थे। यह भी माना जाता है कि गोरखनाथ संभवतः स्वामी स्वात्माराम के गुरु थे।

वास्तव में गुरु गोरखनाथ को हठयोग का संस्थापक माना जाता है। इसकी उत्पत्ति का समय बहुत स्पष्ट नहीं है। लेकिन यह माना जाता है कि उनका समय 9 वीं शताब्दी ईसवी में था। ऐसा माना जाता है कि सभी ग्रंथ 9 वीं और 15 वीं शताब्दी ईसवीं के बीच लिखे गए थे। 9 वीं शताब्दी के दौरान किसी समय में इसका व्यवस्थित रूप भारत में उभरना शुरू हो चुका था।

पाठगत प्रश्न 18.3

सत्य या असत्य लिखें–

i) हठयोग, तंत्र का परिणाम है। ( )

ii) हिरण्यगर्भ, महर्षि कपिल का प्रतीकात्मक नाम है जो "सांख्य दर्शनशास्त्र" के संस्थापक हैं। ( )

ii) हठयोग प्रदीपिका' को स्वामी स्वत्मरमा द्वारा लिखा गया है। ( )

iv) गोरक्ष संहिता महान ऋषि घेरंड द्वारा रचित है। ( )

टिप्पणी

18.3 नाड़ी और चक्रों की महत्ता

नाड़ी शब्द नाड़ से बना है जिसका अर्थ है प्रवाह या धारा। हम आमतौर पर तंत्रिकाओं और नाड़ियों को पर्यायवाची के रूप में देखते हैं परंतु वास्तव में नाड़ियाँ सूक्ष्म प्रवाह हैं जिसके माध्यम से प्राणिक शक्तियाँ प्रवाह करती हैं। जबकि तंत्रिकाओं की प्रकृति स्थूल हैं और भौतिक शरीर में प्रकट होती हैं। हठयोग प्रदीपिका के अनुसार हमारी आत्मिक काया में बहत्तर हजार नाड़ियाँ हैं। ये उस व्यक्ति को प्रकाश की धाराओं के रूप में दिखाई देती हैं जिसकी दृष्टि आलोकिक हो।

लेकिन कुछ हठयोग ग्रंथ तंत्रिकाओं की संख्या के बारे में भिन्न ज्ञान प्रदान करते हैं। शिव संहिता के अनुसार हमारी आत्मिक काया में साढ़े तीन लाख नाड़ियाँ हैं। और इस विशाल संख्या में दस नाड़ियाँ प्रमुख हैं। जिनमें से सबसे महत्वपूर्ण तीन नाड़ियाँ हैं – इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना हैं। ये सभी नाड़ियाँ सुषुम्ना नाड़ी के अधीन हैं। इसीलिए सुषुम्ना नाड़ी को इनमें से सबसे महत्वपूर्ण माना जाता है।

सुषुम्ना नाड़ी आध्यात्मिक प्रणाली है। यह रीढ़ की हड्डी के केंद्र में स्थित है। इसका मूल बिंदु मूलाधार चक्र है और अंतिम बिंदु सहस्त्रार चक्र है। इड़ा नाड़ी हमारी आत्मिक काया को दर्शाती है। यह रीढ़ में मूलाधार चक्र के बाईं ओर से प्रवाह करते हुए प्रत्येक चक्र से गुजरती है, परिणामस्वरूप एक एक टेढ़ा–मेढ़ा मार्ग बनाती है तथा आज्ञा–चक्र के बाईं ओर समाप्त होती है।

दूसरी ओर पिंगला नाड़ी का प्रवाह मूलाधार चक्र के दाईं ओर से शुरू होता है, हालांकि प्रत्येक चक्र ईड़ा नाड़ी के सामने से गुजरता है और आज्ञा चक्र के दाईं ओर समाप्त होता है। जबकि सुषुम्ना इन दो विपरीत शक्तियों के बीच में स्थित है और सहस्त्रार चक्र पर समाप्त होती है। इड़ा जो कि निष्क्रिय अंतर्मुखी, स्त्रैण और प्रकृति में ठंडी होती है, उसे चंद्र या चंद्रमा नाड़ी के नाम से भी जाना जाता है। दूसरी ओर पिंगला की प्रकृति सक्रिय, बहिर्मुखी, पौरुष और गर्म होती है, इसे सूर्य नाड़ी कहा जाता है। इस प्रकार, हम कह सकते हैं कि ये दोनों हमारे भीतर बहने वाली विपरीत शक्तियाँ हैं।

हम अपनी श्वास को प्राणिक प्रवाह को साथ जोड़ कर देख सकते हैं। यदि किसी भी समय धारा का प्रवाह नासिका के बाएँ नथुने में प्रबल होता है, तो यह ईड़ा नाड़ी की अधिक सक्रियता दर्शाता है। जब प्रवाह दाएँ नथुने में अधिक होता है, तो पिंगला प्रबल होती है। यदि प्रवाह बराबर है तो सुषुम्ना प्रबल होती है। यदि दाएँ नथुने का प्रवाह प्रबल है, इसका मतलब है कि शारीरिक कार्य, भोजन के पाचन, फुर्ती के लिए अधिक ऊर्जा विद्यमान है। यह बहिर्मुखी मस्तिष्क का प्रतिनिधित्व करता है और तब शरीर अधिक गर्मी उत्पन्न करता है। दूसरी ओर, जब बाएँ नथुने का प्रवाह प्रबल होता है, तो मानसिक ऊर्जा अधिक होती है। इस समय मन अंतर्मुखी है और मानसिक कार्य की आवश्यकता है। सोते समय ईड़ा

टिप्पणी

नाड़ी प्रबल होती है और इससे नींद गहरी आती है। लेकिन यदि रात के समय पिंगला प्रबल हो, तो नींद आने में परेशानी होगी और बेचौनी रहेगी। यदि भोजन ग्रहण करते समय ईड़ा नाड़ी का प्रवाह तेज होता है तब पाचन प्रक्रिया धीमी हो जाएगी जिससे अपच की समस्या उत्पन्न होगी।

हमारे शरीर की सभी गतिविधियाँ इन नाड़ियों के प्रवाह से जुड़ी होती हैं और इनसे प्रभावित होती हैं। यह लगभग हर साठ से नब्बे मिनट में बदल जाती हैं। हमारी इच्छा पर नाड़ियों के इस प्रवाह को बदला जा सकता है। कुछ योग आसनों की मदद से स्वैच्छिक रूप से नाड़ियों के प्रवाह को बदला जा सकता है। उदाहरण के लिए, यदि ईड़ा नाड़ी का प्रवाह अधिक है और हम कुछ कठिन शारीरिक कार्य करना चाहते हैं, तो हम इस क्रिया में आवश्यक शारीरिक शक्ति और ऊर्जा प्राप्त करने के लिए श्वास के प्रवाह को पिंगला नाड़ी की ओर ले जा सकते हैं। इसके विपरीत, यदि किसी समय पिंगला का प्रवाह अधिक हो, परंतु व्यक्ति को उस समय आराम या नींद चाहिए, तो नाड़ी के प्रवाह में स्वंय परिवर्तन करते हुए हम आराम और गहरी नींद ले सकते हैं।

हठयोग का मुख्य उद्देश्य इड़ा और पिंगला नाड़ियों में प्राण के प्रवाह में संतुलन बनाए रखना है। जब ये दोनों नाड़ियाँ शुद्ध और संतुलित होती हैं और मस्तिष्क नियंत्रित होता है, तब प्राण सुषुम्ना नाड़ी में प्रवाहित होने लगते हैं, जो सबसे महत्वपूर्ण नाड़ियों में से एक है। जब सुषुम्ना प्रवाह करती है, तब कुंडलिनी जागृत होती है और चक्रों के माध्यम से ऊपर उठती है।

शारीरिक स्तर पर, ईड़ा और पिंगला नाड़ियाँ हमारे स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के अनुरूप हैं। पिंगला अनुकंपी तंत्रिका तंत्र से मिलती है और ईड़ा परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र से। अनुकंपी तंत्रिका तंत्र बाहरी गतिविधियों को प्रोत्साहित और तेज करता है। जब यह तंत्रिका तंत्र अधिक सक्रिय होता है तो हमारी ह्रदय गति, वास दर, रक्त वाहिकाओं के फैलाव हमारी आंखों, कानों और अन्य इंद्रिय अंगों की कार्यक्षमता को बढ़ा देता है। जबकि परानुकम्पी तंत्रिका ईड़ा नाड़ी से मिलता है और प्रत्यक्ष रूप से ऊपर्युक्त लक्षणों का विरोध करती है, जिसके परिणामस्वरूप अंतर्मुखता होती है। यदि योग अभ्यासों द्वारा नियंत्रित न किया जाए तब ईड़ा और पिंगला में प्राण का प्रवाह पूरी तरह से अनैच्छिक और अचेतन रूप में होता है।

18.3.1 चक्र

चक्र का शाब्दिक अर्थ 'पहिया' या वृत्त है, लेकिन योग के संदर्भ में इसका बेहतर अनुवाद 'भँवर' है।

प्रत्येक चक्र एक ऐसे बटन की तरह है जो व्यवहारों, विचारों या भावनात्मक प्रतिक्रियाओं के स्वरूप को बदलता या खोलता है जो हमारे दैनिक जीवन में अचेतन ढंग से निहित होती

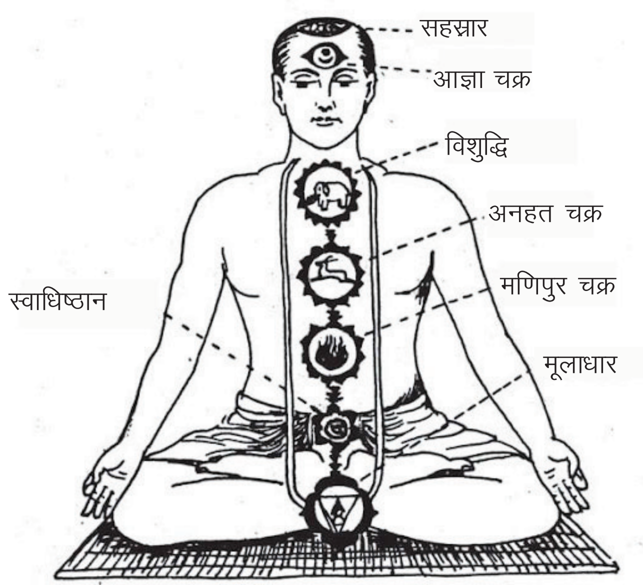
टिप्पणी

हैं। ये मस्तिष्क के विशिष्ट क्षेत्रों से संबंधित हैं और अधिकांश लोगों में ये मानसिक केंद्र निष्क्रिय तथा सुप्त अवस्था में रहते हैं। इन चक्रों पर एकाग्रता ऊर्जा के प्रवाह को उत्तेजित करती है जिसके परिणामस्परूप सूक्ष्म शक्ति सक्रिय हो जाती है।

हमारे इस जटिल शरीर में सात चक्र होते हैं। वे सुषुम्ना के मार्ग के साथ स्थित हैं, जिसे ब्रह्मरंध्र भी कहा जाता है। ये चक्र वास्तव में रीढ़ की हड्डी के केंद्र में स्थित हैं। सुषुम्ना मूलाधार से आरंभ और शीर्ष यानी सहस्रार चक्र पर समाप्त होती है। ये चक्र नाड़ियों से जुड़े होते हैं। चक्र को प्रतीकात्मक रूप से कमल के फूल के रूप में दर्शाया गया है और प्रत्येक चक्र में विभिन्न पंखुड़ियाँ और रंग होते हैं।

कमल आध्यात्मिक यात्रा का एक प्रतीक है, जिसके तीन चरण हैं –अज्ञान, अभ्यास और प्रकाश। यह चक्र से आध्यात्मिक विकास के आकांक्षी स्तर को दर्शाता है, लेकिन योग के संदर्भ में इसे जागरूकता के न्यूनतम स्तर से उच्चतम स्तर तक पहुँचने के संबंध में समझा जा सकता है। चक्रों का संक्षिप्त विवरण इस प्रकार है–

षट चक्र



मूलाधार चक्र

मूल शब्द का अर्थ है जड़ और आधार का अर्थ है नींव या स्थान। इसलिए, इसे मूल केंद्र के रूप में जाना जाता है। यह सबसे निचला चक्र है, जो पुरुषों में गुदाद्वार के मुख के पास और महिलाओं में गर्भाशय ग्रीवा पर स्थित है। यह पृथ्वी तत्वों को दर्शाता है। इसका प्रतीक चार पंखुड़ियों वाला गहरे लाल रंग वाला कमल का फूल है। यह माना जाता है कि अचेतन अवस्था की कुंडलिनी का प्रतिनिधित्व करने वाला एक लाल नाग, लिंग के चारों ओर साढ़े तीन बार कुंडलित हुआ हो।

यह चक्र प्राण शक्ति, कुंडलनी शक्ति का आसन है। यह कुंडलिनी शक्ति लिंग के चारों ओर सर्पों की भाँति लिपटी हुई है। यह मानव शरीर में सभी प्रकार की ऊर्जाओं का स्रोत है जैसे– यौन, मानसिक, भावनात्मक, मानसिक या आध्यात्मिक। हठयोग का उद्देष्य मस्तिष्क के शुद्धिकरण और एकाग्रता के माध्यम से सुप्त कुंडलिनी को जागृत करना है और इसे सहस्त्रार चक्र तक लाना है, जहाँ यह शुद्ध चेतना, शिव के साथ संयुक्त हो जाती है।

स्वाधिष्ठान चक्र

स्वाधिष्ठान का शाब्दिक अर्थ है स्वयं का स्थान या निवास स्थान। यह रीढ़ में मूलाधार चक्र के ऊपर सिर्फ दो अंगुल की चौड़ाई पर स्थित है। छह पंखुड़ियों वाला लाल कमल इस चक्र का प्रतीक है। इसे जल तत्व अर्थात्, अपस तत्त्व से व्यक्त किया जाता है। यह चक्र सुख और सुरक्षा प्राप्त करने से संबंधित है। यह आमतौर पर जीभ और जननांग से संबंधित है। यह इच्छाओं या लालसाओं को प्रकट करता है। गूढ़ स्तर पर, यह हमारे सभी सूक्ष्म संस्कारों, भूतकाल की मानसिक स्मृतियों का भंडार है। वास्तव में यह पशु चेतना का स्तर है। इसके शुद्धिकरण से पशु व्यव्हार से ऊपर उठा जा सकता है।

मणिपुर चक्र

मणि शब्द का अर्थ रत्न है और पुर का अर्थ शहर है। अतः, मणिपुर कर अर्थ है रत्नों का शहर। यह रीढ़ में नाभि के ठीक पीछे स्थित है। यह अग्नि–तत्त्व का स्थान है। अतः इसका केंद्र अग्नि है। यह चक्र दस पंखुड़ियों वाले पीले कमल के रूप में दर्शाया जाता है। यह चेतना और ऊर्जा का स्थान है। यह दृढ़ संकल्प, व्यापकता, प्रभुत्व, अभिलाशा, निश्चय और शासन करने की योग्यता का केंद्र है।

यह चक्र मुख्य रूप से पाचन और भोजन के चयापचय की महत्वपूर्ण प्रक्रिया से संबंधित है। यह अमाशय की ग्रंथियों, अग्नाशय, पित्ताशय की कार्यप्रणाली को नियंत्रित करता है, जो पोषक तत्वों के पाचन और अवशोषण के लिए आवश्यक, एन्ज़ाइम, अम्ल और रस का उत्पादन करता है तथा उन्हें स्रावित करता है। हमारे गुर्दे की एक बहुत महत्वपूर्ण ग्रंथि भी इस चक्र के साथ जुड़ी हुई है। आपातकाल के दौरान यह ग्रंथि अधिवृक्क रस को रक्त में स्रावित करने का कार्य करती है। यह दिमाग को तेज और सतर्क बनाने वाली सभी शारीरिक प्रक्रियाओं को गति प्रदान करती है।

अनहत चक्र

अनहत शब्द का शाब्दिक अर्थ अव्यवस्थित है। इस संसार में सभी ध्वनियाँ दो वस्तुओं के एक साथ होने से उत्पन्न होती है जो कंपन या ध्वनि तरंगों को स्थापित करती है। लेकिन, वह ध्वनि जो दो वस्तुओं के एक साथ टकराने से उत्पन्न नहीं होती है और जो इस भौतिक संसार से परे है, अनहत नाड़ी कहलाती है। यह चक्र हृदय के पीछे रीढ़ में स्थित है। बारह

पंखुड़ियों वाला नीला कमल इस चक्र का प्रतीक है। यह वायु तत्त्व से प्रकट होता है। यह स्पर्श, भावुकता के साथ भी जुड़ा हुआ है, इस चक्र की शुद्धि करने से ईर्ष्या को समाप्त कर प्रेम को महसूस किया जा सकता है जिससे स्वीकार करने की भावना, धैर्य और सहनशीलता बढ़ती है।

शारीरिक स्तर पर, अनहत हृदय, फेफड़े, और परिसंचरण तथा श्वसन प्रणाली से संबंधित है। यह जीवात्मा का प्रतीक है।

विशूद्धि चक्र

विशुद्धि शब्द एक संस्कृत शब्द है। शुद्धि शब्द का अर्थ है 'शोधन' तथा इसमें जुड़ा उपसर्ग वि एक विशेषण है जिसका अर्थ है विशेष। इसलिए विशुद्धि का अर्थ विशेष रूप से शुद्ध होता है। यह गर्दन के पीछे रीढ़ में स्थित है। सोलह पंखुड़ियों वाला बैंगनी कमल इस चक्र का प्रतीक है। यह आकाश तत्व से जुड़ा हुआ है। विशुद्धि चक्र में सही समझ और भेदभाव जैसे विचारों का विकास होता है। यह ज्ञान का एक स्थान है, जहाँ व्यक्ति में जीवन के उतार–चढ़ाव, लाभ हानि और अच्छे बुरे के द्वंद्व को स्वीकार करने का गुण विकसित होता है।

शारीरिक स्तर पर यह कान, स्वर तंत्री, थायराइड, कंठ और पैराथायरायड ग्रंथि से संबंधित है। यह केंद्र वह स्थान है जहाँ दिव्य अमृत चखा जाता है। आज्ञा चक्र नई पंक्ति से शुरू होता है– आज्ञा शब्द का अर्थ है आदेश। ध्यान की गहरी अवस्था में शिष्य को गुरु या परमात्मा से आज्ञा और मार्गदर्शन प्राप्त होता है, यही कारण है कि इस चक्र का नाम आज्ञा है। इसे तीसरी आँख, ज्ञान चक्षु, त्रिवेणी, गुरु चक्र, शिव की आँख और ज्ञान के नेत्र के नाम से भी जाना जाता है। यह मध्य मस्तिष्क में, भौंहों के केंद्र के पीछे रीढ़ की हड्डी के शीर्ष पर स्थित होता है। इस चक्र को दो पंखुड़ियों वाले चाँदी के कमल के रूप में दर्शाया गया है, जो सूर्य और चंद्रमा का प्रतिनिधित्व करता है। यहाँ दो प्राणिक प्रवाह जो द्वैत के अनुभव के लिए जिम्मेदार हैं, इस केंद्र में आध्यात्मिक बल, सुषुम्ना के साथ अभिसरण होते हैं। इस चक्र का तत्व मस्तिष्क है। यह वह केंद्र है जहाँ ज्ञान और समावेशन विकसित होता है।

आज्ञा चक्र के जागरण के साथ, मन स्थिर और मजबूत हो जाता है। जब आज्ञा चक्र जागृत होता है तब टेलीपैथी और विचार संचरण शक्ति महाप्राण में आती है। यह जागरूकता के गहरे और उच्चतर दायरे में खुलने वाले एक मानसिक द्वार की तरह है। इससे बुद्धि, स्मरण शक्ति और एकाग्रता जागृत होती है।

सहस्रार

सहस्रार का बिलकुल सटीक अर्थ एक हजार है। सहस्रार को एक हजार पंखुड़ियों वाले

चमकदार कमल के रूप में देखा जाता है। यह सिर पर मुकुट के स्थान पर स्थित है। यह सर्वोच्च चेतना का स्थान है। इस चक्र में शिव और शक्ति का रहस्यमय मिलन, पदार्थ और ऊर्जा सहित चेतना का संलयन, आत्मा का परमात्मा से मिलन होता है। जब कुंडलिनी जागृत होती है, तब यह चक्रों से गुजरती है और अंत में सहस्रार तक पहुँचती है और यहाँ पदार्थ और ऊर्जा आनंद की अवस्था में शुद्ध चेतना में विलीन हो जाती है। यह परम ज्ञान और मोक्ष का स्थान है।

टिप्पणी

हठयोग का मुख्य उद्देश्य कुंडलिनी को जागृत करना और इसे सहस्रार चक्र में स्थापित करना है। शक्ति कुंडलिनी ऊर्जा है, षिव सर्वोच्च चेतना है जो सहस्रार चक्र में विराजमान है।

हठयोग का मुख्य उद्देश्य शिव का शक्ति से मेल है। मूलाधार से सहस्रार तक ऊर्जा बढ़ाने के लिए, परम चेतना हठयोग द्वारा षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध और समाधि पर विचार किया गया है।

मस्तिष्क की शुद्धता के लिए, शरीर को समग्र रूप से शुद्ध करना आवश्यक है। आरंभ में ही हठ योग द्वारा षट्कर्म तकनीक विकसित की गई थी। यह शुद्ध करने की छह तकनीकों का संयोजन है। स्वामी स्वत्मरमा ने इसे इस प्रकार दर्शाया हैः

'धौर्ति बस्तिस् तथा नेतिस् त्राटकं नौलिकं तथा। कपाल–भातिश्च्चैतानि षट्–कर्माणि प्रचक्षते" (हठ योग प्रदीपिका – २/२२)

इसका अर्थ है कि शुद्धता की छह तकनीकें हैं – धौति, बस्ती, नेति, त्राटक, नौली और कपाल भाति।

चेतना के उच्चतम स्तर तक पहुँचने के लिए इस आसन के साथ–साथ प्राणायाम, बंध और मुद्रा तकनीकों का भी अभ्यास किया जाना चाहिए।

18.4 हठयोग के प्रभाव और लाभ

1. यह शरीर को चेतना के उच्च स्तर को प्राप्त करने हेतु शुद्ध करता है, शरीर की शुद्धि एक जरूरी है। षट्कर्म साधना शरीर को शुद्ध करने में मदद करती है और इससे मस्तिष्क को ध्यान लगाने में मदद मिलती है। इससे रोगप्रतिरोधक शक्ति भी बढ़ती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता जितनी अधिक होगी रोग होने की आशंका उतनी ही कम होगी ।

2. योग, शारीरिक, मानसिक, मनोदैहिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रोगों और समस्याओं को ठीक करने में सहायक है। यहाँ तक कि आधुनिक पश्चिमी चिकित्सा विज्ञान ने

भी मानव रोगों और समस्याओं को ठीक करने में योग की आवश्यकता को स्वीकार किया है। इसने हमारी कई समस्याओं जैसे कि उच्च रक्तचाप, हृदय की समस्या, मधुमेह, अस्थमा, चिंता, अवसाद, तनाव और दबाव आदि को स्थायी रूप से ठीक करने का उपचार दिया है।

3. योग से मस्तिष्क को आराम और तनाव से मुक्ति मिलती दिलाने में सहायता मिलती है। रोजमर्रा का तनाव हमारे जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। आसन करने से शरीर का तनाव कम होता है और हमारे शरीर को बीमारियों से बचाता है।

4. यह हमारी नसों, मांसपेषियों और आँतों को स्वस्थ बनाए रखता है। जो हमारे शरीर और मस्तिष्क को स्वस्थ बनाने के लिए बहुत आवश्यक है। यह रीढ़ को लचीला और नरम बनाए रखने में मदद करता है।

पाठगत प्रश्न 18.4

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

i) नाड़ी शब्द .... से मिल कर बना है जिसका अर्थ प्रवाह या धारा है।

ii). शिव संहिता के अनुसार हमारी आत्मिक काया में .... और .... नाड़ियाँ विद्यमान हैं।

iii) चक्र शब्द का शाब्दिक अर्थ .... या .... है।

आपने क्या सीखा

- हठ योग, योग का एक बहुत महत्वपूर्ण भाग है। यह दो शब्दों हठ और योग का संयोजन है।
- योग का अर्थ संयोजन, मिलन और एकीकरण आदि है।
- हठयोग में हमारे अस्तित्व के दो मूलभूत अंग सूर्य और चंद्रमा हैं।
- हठयोग में मानव शरीर में उपर्युक्त दोहरी उर्जा के सामंजस्य की अवधारणा सम्मिलित है।
- हठ संस्कृत के दो धातुओं ह और ठ से मिल कर बना है। ह का अर्थ 'सूर्य' और ठ का अर्थ 'चंद्रमा' है।

टिप्पणी

- कुंडलिनी जागरण हठ योग की विषय–वस्तु है।
- योग, भारतीय संस्कृति का भाग और महत्वपूर्ण खंड है।
- हठ योग तंत्र का परिणाम है।
- नाड़ी शब्द नाड़ से मिल कर बना है जिसका अर्थ है–प्रवाह या धारा
- सुषुम्ना नाड़ी आध्यात्मिक प्रणाली है। यह रीढ़ की हड्डी के केंद्र में स्थित है।
- प्रत्येक चक्र से हमारे व्यवहार, विचार या भावनात्मक प्रतिक्रिया में बदलाव आते हैं जो हमारे रोजमर्रा के जीवन को अचेतावस्था में प्रभावित करते हैं।
- षट्कर्म साधना शरीर को शुद्ध करने में मदद करती है और इससे मस्तिष्क को ध्यान लगाने में सहायता मिलती है।

पाठगत प्रश्न

1. हठयोग की कार्यिकी का वर्णन कीजिए।
2. नाड़ियों की महत्ता की व्याख्या कीजिए।
3. हठयोग के लाभों की सूची बनाइए।
4. चक्र क्या है ? संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

18.1

i) प्राणिक और मानसिक

ii) सामंजस्य और सृजन

iii) 'युज'

18.2

i) सत्य

ii) असत्य

iii) सत्य

योग अभ्यास

टिप्पणी

18.3

i) सत्य

ii) सत्य

iii) सत्य

iv) असत्य

18.4

i) नाड़

ii) साढ़े तीन लाख

iii) पहिया या वृत्त

टिप्पणी

19

षट्कर्म

नेहा एवं शिक्षक के बीच वार्तालाप पढ़िए–

नेहाः महोदया, हमने पिछले पाठ में योग के बारे में सीखा था। क्या मैं भी योग कर सकती हूँ?

