International Journal of Enhanced Research in Educational Development
ISSN: 2320-8708, Vol. 3 Issue 4, July-August, 2015

Role of Yoga in Physical Education

Sandeep

Asstt. Prof. in Physical Education, GCW Gurawara, Rewari

प्रस्तावना

खेल मानव जीवन का आधार माना गया है। खेल मुनष्य ही नही बल्कि पशुओं में भी यह प्रवश्त्ती दिखाई देती है। लेकिन मनुष्य में इस ''प्रवश्त्ती'' का अधिक विकास हुआ है। खेल मनुष्य के सरवार्गीण विकास के लिए अति आवश्यक है। कहा गया है कि ''एक स्वस्थ शरीर में हो स्वस्त मस्तिष्क निवास करता है ("Health is Wealth").

Role of Yoga in Life

मनुष्य को अगर निरागी शरीर की आवश्यकता है तो उसे किसी और का नही सिर्फ खेल/योग की आवश्यकता होती है।

मनुष्य के लिए स्वास्थ्य बहुत जरूरी है यही मनुष्य की संपत्ति है मनुष्य पैसे से हर सुख खरीद सकता है परंतु स्वस्थ शरीर नही खरीद सकता। लेकिन नियमित रूप से खेलने/योग करने से शारीरिक विकास किया जा सकता है।

लगातार योग/खेलने से शरीर को अधिक गतिमान बनाकर जो भी व्यावसायिक कौशल्य है। उसका उपयोग हम देश के निर्माण कार्य मे कर सकते है। यही उद्देश्य देश में शिक्षा नीति का तथा क्रीडा कार्यक्रम का है।

अमेरिका अध्यक्ष जान केनेडी (1960) ने कहा है कि ''सभी क्रियाओं का मूल शरीर स्वास्थ्य मे है अगर हमने शरीर को कार्यक्षम नही बनाया तो हमारे विचार शक्ति तथा कार्य शक्ति कम होनी स्वाभाविक है। इसलिए किसी भी राष्ट्र को सफल निर्मित वहा के नागरिकों के सुदृढ स्वास्थ्य पर निर्भर है''।

भारत पैसे देश में जहा विभिन्न जाति, धर्म, संस्कृति होने के बावजूद भी इन को एक सूत्र मे रखने का प्रयास खेल/योग/शारीरिक शिक्षा के माध्यम से किया जाता है। लेकिन हम इस बात की भी नहीं टाल सकते को आज भी हमारा देश स्वास्थ्य के प्रति सचेत नहीं है। हमारे देश मे अनेक कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे है। जिससे हमारे देश के लोग स्वास्थ्य के प्रति सचेत हो जाए।

सभी कार्यक्रम मे एक कार्यक्रम योग गुरू स्वामी रामदेव जी ने जो कदम उठाए है वे सराहनीय है इनका योगदान सबसे तेज व अधिक क्रियाशील है।

देश के लोग आज योग को जानते है। पहले लोग योग का Meaning नहीं समझ पाते थे।

विद्यार्थी का सर्वागीण विकास करना आज शारीरिक शिक्षा/योग का मुख्य उद्देश्य है। यह सभी भी ज्ञात है सर्वागीण विकास के अंतर्गत शारीरिक, मानसिक, और बौद्धिक विकास किया जाता है।

आज शारीरिक शिक्षा के अंतर्गत शारीरिक गुणों के साथ मानसिक गुणों को भी अधिक महत्व दिया जाता है। खेलों के स्तर का विकास करने के लिए शारीरिक प्रशिक्षण के साथ–साथ मन प्रशिक्षण को तरफ भी ध्यान दिया जाता है।

खेलों के स्तर का विकास करने के लिए शारीरिक प्रशिक्षण के साथ–साथ मन प्रशिक्षण की तरफ भी अधिक ध्याान दिया जाता है। स्वास्थ्य शरीर मे स्वस्थ मन वास करता है। ऐसा है हम सब को पता है। तब शरीर का विकास मन के लिए योगाभ्यास के द्वारा मनोबल बढाना यह खेल–खेल प्रशिक्षण मे नया विचार है। और यह संकल्पना खेलों के क्षेत्र मे आचार्य जनक परिणाम दे रही है।

शारीरिक शिक्षा के अभ्याक्रम के अंतर्गत आज स्कूल गेम्स फेडरेशन ऑफ इंडियन ने योगासन प्रतियोगिता स्पर्धा को समावेश किया है।

यही नहीं स्कूल स्तर के साथ–साथ विश्वविद्यालय स्तर पर योगासन/प्रतियोगिता का आयोजन होने लगे है। जिसका फायदा भविष्य मे विद्यार्थी को पूर्ण रूप से होगा।