शिक्षिकाः निश्चित रूप से कर सकती हो। शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ बने रहने के लिए हम सभी को योग का अभ्यास करना चाहिए।

नेहाः लेकिन मैं बहुत मोटी हूँ, मुझे साइनसाइटिस और अम्लता (एसिडिटी) की समस्या है।

शिक्षिकाः नेहा तुम्हें अपनी शारीरिक समस्याओं से निजात पाने के लिए षट्कर्म करना चाहिए और फिर तुम्हें हठयोग और अन्य तरीके अपनाने चाहिए।

नेहाः महोदया, आखिर ये षट्कर्म है क्या? ज़रा विस्तार से बताइए!

अपने मस्तिष्क और शरीर का ठीक तरह से शुद्धिकरण किए बिना आप योग के अभ्यास का अधिकतम लाभ नहीं उठा सकते जिसका अर्थ है अपनी आत्मा को चेतना के उच्चतम स्तर तक पहुँचाना। अतः षट्कर्म आपके शरीर को स्वस्थ और साफ़ रखने के लिए बहुत आवश्यक है। चलिए अब हम षट्कर्म का अर्थ, प्रकार, और इसे करने के दौरान सावधानियों के बारे में विस्तार से जानते हैं।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के पश्चात आपः

- षट्कर्म के अर्थ को विस्तार से बता सकेंगेः
- षट्कर्म के विभिन्न घटकों का वर्णन कर सकेंगेः
- विशहरण के लिए षट्कर्म के अभ्यासों को सीख सकेंगें और
- षट्कर्म हेतु सावधानियों और उसके लाभों को विस्तार से बता सकेंगे।

टिप्पणी

19.1 षट्कर्म का अर्थ

षट्'एक संस्कृत शब्द है जो अंक 'छह' को दर्शाता है और कर्म का अर्थ है 'कार्य/प्रक्रिया'। इसका अर्थ है छह प्रकार के कर्मों का संयोजन जिन्हें योग में मुख्य रूप से शुद्धिकरण प्रक्रिया और शरीर के विशिष्ट अंगों के प्रक्षालन और विषहरण के लिए किया जाता है।

हठयोग और आयुर्वेद के अनुसार हमारे सभी रोग त्रि–दोष अर्थात वात (वायु तत्व), पित्त (अग्नि तत्व) और कफ (पृथ्वी तत्व) के असंतुलन के कारण होते हैं। हठयोग के अनुसार आपको अपनी बीमारियों से छुटकारा पाने के लिए दवाइयों की आवश्यकता नहीं है क्योंकि इसके कई दुष्प्रभाव हो सकते हैं। इन दवाओं से बचने के लिए कोई व्यक्ति षट्कर्म कर सकता है क्योंकि यह हमारे शरीर के पाँच तत्वों अर्थात वायु, अग्नि, पृथ्वी, जल और अंतरिक्ष को संतुलित करता है और हमें शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाता है जो आपको उच्च स्तर के योग जैसे आसन, प्राणायाम, धरण और ध्यान आदि का अभ्यास करने में सक्षम बनाता है। षट्–कर्म दो प्रमुख प्राणिक प्रवाहों इड़ा नाड़ी (बाएँ नथुने से) और पिंगला नाड़ी (दाएँ नथुने से) के बीच सामंजस्य बनाता है। इस तरह से यह शरीर को साफ रखने में मदद करता है और इन दोनों नाड़ियों के बीच संतुलन भी रखता है, जो सुषुम्ना नाड़ी के प्रवेश बिंदु को खोलने में मदद करता है– कुंडलिनी शक्ति का मार्ग–योग का अंतिम उद्देष्य। लेकिन, एक बात याद रखनी आवश्यक है कि इसका अभ्यास विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में ही किया जाना चाहिए।

पाठगत प्रश्न 19.1

1. वाक्यों को सार्थक बनाने हेतु पूर्ण कीजिए।

   क) षट्कर्म प्रक्रिया मुख्य रूप से .... के लिए है।

   ख) विषिष्ट अंगों की शुद्धिकरण की प्रक्रिया को .... कहते हैं।

   ग) आयुर्वेद और .... के अनुसार हमारे सभी रोग .... के असंतुलन के कारण उत्पन्न होते हैं।

   घ) दवाइयों के सेवन से बचने के लिए कोई व्यक्ति .... कर सकता है जो कि .... के असंतुलन के कारण होता है।

   ङ) षट्कर्म दो मुख्य प्राणिक प्रवाहों .... और .... के बीच में समन्वय स्थापित करता है।

टिप्पणी

19.2 षट्कर्म के विभिन्न घटक

योग के संदर्भ में षट्कर्म शरीर के शुद्धिकरण की एक प्रक्रिया है। जैसा कि हमने ऊपर अध्ययन किया है कि षट्कर्म में शुद्धिकरण की छह प्रक्रियाएँ हैं जो इस प्रकार हैं–

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा। कपालभांतिष्चैतानि शहट् कर्माणि प्रचक्षते।।

(हठ 2/22)

षट्कर्म इस प्रकार हैः

1. धौति
2. बस्ती
3. नेति
4. त्राटक
5. नौली
6. कपाल भाति

हठयोग में उपर्युक्त छः कर्म शुद्धिकरण की प्रक्रिया कहलाते हैं।

1. धौति

धौति कर्म षट्कर्म में वर्णित पहली प्रक्रिया है। धौति एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ धोना या सफाई है। घेरंड संहिता के अंर्तगत धौति के चार प्रकारों का वर्णन किया गया है। जो हैः अंतर धौति, दंत धौति, हृद धौति और मूल शोधन।

सारणी संख्या 2.1 : धौति के प्रकार

अंतरधौति	**दंतधौति**	**हृदधौति**	**मूलशोधन**
वातसार	**दंतमूल**	**दंड**	
वरिसार (शंख प्रक्षालन)	जिह्वामूल	वामन (कुंजल)	
वह्निसार	कर्णधर	वस्त्र	
बहिष्कृत	कपाल रंध्र		

टिप्पणी

हठयोग प्रदीपिका में वस्त्र धोति और गजकरणी का उल्लेख धौति कर्म के अंतर्गत किया जाता है।

अभ्यास के लिए हम यहाँ वमन धोति (कुंजल) पर विस्तार से चर्चा करेंगे।

वमन धौति (कुंजल)

वमन धौति को सामान्य तौर पर कुंजल कहते हैं। यह हमारे मुंह, ग्रसिका और पेट को साफ रखता है। आमतौर पर सबसे अधिक इस प्रक्रिया का अभ्यास देखा जाता है। इसका अभ्यास प्रातःकाल खाली पेट किया जाता है। इस क्रिया के दौरान तब तक गुनगुने नमकीन पानी का सेवन करना चाहिए जब तक कि उलटी आने जैसा न लगने लगे।

क्रिया से पहले और बाद की तैयारी तथा अनुशासनः

- इस प्रक्रिया को मल त्यागने के बाद किया जाना चाहिए। (शौच के बाद)
- कुंजल क्रिया को प्रातःकाल खाली पेट करना चाहिए।
- कुंजल से पहले अपने हाथों को साफ करें और नाखुनों को काट लें।
- जग और गिलास को अपने पास रखें।
- जैसा कि बताया गया है सेंधा नमक (रॉक साल्ट) को गुनगुने पानी में मिलाएँ। (प्रक्रिया नीचे दी गई है।)
- कुंजल क्रिया करने के बाद खिचड़ी को घी के साथ खाना चाहिए।
- कुंजल क्रिया के पूर्ण होने वाले दिन मिर्च–मसाले न खाएँ।

विधिः

1. कागासान में बैठिए।
2. एक–एक गिलास करके लगातार नमकीन गुनगुना पानी तब तक पीते रहें जब तक कि आपको उलटी महसूस न होने लगे। इसका अर्थ है कि इससे अधिक पानी आप नहीं पी सकते।
3. फिर खड़े हो जाएँ और कमर से आगे की ओर झुकें।
4. फिर अपना मुँह खोलें और अपने दाएँ हाथ की तीन अंगुलियों से जीभ के पिछले भाग को रगड़ना आरंभ करें।
5. इस अभ्यास की शुरुआत में थोड़ी मात्रा में पानी निकलना आरंभ होगा पर बार–बार

जीभ के पिछले भाग पर अंगुलियाँ घुमाने से उलटी होने लगेगी। लंबे समय तक इसका अभ्यास करने से, अंगुलियों को जीभ के पिछले हिस्से पर रखे बिना ही उलटी होने लगेगी।

6. यह क्रिया सप्ताह में एक बार की जानी चाहिए।

लाभः

- कुंजलक्रिया एक स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए उपयोगी है।
- यह पेट से अम्ल को हटाने के लिए बहुत उपयोगी है।
- इसके अभ्यास से अस्थमा के रोगियों को भी राहत मिलती है।
- इससे साँस की बदबू और गले की बलगम भी दूर होती है।

सावधानियाँ :

उच्च रक्त चाप, पेट के अल्सर और हृदय रोगों से पीड़ित व्यक्तियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

Do you know

क्या आप जानते हैं ?

- शुद्धिकरण के इस अभ्यास के लिए पानी को कैसे तैयार किया जाना चाहिए और गुनगुने पानी का तापमान कितना होना चाहिए ?

उबला हुआ पानी लें या फिर पानी को इतना गरम कर लें कि पानी गुनगुना हो जाए। पानी के तापमान को जाँचने के लिए हथेली को उलटा करके उस पर थोड़ा सा पानी डाल कर देखें। पानी इतना गरम होना चाहिए कि त्वचा के लिए सहनीय हो।

- पानी को खारा बनाने के लिए कितना नमक डालना चाहिए ?
- गुनगुने पानी में सेंधा नमक की इतनी मात्रा मिलाएँ कि उसका स्वाद आँसुओं के जैसा नमकीन लगने लगे।

क्रियाकलाप 19.1

आईए देखें कि कुंजल को किस प्रकार किया जाता है और प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में इसका स्वयं अभ्यास करने का प्रयास करें।

टिप्पणी

2. बस्ति क्रिया

बस्ति क्रिया का अर्थ 'एनिमा' है (गुदा के माध्यम से आंतों की सफाई)। प्राचीनकाल में योगी नाभि के स्तर तक नदी या तालाब में खड़े हो जाते थे और पानी को गुदा के माध्यम से आंतों की ओर खींचते थे और फिर से इस पानी को गुदा के माध्यम से निकालने का प्रयास करते थे।

आधुनिक एनिमा

यह प्राचीन बस्ती क्रिया का परिष्कृत रूप है। वर्तमान समय में कोई भी नदी में बस्ति क्रिया को करने के लिए तैयार नहीं होगा। अतः बस्ति क्रिया को नदी में करने की बजाय 'एनिमा' उपकरण का प्रयोग किया जाता है। एनिमा के उपकरण से आंतों के अंदर नीबू–पानी या नमक का पानी डाला जाता है। यदि पेट में बाधित मल उपस्थित होता है तब वह निकल जाता है और पेट साफ़ हो जाता है। जिन व्यक्तियों को कब्ज की शिकायत होती है उन्हें एनिमा देने से तुरंत लाभ पहुँचता है। समय–समय पर एनिमा को लेने से शरीर स्वस्थ बना रहता है।

इसका अभ्यास करने का सर्वश्रेष्ठ समय प्रातःकाल का होता है जब पेट खाली हो।

3. नेति क्रिया

नेति का अर्थ है नाक और उसके आसपास के क्षेत्र की स्वच्छता। इससे नज़र तेज़ होती है और नाक की समस्याओं से निजात पाने में सहायता मिलती है। इसके दो प्रकार हैं–

1. जल नेति
2. सूत्र नेति

जल नेति

आकृति – 19.1: जल नेति

टिप्पणी

विधिः

1. कागासन में बैठिए।
2. नेति के बर्तन में गुनगुना नमकीन पानी लें।
3. नेति पात्र की नली को नाक के बाएँ नथुने में डालें और अपने सिर को दाईं ओर झुकाते हुए दाएँ नथुने को थोड़ा नीचे रखें।
4. इस प्रक्रिया के दौरान मुँह खुला रखते हुए मुँह से साँस लें।
5. दाएँ नथुने से पानी आना शुरू हो जाएगा। फिर पानी के साथ बलगम भी निकल जाएगी।
6. अब इसी प्रक्रिया को दूसरे नथुने के साथ दोहराएं।
7. जल नेति के तुरंत बाद कपालभाति को किया जाना चाहिए ताकि नथूनों में बचा पानी भी बाहर आ जाए और नथुने पूरी तरह से खाली हो जाएँ।
8. इसके बाद, कुछ समय के लिए शशांकासन में आराम करें।

समयः जल नेति को केवल प्रातःकाल के समय खाली पेट ही किया जा सकता है।

लाभः इससे नासिका संबंधी समस्याएँ उदाहरण स्वरूप–बहती नाक, खाँसी, साइनस आदि से निजात मिलती है।

सूत्र नेतिः

आकृति 19.2 सूत्र नेति

टिप्पणी

सूत्र नेति के अंतर्गत नाक की सफाई करने के लिए परंपरागत रूप से मोटे धागे का प्रयोग किया जाता है। इस धागे को गुनगुने पानी में भिगो कर इसका एक छोर नासिका छिद्र में डाल कर मुँह से बाहर निकालें। फिर मुँह और नाक के डोरे को पकड़ कर धीरे–धीरे ऊपर–नीचे खींचना चाहिए। आजकल इस क्रिया को करने के लिए धागे की बजाय रबर कैथेटर का प्रयोग भी किया जाता है ओर यह किसी भी औषाधालय पर आसानी से उपलब्ध हो जाता है।

पाठगत प्रश्न 19.2

A) उचित शब्द से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. षट्कर्म में शुद्धिकरण की छह प्रक्रियाएँ ––––––––––––हैं।
2. षट्कर्म में वर्णित पहली प्रक्रिया––––––––––––है।
3. कुंजल –––––––––का सामान्य नाम है।
4. घेरंड संहिता धौति के –––––––––––––––प्रकारों का वर्णन करती है।
5. बस्ती का अर्थ –––––––––है।
6. नाक और उसके आसपास के क्षेत्र के शुद्धिकरण को ––––––––––कहा जाता है।
7. जल नेति के तुरंत बाद––––––––––––किया जाता है।

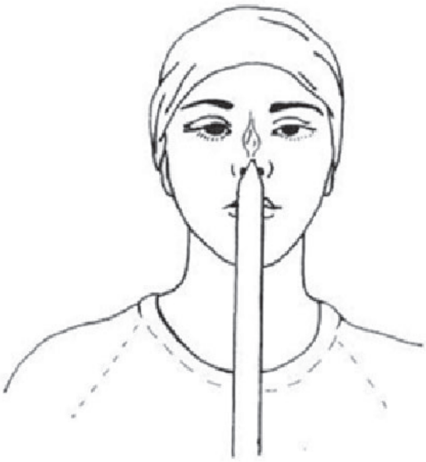
B) निम्नलिखित वाक्यों के आगे 'सत्य' या 'असत्य' लिखिए:

निम्नलिखित वाक्यों के आगे 'सत्य' या 'असत्य' लिखिए:

1. कुंजल में साधक किसी भी आसन में बैठ सकता है। ( )
2. कुंजल क्रिया को सप्ताह में एक बार किया जाना चाहिए ( )
3. बस्ती वह प्रक्रिया है जिससे आंतों की सफाई गुदा के माध्यम से होती है। ( )
4. जल नेति के दौरान मुँह बंद रखना चाहिए। ( )
5. जल नेति के बाद शांकासन में आराम किया जाता है। ( )

टिप्पणी

4. त्राटक क्रिया



चित्र 19.3 : त्राटक क्रिया

किसी छोटे बिंदु पर बिना पलक झपकाए टकटकी लगाकर तब तक देखना जब तक कि आँख से आँसू न टपकने लगे, इस अभ्यास को त्राटक क्रिया के नाम से जाना जाता है।

त्राटक को मस्तिष्क की अज्ञात शक्तियों को सक्रिय करने के लिए किया जाता है। यह एक अत्याधिक प्रभावषाली साधना है।

विधि:

1. घी के दीपक को जलाएँ और इसे आँखों के सामने लगभग 4 फुट की दूरी पर रखें।
2. पद्मासन या सुखासन में बैठें और अपनी पीठ सीधी रखें। अपने पूरे शरीर को आराम दें और शांत रहें।
3. अब अपनी आँखें खोलिए और दीपक की लौ को टकटकी लगाकर बिना पलक झपकाए देखिए।
4. आँखों पर अधिक ज़ोर डाले बिना जितनी देर हो सके टकाटक देखते रहें।
5. जब आँखें थकने व जलने लगें और आँसू बहने लगें तब अपनी आँखें आराम से बंद कर लें।
6. फिर से अपनी आँखें खोलिए और समान प्रक्रिया दोहराएँ।
7. धीरे–धीरे इसके अभ्यास को बढ़ाएँ। अभ्यास के द्वारा आप कुछ सेकेंड से कुछ मिनट तक बिना पलक झपकाए रह सकते है। इसे 20 सेकेंड से अधिक न करें।

समयः इसके लाभ प्राप्त करने के लिए क्रिया को नियमित रूप से करना आवश्यक है।

इसे कागज़ पर काला बिंदु या ऊँ का चिह्न बना कर भी किया जा सकता है। घी के दीपक की बजाय मोमबत्ती का भी प्रयोग किया जा सकता है।

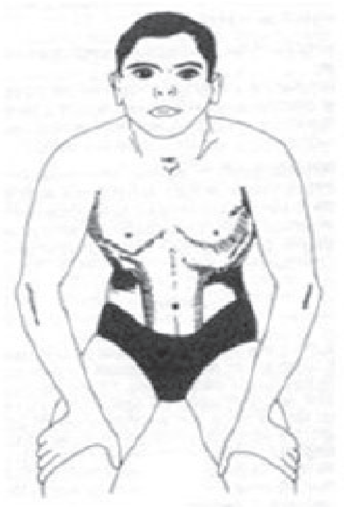
लाभः इससे एकाग्रता बढ़ती है। इससे आँखों की माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं।

क्रियाकलाप 19.2

15 दिनों तक त्राटक का निरंतर अभ्यास करें और अपने परिणाम और अनुभव लिखें।

5. नौली क्रिया

योग के इस व्यायाम के अंतर्गत पेट की माँसपेशियों को घुमाया जाता है।



आक्रति 19.4 नौली क्रिया

विधि

1. टागों के बीच दो फुट के अंतर के साथ सीधे खड़े हों।
2. दोनों हाथ घुटनों पर रखें और थोड़ा आगे झुकें।
3. अपने पेट को देखें और उड्डियान बंध में जाने के लिए पूरी तरह साँस बाहर निकालें।
4. पेट की माँसपेषिया संरेखित होकर बीच में उभरेंगी और यह नाल के आकार की दिखेंगी।
5. पेट की उभरी हुई माँसपेशियों को पहले दाएँ से बाएँ और फिर बाएँ से दाएँ ओर घुमाने का प्रयास करें।

6. पेट की माँसपेशियों के बीच में उभरने को 'मध्य नौलि' और दाईं ओर उभरने को 'दक्षिण नौलि' और बाईं ओर उभरने को 'वामा नौलि' कहते हैं।

सभी योगियों को यह क्रिया सीखनी चाहिए।

समयः इसका अभ्यास प्रातःकाल के समय खाने से पहले या फिर खाली पेट करना चाहिए।

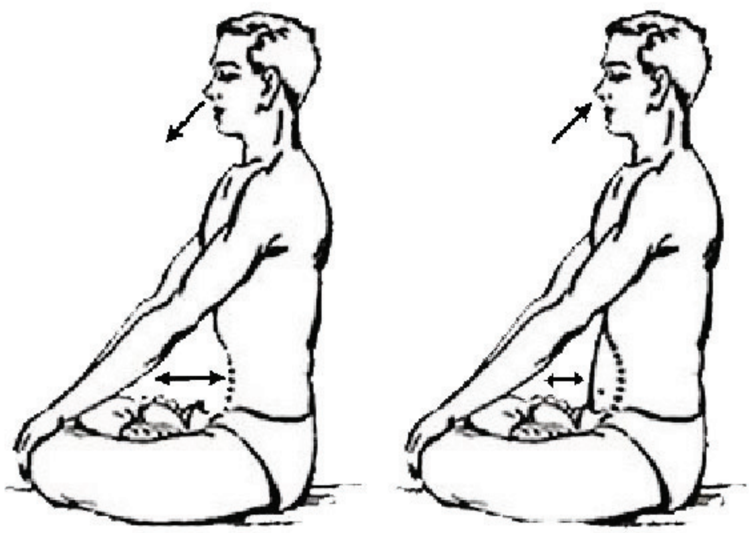
लाभ

- यह सभी अंगों की मालिश करता है तथा उन्हें स्वस्थ रखता है।
- यह कब्ज़ को दूर करता है और पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।

नोटः हरनिया, अलसर, गुर्दे और हृदय रोगियो को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

6. कपाल भाति

'कपाल' का अर्थ है 'मस्तिष्क' और भाति का अर्थ है – तेज, अर्थात्, ऐसी क्रिया जो मस्तिष्क को विषमुक्त और मुख पर तेज रखे उसे कपालभाति कहा जाता है।



चित्र 19.5: कपाल भाति

विधि

1. पद्मासन या सुखासन में पीठ सीधी करके बैठें।

2. दोनों हाथों को घुटनों पर रखें।

3. पेट की माँसपेशियों को आराम देते हुए सामान्य ढंग से गहरी साँस लें।

4. साँस तेज़ और बलपूर्वक छोड़नी चाहिए जबकि साँस लेने का तरीका सामान्य रखना चाहिए।

5. कपाल भाति में साँस रोकी नहीं जाती। साँस को केवल बाहर छोड़ने और अंदर लेने का अभ्यास किया जाता है।

6. कपाल भाति में मुख्य भाग साँस को बाहर छोड़ना है।

7. इस प्रक्रिया को 20–25 बार दोहराया जाना चाहिए और फिर धीरे–धीरे इसके अभ्यास के समय को बढ़ाना चाहिए।

समयः इसका अभ्यास खाली पेट करना चाहिए।

लाभः

- यह शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ा कर फेफड़ों और खून का शुद्धिकरण करता है।
- यह हमारे मन को शांत रखता है।
- इसका नियमित अभ्यास वजन कम करने और शरीर के सभी तंत्रों का विशहरण करने में सहायक होता है।

सावधानीः

- यह हृदय और उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए उपयुक्त नहीं है।
- गरमियों में इसका अभ्यास लंबे समय तक नहीं करना चाहिए।

पाठगत प्रश्न 19.3

A) नीचे दिए गए रिक्त स्थानों को उचित शब्द से भरिए–

1. वह क्रिया जिसमें किसी छोटे बिंदु को .... लगाकर तब तक देखना जब तक कि आँखों से आँसू न बहने लगें .... कहलाती है।

2. त्राटक और कपाल भाति हेतु .... या .... आसन किए जाते हैं।

3. त्राटक .... का विकास करने में मदद करता है।

टिप्पणी

4. नौलि क्रिया के दौरान .... में आने के लिए पूरी तरह से साँस छोड़ें।

5. मस्तिष्क को शुद्ध और प्रसन्नचित बनाने वाली क्रिया .... कहलाती है।

6. कपाल भाति में .... और .... से साँस छोड़ें जबकि .... से साँस लें।

7. .... कपालभाति का मुख्य भाग है।

B) नीचे दिए गए वाक्यों के आगे 'सत्य' या 'असत्य' लिखिए।

1. त्राटक के लाभ प्राप्त करने के लिए इसे नियमित रूप से करना आवश्यक है। ( )

2. त्राटक से आँखों की माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं। ( )

3. नौली क्रिया को बैठ कर किया जाता है। ( )

4. हरनिया अलसर, दीर्घकालिक वक्क और हृदय रोगी नौली क्रिया कर सकते हैं। ( )

5. त्राटक और कपाल भाति करते समय रीढ़ को सीधा रखने की आवश्यकता नहीं होती। ( )

6. कपाल भाति के दौरान साँस रोक कर रखी जाती है। ( )

आपने क्या सीखा

- 'षट्कर्म' (जिसे षट् क्रिया भी कहते हैं) एक योगिक शब्द है जो षट् और कर्म से मिल कर बना है 'षट' एक संस्कृत शब्द है जो 'छह' का अंक दर्शाता है और कर्म का अर्थ होता है 'कार्य/प्रक्रिया'।

- षट्कर्म शरीर की शुद्धिकरण की प्रक्रिया है। षट्कर्म में शुद्धिकरण की छह प्रक्रियाएँ हैं– 1. धौति 2. बस्ती 3. नेति 4. त्राटक 5. नौलि 6. कपालभाति। हठयोग में छह कर्म हैं जिन्हें शुद्धिकरण क्रियाएँ कहा जाता है।

- धौति कर्म षट्कर्म में वर्णित पहली प्रक्रिया है। धौति के कई प्रकार हैं परंतु अभ्यास के संबंध में हमने वामन धौति को वर्णित किया है जिसे सामान्य तौर पर कुंजल कहा जाता है। इससे मुँह, ग्रसिका और पेट साफ होता है। यह आमतौर पर की जाने वाली प्रक्रिया है।

- बस्ती क्रिया का अर्थ एनिमा है। (गुदा के रास्ते से आँतों की सफाई) आजकल इसे बस्ती के उपकरण द्वारा नींबू या नमक के पानी सहित किया जाता है।

- नेति का अर्थ नासिका व उसके आसपास के स्थान की सफाई करना है। इससे आँखों की रोशनी बढ़ती है और नाक की समस्याओं का समाधान करने में सहायता मिलती है। यह दो प्रकार का है– 1. जल नेति – गुनगुने नमकीन पानी के साथ 2. सूत्र नेति– मोम लेपित सूती धागे के साथ ।

- त्राटक क्रिया– किसी छोटे बिंदु को टकटकी लगाकर बिना पलक झपकाए तब तक देखते रहें जब तक कि आँसू न बहने लगें, इस प्रक्रिया को त्राटक क्रिया कहा जाता है। यह एकाग्रता को बढ़ाने में मदद करती है।

- नौलि क्रिया – योग का वह अभ्यास जहाँ पेट की माँसपेशियों को घुमाया जाता है। इन उभरी हुई माँसपेशियों को पेट के बीच में लाने को 'मध्य नौलि', दाईं ओर लाने पर इसे 'दक्षिण नौलि' और बाईं ओर लाने पर इसे 'वामा नौलि' कहा जाता है।

- कपाल भाति वह क्रिया है जो मस्तिष्क को साफ़ करती है, कपाल भाति कहलाती है। साँस तेज ओर बलपूर्वक छोड़ी जाती है और साँस सामान्य ढंग से ली जाती है। कपाल भाति में साँस को रोका नहीं जाता। केवल साँस छोड़ने और लेने का अभ्यास किया जाता है।

पाठांत प्रश्न

1. षट्कर्म का अर्थ क्या है? इसकी प्रक्रिया विस्तार से समझाइए।
2. विभिन्न संहिताओं में दिए गए वर्णनानुसार धौति के प्रकारों के बारे में लिखिए।
3. वामन धौति की पूर्व और उत्तर तैयारियों और अनुशासन के बारे में लिखें।
4. कुंजल क्रिया के कोई दो लाभ लिखें।
5. नेति क्रिया के लाभ लिखें।
6. कपाल भाति के लाभ और उसे करने में ध्यान देने वाली सावधानियाँ लिखें।
7. षट्कर्म को विस्तार से बताते हुए षट्कर्म की पहली तीन प्रक्रियाओं का विस्तार से वर्णन करें।
8. षट्कर्म को विस्तार से बताते हुए षट्कर्म की अंतिम तीन प्रक्रियाओं का विस्तार से वर्णन करें।

टिप्पणी

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

19.1

1. क. शुद्धिकरण

   ख. षट्कर्म

   ग. हठयोग, त्रिदोश

   घ. षट्कर्म, सभी पाँचों घटक

   ड. ईड़ा और पिंगला नाड़ी

19.2 (A)

1. धौति, बस्ती, नेति, त्राटक और कपाल भाति
2. धौति
3. वामन धौति
4. चार
5. एनीमा
6. नेति
7. कपाल भाति

(B)

1. असत्य
2. सत्य
3. सत्य
4. असत्य
5. सत्य

19.3 (A)

1. बिना पलक झपकाए, त्राटक
2. पद्मासन, सुखासन
3. एकाग्रता
4. उड्डियान बंध
5. कपाल भाति
6. तेज़, बलपूर्वक, सामान्य
7. साँस छोड़ना

(B)

1. सत्य
2. सत्य
3. असत्य
4. असत्य
5. असत्य
6. असत्य

20

आसन

पिछले पाठों में, आपने शारीरिक शिक्षा और हठयोग के अध्यात्मिक संघटकों के बारे में अध्ययन किया है। हमने हठ योग के प्रभावों और लाभों पर भी चर्चा की है। अब यह स्पष्ट है कि योग शरीर के स्वास्थ्य, मानसिक शांति, भावनात्क संतलुन, आध्यात्मिक और नैतिक मूल्यों या संपूर्ण व्यक्तिगत विकास में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पतंजलि अष्टांग योग के अंतर्गत अष्टांग योग की तीसरी महत्वपूर्ण सीढ़ी आसन है। यह महत्वपूर्ण है कि हमें यौगिक सूक्ष्म व्यायाम को आसनों से पहले करना चाहिए क्योंकि यौगिक सूक्ष्म व्यायाम हमारे शरीर को आसनों के लिए तैयार करता है। यह हमें भौतिक स्थिरता और दृढ़ता प्रदान करता है जिससे हमारा शरीर मजबूत और स्वस्थ बनता है। इस इकाई में हम योगासनों और उनके विभिन्न प्रकारों, महत्ता और आवश्यकताओं के बारे में अध्ययन करेंगे।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप :

- आसनों और इसकी महत्ता के बारे में विस्तार से बता सकेंगे;
- प्रारंभिक अभ्यासों यानी सूक्ष्म व्यायाम का वर्णन कर सकेंगे;
- सूर्य–नमस्कार के अभ्यास को विस्तार से बता सकेंगे और
- आसनों का वर्गीकरण कर सकेंगे।

20.1 आसन

सबसे पहले हमें आसनों के अर्थ का ज्ञान होना चाहिए। आसन का अर्थ है – बैठना। आसन से तात्पर्य स्थायी और आरामदायक मुद्रा में बैठना है। शब्द आसन चटाई के लिए भी प्रयोग में लाया जाता है। परंतु योग के अंतर्गत आसन का अर्थ उस मुद्रा से है जिसका योग अभ्यासों के अंतर्गत महत्वपूर्ण स्थान है।

टिप्पणी

महर्षि पतंजलि एक ऐसे महापुरुष थे जिन्होंने विश्व के सामने योग का व्यवस्थित रूप मे परिचय कराया। उन्होंने अपने आलेख 'योगसूत्र' में आसन को बहुत ही सरल ढंग से पारिभाषित किया।

''स्थिरसुखमासनम् (2/46 P.Y.S)

इसका अर्थ है कि ''आसन या मुद्रा में आराम से रहें। यहाँ हमारे लिए यह जानना आवश्यक है कि आसन का अर्थ सुखासन, पद्मासन, सिद्धासन आदि की चिंतनशील मुद्रा है। लेकिन हठयोग के अंतर्गत अन्य मुद्राओं को भी आसन ही माना जाता है।

चित्र 20.1

चित्र 20.2

चित्र 20.3

पतंजलि योग में आसनों का उद्देश्य विभिन्न तंत्रिका आवेगों में संतुलन, दर्द और खुशी की भावनाओं में संतुलन बैठाना है। आसन हठयोग का एक महत्वपूर्ण भाग है। यह शरीर की एक विशिष्ट स्थान है जो ऊर्जा के विभिन्न द्वार और मानसिक केंद्रो को खोलता है।

हठयोग के अंतर्गत, ऐसा दृढ़तापूर्वक यह माना जाता है कि आसनों का अभ्यास हमारे शरीर को नियंत्रित करता है, जिससे मस्तिष्क स्वतः ही नियंत्रित हो जाता है।

यहाँ आपको निश्चित रूप से समझना चाहिए कि जब कोई आसनों का अभ्यास करता है, तो स्थिरता विकसित होती है और प्राण मुक्त रूप से विचरण करते हैं। जब प्राण मुक्त रूप से विचरण करते हैं तो शरीर भी लचीला हो जाता है और हमारी तंत्रिका से विषैले पदार्थ निकल जाते हैं। योग शास्त्रों के अनुसार कुल मिला कर 84,00,000 तरह के आसन हैं

जिनमें से 84 को महत्त्वपूर्ण माना जाता है और केवल 32 आसनों के बारे में विस्तार से चर्चा की गई है। इन्हें घेंरड संहिता में देखा जा सकता है ।

आसनों का महत्व

हमारे जीवन में आसनों का बहुत महत्व है। ये हमें प्रदान करते हैं:

- शारीरिक स्थिरता
- दृढ़ता
- लचीलापन
- सुडोल शरीर
- अच्छा स्वास्थ्य
- मानसिक शांति
- द्वैत से दूरी।

पाठगत प्रश्न 20.1

1. पतंजलि के अनुसार आसन को पारिभाषित कीजिए।

   ....

   ....

   ....

   ....

2. हठयोग के अनुसार आसनों के मुख्य उद्देश्य को विस्तार से बताइए।

   ....

   ....

   ....

   ....

20.2 प्रारंभिक अभ्यास अर्थात सूक्ष्म व्यायाम

जैसा कि पहले ही बताया जा चुका है कि आसन के अभ्यास से पहले सूक्ष्म व्यायाम करना अनिवार्य है। सबसे पहले हमें यौगिक सूक्ष्म व्यायाम करना चाहिए और फिर हमें आसनों का अभ्यास करना चाहिए। यहाँ हमारे लिए सूक्ष्म व्यायाम का अर्थ जानना आवश्यक है।

सूक्ष्म शब्द का अर्थ हल्का और व्यायाम का अर्थ अभ्यास करना है। अतः ऐसे व्यायाम जो हलके व आसान हों और उनके प्रभावों की जड़ें गहरी हों, उन्हें सूक्ष्म व्यायाम कहते हैं।

इस व्यायाम की संकल्पना हमारे शरीर के सभी जोड़ों के प्रत्येक भाग को आरामदायक, सरल और संतुलित ढंग से संभव सभी गतियाँ प्रदान कराना है। यह हमारे शरीर के लचीलेपन को बढ़ाता है और हमारे शरीर को मध्यम और विशेष प्रकार के आसनों को करने के लिए तैयार करता है। आदर्श रूप में इस श्रृंखला के सभी आसन बैठ कर किए जाते हैं परंतु हम अपनी आवश्यकता के अनुसार इसमें परिवर्तन कर सकते हैं।

मोटे तौर पर सूक्ष्म व्यायामों को चार वर्गों में वर्गीकृत किया गया है:

1. पांव के जोड़ों का अभ्यास
2. हाथों के जोड़ों का अभ्यास
3. गरदन के जोड़ों का अभ्यास
4. आँखों का अभ्यास

20.2.1 योग अभ्यासों से पहले की तैयारी और उनके दौरान बरती जाने वाली सावधानियाँ

अब हम जटिल आसनों के अभ्यास को सीखने के बारे में विस्तार से जानेंगे। योग आसनों को करने से पहले कुछ निर्देशों को समझना आवश्यक है वहीं इन्हें करने के दौरान कुछ सावधानियों को भी बरता जाना चाहिए। नीचे दिए गए निर्देशों को ध्यानपूर्णक पढ़ें और समझें।

- योग करने का स्थान स्वच्छ, खुला और हवादार होना चाहिए।
- योग को सदैव समतल ज़मीन पर कालीन या चादर बिछा कर करना चाहिए।
- मौसम के अनुसार आरामदायक और खुले कपड़े पहन कर ही योग करना चाहिए।
- आसन/अभ्यास को व्यक्तिगत क्षमता के अनुसार तथा आरामदायक ढंग से करना

टिप्पणी

चाहिए। स्वयं पर किसी आसन को करने के लिए अधिक दबाव न डालें और न ही तनाव लें।

- योग करने से पहले चश्मा, घड़ी और आभूषणों को उतार कर रख दें।
- योग करते समय अपने शरीर को तनावमुक्त अवस्था में ले आएँ।
- सूक्ष्म व्यायाम या आसन करते समय, साँस सदैव नाक से ही लेनी चाहिए जब तक कि इसक संबंध में अन्यथा न कहा जाए।
- योग करने से पहले अपने पेट, आँतों और मूत्राशय को खाली रखें।
- जब थकान महसूस करें तो शरीर को आराम दें।

अब हम अभ्यास करना सीखेंगे। नीचे दी गई क्रियाओं की मुद्रा और विधि को ध्यानपूर्वक पढ़ें, समझें और याद रखें और सही समय पर इनका अभ्यास करें।

प्रार्थना

किसी भी प्रकार के योग –अभ्यासों को आरंभ करने से पहले योग प्रार्थना को अवश्य करना चाहिए।

मुद्रा

- दोनों पैरों को साथ में जोड़ते हुए सीधे खड़े हों, शरीर को सीधा रखें।
- अपनी आँखें बंद करें।
- हृदय से थोड़ा ऊपर छाती के सामने अपने हाथ जोड़ कर खड़ें हो जाएँ।

विधि : ध्यान लगाते समय ईश्वर से प्रार्थना करें। उदाहरण स्वरूप, प्रार्थना इस प्रकार की जा सकती है–

ओम ....

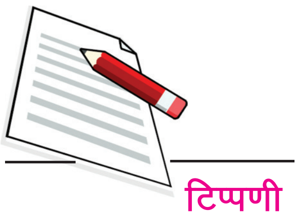
अस्तो मा सदगमय

तमसो मा ज्योतिर्गमय

मृत्योर्मामृत ंगमय

अमृतम गमय

नोट– इसके अतिरिक्त आप इच्छानुसार किसी अन्य प्रार्थना को भी कर सकते हैं।



टिप्पणी

20.2.2 पाँव के जोड़ों का अभ्यास

आधारभूत मुद्रा

- पाँव को सामने की तरफ पूरी तरह खींचें और हथेली को जमीन पर कूल्हे के पास टिकाते हुए बैठें। उंगलियों को पीछे की तरफ या दंडासन में रखें।
- सिर, गरदन और पीठ को सीधा रखें और बाँहों की सहायता लें।
- आँखों को बंद करें और पूरे शरीर को आराम दें।
- इस अभ्यास को 10 बार दोहराएँ।

अभ्यास 1: पैर का पंजा मोड़ना

- आधारभूत मुद्रा में बैठें।
- दोनों पैरों के पंजों को आगे और पीछे की तरफ हिलाएँ लेकिन टखनों में कोई गतिविधि न हों और ये आराम की स्थिति में होने चाहिए।
- प्रत्येक मुद्रा में कुछ सेकेंड तक रहें।

अभ्यास 2– टखनों को मोड़ना

- आधारभूति मुद्रा में बैठें।
- दोनों पैरों को धीरे–धीरे आगे और पीछे हिलाएँ, इन्हें टखनों के जोड़ों से झुकाएँ;
- इस मुद्रा में कुछ सेकेंड तक रहें।

अभ्यास 3– टखनों को घुमाना

- आधारभूत मुद्रा में बैठें;
- टखनों से दोनों पाँवों को दक्षिणावर्त और वामावर्त दिशा में घुमाएँ।

अभ्यास 4 तितली आसन

- आधारभूत मुद्रा में बैठें।
- अपने घुटनों को झुकाएँ और दोनों पाँव के तलवों को एकसाथ लाएँ;
- ऐड़ियों को जितना हो सके अपने शरीर के पास ले आएँ;

- दोनों हाथों से पैरों को पकड़ लें।
- अब अपने घुटनों को धीरे–धीरे ऊपर–नीचे हिलाएँ;

लाभ– यह कूल्हों में लचीलापन लाता है, श्रोणि चक्र और पीठ को बल प्रदान करता है।

20.2.3 हाथों के जोंड़ों हेतु अभ्यास

अभ्यास–1 हाथ भींचना

- दंडासन की स्थिति में बैठें;
- कंधों के स्तर तक अपने सामने की तरफ दोनों बाँहों को खींचें और हथेलियों को नीचे की ओर करें;
- अपने हाथों को खोलें और जितना संभव हो सके उंगलियों को फैलाते हुए खींचें;
- अपनी उंगलियों को बंद करें और अंगूठे को अंदर करते हुए कसकर मुट्ठी बाँधें।

अभ्यास – 2 कलाई मोड़ना

- दंडासन की स्थिति में बैठें;
- कंधों के स्तर तक अपने सामने की तरफ दोनों बाँहों को खींचें;
- अभ्यास के दौरान बाँहों को नीचे की तरफ खोलकर फैलाए रखें और उंगलियों को सीधा रखें;
- कलाई से दोनों हथेलियों को ऊपर–नीचे हिलाएँ।

अभ्यास 3 कलाई के जोड़ को घुमाना

- दंडासन की मुद्रा में बैठें ;
- अंगूठे को अंदर करते हुए कसकर मुट्ठी बाँधें;
- मुट्ठी को दक्षिणावर्त और वामावर्त दिशा में धीरे–धीरे घुमाएँ।

अभ्यास 4 कंधे के जोड़ को घुमाना

- दंडासन की मुद्रा में बैठें।

टिप्पणी

- दाएँ हाथ की उंगलियों को दाएँ कंधें पर रखें और बाएँ हाथ की उंगलियों को बाँए कंधे पर रखें।
- दोनों कोहनियों को दक्षिणावर्त और वामावर्त दिशा में बड़ा चक्र बनाते हुए अच्छी तरह घुमाएँ।

लाभ– इस अभ्यास से कंधों के दर्द से निजात मिलती है।

20.2.4 गरदन को चलाने का अभ्यास

- आधारभूत मुद्रा में बैठें

चरण 1 : अपने सिर को सरलता से जितना हो सके आगे और पीछे हिलाएँ।

चरण 2: सरलता से जितना हो सके अपने सिर को दाईं और बाईं ओर हिलाएँ;

लाभ – यह अभ्यास गरदन और कंधे की माँसपेशियों के दर्द से निजात पाने में सहायक है।

20.2.5 आँखों का अभ्यास

आँखें झपकाना–

- आधारभूत मुद्रा में बैठें;
- अपनी आँखें खुली रखें;
- अपनी आँखों को तेज़ी से 20–30 बार झपकाएँ;
- अब आँखें बंद करें और 20 सेकेंड तक आराम करें।

तिरछा देखना

- आधारभूत मुद्रा में बैठें
- सामने की तरफ एक निश्चित बिंदु की तरफ देखें;
- कुछ सेकेंड के लिए बाएँ छोर की ओर आँखें केंद्रित करें;
- अब कुछ सेकेंड के लिए दाएँ छोर की ओर आँखें केंद्रित करें।

टिप्पणी

पाठगत प्रश्न 20.2

उचित शब्द से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

i. सूक्ष्म शब्द का अर्थ है ——————————और व्यायाम का अर्थ है अभ्यास करना।

ii. मोटे तौर पर सूक्ष्म व्यायाम को ——————वर्गों में विभाजित किया जा सकता है।

20.3 सूर्य नमस्कार का अभ्यास

हमने सूक्ष्म व्यायाम करना सीखा। अब हम सूर्य नमस्कार पर चर्चा करेंगे। यह हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अत्यंत उत्तम अभ्यास माना जाता है।

सूर्य नमस्कार का अर्थ सूर्य को प्रणाम करना है। इसे सूर्य की अराधना करने के रूप में भी देखा जा सकता है। यौगिक शब्दावली में ऐसा माना जाता है कि सूर्य नमस्कार किसी व्यक्ति के व्यवहार के सौर पहलुओं को जागृत करता है और यह अत्याधिक चेतना के स्तर तक पहुँचने के लिए ऊर्जा पैदा करता है। सूर्य नमस्कार के अंतर्गत बारह मुद्राएँ सम्मिलित हैं जिन्हें निश्चित क्रम मे बारी–बारी किया जाता है और इस प्रकार यह एक चक्र बन जाता है। यह वजन नियंत्रित करने, हमारे जोड़ों, माँसपेशियों और आंतरिक अंगों को लचीला बनाने और स्वास्थ्य को निखारने का एक प्रभावशाली अभ्यास है।

चित्र 20.4

यह 12 प्रकार के निश्चित आसनों का समूह है, जिसे निश्चित क्रम के अनुसार किया जाता है।

टिप्पणी

20.3.1 सूर्य नमस्कार की विधि

तैयारी

- सबसे पहले पैरों को एक साथ जोड़ कर सीधे खड़ें हों और बाँहों को ढीला छोड़ दें।
- आराम से अपनी आँखें बंद कर लें और अपने संपूर्ण शरीर के प्रति सचेत रहें।
- अपनी चेतना की स्थिति को भौहों के केंद्र में ले कर आएँ और उगते हुए लाल सूरज की आरोग्य किरणों को शरीर और मस्तिष्क पर पड़ते हुए देखें।