खेलों का विकास करने के लिए प्रशिक्षण पद्धति का अधिक महत्त्व है, इसलिए नई प्रशिक्षण पद्धति का उदय और विकास होता रहा है। प्रशिक्षण की पांरपारिक पद्धति पर खेल के कौशल के तांत्रिक सिद्धातों के ध्यान पर आधारित होते हैं। सभी प्रशिक्षण पद्धति व्यक्ति के शारीरिक गुणों का विचार करती है। और अभी इस पद्धति के अलावा अलग पद्धति का इस्तमाल कर सकते है। इससे शारीरिक गुणों के विकास मे बल न देकर मानसिक गुणों को अधिक महत्त्व दिया जाता है। खेल के स्तर का विकास करने के लिए शारीरिक प्रशिक्षण से ज्यादा उनके मानसिक स्तर का सुधार करना चाहिए।

शारीरिक शिक्षा मे योगा का अभ्यास करते समय शारीरिक विकास के साथ–साथ मानसिक विकास भी होता है। जिस की वजह से विद्यार्थियों मे भय, तनाव, घबराहट और चिंता से दूर हो जाते है।

अनुसंधान के द्वारा ऐसा सिद्ध हुआ है को मनो विकास कार्यक्रम के द्वारा रशिया और जर्मनी के खिलाडियों ने खेलों मे निपूणता हासिल की है ये खिलाडी प्रतियोगिता के माध्यम से अपना भविष्य निश्चित करते है। अन्य देश भी खेल के क्षेत्र मे मन शक्ति बढाने के लिए योगाभ्यास का उपयोग कर रहे है।

वर्तमान समय में जर्मनी, अमेरिका, चीन, रूस, भारत आदि अनेक विकसित देशों में खेल के क्षेत्र में योगाभ्यास का उपयोग शुरू हो चुका है।

स्वीडन के शारीरिक शिक्षा तज्ञ दि0 एच0 लिंग ने भी सिद्ध किया की बाह्य तथा आंतरिक सर्वागीण विकास के लिए योगासन अत्यंत उपयुक्त है।

खेल में योग का उपयोग

अ. शारीरिक

ब. मानसिक

स. भावनिक

अ. शारीरिक

आसन और प्राणयाम के द्वारा मेरूदण्ड में लचीलापन स्नायू पेन, जोडों मे सहजता, आसन हलचल स्नायूसंस्था तथा भज्जासंस्था में सहकार्य निर्माण कर तुरंत प्रतिक्रिया करना, कार्य करने की पूर्व तैयारी योगाभ्यासन द्वारा संभव है।

ब. मानसिक

खेल तथा स्पर्धा में अंतिम समय तक कौशल्य दिखाते रहना मन में निरतंर सलगता एकाग्रता आत्मविश्वास पूर्वक खेलना प्रतियोगिता के दौरान मानसिक तनाव को सहना और परिस्थिति अनुसार योग्य निर्णय योगाभ्यास द्वारा संभव है। मानसिक संतुलन के लिए योग सहायक है।

स. भावनिक

प्रतियोगिता के दौरान खिलाडियों की हार जीत तो होती ही है, कोई संघ आनंदउत्सव मनाता है। तो कोई दुखी होता है। हार तथा जीत इन दोनो वश्त्ती में संतुलन योगाभ्यास द्वारा संपादित कर सकते है। और अपने प्रतिस्पर्धा खिलाडियों के प्रति मैत्री सहकार्य प्रेम आदर आदि भावनाओं का विकास योगाभ्यास द्वारा संभव है योगाभ्यास करने वाले खिलाडियों ने क्रीडा जगत में सतत सफलता प्राप्त की है।

योगाभ्यास से खिलाडियों मे वेग, चपलता लचीलापन, एकाग्रता, संतुलन तथा प्रसंगांवधान में वश्ध्र्ता होती है।

योगाभ्यास द्वारा श्वास प्रश्वास, श्वसन क्षमता में भी वृद्धि होती है ऐसा अनेक अनुसंधान से सिद्ध हुआ है। हमारे भारत वर्ष में तथा विदेशों मे भी योगाभ्यास द्वारा खेल पर होने वाले परिणामों का अध्ययन किया जा रहा है उदाहरण के तौर पर भारतीय क्रीकेट संघ के पूर्व संघनायक अजित वाडेकर, विश्वनाथ, सचिन तेंडूलकर, मो0 अझररूद्दीन, टेनिस खिलाडी अमृतराजबंधू, रामनाथ कृष्णन, स्टेफी ग्राफ इ0 खिलाडी योगाभ्यास करते थे। तीरंदाजी, शूंटिग तथा वेटलिफ्टटिंग में एकाग्रता के लिए योगाभ्यास का अनन्य साधारण महत्त्व है ऐसा बताया है।

शांत चित्त से खेलना योग्य समय योग्य निर्णय लेना उसे स्वीकार करना मानसिक संतुलन बनाए रखना इत्यादि क्रीडा प्रवृत्ति का विकास के लिए योगाभ्यास अत्यंत उपयोगी सिद्ध हुआ है।

References

1. क्रीडा FEB 1991
2. योग व शारीरिक शिक्षा।