पहली मुद्रा : प्रणामासन

- कोहनियों को थोड़ा झुकाएँ और अपने दोनों हाथों को छाती के सामने लाकर जोड़ लें और प्रणाम मुद्रा में खड़े हो जाएँ।
- पूरे शरीर को आराम दें और सामान्य ढंग से साँस लें।
- ईश्वर से अच्छे स्वास्थ्य व विवेक के लिए प्रार्थना करें।

दूसरी मुद्रा : हस्त उत्तानासन

- दोनों बाँहों को उठा कर खींचते हुए सिर के ऊपर ले जाएँ।
- कंधे की चौड़ाई द्वारा बाँहों को अलग रखें।
- अपने सिर, बाँहों और शरीर के ऊपरी हिस्से को जितना हो सके पीछे की तरफ झुकाएँ।
- बाँहों को उठाते हुए साँस खींचें और झुकाते हुए साँस छोड़ें।

तीसरी मुद्रा पादहस्तासन

- अब, थोड़ा आगे झुकिए और अपनी हथेलियों को ज़मीन पर पैरों के पास और माथे को घुटने के पास रखने का प्रयास करें।
- ऐसा करने के लिए आवश्यकता से अधिक दबाव न डालें और अपने घुटनों को सीधा रखें।
- आगे झुकते समय साँस छोड़ें।

विपरीत का संकेतः रीढ़ की हड्डी की समस्याओं, स्लिप डिस्क, साईटिका के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए। इन स्थितियों में आगे झुकना मना होता है।

टिप्पणी

चौथी मुद्राः अश्व संचालनासन

- अब दाईं टांग को जितना हो सके पीछे की ओर खींचें और साथ–साथ सरलता से बायाँ घुटना मोड़ें।
- पीछे की ओर चक्र बना लें और ऊपर देखें। ध्यान रहे कि आपका दायाँ घुटना ज़मीन पर होना चाहिए।
- दाईं टांग को पीछे खींचते समय साँस लें।

पाँचवीं मुद्राः पर्वतासन

- अब बाएँ पैर को भी दाएँ पैर के साथ पीछे ले जाएँ।
- साथ–साथ, जितना हो सके कूल्हों को ऊपर की ओर उठाएँ और अपने सिर को बाँहों के बीच में रखें, ताकि आपकी पीठ और टांगें त्रिभुज की दो भुजाओं का रूप बना लें।
- अंतिम मुद्रा में ऐड़ियों को ज़मीन पर रखने का प्रयास करें और सिर को घुटनों की ओर लाने का प्रयास करनें परंतु अत्याधिक दबाव न डालें।
- बाईं टांग पीछे करते हुए साँस बाहर छोड़ें और अंतिम मुद्रा के समय अपनी साँस सामान्य रखें।

छठी मुद्राः अष्टांग नमस्कार

- अब, दोनों घुटनों को मोड़ें और जमीन पर रखें।
- इसके साथ कोहनियों को भी मोड़ें और अपनी छाती और ठोड़ी को जमीन पर रखें।
- आपकी छाती और घुटनों के बीच में आने वाले अंग– कूल्हे, कमर और पेट जमीन को नहीं छूने चाहिए।
- सामान्य ढंग से साँस लें।

सातवीं मुद्राः भुजंगासन

- अब कूल्हों और कमर को जमीन की ओर झुकाएँ।
- शरीर के ऊपरी हिस्से को उठाएँ और अपने हाथों को सीधा करें।
- साँस भरते हुए सीने को आगे की ओर खींचें और पीठ को चापाकार में फैलाएँ।

आठवीं मुद्राः पर्वतासन

- यह मुद्रा, मुद्रा 5 की पुनरावृत्ति है।
- अपनी कमर को ऊपर उठाते समय साँस छोड़ें।

नौवीं मुद्राः अश्व संचालनासन

- अपनी हथेलियों को जमीन पर रखें और दाएँ पाँव को आगे की ओर बढ़ाते हुए हाथों के बीच में रखें।
- बायाँ घुटना जमीन पर रखें।
- इस मुद्रा को करते समय साँस अंदर लें।

दसवीं मुद्राः पादहस्तासन

- यह मुद्रा, मुद्रा 3 की पुनरावृत्ति है।
- बाएँ पैर को दाएँ पैर के साथ आगे लाएँ।
- साँस छोड़ें और घुटनों को सीधा करें।

ग्याहरवीं मुद्राः हस्त उत्तानासन

- यह मुद्रा, मुद्रा 2 की पुनरावृत्ति है।

बारहवीं मुद्राः प्रणामासन

- यह मुद्रा, मुद्रा 1 की पुनरावृत्ति है।
- अंतिम मुद्रा के समय साँस छोड़ें।

नोटः मुद्रा 1–12 द्वारा सूर्य नमस्कार के आधे चक्र को किया जा सकता है। जबकि दूसरे पाँव द्वारा षेश आधी क्रियाओं को चौथी और नवीं मुद्रा द्वारा किया जा सकता है।

सूर्य नमस्कार के लाभ

अब हम सूर्यनमस्कार के लाभों के बारे में जानना चाहिएः

- सूर्यनमस्कार व्यायाम का एक संपूर्ण समूह है जो हमें संपूर्ण रूप से अच्छा स्वास्थ्य प्रदान कराता है।

- यह शरीर के सभी अंगों को मजबूत बनाने के साथ–साथ उन्हें सुडोल भी बनाता है।
- यह रीढ़ और कमर को लचीला बनाता है और बीमारियों से निजात दिलाता है।
- यह पेट, आंतों, अग्नाश्य, हृदय और फेफड़ों को स्वस्थ बनाता है।
- यह पूरे शरीर में रक्त परिसंचरण को सुचारु रूप से बढ़ाने में सहायक है और खून को साफ़ करता है साथ ही त्वचा रोगों से भी निजात दिलाता है।
- यह शरीर की सभी ग्रंथियों द्वारा हार्मोन के स्त्रावण में संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।
- सूर्यनमस्कार हमारी जीवन–शक्ति और मानसिक शांति को बढ़ाता है।

पाठगत प्रश्न 20.3

1. सूर्यनमस्कार से आप क्या समझते हैं?

   ....

   ....

2. सूर्यनमस्कार में कितनी मुद्राएँ है ?

   ....

   ....

3. सूर्यनमस्कार की सातवीं मुद्रा कौन–सी है ? विस्तार से बताइए।

   ....

   ....

20.4 आसनों का वर्गीकरण

आसनों को मुख्य रूप से निम्न वर्गों में वर्गीकृत किया जाता है:

1. ध्यान आसन
2. उत्तानासन

3. अर्धचक्रासन

4. तिर्यक आसन

5. प्रतिलोम आसन

6. घुमावदार आसन

7. संतुलनासन

8. शिथिलीकरण आसन

- **ध्यान आसन :**

इन सभी आसनों का उद्देश्य किसी व्यक्ति को लंबे समय तक सरलता से ध्यान लगाने के योग्य बनाना है। ध्यान लगाने वाले आसन चार प्रकार के हैं– सुखासन, पदमासन, सिद्धासन, स्वास्तिक आसन आदि।

- **उत्तानासन –**

इसके कई प्रकार हैं जैसे जानुशीर्षासन, पश्चिमोत्तानासन, पादहस्तासन, योग मुद्रा, मंडूक आसन, पदपराशर पश्चिमोत्तानासन आदि।

- अर्धचक्रासन – इसके कई प्रकार हैं जैसे उष्ट्रासन, सर्पासन, भुजंगासन, मत्सयासन, चक्रआसन, राज कपोतासन, धनुरासन आदि।

- तिर्यक आसन – इसके कई प्रकार हैं जैसे तिर्यक ताड़ासन, त्रिकोणासन आदि।

- प्रतिलोम आसन – इसके कई प्रकार हैं जैसे विपरीत करणी आसन, सर्वांगासन, शीर्षासन, वृश्चिकासन, अधो मुख व्रक्सासन आदि।

- घुमावदार आसन – इसके कई प्रकार हैं जैसे मेरुवक्रासन, अर्धमत्स्येंद्रासन, वक्रासन, कटिचक्रासन, मर्कटासन आदि।

- संतुलनासन – इसके कई प्रकार हैं जैसे ताड़ासन, वृक्षासन, एक पादासन, गरुढ़ासन, बकासन, मयूरासन, कुक्कुटासन आदि।

- शिथिलीकरण आसन – इसके कई प्रकार हैं जैसे शवासन, बालासन, मकरासन आदि।

अभ्यास सत्र के अनुसार हम आसनों के उपर्युक्त सभी वर्गों का अध्ययन और अभ्यास करेंगे।

टिप्पणी

पाठगत प्रश्न 20.4

अर्थपूर्ण ढंग से मिलान कीजिए

अ	ब
(i) तितली आसन	(a) प्रतिलोम आसन
(ii) अष्टांग नमस्कार	(b) संतुलनासन
(iii) धनुरासन	(c) अर्धचक्रासन
(iv) नटराजासन	(d) सूर्यनमस्कार
(v) सर्वांगासन	(e) सूक्ष्म व्यायाम

आपने क्या सीखा

- योग शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन, आध्यात्मिक और नैतिक मूल्यों या संपूर्ण व्यक्तिगत विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- पतंजलि योगसूत्र में 'आसन' अष्टांग योग की तीसरी महत्वपूर्ण सीढ़ी है।
- यह अनिवार्य है कि हमें आसनों के अभ्यास से पहले यौगिक सूक्ष्म व्यायाम करना चाहिए। क्योंकि यौगिक सूक्ष्म व्यायाम हमारे शरीर को आसनों के लिए तैयार करता है।
- महर्षि पतंजलि ने अपने आलेख 'योगसूत्र' ''स्थिरसुखमानसनम् (2/46 P.Y.S) में आसनों को बहुत ही सरल ढंग से समझाया है।
- सूक्ष्म शब्द को अर्थ हल्का और व्यायाम का अर्थ अभ्यास है। अतः वह अभ्यास जो हलके, सरल और गहराई तक लाभ पहुँचाते हैं, उन्हें सूक्ष्म व्यायाम कहते हैं।
- सूक्ष्म व्यायाम को मुख्य रूप से चार भागों में वर्गीकष्त किया जाता है:

  1. पाँव के जोड़ों का अभ्यास
  2. हाथों के जोड़ों का अभ्यास
  3. गरदन के जोड़ों का अभ्यास
  4. आँखों का अभ्यास

- सूर्य नमस्कार का अर्थ सूर्य को प्रणाम करना है। इसे सूर्य की आराधना करने के संबंध में भी देखा जा सकता है। यौगिक शब्दावली के अंतर्गत यह बताया गया है कि सूर्य नमस्कार किसी व्यक्ति के व्यवहार के सौर पहलुओं को जागृत करता है और चेतना के उच्चतम स्तर के विकास के लिए इस महत्वपूर्ण ऊर्जा को मुक्त करता है।

पाठांत प्रश्न

1. सूर्य नमस्कार के अभ्यास की सभी मुद्राओं और लाभों का वर्णन कीजिए।
2. सूक्ष्म व्यायाम के हाथों के जोड़ों की तकनीक और इसके लाभों के बारे में लिखिए।
3. आसन से क्या तात्पर्य है? इनका वर्गीकरण कीजिए।
4. संक्षिप्त अनुच्छेद लिखें:

   (i) आँखों का अभ्यास

   (ii) पाँव के जोड़ों का अभ्यास

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

20.1

1. स्थिरसुखमानसम्
2. हठयोग के अंतर्गत, दृढ़तापूर्वक यह माना जाता है कि आसनों का अभ्यास हमारे शरीर को नियंत्रित करता है और मस्तिष्क इससे स्वतः ही नियंत्रित हो जाता है।

20.2

(i) हल्का

(ii) चार

20.3

(i) सूर्य नमस्कार का अर्थ सूर्य को प्रणाम करना है।

(ii) 12

(iii) भुजंगासन

20.4

i) e, ii) d, iii) c, iv) b, v) a

21

प्राणायाम

अब तक हमने योग सूत्र के अंतर्गत महर्षि पतंजली द्वारा वर्णित यम, नियम और आसन के बारे में अध्ययन किया है। अश्टांग योग के अनुसार, प्राणायाम चौथा घटक है। यहाँ हमें ज्ञात होना चाहिए कि आसनों में विशेषज्ञता प्राप्त करने के पश्चात हमें प्राणायाम का अभ्यास करना आरंभ कर देना चाहिए और इन सभी का वर्णन यौगिक शास्त्रों में मिलता है। साधारण तौर पर, प्रत्येक प्राणी जन्म से मरण तक अनवरत श्वास लेता है।

परंतु प्रश्न यह उठता है कि, किसी साधारण व्यक्ति की श्वास लेने की प्रक्रिया उस व्यक्ति से किस प्रकार भिन्न हो सकती है जो प्राणायाम का अभ्यास कर रहा है? अतः पहले, हमें श्वास की सामान्य प्रक्रिया के बारे में अच्छी तरह जानना चाहिए। केवल प्राणायाम ही शरीर और मस्तिष्क के बीच में एकमात्र कड़ी है। अपने योग सूत्र के लेखों में पतंजली के द्वारा प्राणायाम को जागरूगता की उच्च अवस्थाओं को प्राप्त करने का साधन माना गया है। शब्द 'प्राणायाम' से तात्पर्य प्राणों के नियंत्रण से है यानी कि श्वास पर नियंत्रण। इस पाठ में, हम श्वास के विभिन्न प्रकारों के बारे में जानेंगे, श्वास पर नियंत्रण करना, प्राणायाम के प्रकार और यह कैसे शरीर, मस्तिष्क और आत्मा को प्रभावित करता है, इसके बारे में जानेंगे।

उद्देश्य

इस पाठ को पढ़ने के बाद, आप

- प्राणायाम के अर्थ और उसकी महत्ता का विस्तार से वर्णन कर पाएँगे।
- प्राणायाम–पूर्व अभ्यासों की व्याख्या कर पाएँगे।
- प्राणायाम के माध्यम से ध्यान की पद्धति की व्याख्या कर पाएँगे।

21.1 प्राणायाम और इसकी महत्ता

प्राणायाम शब्द के दो संस्कृत आधार हैं– 'प्राण' और 'आयाम'। प्राण का अर्थ है प्राणशक्ति।

टिप्पणी

आयाम का अर्थ है– प्राणों का प्रसार या विस्तार या एक सीमा तक श्वास नियंत्रण करना और प्राणों की साधारण सीमा को अभिभूत करना। इस प्रकार, इसे मात्र श्वास तकनीक के रूप में नहीं जाना चाहिए जिससे कि फेफड़ों में अतिरिक्त ऑक्सीजन प्रदान की जा सकती हो। यह प्राणमय कोश के अंतर्गत नाड़ियों में प्राणों के प्रवाह को प्रभावित करता है। प्राणायाम के माध्यम से प्राणों को नियंत्रित करने से मस्तिष्क स्थिर होता है और इससे शरीर का शुद्धिकरण होता है, जिससे व्यक्ति के संपूर्ण स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। इस प्रकार, प्राणायाम की तकनीक एक ऐसी पद्धति को प्रदान करती है जिससे जीवन शक्ति को सक्रिय किया जा सकता है और इस प्रकार विनियमित किया जा सकता है जिससे किसी व्यक्ति की सामान्य सीमाओं को पार किया जा सके और अनुभव की उच्च अवस्था को प्राप्त किया जा सके।

egRRkk

प्राणायाम योग की महत्वपूर्ण घटकों में से एक है जो शरीर के विभिन्न तंत्रों के उचित कार्यों को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती है। एक बार आप श्वास के सही तरीके के बारे में समझ गए तो आप अपने विचारों और कार्यों पर काफी बड़ा प्रभाव निर्मित कर पाएँगे। प्राणायाम का अभ्यास करने से व्यक्ति को किसी भी बुरे और नकारात्मक स्थितियों जैसे अवसाद, क्रोध, धन का अत्याधिक लालच आदि से मुक्त किया जा सकता है। इसके अतिक्ति नियमित रूप से प्राणायाम करने से दीर्घ आयु प्राप्त होती है और इससे ग्रहणबोध की क्षमता बढ़ती है। प्राणायाम करने से, आप मस्तिष्क के उतार–चढ़ावों को नियंत्रित कर सकते हैं और स्वयं को गहरे ध्यान के लिए तैयार कर सकते हैं।

ik.kk;ke dk ckjs esa 'kkL= lanHkZ

प्राणायाम योग अभ्यासों का एक महत्वपूर्ण भाग है और इसका उल्लेख योग से संबंधित सभी ग्रंथों में किया गया है। महर्षि पतंजली ने इसे इस तरह पारिभाषित किया है–

''तस्मिन्। सति। श्वासप्रश्वासयो। गतिविच्छेदः। प्राणायामः।

पतंजलि योग सूत्र 2.49

जिसका अर्थ है कि आसनों में विशेषज्ञता प्राप्त करने के बाद, श्वास(साँस लेना)– प्रश्वास (साँस बाहर छोड़ना) की गति में नियमितता होनी चाहिए, जिसे प्राणायाम कहते हैं।

छले वात छलं छित्तं निश्छले निश्छजं भवेत।। योगी सथाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत।

हठयोग प्रदीपिका 2.2

''जब प्राणों में उतार चढ़ाव आता है, तब चित्त (मस्तिष्क) भी ऊपर–नीचे होता है, जब प्राण

टिप्पणी

स्थिर रहते हैं तब चित्त भी स्थिर हो जाता है'' अतः हमें प्राणों को नियंत्रित करना चाहिए।

इसका अर्थ है कि प्राणायाम का अभ्यास प्राणिक प्रवाह में सामंजस्य बैठाते हुए मन को शांत करने के लिए किया जाता है।

हम हठयोग प्रदीपिका के अध्ययय 2.16 में दिए गए एक श्लोक में चेतावनी भी देखते हैं कि

''प्राणायाम सभी रोगों को दूर कर सकता है, यदि इसे सही ढंग से किया जाए वहीं अगर इसे गलत तरीके से किया जाए तो इससे रोग भी लग सकते हैं''।

यह सब बातें प्राणायाम के बारे में थोड़ा–बहुत बताती हैं। यह एक बहुत ही आधुनिक अभ्यास है, विशेषज्ञ की सहायता से धीरे–धीरे इसे अच्छी तरह सीखने का अभ्यास करना चाहिए।

ikBxr i’u & 21-1

1. प्राणायाम के मूल शब्दों के नाम बताएँ और इसके अर्थ का वर्णन भी करें।

2. निम्नलिखित कथनों के आगे सत्य या असत्य लिखें।

   क. प्राणायाम को मात्र साँस लेने की एक तकनीक माना जाता है जिससे फेफड़ों को अधिक ऑक्सीजन मिलती है।

   ख. प्राणायाम को योग का एक महत्वपूर्ण भाग माना जाता है और इसका उल्लेख लगभग योग के सभी ग्रंथों में मिलता है।

   ग. प्राणायाम को असानों में विशेषज्ञता प्राप्त किए बिना भी किया जाता सकता है।

21.2 पूर्व–प्राणायाम अभ्यास

चलिए पूर्व–प्राणायाम अभ्यास के बारे में जानते हैं:

प्राणायाम की प्रक्रिया साँस लेने से संबंधित है जो कि जीवन का सूचक है। अतः यदि इसे गलत ढंग से किया जाए, तो इससे हमें नुकसान भी पहुँच सकता है, जैसा कि हम पहले अध्ययन कर चुके हैं। इस प्रकार, इसके लिए अधिक तैयारी की आवश्यकता है, जैसा कि हम जानते हैं प्राणायाम आधुनिक यौगिक तकनीक है। प्राणायाम का अभ्यास करने के लिए शरीर का स्वस्थ होना बहुत आवश्यक है।

अंत के विषयों में, हमने प्राण, प्राणायाम और जीवन पर इसके प्रभावों के बारे में पड़ा था।

टिप्पणी

अब हम पूर्व–प्राणायाम अभ्यासों यानी प्राणायाम अभ्यासों की तैयारी की तकनीकों के बारे में जानेंगे। ये हैं–

vklu&

ऐसे कई आसन है जिनका सुझाव प्राणायाम और उसकी तैयारी के लिए दिया जाता है। इसका सफल अभ्यास करने और साँस के नियंत्रण और प्राणायाम के पूर्ण लाभ अर्जित करने के लिए आरामदायक और स्थिर मुद्रा में बैठने का अच्छा प्रयास करना चाहिए। पीठ बिल्कुल सीधी हो और फर्श से लंबवत हो ताकि हम गहरी साँस ले सके जो कि महत्वपूर्ण आवश्यकता है। गलत ढंग से बैठने से साँस कम ले पाएँगे और आंतरिक बल भी कम होगा। अतः आसनों को काफी महत्ता दी गई है। अतः इन आसनों में से किसी एक में तो विशेषज्ञता प्राप्त करनी चाहिए–

- सिद्धासन
- सुखासन
- पदमासन

lko/kkfu;k¡

- यदि कोई विशेष निर्देश न दिया गया हो तो सदैव नथूनों से साँस लें।
- ऐसे कमरे में इसका अभ्यास करें जहाँ वायु आती हो, कमरा खुला, स्वच्छ होना चाहिए व उसमें धूल मिट्टी न हो।
- ढीले, हलके और आरामदायक कपड़े पहनें।
- अभ्यास से पहले मल त्याग लें।
- प्राणायाम के कम से कम 30 मिनटों बाद ही भोजन ग्रहण करें।
- प्राणायाम को आसनों के अभ्यास के बाद और ध्यान से पहले करना चाहिए।

lk¡l ysus dk vH;kl

साँस लेकर ही मनुष्य जिंदा रह सकता है। इस प्रकार, यह किसी भी योग अभ्यास का मूल है। साँस लेने से मस्तिश्क और षेश शरीर तक ऑक्सीजन पहुँचती है। सही ढंग से साँस को नियंत्रित करना सीखना वास्तव में आपको एक मजबूत शरीर और तेज दिमाग प्रदान कराता है। इससे एकाग्रता और जीवन शक्ति बढ़ती है और ऊर्जा का प्रसार होता है। अतः पहले साँस लेने के बारे में समझें।

साँस को चार प्रकार से लिया जा सकता है। ये हैं–

प्राकृतिक/सामान्य साँस ढंग लेना–

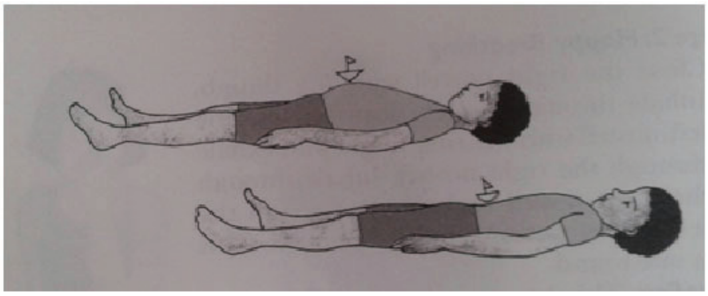
सामान्य ढंग से साँस लेना मूल रूप से साँस के प्रति जागृत रहना है। यह हमें यह समझने

टिप्पणी

में मदद करता है कि हम किस प्रकार साँस ले रहे हैं और हमारे साँस लेने का तरीका कैसा है। यह आरामदायक और शांति देने वाला है और इसका कभी भी प्रयास किया जा सकता है। यह ध्यान लगाने का आरंभिक बिंदु है।

iV ls lk¡l ysuk

इस तरह से साँस लेना डायाफ्राम(माँसपेशी की एक पतली–सी झिल्ली होती है जो श्वास तंत्र के अंगों को पाचन तंत्रों के अंगों से अलग करती है।) और पेट की बाहरी भित्ति की गतिविधियो से संबंधित है। इस तरह से साँस लेने से मांसपेशियों के कम से कम प्रयास से अधिकतम वायु बाहर निकलती है। इसमें, डायाफ्राम के नीचे की ओर जाने से पेट में साँस अधिक भर जाती है और डायाफ्राम के ऊपर आने से सांस बाहर आती है।



fp= 21-1% iV ls lk¡l ysuk

o{k ls 'okl

इस तरह साँस लेने से वक्ष और पसली की गतिविधियाँ होती है। इसमें पेट से साँस लेने की तुलना में अधिक ऊर्जा खपती है जबकि अंदर–बाहर श्वास लेते व छोड़ते समय वायु की मात्रा समान रहती है। इस व्यायाम को तनाव मुक्ति के लिए किया जाता है।

;kSfxd 'okl

यह साँस लेने के सभी प्रकार के तरीकों– पेट और वक्ष से साँस लेने की पद्वतियों का सामंजस्यपूर्ण संयोजन है। यह आदर्श ढंग से साँस लेना है जिसकी आदत डालने में हम इच्छुक होंगे। केवल योगिक ढंग से साँस लेने पर ही हम अधिकतम मात्रा में साँस अंदर ले व बाहर छोड़ सकते हैं। वैसे तो इसका अभ्यास कभी भी किया जा सकता है परंतु तनाव के समय इसका अभ्यास काफी उपयोगी माना जाता है। इसका उद्‌देश्य साँस पर नियंत्रण करना, गलत ढंग से साँस लेने की आदतों को सही करना व ऑक्सीजन को अधिक ग्रहण करना है। यह पेट और वक्ष का सबसे अच्छा व्यायाम माना जाता है। यह फेफड़ों के लिए बहुत लाभकारी माना जाता है।

नोटः इसका अभ्यास कभी भी किया जा सकता है यानी खाली पेट या भोजन के बाद कभी भी इसका अभ्यास कर सकते हैं।

टिप्पणी

ikBxr Ik'u 21-2

1. प्राणायाम के लिए आवश्यक उन आसनों के नाम बताइए जिसमें किसी को विशेषज्ञता प्राप्त करनी चाहिए।
2. चार प्रकार के पूर्व प्राणायाम श्वास संबंधी अभ्यासों के नाम बताइए।
3. उचित आसनों सहित रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–
   1) प्राणायाम करने से पहले पीठ बिलकुल ––––––––होनी चाहिए।
   2) वक्ष से साँस लेने से ––– और ––––– की गतिविधियाँ होती है।
   3) यह साँस लेने के सभी प्रकार के तरीकों– ––––––––––– और ––––– से साँस लेने की पद्धतियों का सामंजस्यपूर्ण संयोजन है।
4. निम्नलिखित कथनों के आगे 'सत्य' या 'असत्य' लिखें–

   क. अपनी सुविधा के अनुसार साँस मुँह या नथूनों किसी से भी ली जा सकती है।

   ख. इस तरह से साँस लेना डायाफ्राम और पेट की बाहरी भित्ति की गतिविधियो से संबंधित है।

   ग. यौगिक श्वास का अभ्यास किसी भी समय किया जा है।

21-3 ik.kk;ke ds ?kVd

प्राणायाम के तीन प्रकार के घटक हैं– पूरक, रेचक और कुंभक। ये इस प्रकार हैं–

1. पूरक या साँस लेना – इसका अर्थ पूरी तरह से साँस ग्रहण करना है (श्वास)।
2. रेचक या साँस बाहर छोड़ना– इसका अर्थ पूरी तरह से साँस बाहर छोड़ना है (प्रश्वास)।
3. कुंभक– इसका अर्थ साँस को को रोक कर रखना है। इसके भी दो भाग हैं–

   क). अंतर कुंभक – पूरक के बाद साँस को रोक कर रखना।

   ख). बाहरी कुंभक – रेचक के बाद साँस को रोक कर रखना।

   - प्राणायाम के सबसे महत्वपूर्ण घटक कुंभक या साँस को रोक कर रखना है।
   - कुंभक को विशेषज्ञ की देखरेख में करना चाहिए।
   - जिन्हें उच्च रक्तचाप, हृदय रोग आदि हैं, उन्हें प्राणायाम का अभ्यास करते समय कुंभक को नहीं करना चाहिए।

ik.kk;ke d: fofHkUUk i:dkj

टिप्पणी

भिन्न यौगिक ग्रंथों में, हमें प्राणायाम के विभिन्न प्रकार मिलते हैं वहीं उनमें से सामान्य तौर पर सभी ग्रंथों में सूर्यभेदी, उज्जायी, भ्रामरी, भस्त्रिका, शीतली और शीतकारी प्राणायाम का उल्लेख मिलता है। नाड़ी शोधन/अनुलोम–विलोम को इन सभी प्राणायामों के पहले किया जाता है।

आसान भाषा में समझने के लिए इन्हें निम्न प्रकार से वर्गीकृत किया गया है–

1. संतुलन प्राणायाम – नाड़ी शोधन प्राणायाम
2. शांत प्राणायाम – भ्रामरी, उज्जायी
3. शीतलन प्राणायाम – शीतली, शीतकारी
4. उष्म प्राणायाम– भस्त्रिका, सूर्यभेदी

अब हम इसके बारे में संक्षिप्त रूप से पढ़ेंगे। इन्हें व्यवहारिक तौर पर करना सीखेंगे।

नाड़ी शोधन (वैकल्पिक नथुना श्वास)

नाड़ी शोधन का शाब्दिक अर्थ है– प्रणाली की सफाई। हालाँकि यह इसे प्राणायाम नहीं माना जाता परंतु इसे प्राणायाम का सबसे बुनियांदी प्रकार कह सकते हैं। प्राणायाम का अध्ययन इस मूलभूत प्रक्रिया से आरंभ करना चाहिए। ताकि आगे विस्तार से अध्ययन करना आसान लगे और प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों को व्यवहारिक तौर पर करने में सरलता हो। वायु नाड़ियों में प्रवेष नहीं कर सकती यदि यह अशुद्ध हो। इसे ध्यान में रखते हुए, हम नाड़ी षोधन प्राणायाम के बारे में सबसे पहले पढ़ेंगे। यह शुद्धिकरण प्राणायाम है जो नथुनों में रुकावटों को खोलता है और वायु के प्रवाह को चलने देता है। इसे प्राणायाम के किसी भी प्रकार को करने से पहले किया जाना चाहिए।

निम्न चरणों में नाड़ी षोधन को करने के बारे में बताया गया है–

- उपर्युक्त में से किसी भी आसन में बैठें और अपनी पीठ सीधी कर लें।
- अब अपने दाएँ हाथ के अँगूठे का प्रयोग करते हुए अपने नाक के दाएँ भाग को बंद करें। धीरे–धीरे बाईं ओर के नथूने से गहरी साँस लें।
- अब, बाईं ओर के नथूने को बंद कर दें और दाईं ओर के नथुने से साँस बाहर छोड़ें।
- समान रूप से, बाएँ नथूने को बंद रखते हुए, दाएँ नथुने से साँस लें और बाईं ओर से साँस बाहर छोड़ें। यह एक चक्र है।

आप इस प्रक्रिया को 10–15 बार दोहरा सकते हैं।

चित्र 21.2 नाड़ी शोधन या वैकल्पिक नथुना श्वास

ykHk&

- हालाँकि इसका अभ्यास करना बहुत ही सरल है, और यह श्वसन तंत्रिका को बेहतर तरीके से कार्य करने में मदद करता है। यह सभी श्वसन अंगों को मजबूत बनाता है जिससे प्राणायाम को आगे और अच्छी तरह करने में काफी सहायता मिलती है।
- यह मूलभूत अभ्यास जिसकी साँस रोक कर रखने के अभ्यास के अतिरिक्त कोई सीमा नहीं है। वैकल्पिक नथुनों से श्वास लेने का अभ्यास सुरक्षित माना जाता है।
- इस अभ्यास से पूरे शरीर को अतिरिक्त ऑक्सीजन मिलती है। मस्तिष्क अपने सर्वोत्तम स्तर पर कार्य करता है।
- यह प्राणिक रुकावटों को खत्म करता है और ईडा और पिंगला नाड़ी सहित अन्य नाड़ियों में संतुलन स्थापित करता है, जिससे सुशुम्ना नाड़ी भली भाँति कार्य कर पाती है जो हमारे आध्यात्मिक चेतना के लिए आवश्यक है। अतः इसे संतुलन प्राणायाम कहा जाता है।
- यह पूरे मस्तिष्क को संतुलित करने का अभ्यास है। शारीरिक स्तर पर, यह तंत्रिका–तंत्र को संतुलित करता है और वहीं यह आंतरिक चेतना और गहरी बोधगम्यता को विकसित करता है।
- जगरूकता–वैकल्पिक नथुना श्वास और भौहों के केंद्र पर

Hkkejh ik.kk;ke & Hkkejh uked e/kqeD[kh dh /ofu

प्राणायाम के इस प्रकार में साँस छोड़ने की आवाज़ ऐसे लगती है जैसे कि मधुमक्खी की ध्वनि हो, 'म' की ध्वनि 'ऊँ' के अंतिम अक्षर की ध्वनि है। इसका नाम भ्रामरी नामक मधुमक्खी पर रखा गया है, इसीलिए इसे भ्रामरी प्राणायाम कहा जाता है। बिना दबाव डाले धीरे–धीरे साँस बाहर छोड़ें। आवाज़ सहज, एक जैसी और नियंत्रित ढंग से निकलनी चाहिए। इसे विशेषज्ञ की देखरेख में करना चाहिए।

fp= 21-3% Hkkejh ik.kk;ke

सावधानी– कार के संक्रमण, कान दर्द, हाल ही में हुई पेट की शल्य–चिकित्सा की स्थिति में इसे नहीं करना चाहिए।

यदि इसे करने से बेहोशी या चक्कर आने जैसा महसूस हो या फिर उबकाई का एहसास हो तब इस अभ्यास को तुरंत बंद कर दें।

ykHk&

1. यह शांति प्रदान करने वाला अभ्यास है अतः अनिद्रा की समस्या होने पर इसे अवश्य करना चाहिए।
2. यह तनाव, गुस्सा और चिंता से निजात दिलाता है।
3. इससे एकाग्रता और स्मरण शक्ति बढ़ती है।
4. इसे उच्च रक्तचाप नियंत्रित रहता है।
5. इससे गला और आवाज़ मजबूत बनी रहती है और यह गले संबंधी समस्याओं के लिए लाभकारी है।
6. यह थाइराइड की स्थिति को बेहतर करने के लिए अच्छा है।

'khrdkjh ik.kk;ke

इस अभ्यास में, हम 'शीतकार' की ध्वनि सहित मुँह से साँस अंदर लेते हैं। इसे करने के लिए दाँतों को थोड़ा नज़दीक लाएँ। होठों को अलग करे ताकि दाँत दिखें और फिर अपने तालु में जीभ को कसकर सटाएँ। दाँतों के मार्ग से धीरे –धीरे साँस अंदर लें। अब मुँह बंद करें और नाक से धीरे–धीरे साँस छोड़ें। अपनी साँसों की गति को धीमा और आरामदायक रखें।

टिप्पणी

सावधानी– न्यून रक्तचाप, श्वास संबंधी रोग, अधिक बलगम, संवेदनशील दाँत, कब्ज, हाइपोथायरायडिज्म, अति अम्लता की समस्या होने पर इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए। यदि आपके दाँत कृत्रिम हों तो इस अभ्यास को न करें।

ykHk &

- यह मस्तिष्क और शरीर को शीतलता प्रदान करता है ।
- यह माँसपेशियों को आराम देता है और मानसिक शांति प्रदान करता है।
- यह उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद करता है और अम्लता की समस्या से निजात दिलाता है।
- इससे भूख या प्यास नियंत्रित रहती है और संतुष्टि का अभ्यास बना रहता है।
- यह उपकाई में मदद करता है।
- यह शरीर की अतिरिक्त गरमी को निकालता है, इसीलिए इसे गरमियों के मौसम में करना अधिक लाभकारी रहता है।

fp= 21-4% 'khrjdkjh ik.kk;ke

'khryh ik.kk;ke

जैसा कि 'शीतल' शब्द के अर्थ से ही ठंडक, शांति और कोमलता का बोध होता है। यह प्राणायाम व्यवहारिक रूप से इन्हीं भावों को प्राप्त करने में मदद करता है। इसे करने के

लिए पहले अपना मुँह खोलें और अपनी जीभ को मुँह से बाहर निकाल लें और अब जीभ के किनारों को मोड़ लें कि नालिका जैसी बन जाए। इस नालिका के माध्यम से साँस अंदर लें और नाक से धीरे–धीरे व गहरी साँस बाहर छोड़ें।

टिप्पणी

lko/kkuh& 'khrdkjh ik.kk;ke dk leku

ykHk&

यह मानसिक और भावनात्मक उत्तेजना को शाँत करता है और ठंडक प्रदान करता है। अन्य लाभ शीतकारी प्राणायाम के समान हैं।

शीतली और शीतकारी दोनों प्रकार के प्राणायाम शरीर को अतिरिक्त गरमी से बचाते हैं।

उज्जायी प्राणायाम (विजयी श्वास)

उज्जायी का अर्थ समुद्र होता है और इस अभ्यास के माध्यम से हम समुद्र की लहरों जैसी ध्वनि निकालते हैं। इस अभ्यास में नाक से ही साँस अंदर व बाहर की जाती है। इसमें मध्यपटीय श्वसन किया जाता है जिससे सबसे पहले पेट के निचले हिस्से और फिर पसलियों और फिर छाती व गले में साँस भरती है। स्वरतंत्री में संकुचन पैदा होता है और जल की आवाज़ जैसी आवाज़ उत्पन्न होती है। ऐसा लगता है जैसे समुद्री की लहरे बह

टिप्पणी

रही हों या कोई बच्चा सोते हुए खर्राटें की ध्वनि उत्पन्न कर रहा हो।

सावधानी– अंतर्मुखी स्वभाव के व्यक्तियों या तरल अवधारण की समस्या या न्यून रक्तचाप की समस्या से ग्रस्त व्यक्तियों को इस प्राणायाम को नहीं करना चाहिए।

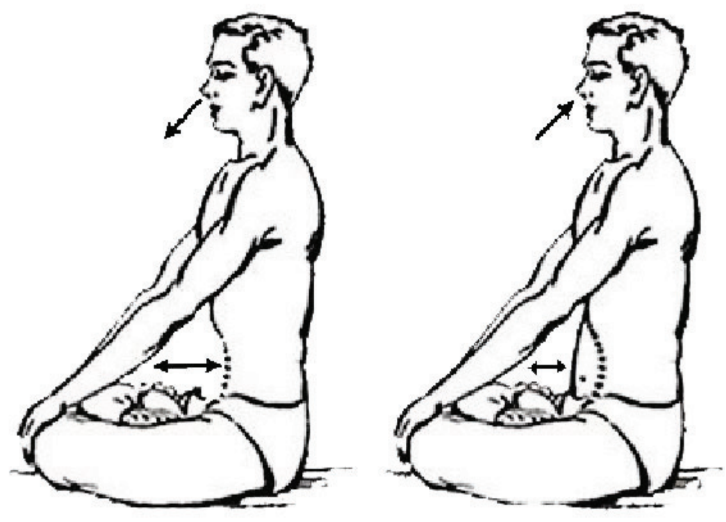
ykHk&

- यह तंत्रिका तंत्र को स्वतंत्र बनाता है और मस्तिष्क को शांत रखता है।
- यह अनिद्रा और हाइपरथायराइड की समस्या में लाभकारी है।
- यह मानसिक परेशानी, तनाव और चिंता को समाप्त करता है।
- यह शांति प्रदान करता है।

अभ्यास नोट– गले और स्वर तंत्रियों को अत्याधिक संकुचन न करें। इसे संपूर्ण अभ्यास के दौरान हलका रखें।

भस्त्रिका प्राणायाम (धोंकनी श्वास)

'भस्त्रिका' एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है धौंकनी। इस अभ्यास में धौंकनी की तरह प्रबल वेग से अशुद्ध वायु को बाहर निकाला जाता है। यह साँस लेने का सर्वोतम अभ्यास है जिसे अपनी सुविधानुसार धीरे या तेज किया जा सकता है। मूल रूप से इसमें तेज़ गति से साँस ली जाती है। दोनों नथूनों से गहरी साँस लें और फेफड़ों में हवा भर ले और फिर वायु या जल जैसी ध्वनि निकालते हुए साँस बाहर छोड़ें। साँस पूरी तरह अंदर भरें और संपूर्ण ढंग से छोड़ें भी।



fp= 21-6 HkfL=dk i.kk;ke

टिप्पणी

I ko/kkuh

उच्च रक्तचाप, किसी भी प्रकार का हृदय रोग, हरनिया, चक्कर, अति अम्लता, अलसर या किसी भी प्रकार की हाल ही में हुई पेट की शल्य चिकित्सा या यदि शरीर में अतिरिक्त गरमी हो, दौरा पड़ हो या हाइपरथाइराइड की समस्या हो तो इसे नहीं करना चाहिए।

अभ्यास नोट– यदि किसी को इस अभ्यास के दौरान चक्कर आने लगें, अत्याधिक पसीना आए, शरीर में कंपन हो या उबकाई जैसा महसूस हो तो तुरंत इस क्रिया को बंद कर दें।

ykHk&

- भस्त्रिका से फेफड़ों का शुद्धिकरण होता है, यह अस्थमा, तपेदिक और श्वसन शोथ की समस्या में लाभकारी होता है।
- यह गलत ढंग से साँस लेने की आदतों को ठीक करता है।
- यह रक्त संचार की गति को बढ़ाता है।
- यह पाचन शक्ति को बढ़ाता है और पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।
- यह संपूर्ण प्राणिक शरीर में प्राणों के प्रवाह को बढ़ाता है।

सूर्यभेदी प्रणायाम (दाएँ नथूने से श्वास)

'सूर्य' का अर्थ है सूरज और भेद का अर्थ है छेदना/जागरुक। शरीर में पिंगला नाड़ी सूर्य की ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करती है। इसका अर्थ यह हुआ कि हम इस क्रिया से पिंगला नाड़ी का शुद्धिकरण करते हैं। इस प्राणायाम के अभ्यास में हम दाएँ नथूने से साँस लेते व छोड़ते हैं।

सावधानी– उच्च रक्त चाप, हृदय रोग, मिरगी, अलसर, अम्लता, हाइपरथाइराइड, चिंता, सिरदर्द या महावारी के समय नहीं करना चाहिए।

ykHk&

- यह शरीर में प्राण ऊर्जा को बढ़ाता है।
- यह शरीर को गरम रखता है।
- यह अनुकंपी तंत्रिका तंत्र और मस्तिष्क के बाएँ भाग को उत्तेजित करता है।
- यह गड़बड़ाए वात को ठीक रखता है
    - यह शरीर में कफ को संतुलित करता है।

टिप्पणी

पाठगत प्रश्न 21.3

1. उचित शब्दों से रिक्त स्थान भरो–

   क. प्राणायाम के तीन घटक ––––––––––, –––––––और –––––––––हैं।

   ख. प्राणायाम अभ्यास का सबसे महत्वपूर्ण घटक ––––है।

   ग. शांति प्रदान करने वाले प्राणायाम ––––––––––और –––––––––हैं।

   घ. –––––––– शुद्धकिरण प्राणायाम है।

   ड. नाड़ी शोधन से सभी ––––––मजबूत होती है जिससे प्राणायाम अभ्यास को अधिक बेहतर ढंग से करने में मदद मिलती है।

   च.–––––––––से समुद्री लहरों की ध्वनि –––––––––प्राणायाम में उत्पन्न होती है।

   छ. –––––––से शीतकार ध्वनि –––––––प्राणायाम में उत्पन्न होती है।

   झ. –––––––––––प्राणयाम में धौंकनी की तरह प्रबल वेग से अशुद्ध वायु को बाहर निकाला जाता है।

2. निम्न कथनों के आगे सत्य या असत्य लिखें–

   क) शीतली प्राणायाम शरीर और मस्तिष्क को ठंडक प्रदान करता है। ( )

   ख) उज्जायी प्राणायाम में नाक से ही साँस ली व छोड़ी जाती है। ( )

   ग) अंतर्मुखी स्वभाव के व्यक्ति उज्जायी प्राणायाम कर सकते हैं। ( )

   घ) सूर्य भेदी प्राणायाम में हम बाएँ नथूने से साँस लेते हैं और दाएँ नथूने से छोड़ते हैं। ( )

   ड) हाल ही में हुई पेट की शल्य चिकित्सा या हरनिया की समस्या होने पर भस्त्रिका प्राणायाम नहीं करना चाहिए। ( )

21.4 प्राणायाम का अभ्यास ध्यान और समाधि की स्थिति किस प्रकार पहुँचता है ?

यौगिक ध्यान में, आत्मबोध के पथ पर गहरे ध्यान और समाधि लगाने के लिए श्वास प्रशिक्षण लेना अनिवार्य है। जब भी हम ध्यान लगाने का प्रयास करते हैं तो पाते हैं तो

आमतौर पर मांसपेषियों में खिंचवा व मस्तिष्क में कोलाहल उत्पन्न करने वाले विचार परेशान करने लगते हैं। अपने तंत्रिका तंत्र को विनियमित करने का सबसे सर्वोतम माध्यम उसे साँस से नियंत्रित करना है। श्वास शरीर और मस्तिष्क के बीच का सेतु है। अपने श्वास को विनियमित करें और शरीर व मस्तिष्क इसका अनुसरण करने लगेंगे। पतंजलि के ग्रंथों में श्वास को रोक कर रख पाने का अभ्यास समाधि की स्थिति तक पहुँचने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अतः इसे प्राणायाम के अभ्यास से प्राप्त किया जा सकता है। जैसा कि हम पढ़ चुके हैं कि प्राणायाम से श्वास को नियंत्रित व विनियमित किया जाता है। प्राणायाम से प्राणिक प्रवाह को नियंत्रित किया जा सकता है और मस्तिष्क और शरीर के स्वास्थ्य को बेहतर किया जा सकता है वहीं जागरुकता और आत्मबोध की उच्च अवस्थाओं तक पहुँचा जा सकता है।

आपने क्या सीखा

इस पाठ में आपने सीखा–

- प्राणायाम शब्द के दो संस्कृत आधार हैं– 'प्राण' और 'आयाम'। प्राण का अर्थ है प्राणशक्ति। आयाम का अर्थ है प्राणों का प्रसार या विस्तार या श्वास नियंत्रण। अतः श्वास का नियंत्रण प्राणायाम कहलाता है।
- प्राणायाम के माध्यम से प्राणों को नियंत्रित करने से मस्तिष्क स्थिर होता है और शरीर का शुद्धिकरण होता है।
- **पूर्व प्राणायाम अभ्यास** प्राणायाम की पद्धतियाँ हैं जिसका संबंध श्वास से होता है। यदि इन्हें गलत ढंग से कर लिया जाए, तो इसका हमें नुकसान भी पहुँच सकता है। इसीलिए इसके लिए कुछ तैयारी की आवश्यकता होती है। वे हैं– आसन और श्वास अभ्यास।
- **आसन–** प्राणायाम के सभी लाभ उठाने के लिए व इसका सफल अभ्यास करने के लिए आसनों को अच्छी व आरामदायक ढंग से करना सीखना महत्वपूर्ण है। इसीलिए सिद्धासन, सुखासन और पदमासन में से किसी एक में विशेषज्ञता प्राप्त करनी आवश्यक है।
- **श्वास अभ्यास–** साँस लेने से ही कोई जीवित रह सकता है। इसीलिए यह यौगिक अभ्यास का मूल है। श्वास के चार प्रकार हैं– प्राकृतिक, पेट से साँस लेना, वक्ष श्वास और यौगिक श्वास
- **प्राणायाम के घटक–** प्राणायाम के तीन प्रकार के घटक हैं– पूरक, रेचक और कुंभक।
- **यौगिक ग्रंथों** – यौगिक ग्रंथों में विभिन्न प्रकार के प्राणायामों का उल्लेख मिलता है

जिनमें से सामान्य हैं– सूर्यभेदी, उज्जायी, भ्रामरी, भस्त्रिका, शीतली और शीतकारी प्राणायाम, नाड़ी शोधन/अनुलोम–विलोम।

- **नाड़ी शोधन का शाब्दिक अर्थ है–** प्रणाली की सफाई यह शुद्धिकरण प्राणायाम है जो नथुनों में रुकावटों को खोलता है और वायु के प्रवाह को चलने देता है।
- **भ्रामरी प्राणायाम –** प्राणायाम के इस प्रकार में साँस छोड़ने की आवाज़ ऐसे लगती है जैसे कि मधुमक्खी की ध्वनि हो, 'म' की ध्वनि 'ऊँ' के अंतिम अक्षर की ध्वनि है।
- **शीतकारी प्राणायाम –** इस अभ्यास में, हम 'शीतकार' की ध्वनि सहित मुंह से साँस अंदर लेते हैं।
- **शीतली प्राणायाम –** जैसा कि 'शीतल' शब्द के अर्थ से ही ठंडक, शांति और कोमलता का बोध होता है। यह प्राणायाम व्यवहारिक रूप से इन्हीं भावों को प्राप्त करने में मदद करता है।
- **उज्जायी प्राणायाम –** उज्जायी का अर्थ समुद्र होता है और इस अभ्यास के माध यम से हम समुद्र की लहरों जैसी ध्वनि निकालते हैं। इस अभ्यास में नाक से ही सांस अंदर व बाहर की जाती है।
- **भस्त्रिका प्राणायाम –** 'भस्त्रिका' एक संस्कत शब्द है जिसका अर्थ है धौंकनी। इस अभ्यास में धौंकनी की तरह प्रबल वेग से अशुद्ध वायु को बाहर निकाला जाता है। मूल रूप से इसमें तेज़ गति से सांस ली जाती है।
- **सूर्यभेदी प्रणायाम –** शरीर में पिंगला नाड़ी की शुद्धता करना ही सूर्यभेदी प्राणायाम है। इस प्राणायाम के अभ्यास में हम दाएँ नथूने से साँस लेते व छोड़ते हैं।
- यौगिक ध्यान में, आत्म बोध के पथ पर गहरे ध्यान और समाधि लगाने के लिए श्वास प्रशिक्षण लेना अनिवार्य है। श्वास शरीर और मस्तिष्क के बीच का सेतु है। अपने श्वास को विनियमित करें और शरीर व मस्तिष्क इसका अनुसरण करने लगेंगे। इस प्रकार प्राणायाम के माध्यम से ध्यान की अवस्था तक पहुँचा जा सकता है।

ikBkr i’u

1. पूर्व–प्राणायाम अभ्यासों की भूमिका और महत्ता का वर्णन कीजिए।
2. श्वास, प्राण और मस्तिष्क एक दूसरे से किस प्रकार प्रभावित होते हैं। विस्तार से बताइए।

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

21-1

1.

2. क. गलत

   ख. सत्य

   ग. असत्य

21-2

1. सुखासन, सिद्धासन, पदमासन

2. प्राकृतिक श्वास, पेट से साँस, वक्ष से साँस लेना और यौगिक श्वास

3. क. सीधी

   ख. वक्ष और पसली

   ग. पेट और वक्ष

4. क. असत्य

   ख. सत्य

   ग. सत्य

21-3

1. क. पूरक, रेचक और कुंभक

   ख. कुंभक

   ग. भ्रामरी एवं उज्जायी

   घ. नाड़ी शोधन

टिप्पणी

ड. श्वसन अंग

च. साँस बाहर छोड़ना और भ्रामरी

छ. साँस अंदर लेना और शीतकारी

ज. भस्त्रिका

2. क. सत्य

ख. सत्य

ग. असत्य

घ. असत्य

ड. सत्य

Ik<u o lnHkZ gsrq lq>ko

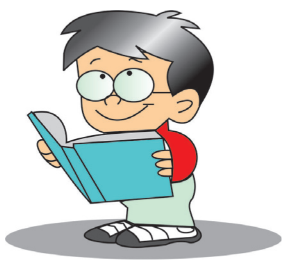
- स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत द्वारा आसन प्राणायम मुद्रा बंध
- स्वामी नीरजानांद सरस्वती YPT द्वारा प्राण प्राणायाम प्राण विद्या
- स्वामी सत्यानंद U सरस्वती YPT द्वारा योग एवं क्रिया
- योग का अनुभव विश्व योग सम्मेलन YPT
- स्वामी कुवलयानंद केंद्रीय स्वास्थ्य शिक्षा ब्यूरो स्वास्थ्य सेवाओं के महानिदेशक, कोटला रोड़, नई दिल्ली द्वारा यौगिक थेरेपी।
- स्वामी विवेकानंद द्वारा राज योग– श्री राम कृष्ण विवेकानंद साहित्य प्रकाशन
- हठयोग प्रदीपिका – स्वामी सत्यासंध सरस्वती YPT
- www.yogmag.net
- www.biharyog.net

22

मुद्रा और बंध

पिछले पाठ में हमने प्राणायाम और उसके लाभों के बारे में विस्तार से समझा है। अब इस पाठ में हम मुद्रा और बंध के बारे में जानेंगे। मुद्रा और बंध के अभ्यास को आसन और प्राणायाम के अभ्यास से अधिक प्रभावशाली माना गया है। अतः वे लोग जो आसन और प्राणायाम करने में असमर्थ हैं वे अपने स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए मुद्रा और बंध से लाभ उठा सकते हैं। योग में, इन्हें प्राण ऊर्जा अर्थात् प्राणाधार ऊर्जा को नियंत्रित करने के लिए उपयोग किया जाता है जिसके बारे में आप पिछले पाठ में पढ़ चुके हैं।

उद्देश्य



इस पाठ को पढ़ने के बाद आपः

- मुद्रा के अर्थ और उसके महत्व का वर्णन कर सकेंगे;
- मुद्रा के विभिन्न प्रकारों की विधियों को समझ सकेंगे;
- बंध का अर्थ और उसके महत्व का वर्णन कर सकेंगे;

22.1 मुद्रा का अर्थ

योग के अंतर्गत मुद्रा एक प्रतीकात्मक संकेत है। मुद्रा शब्द का संस्कृत अर्थ है– 'संकेत', 'चिह्न' या 'मुहर'। योग और ध्यान में मुद्राओं को आमतौर पर हाथों के आसनों के रूप में जाना जाता है, ऐसा माना जाता है कि मानसिक विकारों और ऊर्जा के द्वार को साफ करते हुए ये शरीर और चक्रों में ऊर्जा के प्रवाह को प्रभावित करते हैं।

मुद्राओं के विभिन्न प्रकार हैं और प्रत्येक प्रकार का शरीर और मस्तिष्क पर विशेष प्रभाव पड़ता है। हालाँकि हाथों की मुद्राएँ योग में सबसे सामान्य रूप में जानी जाती हैं वहीं मुख, अन्य हावभाव, बंध और अन्य मुद्राएँ भी महत्वपूर्ण हैं। मुद्राओं के प्रयोग से संबंधित मुख्य

टिप्पणी

ग्रंथ हठयोग प्रदीपिका और घेरंड संहिता है। हठ योग प्रदीपिका में 10 मुद्राओं का वर्णन है वहीं घेरंड संहिता में 25 मुद्राओं का वर्णन मिलता है।.

22.1.1 योग मुद्राओं का महत्त्व

सामान्य रूप में योग को आसनों (शरीर खींचने के लिए) और साँस लेने की तकनीकों (शांति और आराम के लिए) का संयोग माना जाता है। आसन शरीर के सभी तंत्रों को प्रभावित करता है जबकि प्राणायाम शरीर और मस्तिष्क के मध्य संबंध को जागृत करता है।

1. यह शरीर में प्राणों के प्रवाह में मदद करता है यदि इसे यौगिक श्वास अभ्यासों के साथ किया जाए।
2. यह मस्तिष्क के साथ संबंध स्थापित करता है।
3. यह संवेदी अंगों, ग्रंथियों, शिराओं और कंडारा में परिवर्तन लाता है।
4. मुद्राओं का प्रयोग से ऊर्जा के प्रवाह में सामंजस्य पैदा होता है जो वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी के संतुलन को प्रभावित करती हैं।
5. मुद्रा शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए किया जाने वाला प्रयास है।

पाठगत प्रश्न 22.1

क. उचित शब्दों से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. .... योग में उपयोग होने वाला प्रतीकात्मक भाव है।
2. .... मुद्रा योग में काफी प्रचलित है।
3. हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राएँ .... हैं जबकि घेरंड संहिता में .... मुद्राओं का वर्णन मिलता है।

22.2 मुद्रा के प्रकार

हस्त मुद्रा –

हमारा अच्छा स्वास्थ्य हमारे हाथ की उंगलियों से नियंत्रित होता है क्योंकि उंगलियाँ महत्वपूर्ण विद्युत परिपथ है। यह ऊर्जा के प्रवाह में संतुलन स्थापित करता है। हाथ की उंगलियों को विभिन्न स्थानों पर छूना हस्त मुद्रा कहलाता है।

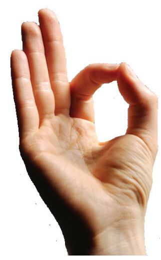
टिप्पणी

हस्त मुद्रा को शरीर के पाँच मुख्य तत्त्वों में संतुलन स्थापित करने के लिए प्रयोग में लाया जाता है। प्रत्येक उंगली एक तत्व का प्रतिनिधित्व करती है। ये तत्व इस प्रकार हैं–

चित्र 22.1– तत्वों को दर्शाती उंगलियाँ

1. अंगूठा– अग्नि तत्व
2. तर्जनी उँगली– वायु तत्व
3. मध्यमा – आकाश तत्व
4. अनामिका– पृथ्वी तत्व
5. छोटी उँगली– जल तत्व

अब हम विभिन्न मुद्राओं के बारे में पढ़ेंगे–



ज्ञान मुद्रा– यह हस्त मुद्राओं में से सबसे प्रचलित मुद्रा है। इसमें सभी प्रकार के अभ्यासों जैसे ध्यान, पूजा, चिकित्सा, नष्त्य आदि का प्रयोग किया जाता है। संस्कृत शब्द ''ज्ञान'' जिसका अर्थ है परम ज्ञान, इसे ज्ञान की मुद्रा के रूप में जाना जाता है। इस मुद्रा का अभ्यास हमारे मस्तिष्क को मजबूत बनाता है।

विधि

1. ध्यान लगाने के लिए बैठें, अपने शरीर को आराम दें और सीधे बैठें।
2. अपने दोनों हाथों को जोड़ कर अपने घुटनों के सामने लाएँ और अपने अँगूठे और तर्जनी उँगली के अग्रभाग को मिला दें।
3. अग्रभाग को त्वचा से छुएँ न कि नाखूनों से। अन्य उँगलियों को सीधा और आरामदायक स्थिति में रखें।

लाभ–

1. यह मुद्रा हमारे शरीर के वायु तत्व को उत्तेजित करती है और हमारे मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करती है।
2. यह एकाग्रता बढ़ाने में मदद करती है और मंदता (सुस्ती), निष्क्रियता और उत्साह की कमी, लापरवाही, सर्जनात्मकता की कमी और स्मरण करने में आने वाली समस्याओं से निजात दिलाती है।

टिप्पणी

3. मानसिक रोगों व अन्य तंत्रिका तंत्र संबंधी रोगों से ग्रस्त लागों को इससे लाभ पहुँचता है ।

4. यह अवट्ट अल्पक्रियता (हाइपोथायरायडिज्म), अल्पपरावटुता, अल्प अधिवृक्कता, पीयूषिका अल्पक्रियता के रोगों को कम करने में मदद करता है।

अवधि

ज्ञान मुद्रा का सर्वश्रेष्ठ परिणाम प्राप्त करने के लिए इसका प्रतिदिन 30 मिनट तक अभ्यास करना चाहिए। आप इसे किसी भी स्थान व समय पर कर सकते हैं। शीघ्र लाभ प्राप्त करने के लिए इसे प्रातःकाल ध्यान की मुद्रा में करना चाहिए।

सावधानियाँः

1. योग शिक्षक के मार्गदर्शन के बिना गर्भवती स्त्रियों को लंबे समय तक इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

Manuscript required.

2. अब अपने अँगूठे को अंदर की ओर मोड़ें ताकि यह तर्जनी उँगली को हल्का–सा दबा सके।

3. अन्य उँगलियाँ सीधी होनी चाहिए।

4. इसे बैठ कर किसी भी मुद्रा में किया जा सकता है, आमतौर पर इसे ध्यान की मुद्रा में किया जाता है।

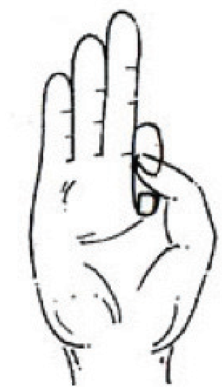


Fig.22.3: Vayu Mudra

लाभ :

1. इससे शरीर में वायु के संतुलन को स्थापित करने में मदद मिलती है।

2. यह पेट फूलने और जोड़ों के दर्द की समस्याओं को हल करने में मदद करता है।

3. यदि किसी को भोजन के पश्चात बैचेनी हो रही हो, तब इसे वज्र आसन में करना चाहिए।

4. पार्किंसन रोग यानी अंग–कंपन के रोग को कम करने में सहायता प्रदान करता है।

5. यह चिंता और बेचैनी को कम करने में मदद करता है।

6. यह हार्मोनल असंतुलन को कम करने में मदद करता है।

टिप्पणी

अवधि

इसका अधिकतम लाभ अर्जित करने के लिए 30–45 तक अभ्यास करना चाहिए। शीघ्र लाभ प्राप्त करने के लिए इसे प्रातःकाल ध्यान मुद्रा में किया जाना चाहिए।

सावधानियाँ

1. दर्द से राहत मिलने के बाद इस मुद्रा से बाहर आ जाना चाहिए। दर्द से राहत मिलने के बाद इसे लंबें समय के लिए करना लाभकारी नहीं होगा।

सूर्य मुद्रा

यह हस्त मुद्रा की सबसे प्रचलित मुद्राओं में से एक है। इस मुद्रा का अभ्यास शरीर से पृथ्वी तत्व को कम करने में उपयोगी है।

आकृति 22.4 सूर्य मुद्रा

विधि

1. इसे ध्यान की किसी भी मुद्रा में किया जा सकता है।
2. अनामिका के अग्र भाग को अंगूठे के तल पर रखें।
3. इस उंगली पर अंगूठे से हल्का–सा दबाव बनाएँ।

लाभः

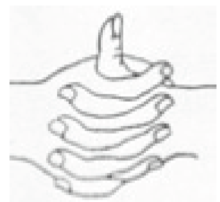
1. इससे शरीर का रूखापन समाप्त होता है।
2. यह थाइराइड ग्रंथि की निष्क्रियता में लाभकारी है।
3. यह अधिक वजन और मोटापे को कम करने में लाभकारी है।
4. यह भूख न लगने की समस्या से निजात पाने के लिए लाभकारी है।
5. यह पाचन की समस्याओं जैसे कब्ज, अपच आदि में लाभकारी है।
6. यह कम या पसीना न आने की समस्या में लाभकारी है।
7. आँखों व नज़र की समस्याओं को ठीक करने में लाभकारी है।

अवधि

इसका अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए 30 मिनट तक निरंतर अभ्यास करना चाहिए। अत्याधिक लाभ अर्जित करने के लिए इसे प्रातःकाल और ध्यान की मुद्रा में करना चाहिए।

सावधानियाँ

1. उच्च रक्तचाप होने की स्थिति में इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।



चित्र– 22.5 लिंग मुद्रा

लिंग मुद्रा

लिंग मुद्रा शरीर में अग्नि तत्व को बढ़ाने में मदद करती है।

विधि

1. ध्यान की मुद्रा में बैठें।
2. अब बाएँ अंगूठे को उठाते हुए दोनों हथेलियों को मिला लें।

लाभः

1. यह शरीर में अत्याधिक वसा को कम करता है जिससे वजन कम करने में सहायता मिलती है।
2. इससे शरीर में गरमी आती है जिससे जुकाम और इससे संबंधित रोग जैसे वायुविवरशोथ की समस्या और बलगम वाली खाँसी एवं चिपचिपे मल की समस्या से निजात मिलती है।
3. दमा और अन्य श्वास संबंधी समस्याओं में लाभकारी है।

अवधि

इसका अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए 30 मिनट का नियमित अभ्यास करना चाहिए। इस मुद्रा का प्रयोग केवल आवश्यकता होने पर ही करना चाहिए।

सावधानियाँ

1. इसका अभ्यास बुखार या पित्त प्रकृति के होने पर नहीं करना चाहिए।
2. इसे अधिक समय तक नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे अंगों पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

टिप्पणी

पृथ्वी मुद्रा

संस्कृत शब्द पृथ्वी का अर्थ है विशाल।

यह मुद्रा शरीर में पृथ्वी के तत्व को बढ़ाने और अग्नि के तत्व को कम करने में सहायक है।

चित्र– 22.6 पृथ्वी मुद्रा

विधि

1. किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें।
2. अनामिका के अग्र भाग तथा अगूँठे को हलका दबाव बनाते हुए छुएँ।

लाभ–

1. यह शरीर में बल और धैर्य को बढ़ाता है।
2. पतले लोगों के लिए यह मुद्रा अत्याधिक लाभकारी है।
3. इसका अभ्यास अल्सर और जलन से निजात दिलाता है।
4. यह पीलिया और बुखार में लाभकारी है।

अवधि

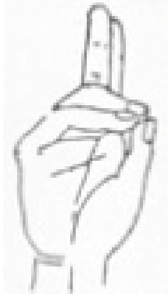
इसका लाभ प्राप्त करने के लिए नियमित रूप से 30–45 मिनट तक अभ्यास करना चाहिए। आप इसे प्रातःकाल में किसी भी स्थान पर कहीं भी कर सकते है या जब आप ध्यान की मुद्रा में हो तो इसे करना सर्वश्रेष्ठ रहता है।

सावधानियाँ

1. कफ दोष प्रकृति के व्यक्तियों को इसे कम समय के लिए करना चाहिए।

प्राण मुद्रा

प्राण शब्द का अर्थ है– जीवन। प्राण मुद्रा का अभ्यास शरीर की पाँच मुद्राओं को शक्ति प्रदान करता है।



चित्र– 22.7 प्राण मुद्रा

विधि

1. ध्यान की मुद्रा में बैठें।
2. सबसे छोटी उंगली, अनामिका और अँगूठे के अग्रभाग को हल्का–सा दबाते हुए छुएँ।

टिप्पणी

लाभः

1. यह प्राणिक ऊर्जा और रोग प्रतिरोधक को बढ़ाने के लिए उपयोगी है।
2. यह गर्मी के तनाव, सूजन संबंधी विकार, नींद न आना, उच्च रक्तचाप, मूँह, गले और पेट में जलन को सहन करने में भी उपयोगी है।

अवधिः

अच्छा परिणाम पाने के लिए 30–45 मिनट का नियमित अभ्यास किसी भी समय या किसी भी स्थिति में किया जा सकता है लेकिन सुबह का समय सबसे अच्छा समय है और 45 मिनट के अभ्यास के बीच में एक ब्रेक लिया जा सकता है।

सावधानियाँ

1. खांसी और जुकाम की स्थिति में इसे थोडे समय के लिए ही करना चाहिए।

वरुण मुद्रा

शरीर में जल तत्व को बढ़ाने वाली है वरुण मुद्रा इसलिए इसे जल–वर्धन मुद्रा भी कहा जाता है।

विधि

1. किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठें
2. छोटी उंगली और अंगूठे की युक्तियों को स्पर्श करें हल्का दबाए।

चित्र 22.8ः वरुण मुद्रा

लाभः

1. रूखेपन को हटाता है।
2. त्वचा और रक्त की अशुदधियों से निजात।
3. निर्जलीकरण

अवधि

अच्छे परिणामों की प्राप्ति हेतु नियमित रूप से 30 मिनट तक अभ्यास करें। वैसे तो इसे कभी

टिप्पणी

भी किसी भी मुद्रा में किया जा सकता है परंतु प्रातःकाल का समय सर्वश्रेष्ठ है। 30 मिनट के भीतर इसमें थोड़ा विराम भी दिया सकता है।

सावधानियाँ

शरीर में मोटापे और सूजन की समस्या हो तो इसका अभ्यास नहीं किया जाना चाहिए।

पाठगत प्रश्न 22.2

अ) मिलान कीजिएः

1. अँगूठा	क. जल
2. तर्जनी	ख. अग्नि
3. मध्यमा	ग. आकाश
4. अनामिका	घ. पृथ्वी
5. सबसे छोटी उँगली	ङ. वायु

ब) उचित शब्द से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिएः

1. .... हस्त मुद्राओं में से सबसे प्रचलित मुद्रा है।
2. .... शरीर में वायु को संतुलित करने में मदद करता है।
3. ज्ञान मुद्रा के अंतर्गत .... और .... उँगलियों के अग्र भागों को मिलाया जाता है।
4. अनामिका के अग्र भाग को अँगूठे के तल पर दबाने का अभ्यास .... मुद्रा के अंतर्गत किया जाता है।
5. .... और .... मुद्राएँ मोटापा और वजन कम करने के लिए की जाती हैं।
6. .... मुद्रा कमज़ोर और पतले व्यक्ति के लिए लाभकारी है।
7. वरुण मुद्रा .... और .... के लिए लाभकारी है।
8. किसी भी मुद्रा का अधिकतम लाभ अर्जित करने के लिए न्यूनतम .... मिनटों का अभ्यास आवश्यक है।

22.2.1 आसन मुद्रा

वे मुद्राएँ जिन्हें आसनों की तरह किया जाता है, आसन मुद्राएँ कहलाती हैं।

महा मुद्रा

चित्र 22.9 महा मुद्रा

विधि

1. टांगों को सामने की ओर खींचते हुए ज़मीन पर बैठें। बाईं टांग को मोड़ें और बाईं एड़ी से सीवन (मूलाधार) को दबाएँ।
2. अभ्यास के दौरान दाईं टांग को खींच कर रखें।
3. आगे की ओर झुकें और दाईं टांग के पंजे को हाथ से पकड़ें। आगे की ओर झुकते हुए साँस बाहर छोड़ें।
4. अपने सिर को ऊपर की ओर उठाएँ और दोनों आँखों को भौहों के मध्य पर ले जाएँ। धीरे और गहरी साँस लें।
5. अपनी साँस को अंदर ही रोकें और मूल बंध करें।
6. अपने गले को सिकोड़ लें ताकि वायु फेफड़ों से बाहर न जा सके।
7. साँस को अंदर रोकते हुए (अंतर कुम्भक) इस मुद्रा में जितनी देर आराम से रह सकें, रहने का प्रयास करें।
8. यह एक चक्र है। एक व्यक्ति 3 से 12 चक्रों तक अभ्यास कर सकता है।
9. इस मुद्रा को छोड़ते समय, साँस धीरे से बाहर छोड़ें और सिर को सामान्य स्थिति में ले आएँ। अपने पैरों को खींचे, शरीर को आराम दें और सामान्य ढंग से साँस लें।

10. समान पद्धति को दूसरी टांग के साथ भी करें।
11. इस अभ्यास के दौरान पूरा ध्यान भौहों के केंद्र पर रहेगा।

लाभः

1. महा मुद्रा अपच, पीड़ा और पेट के विकारों का उपचार करता है।
2. यह त्वचा रोगों को ठीक करने में मदद करता है।
3. यह शरीर में विषैले पदार्थों को निष्प्रभावी करने में मदद करता है ।
4. इससे शांति का एहसास होता है और यह एकाग्रता बढ़ाने में मदद करता है।
5. यह अभ्यास रीढ़ को सीधा रखता है और मूलाधार और विशुद्धि चक्र के बीच में जाने के लिए प्राणिक ऊर्जा का प्रसार करता है।

सावधानियाँ

1. इसे गर्भावस्था, उच्च रक्तचाप, नेत्र व हृदय रोग होने पर नहीं करना चाहिए।
2. यदि हाल ही में शल्यचिकित्सा हुई है तो इसे नहीं करना चाहिए।

विपरीत कर्णी मुद्रा

चित्र 22.10: विपरीत कर्णी मुद्रा

टिप्पणी

विधि

1. सीधे चित पीठ के बल आराम से लेट जाएँ। अपने हाथों को जमीन पर शरीर के साथ रखें और सामान्य ढंग से साँस लें।
2. अब अपनी टांगें जमीन से 90 डिग्री तक धीरे–धीरे ऊपर उठाएँ।
3. अब अपने हाथों को नाभि के स्तर पर पीठ के निचले भाग के नीचे रखें। अपने शरीर को ऊपर उठाने के लिए हाथों और कोहनियों का सहारा लें।
4. जब आप अपने शरीर को सीधा कर रहे हों तब साँस अंदर लें।
5. शरीर को ऊपर उठाने के लिए अपने हाथों का सहारा लें जब तक कि पूरा धड़ जमीन से 45 डिग्री ऊपर न उठ जाए और टांगें सीधी न हो जाएँ। इस अवस्था में शरीर का पूरा भार कंधों पर रहता है। हाथ और कोहनियों से ही शरीर को सहारा मिलता है और संतुलन स्थापित होता है।
6. अंतिम मुद्रा में टांगें जमीन के साथ 90 डिग्री पर और धड़ जमीन के साथ 45 डिग्री पर हो।
7. ऊपर उठी हुई स्थिर अवस्था में सामान्य ढंग से साँस लेते रहें।
8. इस अवस्था को छोड़ते हुए, साँस अंदर ही रखें और शरीर को धीरे–धीरे चित अवस्था में वापस ले आएँ।
9. विपरीत कर्णी मुद्रा को करने के बाद; मत्यासान, उष्ट्रासन या सुप्तासन जैसे प्रतिआसन किए जाते हैं।

लाभः

1. यह थाइराइड ग्रंथि को उत्तेजित करता है।
2. यह अन्य अंतःस्त्रावी ग्रंथियों के कार्यों को संतुलित करता है।
3. यह मुद्रा बवासीर, अंडकोष वृद्धि और हर्निया की समस्या में फायदेमंद होती है।
4. यह पाचन तंत्र के कार्यों को अच्छा करती है।

सावधानियाँ–

1. इस मुद्रा को माहवारी, गर्भावस्था, उच्च रक्त चाप, हृदय रोगों, नेत्र रोगों और कब्ज होने की स्थिति में नहीं करना चाहिए।

टिप्पणी

2. यदि आपको पैरों या टांगों में सिहरन महसूस हो, तो तुरंत बैठ जाएँ।

अशविनी मुद्रा

गुदाद्वारा को बार–बार सिकोड़ने और फैलाने की क्रिया को ही अषविनी मुद्रा कहते हैं।

विधि

1. अष्विनी मुद्रा के लिए पदमासन, सिद्धासन, वज्रासन या सुखासन में बैठना चाहिए।
2. एक बार मुद्रा में आ जाने के बाद, एक मिनट का आराम करें, मुक्त रूप से गहरी साँस लें। फिर पूरी तरह से साँस अंदर लें, अपनी साँस को रोके रखें और 2 सेकेंड के अंतराल पर गुदाद्वार को सिकोड़ें।
3. अपनी ठोड़ी को गर्दन के नीचे दबाएँ, अपनी जीभ के अग्रभाग से अपने तालु को छुएँ और साँस बाहर छोड़ना आरंभ करें, फिर मुद्रा को छोड़ें और फिर धीरे से अपना सिर ऊपर करें।

लाभ

1. यह प्रजननीय और पाचन संबंधी अंगों सहित पेट और पेड़ू को संतुलित रखता है।
2. यह सरल अभ्यास आपको कब्ज से राहत दिलाता है, मलाशय और बवासीर संबंधी रोगों को दूर करता है और यौन स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

सावधानी

1. इसे गर्भावस्था के दौरान न करें।
2. इसे मलद्वार संबंधी शल्य चिकित्सा के बाद नहीं करना चाहिए।

पाठगत प्रश्न 22.3

अ. उचित शब्द से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. मुद्राएँ जिन्हें आसनों की तरह किया जाता है .... कहलाती हैं।
2. अभ्यास के दौरान .... मुद्रा में, ध्यान भौहों के .... में होता है।

टिप्पणी

3. विपरीत कर्णी मुद्रा की अंतिम अवस्था में, टांगें .... डिग्री पर होती हैं और धड़ .... डिग्री पर।

ब. निम्नलिखित कथनों को सत्य या असत्य के रूप में चिह्नित कीजिए।

1. विपरीत कर्णी मुद्रा को करने के बाद, उसके प्रतिआसन जैसे मत्यासन, उष्ट्रासन या सुप्त वज्रासन को किया जाता है।
2. गुदाद्वारा को बार–बार सिकोड़ने और फैलाने की क्रिया को ही अशविनी मुद्रा कहते हैं।
3. विपरीत कर्णी मुद्रा से यौन स्वास्थ्य बेहतर होता है।

22.2.2 मुख मुद्रा

जो मुद्राएँ मुँह से की जाती हैं, उन्हें मुख मुद्रा कहा जाता है। शांभवी, काकी मुद्रा, मुख मुद्रा के अंतर्गत आती है।

शांभवी मुद्रा

भौहों के मध्य भृकुटि पर, ध्यान और ज्ञान मुद्रा में बैठने को शांभवी मुद्रा कहते हैं। ध्यान के लिए शांभवी मुद्रा को काफी महत्वपूर्ण माना जाता है।

चित्रः 22:11 शांभवी मुद्रा

विधि

1. किसी भी ध्यान की मुद्रा में बैठें जैसे पदमासन, सिद्धासन, सुखासन या स्वास्तिक आसन।
2. ज्ञान मुद्रा सहित अपनी हथेलियों को घुटनों पर रखें।

टिप्पणी

3. अपनी दोनों आँखों को घुमाते हुए ऊपर की ओर ले जाएँ और भौहों के मध्य भृकुटि की ओर देखें। इससे केंद्र में v के आकार की रेखा बन जाएगी।

4. v के आकार की रेखा पर आँखों को केंद्रित करने का प्रयास करें।

5. इस स्थिति को जितनी देर तक हो सके बनाए रखें। आपकी आँखों की माँसपेशियाँ में कुछ सेकण्ड पश्चात् या कुछ मिनटों के भीतर दर्द होने लगेगा। अब अपनी आँखों को आराम दें और फिर से सामान्य स्थिति की ओर आएँ। कुछ देर के लिए आराम करें और फिर से प्रयास करें। इसके नियमित प्रयास से आप इस मुद्रा को लंबे समय तक कर पाएँगे।

6. अभ्यास के दौरान सामान्य ढंग से साँस लें। जैसे–जैसे आप आगे बढ़ेंगे, आपकी साँस धीमी हो जाएगी और आप अधिक स्थिर होने लगेंगे।

लाभ :

1. यह चेतना के उच्चतम स्तर तक पहुँचने में मदद करता है।
2. इससे मस्तिष्क स्थिर होता है और एकाग्रता बढ़ती है।
3. इससे आँखों की माँसपेशियों को मजबूती मिलती है।
4. यह मुद्रा आज्ञा चक्र को सक्रिय करती है।

सावधानीः

1. ग्लूकोमा या नेत्र संबंधी विकार होने पर इसे न करें।

काकी मुद्रा

इस मुद्रा के अंतर्गत चेहरा कौए की भाँति दिखता है, इसीलिए इसे काकी मुद्रा कहा जाता है।

चित्रः 22.12 काकी मुद्रा

टिप्पणी

विधि

1. पीठ को सीधा रखते हुए किसी भी आरामदायक ध्यान मुद्रा में बैठें।
2. अपनी आँखों को बंद करें और शरीर को आराम दें।
3. ज्ञान मुद्रा सहित अपने दोनों हाथों को घुटनों पर रखें।
4. अब अपनी आँखों को खोलें और नाक के अग्र भाग की ओर देखें।
5. अपनी जिह्वा को घुमाते हुए दोनों होठों से चोंच बनाएँ और इस चोंच से धीरे–धीरे साँस लें।
6. जब आपके फेफड़ों में पूरी तरह साँस भर जाए, तब इस साँस को जितना संभव हो रोक कर रखें। (अंतर कुभंक) और अपनी आँखें बंद करें।
7. अब नाक से धीरे–धीरे साँस बाहर निकालें।
8. इसका दो से तीन मिनट तक अभ्यास करें। धीरे–धीरे अवधि को बढ़ाते जाएँ।

लाभ

1. इससे चेहरा प्रबल होता है।
2. इससे नासिका की नली मजबूत बनती है।
3. इससे ष्वसन प्रणाली मजबूत होती है।
4. इससे त्वचा खिली–खिली रहती है।
5. इससे चक्रों का शुद्धिकरण होता है।

सावधानी

1. इसे प्रदूषित वातावरण में नहीं करना चाहिए।
2. ग्लूकोमा, न्यून रक्तचाप, खाँसी या जुकाम हो तो इसे नहीं करना चाहिए।
3. यदि हाल ही में नेत्र की शल्य–चिकित्सा हुई हो तो इस अभ्यास से पहले चिकित्सक से परामर्ष लेना आवश्यक है।

टिप्पणी

पाठगत प्रश्न 22.4

अ. उचित शब्दों से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. शंभावी एवं काकी मुद्रा .... मुद्रा के अंतर्गत आती हैं।
2. भौहों के मध्य भृकुटि की ओर देखते हुए, ज्ञान मुद्रा सहित किसी भी ध्यान मुद्रा में बैठने को .... कहा जाता है।
3. .... मुद्रा में चेहरा कौए की भाँति प्रतीत होता है।

22.3 बंध का अर्थ

बंध आसनों के अभ्यास के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। संस्कृत शब्द 'बंध' का अर्थ है पकड़ना, कसना या बांधना। बंधों का उद्देश्य प्राणों को किसी निष्चित आसनों में बाँधना और आध्यात्मिक जागरण के लिए उनके प्रवाहों को सुष्मना नाड़ी की ओर पुनःनिर्देशित करना है। बंध शरीर के बाँध है जो कि शरीर की कुछ विशेष माँसपेशियों के कसने और ऊपर उठाने से बनते हैं।

तीन प्रकार के प्रमुख बंध हैं: जलंधर बंध (गला), उड्डीयान बंध (उदर) और मूल बंध (सीवन में स्थित) है।

मूल बंध तीन बंधों का संयोजन है।

महत्व

1. ये चारों तकनीके साधक को विभिन्न तंत्रिकाओं को नियंत्रित करने की अनुमति देती हैं।
2. ये चक्रों को भी प्रभावित करती हैं और सुष्मना नाड़ी तक कुंडिलिनी प्रवाह को पहुँचाने के लिए आध्यात्मिक शक्ति का विमोचन करता है।

जलंधर बंध– चिन लॉक

जलंधर बंध हठयोग अभ्यास में प्रयोग होने शक्तिशाली बंधों में से एक है। इसे चिन लॉक भी कहा जाता है। जाला का संस्कृत अर्थ 'जाल' और धर का अर्थ धरण रखना है। इसे सिर को नीचे करने से पहले गरदन को फैला और उरोस्थि को ऊपर उठा कर किया जाता है ताकि ठोड़ी को छाती पर आरामदायक ढंग से रखा जा सके।

चित्र 22.13 : जलंधर बंध

विधि

1. पदमासन या सिद्धासन जैसे किसी भी ध्यान आसन में सीधे बैठें।
2. अपनी हथेलियों को घुटनों पर रखें और ध्यान रखें कि घुटने जमीन को छू रहे हों।
3. अपनी आँखें बंद कर लें और शरीर को आराम दें। सामान्य ढंग से साँस लें।
4. अब धीरे–धीरे गहरी साँस अंदर लें और साँस को रोके रखें।
5. अपने सिर को आगे बढ़ाएँ और ठोड़ी को छाती के साथ दबाएँ।
6. अपनी बाँहों को सीधा करें और बंध की मुद्रा स्थापित करने के लिए अपने घुटनों को हथेलियों से दबाएँ। कंधों को थोड़ा आगे बढ़ाएँ ताकि बाँहें बंधी रहे।
7. आरामदायक ढंग से जितना हो सके इस स्थिति में रहें। याद रहे कि साँस अंदर रहे। नौसिखिए व्यक्ति को केवल कुछ सेकेंड के लिए ही साँस रोक कर रखनी चाहिए। इसके बाद इसे अपनी क्षमता के अनुसार एक या अधिक मिनट के लिए बढ़ाया जा सकता है।
8. बंध से बाहर निकलने के लिए, बाँहों को नीचे करें, अपना सिर ऊपर करें और साँस बाहर छोड़ें। सीधी मुद्रा में वापस आएँ और सामान्य ढंग से साँस लें।
9. इस प्रक्रिया को आरामदायक स्थिति में जितना हो सके दोहराते रहें।

लाभः

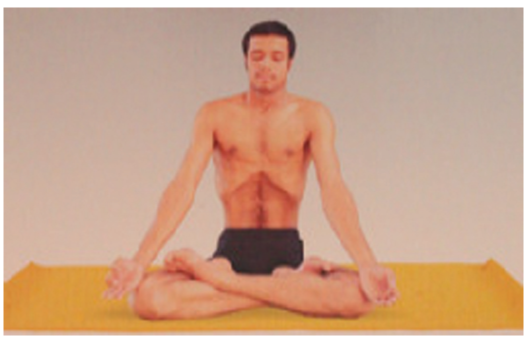
1. यह थाइराइड और पैराथाइराइड ग्रंथियों को उत्तेजित करता है। यह शरीर के उपापचय को नियमित करता है।
2. जलंधर बंध कंठ (विशुद्धि) चक्र को सक्रिय बनाने में मदद करता है।
3. यह प्राण शक्ति को ऊपर जाने से रोकता है ।
4. यह मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह बढ़ाता है।
5. जलंधर बंध तीन यौगिक बंधों में से एक है जिसमें महाबंध को करने से पहले विशेषज्ञता प्राप्त करना आवश्यक है।

सावधानियाँ

1. उच्च या निम्न रक्तचाप एवं हृदय रोगी इसे न करें।
2. गरदन की अकड़न, ग्रीवा संबंधी स्पंडिलाइटिस एवं स्पांडिलोसिस की स्थिति में इस अभ्यास को न करें।
3. उरोस्थि के गड्ढे को छूने के लिए अपनी ठोड़ी पर दबाव न बनाएँ।

उड्डीयन बंध

संस्कृत में उड्डीयन शब्द का अर्थ है– उड़ना या ऊपर उठना। उड्डीयान बंध का अर्थ हैः आंतरिक ऊर्जा अर्थात् प्राण को ऊपर उठाना।



चित्र : 22.14: उड्डीयन बंध

विधि

1. किसी भी ध्यान के आसन में बैठें और हथेलियों को घुटनों पर रखें। आँखें बंद करते हुए पूरे शरीर को आराम दें।

टिप्पणी

2. धीरे–धीरे साँस अंदर लें और पूरी तरह से साँस बाहर निकालें ताकि जितना हो सके एक ही साँस में पेट अंदर की ओर आजाए।
3. फिर जलंधर बंध करें।
4. जब पेट का ऊपरी हिस्सा पसलियों के नीचे और छाती बाहर की ओर आ जाए तो उसे उड्डीयन बंध कहा जाता है।
5. आराम से जितना हो सके उतनी देर इस मुद्रा में रहें।

लाभः

1. यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है और कब्ज़ की समस्या में लाभकारी होता है।
2. यह अग्नाष्य को मजबूत बनाता है और मधुमेह के लिए लाभकारी होता है।
3. यह पेट की माँसपेशियों और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाता है।
4. अवसाद और गुस्से से निजात दिलाता है व मस्तिष्क का संतुलन बैठाने में मदद करता है।

सावधानी

1. उच्च रक्त चाप, हृदय रोग, हरनिया और ग्लूकोमा में इसे नहीं करना चाहिए।
2. महावारी, गर्भावस्था, पेप्टिक और डयूडेनल अल्सर की स्थिति में नहीं करना चाहिए।

मूल बंध

संस्कृत शब्द मूल का अर्थ है 'आधार, जड़ और तल। बंध का अर्थ है नियंत्रण, धारण, बंधन या बंद'। इसे रूट लॉक भी कहते हैं। यह सूक्ष्म शरीर से संबंधित है। इसका शारीरिक प्रतिरूप सीवन की माँसपेशी है जो कि गुदा और योनिमुख के बीच में स्थित है और ऊपर की ओर बढ़ती है।

विधि

1. बाईं एड़ी से सीवन को दबाते हुए, सिद्धासन में सीधा बैठें।
2. सामने की ओर देखें और गहरी साँस लें।

टिप्पणी

3. धीरे–धीरे साँस लें। जैसे–जैसे पेट सिकुड़े, दृढ़ता से गुदा की माँसपेशियों को सिकोड़ें।
4. माँसपेशियों की सिकुड़न और श्वास को यथासंभव और सुविधाजनक स्थिति तक रोकें।
5. धीरे–धीरे साँस अंदर लें और गुदा की माँसपेशियों को धीरे–धीरे आराम दें।

लाभ

1. यह पाचन तंत्र, प्रजनन अंगों और सीवन को मजबूत बनाता है और महिलाओं की कष्टदायक महामारी में मदद करता है।
2. मूल बंध मूल चक्र को सक्रिय करते हुए आध्यात्मिक चेतना के लिए तैयार करता है।

अवधि

शुरूआत में पाँच चक्र करें और अधिकतम लाभ उठाने के लिए प्रत्येक सप्ताह तब तक एक–एक चक्र को बढ़ाते जाएँ जब तक कि इनकी संख्या 10 न हो जाए। सिकुड़न के बीच में पाँच सेकेंड तक आराम करें।

सावधानी

1. उच्च रक्त चाप, हृदय रोग या अन्य किसी मुख्य रोग के होने पर इसे नहीं करना चाहिए।
2. मलाशय से रक्त आने की स्थिति में इसे नहीं करना चाहिए।

पाठगत प्रश्न 22.5

अ. उचित शब्दों से रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. बंध .... हैं जिसे शरीर की कुछ विशेष माँसपेशियों के कसने और ऊपर उठाने के लिए किया जाता है।
2. तीन प्रकार के मुख्य बंध................................ और .... हैं।
3. जलंधर बंध को .... भी कहा जाता है।

4. थाइराइड और पैराथाइराइड ग्रंथि को .... से संतुलित किया जाता है।

5. .... बंध के अंतर्गत पेट का ऊपरी भाग पसलियों के नीचे अंदर छाती आगे की ओर बढ़ती है।

ब. निम्न वाक्यों के आगे सत्य या असत्य का निशान लगाएँ–

1. उड्डीयन बंध को डयूडेनल और पेप्टिक अल्सर के दौरान किया जा सकता है। ( )

2. मूल बंध को रूट लॉक भी कहते हैं। ( )

3. महा बंध किन्हीं दो बंधों का संयोजन है। ( )

आपने क्या सीखा

- मुद्रा और बंध का अभ्यास, आसन और प्राणायाम के आसन से अधिक प्रभावशाली होता है।

- मुद्रा योग में प्रयुक्त होने वाला एक प्रतीकात्मक आसन है। मुद्राओं के कई प्रकार हैं और प्रत्येक प्रकार का शरीर और मस्तिष्क पर विशेष प्रभाव पड़ता है।

- हाथों की उंगलियों को विभिन्न स्थितियों से छूना हस्त मुद्रा कहा जाता है। हस्त मुद्रा के अंतर्गत प्रत्येक उँगली प्रत्येक तत्व को दर्षाती है।

- वह मुद्रा जिसे आसन के रूप में किया जाता है, उन्हें आसन मुद्रा कहते हैं। इसमें महामुद्रा, विपरीत कर्णी और अष्विनी मुद्रा सम्मिलित है।

- वे मुद्राएँ जिन्हें चेहरे के द्वारा किया जाता है, उन्हें मुख मुद्रा कहा जाता है। शंभावी मुद्रा, काकी मुद्रा, मुख मुद्रा के अंतर्गत आती हैं।

- बंध, आसन के अभ्यास का महत्वपूर्ण भाग है। बंध शारीरिक बंधन हैं जिसे कुछ विषेष माँसपेशियों को कसने और ऊपर उठाने के लिए किया जाता है। बंध के तीन प्रमुख प्रकार हैं: जलंधर बंध (गला), उड्डीयन बंध(पेट) और मूल बंध (सीवन में स्थित है।) महाबंध इन तीनों बंधों का संयोजन है।

टिप्पणी

पाठांत प्रश्न

1. मुद्रा को पारिभाषित कीजिए।
2. किस मुद्रा को सभी मुद्राओं का सम्राट कहा गया है ?
3. विपरीत कर्णी मुद्रा के लाभों की व्याख्या कीजिए।
4. महामुद्रा की विधि की व्याख्या कीजिए।
5. शंभावी मुद्रा का अर्थ क्या है ?
6. बंध के अर्थ की व्याख्या कीजिए।
7. उड्डीयन बंध के लाभों का वर्णन कीजिए।
8. महाबंध में कितने प्रकार के बंध सम्मिलित हैं ? व्याख्या कीजिए।
9. जलंधर बंध की सावधानियों की व्याख्या कीजिए ?
10. मूल बंध के लाभों की सूची बनाइए ?

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

22.1

अ). 1. मुद्रा,

2. हाथ,

3. 10 और 25

22.2

अ). 1. ख, 2. ङ., 3. ग, 4. घ, 5.क

टिप्पणी

ब).
1. ज्ञान
2. वायु मुद्रा
3. अँगूठा और तर्जनी उंगली
4. सूर्य मुद्रा
5. सूर्य और लिंग
6. पृथ्वी
7. सूखापन, शरीर में होने वाली पानी की कमी।
8. 30–45

22.3

अ).	1. आसन मुद्रा,	2. महामुद्रा, केंद्र,	3. 90, 45
ब).	1. सही,	2. सही,	3. गलत

22.4

अ.	1. मुखा	2. शंभावी	3. काकी

22.5

अ.	1. शारीरिक बंध	2. जलंधर, उड्डीयन और मूल बंध	
	3. चिन लॉक	4. जलंधर बंध	5. उड्डीयन
ब.	1. गलत	2. सही	3. गलत

पाठ्यक्रम
शारीरिक शिक्षा

औचित्य

शारीरिक शिक्षा विद्यालय शिक्षा प्रणाली में अधिगम की प्रक्रिया के अभिन्न अंग हैं। छात्र के सर्वांगीण विकास में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका है। शारीरिक शिक्षा छात्रों को उनके स्वास्थ्य, सुरक्षा, भलाई और वैज्ञानिक क्षेत्रों जैसे शरीर विज्ञान, पोषण और मनोविज्ञान आदि के संदर्भ में उनकी शारीरिक गतिविधि भागीदारी के बारे में बताते हैं। योग एक प्राचीन कला है जो स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क की विचारधारा पर केंद्रित है। महान संतों ने योग को एक सार्वभौमिक तत्व के रूप में बढ़ावा दिया है जो मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक पक्षों का विकास करता है। योग की विश्वव्यापी मान्यता के परिणामस्वरूप संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को एक वार्षिक अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया। राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (NCF), 2005 और शिक्षा नीति 2016 की राष्ट्रीय नीति के अनुसार, शारीरिक शिक्षा और योग विद्यालय के पाठ्यक्रम का एक हिस्सा है। शिक्षा प्रणाली का उद्देश्य ऐसे नागरिकों का निर्माण करना है जो जीवन के सभी पहलुओं में योगदान कर सकते हों; एक व्यक्ति का समग्र विकास; जिसे स्कूल स्तर पर योग और शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम के बिना प्राप्त नहीं किया जा सकता है। शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से एक स्वस्थ नागरिक का निर्माण करना है जिसका मूल्यांकन प्रतियोगिताओं, अंतर–सामुदायिक खेल प्रतियोगिताओं, आंतरिक प्रतियोगिता, स्कूल स्तर पर विशेष कार्यक्रमों आदि के दौरान किया जा सकता है। इस तरह की गतिविधियों से बच्चे में सहयोग, अनुशासन, प्रतिस्पर्धात्मक भावना, लोकतांत्रिक मूल्य, समाजीकरण, संस्कृति, राष्ट्रीय भावना, रोजगार और मन की शांति को बढ़ावा मिलता है। शोध बताते हैं कि नियमित शारीरिक गतिविधि कई बीमारियों को कम करने और जीवन की समग्र गुणवत्ता में सुधार करने में मदद कर सकती है। व्यक्तिगत स्वास्थ्य जैविक, सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक और राजनीतिक शक्तियों से प्रभावित होता है जिसे मृत्यु दर और पोषण संबंधी संकेतकों के माध्यम से इंगित किया जा सकता है। शारीरिक शिक्षा, गतिविधि कौशल, शारीरिक गतिविधियों और गतिविधि अवधारणाओं में प्रवीणता विकसित करती है, और छात्रों में शारीरिक गतिविधियों की समझ का विकास करती है। अधिगम के लिए शारीरिक गतिविधियाँ एक सशक्त माध्यम है, जिसके माध्यम से छात्र व्यक्तिगत व्यवहार, सामाजिक और संज्ञानात्मक कौशल को प्राप्त और परिष्कृत कर सकते हैं।

उद्देश्य

इस पाठ्यक्रम के मुख्य उद्देश्य हैं :

- खेल, शारीरिक शिक्षा और योग में पाठ्यक्रमों का मूल्यांकन करना।
- शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा को समझना।
- योग की उत्पत्ति और विभिन्न मार्गों को जानने के लिए।

- मनुष्य की शारीरिक, शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और आध्यात्मिक पहलुओं की समझ को व्यापक बनाना।
- स्वास्थ्य, आहार और पोषण के विभिन्न पहलुओं का गहन ज्ञान प्रदान करना
- जीवन शैली विकार के विशेष संदर्भ में स्वास्थ्य के बारे में ज्ञान बढ़ाना।
- सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, ध्यान और शारीरिक स्वास्थ्य परीक्षण में ज्ञान और कौशल प्रदान करना।
- शारीरिक शिक्षा, खेल और योग में कैरियर के पहलुओं की जानकारी देना
- नैतिकता और मूल्यों की शिक्षा देना
- खेल प्रतियोगिता और टूर्नामेंट व्यवस्था के बारे में शिक्षार्थियों को बताना।
- खेल के दौरान लगने वाली चोटों और उनके प्रबंधन के बारे में शिक्षित करना।
- स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देना।
- स्वास्थ्य, सुरक्षा और शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देना।
- शारीरिक शिक्षा और योग के संबद्ध क्षेत्रों को समझना।

दृष्टिकोण

यह पाठ्यक्रम शारीरिक शिक्षा और योग और संबंधित क्षेत्रों में शिक्षार्थियों को वैचारिक और व्यावहारिक प्रदर्शन प्रदान करने और शारीरिक शिक्षा और योग के लिए प्रासंगिक और व्यावसायिक दृष्टिकोण बनाने के लिए के लिए तैयार किया गया है। जबकि पाठ्यक्रम शारीरिक शिक्षा और योग के सभी पहलुओं पर केंद्रित है। अकादमिक विषय के रूप में शारीरिक शिक्षा के समकालीन विकास पर विशेष जोर दिया गया है। चूँकि विषय की प्रकृति अंतर अनुशासनात्मक है, इसमें विभिन्न क्षेत्रों जैसे कि खेल प्रशिक्षण, आहार और पोषण, परीक्षण और माप, व्यवस्था को विभिन्न प्रकार की जनता जैसे महिलाओं, बच्चों, वृद्ध व्यक्तियों और विशेष जरूरतों वाले दिव्यांगों बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा और योग शामिल किया गया है।

I. यह पाठ्यक्रम स्व–निर्देशात्मक सामग्री, व्यक्तिगत संपर्क कार्यक्रमों, श्रव्य, दृश्य कार्यक्रमों और शिक्षार्थियों के व्यापक सतत और मूल्यांकन पर बल देने का अनूठा मिश्रण है।

II. यह केस स्टडी दृष्टिकोण को अपनाता है जिससे शिक्षार्थियों को टूर्नामेंट की व्यवस्था, और खेल के प्रबंधन के बारे में जानकारी मिल सके।

III. इसमें ऐतिहासिक, सांस्कृतिक और प्रबंधन के दृष्टिकोण के माध्यम से शारीरिक शिक्षा और योग का अध्ययन शामिल है जो स्वास्थ्य के संवर्धन में उनकी प्रासंगिकता को प्रमुख रूप से दर्शाता है।

VI. शिक्षार्थियों के व्यापक व्यावहारिक अभिविन्यास के लिए अकादमिक–उद्योग सहभागिता बनाने पर भी ध्यान केंद्रित किया गया है जो उनकी रोजगार क्षमता को बढ़ाने में मदद करेगा।

V. पूरे पाठ्यक्रम में शारीरिक शिक्षा और योग को एक संसाधन, पेशे और उद्योग के रूप में देखा जाता है।

पात्रता की शर्तें

माध्यमिक शिक्षा का प्रमाण पत्र

निर्देश का माध्यम

अंग्रेजी और हिन्दी (पाठ्यक्रम का क्षेत्रीय माध्यमो में अनुवाद भी किया जाएगा)

पाठ्यक्रम की अवधि

पाठ्यक्रम की अवधि एक वर्ष होगी, पाठ्यक्रम को पूरा करने के लिए अधिकतम 5 वर्ष दिए जाएँगे।

अंक भार

लिखित परिक्षा : 70%

प्रायोगिक : 30%

शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र TMA : लिखित परीक्षा का 20%

शिक्षण पद्धति

लिखित परिक्षा– शैक्षणिक सहायता के लिए मुखाभिमुख (आमने–सामने) संपर्क सत्रों सहित मुद्रित स्व–शिक्षण सामग्री।

प्रायोगिक

कार्यपत्रक– निरंतर मूल्यांकन के लिए एक कार्यपत्रक प्रशासित किया जाएगा।

मूल्यांकन प्रक्रिया

लिखित परीक्षा	70 अंक
प्रायौगिक	30 अंक
शिक्षक अंकित मूल्यांकन पत्र (TMA)	लिखित परिक्षा का 20%
उत्तीर्ण करने के लिए न्यूनतम अंक	प्रत्येक घटक में 33%

पाठ्यक्रम संरचना

प्रत्येक मॉड्यूल के लिए अंक और अध्ययन के घंटे का वितरण निम्नानुसार है ;

मॉड्यूल	मॉड्यूल का नाम	अंक	अध्ययन के घंटे
1	शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा	10	24
2	शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम	14	33
3	समग्र स्वास्थ्य	14	33
4.	शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान	16	39
5.	योग अभ्यास	16	39
	कुल	**70**	**168**

प्रायोगिक

क्रमांक	विषय–वस्तु	अंक	अध्ययन के घंटे
1	स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक दक्षता परीक्षण का मापन (सभी घटक)	5	12
2	शारीरिक और मोटर स्वास्थ्य परीक्षण का मापन (सभी विषय)	5	12
3	किसी भी टीम/व्यक्तिगत खेल के कौशल	5	12
4	प्रायोगिक योग –I • सूक्ष्म व्यायाम • आसन (सूर्य नमस्कार, आगे की ओर झुकना, पीछे की ओर झुकना, विपरीत मुद्राएँ, मुड़ना, संतुलन, खड़े रहना)	5	12
5	प्रायोगिक योग –II • षट्कर्म (जल नेति, कुंजल, कपालभाती,त्राटक • प्राणायाम, • मुद्रा, • बंध, • ध्यान	5	12
6.	अभिलेख पत्र और मौखिक परीक्षा	5	12
	कुल	**30**	**72**

पाठ्यक्रम विवरण

मॉड्यूल – 1 : शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा

अंक: 10 अंक **अध्ययन घंटे :** 24 घंटे

दृष्टिकोण

यह मॉड्यूल शिक्षार्थियों को शारीरिक शिक्षा और योग की बुनियादी अवधारणा और ऐतिहासिक विकास से परिचित करने के लिए तैयार किया गया है। शिक्षार्थी शारीरिक शिक्षा के माध्यम से विकसित नैतिक मूल्यों को समझने में सक्षम होंगे। वे अच्छे स्वास्थ्य के महत्व को जानने में सक्षम होंगे और यह भी समझेंगे कि शारीरिक दक्षता और अच्छे स्वास्थ्य को कैसे बढ़ावा दिया जा सकता है। वे शारीरिक शिक्षा और योग में उपलब्ध विभिन्न कैरियर के क्षेत्रों को जानने में सक्षम होंगे।

1. परिचय और ऐतिहासिक विकास

2. नैतिकता और मूल्य

3. शारीरिक स्वस्थता और तन्दुरुस्ती

4. शारीरिक शिक्षा के व्यवसायिक पक्ष

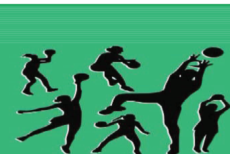
मॉड्यूल – 2 शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम

अंक: 14 अंक **अध्ययन घंटे:** 33 घंटे

दृष्टिकोण

इस मॉड्यूल को शिक्षार्थी को शारीरिक शिक्षा और योग के विभिन्न आयामों से परिचित कराने के लिए बनाया गया है। वे यह जानने में सक्षम होंगे कि शारीरिक शिक्षा और योग किस प्रकार शारीरिक रूप से मदद कर सकते हैं। वे शारीरिक परिवर्तन और अनुकूलन अधिगम में सक्षम होंगे। शिक्षार्थी शारीरिक गतिविधियों के मनोवैज्ञानिक लाभों को जानने और सामाजिक मूल्यों को समझने के साथ–साथ योग के माध्यम से आध्यात्मिक पहलुओं को समझने में भी सक्षम होंगे।

5. शारीरिक और शरीर क्रिया पक्ष



6. मनोवैज्ञानिक पक्ष

7. सामाजिक पक्ष

8. आध्यात्मिक पक्ष

मॉड्यूल – 3: समग्र स्वास्थ्य

अंक : 14अंक **अध्ययन घंटे:** 33 घंटे

दृष्टिकोण

यह मॉड्यूल शिक्षार्थी को अच्छे स्वास्थ्य के महत्त्व को समझने और उसके संवर्धन के लिए आहार और पोषण की भूमिका को समझने के लिए बनाया गया है। शिक्षार्थी मोटापे और रोग प्रबंधन की जटिलता को समझेगा और जीवन शैली विकार से जागरूक होगा। शिक्षार्थी स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के वैचारिक ढाँचे को समझने में सक्षम होगा।

9. स्वास्थ्य का परिचय

10. आहार और पोषण

11. जीवनशैली संबंधी विकारों के बारे में जागरूकता

12. स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम

मॉड्यूल – 4: शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान

अंक: 16 अंक **अध्ययन घंटे:** 39 घंटे

दृष्टिकोण

यह मॉड्यूल शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम और खेल जगत के पेशेवरों से शिक्षार्थियों को परिचित कराने के लिए विकसित किया गया है। शिक्षार्थी, खिलाड़ियों के विभिन्न वर्गों को समझने में सक्षम होंगे। उन्हें खेल प्रशिक्षण और प्रदर्शन अच्छा करने, प्रक्रिया और प्रतिभा और खेल प्रदर्शन की वैज्ञानिक प्रक्रिया से परिचित

कराया जाएगा। वे प्रतियोगिता और टूर्नामेंट की व्यवस्था के विभिन्न पहलुओं को समझने में सक्षम होंगे। वे खेल से जुड़ी विभिन्न प्रकार की चोटों को समझने और उनके प्रबंधन के बारे में जानने में सक्षम होंगे।

13. विभिन्न प्रकार की जनता के लिए शारीरिक शिक्षा

14. खेल प्रशिक्षण

15. परीक्षण और माप

16. टूर्नामेंट का आयोजन

17. खिलाड़ियों के घाव, प्राथमिक चिकित्सा और सुरक्षा

मॉड्यूल – 5: योग अभ्यास

अंक: 16 अंक **अध्ययन घंटे:** 39 घंटे

दृष्टिकोण

यह मॉड्यूल शिक्षार्थियों को योग के महत्व को समझने में मदद करने के लिए तैयार किया गया है, जो विभिन्न योग प्रथाओं के माध्यम से मानव के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक पहलुओं के एकीकरण के रूप में योग के महत्व को समझाता है। शिक्षार्थी हठयोग के विभिन्न घटकों जैसे षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध के बारे में जानेंगे। वे विभिन्न बीमारियों को रोकने और ठीक करने में योगिक प्रथाओं के चिकित्सीय पहलुओं को जानने में सक्षम होंगे।

18. हठयोग

19. षट्कर्म

20. आसन

21. प्राणायाम

22. मुद्रा और बंध

सीखने के प्रतिफल
शारीरिक शिक्षा

पाठ –1 परिचय और ऐतिहासिक विकास

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- शारीरिक शिक्षा का अर्थ और महत्व स्पष्ट करते है ;
- शारीरिक शिक्षा के ऐतिहासिक विकास में भिन्न युगों और अवधियों की व्याख्या करते हैं ;
- योग की अवधारणा से परिचित होंगे और इसके ऐतिहासिक विकास की व्याख्या करते है ;
- योग की आवश्यकता और महत्व की सूची निर्मित करते हैं।

पाठ –2 नैतिकता और मूल्य

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- खेल भावना की अवधारणा को विस्तार से व्याख्या करते है ;
- खेल में नैतिकता का वर्णन और शारीरिक शिक्षा और खेल में नैतिकता की भूमिका और खेल में नैतिकता के आचार को बनाए रखने में शारीरिक शिक्षा शिक्षक की भूमिका का वर्णन करते है ;
- ओलंपिक मूल्यों और बच्चों के बीच ओलंपिक मूल्यों को अपनाने के विभिन्न तरीकों को रेखांकित करते है ;
- योग के माध्यम से सामाजिक और व्यक्तिगत नैतिकता विकसित करते है।

पाठ –3 शारीरिक स्वास्थता और तन्दुरुस्ती

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- जीवन में शारीरिक दक्षता की अवधारणा सहित उसके महत्व का वर्णन करते है ;
- शारीरिक दक्षता और इसके घटकों के प्रकार में अंतर करते हैं ;
- स्वास्थ्य की अवधारणा की व्याख्या और स्वास्थ्य के आयामों को सूचीबद्ध करते है ;
- योग के लाभों का वर्णन करते है।

पाठ –4 शारीरिक शिक्षा के व्यवसायिक पक्ष

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- शारीरिक शिक्षा में कैरियर के विभिन्न अवसरों की व्याख्या करते हैं ;
- शारीरिक शिक्षा के लिए उपलब्ध विभिन्न पाठ्यक्रमों और विश्वविद्यालयों की सूची बनाते है ;
- शारीरिक शिक्षा शिक्षक के गुणों का वर्णन करते है।

पाठ –5 शारीरिक शिक्षा और शरीर क्रिया पक्ष

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- सममितीय, सबल्य व्यायाम और आइसो–किनेटिक व्यायाम और हमारे शरीर पर इसके प्रभावों के बीच अंतर करते है ;
- मांसपेशियों की प्रणाली पर व्यायाम के अल्पकालिक प्रभाव और दीर्घकालिक प्रभाव की व्याख्या करते है ;
- श्वसन प्रणाली के कार्य में श्वसन दर, ज्वारीय मात्रा, गैस विनिमय की दर, फेफड़ों का आयतन, फुफ्फुसीय तपेदिक, अवशिष्ट आयतन पर अभ्यास के प्रभाव का वर्णन करते है ;
- योग के शारीरिक पहलुओं का वर्णन करते हैं जो शुद्धि क्रियाओं, प्राणायाम और आसनों में देखे जा सकते हैं।

पाठ –6 मनोवैज्ञानिक पक्ष

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- किशोरावस्था में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और संज्ञानात्मक परिवर्तनों के कारण विभिन्न मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का वर्णन करते है ;
- व्यक्तित्व, अधिगम और इसके चरणों की व्याख्या करते है।
- खिलाड़ी के प्रदर्शन पर मनोवैज्ञानिक कारकों और उसके प्रभावों का वर्णन करते है ;
- योग और उसके लाभों के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक प्रभावों की व्याख्या करते है।

पाठ –7 सामाजिक पक्ष

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- खेल समाजीकरण और समाज पर इसके प्रभावों का वर्णन करते है ;
- खेल के माध्यम से एकीकरण के बुनियादी घटकों को आत्मसात करते है, जो राष्ट्रीय एकीकरण के विकास में मदद करते है।
- एक खिलाड़ी के प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले सामाजिक कारकों का वर्णन करते है ;
- व्यक्ति के समग्र कल्याण और सामाजिक कल्याण पर योग के प्रभाव की व्याख्या करते है।

पाठ –8 आध्यात्मिक पक्ष

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- आंतरिक जागरूकता की अवधारणा स्पष्ट करते है ;
- मंत्र जप के महत्व की व्याख्या करते है ;
- अष्टांग योग का अनुभव करते है ;
- ध्यान की अवधारणा का वर्णन करते है।

पाठ –9 स्वास्थ्य का परिचय

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- स्वास्थ्य की अवधारणा की व्याख्या करते है ;
- स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों की रूपरेखा तैयार करते है ;
- दैनिक जीवन में स्वास्थ्य महत्व का वर्णन करते है ;
- जीवन को प्रभावित करने वाले कारकों की पहचान करते है ;
- स्वास्थ्य की योग अवधारणा के बारे में ज्ञान प्राप्त करते है।

पाठ –10 आहार और पोषण

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- आहार और पोषण की अवधारणा और व्यक्ति के स्वास्थ्य और स्थायित्व के निर्धारण में खाद्य विकल्पों की भूमिका का वर्णन करते है ;
- हमारे शरीर में स्थूल और सूक्ष्म पोषक तत्वों और उनकी आवश्यकताओं के बीच अंतर करते है ;

- संतुलित आहार का सही अर्थ परिभाषित करते हैं ;
- आहार की योगिक अवधारणा की व्याख्या करते है ;
- तीन अलग–अलग प्रकार के योगिक आहार को वर्गीकृत करते हैं।

पाठ –11 जीवनशैली संबंधी विकारों के बारे में जागरूकता

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- जीवन की गुणवत्ता की अवधारणा और जीवन शैली किस प्रकार जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करती है, का वर्णन करते है ;
- जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करने वाले शारीरिक और मनोवैज्ञानिक विकारों के आयामों को वर्गीकृत करते है ;
- वर्तमान जीवन में जीवनशैली संबंधी विकारों और योग की भूमिका के प्रबंधन कौशल का वर्णन करते हैं ;
- हमारे दैनिक जीवन में योग के महत्व की व्याख्या करते है।

पाठ –12 स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रमों की अवधारणा और इसके मुख्य उद्देश्यों का वर्णन करते है ;
- स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के पहलुओं को रेखांकित करते है और स्वास्थ्य सेवाओं, स्वस्थ पर्यावरण और स्वास्थ्य शिक्षा की विशेषताओं की पहचान करते है ;
- स्कूल स्वास्थ्य समिति के सदस्यों और उनकी संबंधित जिम्मेदारियों की पहचान करते है ;
- स्कूली बच्चों के लिए बुनियादी योग प्रथाओं का वर्णन करते है।

पाठ –13 विभिन्न प्रकार की जनता के लिए शारीरिक शिक्षा

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- बच्चों की संवृद्धि और विकास के लिए शारीरिक गतिविधियों के प्रभाव की व्याख्या करते है ;
- समाज में विशेष रूप से विकलांग लोगों के लिए शारीरिक व्यायाम और गतिविधियों की आवश्यकता पर चर्चा करते है ;
- आज के जीवन में महिलाओं के लिए नियमित व्यायाम के लाभों की व्याख्या करते है ;

- विभिन्न आयु वर्गों के वयस्कों और उनकी आवश्यकताओं के अनुसार मध्यम और जोर वाले व्यायामों के बीच अंतर कर करते है।

पाठ –14 खेल प्रशिक्षण

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- खेल प्रशिक्षण और उसके सिद्धांतों की अवधारणा को पहचान करते है ;
- शारीरिक दक्षता और खेल प्रशिक्षण के विभिन्न घटकों की पहचान करते है ;
- एरोबिक और अवायवीय खेल प्रशिक्षण विधियों और इसकी आवश्यकताओं के बीच अंतर करते है।

पाठ –15 परीक्षण और माप

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- शारीरिक शिक्षा और खेल के क्षेत्र में परीक्षण और मापदंड के लाभों को सूचीबद्ध करते हैं ;
- परीक्षण और मापदंड की आवश्यकता और महत्व और मूल्यांकन प्रक्रिया में इसके योगदान की व्याख्या करते है ;
- शारीरिक दक्षता के घटकों की सूचीबद्ध करते है।

पाठ –16 टूर्नामेंट का आयोजन

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- टूर्नामेंटों के विभिन्न प्रकारों और तरीकों को सूचीबद्ध करते है ;
- अन्तर्संस्थानिक और बाह्य टूर्नामेंट के बीच अंतर कर करते है ;
- खेल कार्यक्रम और इनके संगठन के लिए आवश्यक तैयारी को व्यवस्थित करना सीखते है ;
- खेल कार्यक्रमों के आयोजन में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न प्रकार की सामग्री को सूचीबद्ध करते है।

पाठ –17 खिलाड़ियों के घाव, प्राथमिक चिकित्सा और सुरक्षा

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- खिलाड़ियों के घावों के बारे में वर्णन, इन घावों की प्रकृति और स्थान के आधार पर इनका वर्गीकरण करते है ;
- प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धांतों और चोटों लगने के सामान्य कारणों की रूपरेखा तैयार करते है ;

- खिलाड़ियों को लगने वाली चोटों के लिए निवारक उपायों का वर्णन करते हैं ;
- स्कूल, घर, सड़क और खेल मैदान में सुरक्षा सावधानी बरतना सीखेंते हैं ;

पाठ –18 हठयोग

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- हठयोग की अवधारणा की व्याख्या करते है ;
- हठयोग के ऐतिहासिक विकास में विभिन्न युगों और काल की पहचान करते हैं ;
- नाड़ियों और चक्रों के महत्व का वर्णन करते है ;
- हठयोग के लाभ की सूची तैयार करते है।

पाठ –19 षट्कर्म

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- षट्कर्म के अर्थ की पहचान करते हैं ;
- षट्कर्म के विभिन्न घटकों की पहचान करते हैं ;
- षट्कर्म के लाभ और सावधानी की व्याख्या करते है।

पाठ –20 आसन

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- आज के जीवन में आसन की अवधारणा और इसके महत्व की पहचान करते है ;
- प्राथमिक अभ्यासों की व्याख्या करते हैं ;
- सूर्य नमस्कार का वर्णन करते हैं ;
- आगे झुकने, पीछे झुकने और उल्टे झुकने वाले आसन में अंतर करते हैं ;
- घुमावदार और संतुलन आसनों को सूचीबद्ध करते हैं।

पाठ –21 प्राणायाम

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- प्राणायाम की अवधारणा और आज के जीवन इसके महत्व की पहचान करते हैं ;
- पूर्व प्राणायाम गतिविधियों को वर्गीकृत करते है ;

- प्राणायाम के विभिन्न घटकों की पहचान करते हैं ;
- विभिन्न प्राणायाम प्रदर्शित करते है।

पाठ –22 मुद्रा और बंध

इस पाठ का अध्ययन के बाद, शिक्षार्थी –

- मुद्रा के अर्थ और महत्व का वर्णन करते हैं ;
- विभिन्न प्रकार के मुद्राओं को पहचान करते हैं ;
- बंध का अर्थ और महत्व का वर्णन करते है ;
- बंध के प्रकार और इसके महत्व की पहचान करते हैं।