

# खेलकूद में योग का महत्व

सतीश कुमार भारद्वाज

(हिंदी प्राध्यापक) शिक्षा विभाग, हरियाणा

ई-मेल: satish.bhardwaj.iaf@gmail.com

भूमिका—योग प्राचीन काल से ही भारतीय संस्कृति का अविभाज्य अंग रहा है। इसके द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य से लेकर परमात्मा के साक्षात्कार तक को सहज ही प्राप्त किया जा सकता है। योगाभ्यास से शरीर निरोगी होता है, मन स्थिर होता है, इंद्रियों पर नियंत्रण होता है, एकाग्रता बढ़ती है, स्मृति तीव्र होती है, चरित्र निर्माण होता है और ओज की वृद्धि होती है। भौतिक और आध्यात्मिक प्रगति के लिए मनुष्य का शारीरिक रूप से स्वस्थ व सुदृढ़ होना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि इसके अभाव में उसकी कार्यक्षमता प्रभावित होती है। योग आत्म-विकास की एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है। इसके द्वारा आत्म-नियंत्रण करके अपनी मानसिक, शारीरिक और आत्मिक शक्तियों को जाग्रत करके अपने जीवन की समस्त क्रियाओं को अनुशासित किया जा सकता है।

इसीलिए शरीर को निरोगी व सबल बनाए रखने के लिए योग-साधना के मार्ग को महत्व दिया जाता है ताकि शरीर हृष्ट-पुष्ट और कांतिमय बना रहे। योग शारीरिक कार्यक्षमता में वृद्धि करने के साथ-साथ खेलकूद के क्षेत्र में भी सफलता दिलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। खेलों का प्राचीन काल से ही मनुष्य के जीवन में विशेष स्थान रहा है। खेलकूद मनुष्य की स्वाभाविक इच्छा होती है क्योंकि इससे आंतरिक आनंद की प्राप्ति होती है। शारीरिक विकास के लिए तो खेल अनिवार्य हैं ही, साथ ही इससे हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। खेल रचनात्मक अभिव्यक्तियों के लिए भी सुअवसर प्रदान करते हैं। विशेष रूप से बालकों के स्वास्थ्य के लिए तो खेलकूद का अत्यधिक महत्व है। खेल शारीरिक स्वास्थ्य और आंतरिक आनंद प्रदान करने के साथ-साथ मानसिक, सामाजिक और बौद्धिक और आत्मिक विकास में भी सहायता प्रदान करते हैं।

खेलकूद में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने में योग का अत्यंत महत्वपूर्ण योगदान है। महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग से असीमित शक्तियों का

स्वामी बना जा सकता है और इससे खिलाड़ियों को अपना उत्कृष्ट प्रदर्शन करने में सहायता मिलती है। इसके द्वारा मनुष्य कठिन कार्यों को भी सरलता से कर सकता है और अपनी क्षमताओं को बढ़ाकर खेल के क्षेत्र में भी आशातीत सफलता प्राप्त कर सकता है। इससे शरीर फुर्तीला, लचीला व मजबूत होता है तथा मांसपेशियाँ मजबूत होकर उनकी शक्ति बढ़ती है और चोटों आदि से भी बचाव रहता है, जो अच्छे खिलाड़ी के लिए अनिवार्य होते हैं। वर्तमान में खेलकूद के विकास और आरोग्य प्राप्ति में योग के महत्व को स्वीकार किया जाने लगा है और इस क्षेत्र में जागरूकता भी बढ़ी है। अनेक विश्वविद्यालयों, गुरुकुलों और योग केन्द्रों आदि में खेलों में योग के महत्व पर शोध किए गए हैं, जिनसे पता चलता है कि खेलों में योग-साधना का प्रयोग करके उत्कृष्ट प्रदर्शन करने में सफलता मिलती है। प्रस्तुत आलेख में खेलकूद में योग के महत्व पर विहंगम दृष्टि डालने का एक लघु प्रयास किया गया है।

## ➤ खेलकूद में योग का महत्व

शारीरिक विकास के लिए प्राचीन काल से ही खेलकूद का अत्यधिक महत्व रहा है। खेल के दौरान शरीर की सभी मांसपेशियाँ सक्रिय हो जाती हैं और रक्त-प्रवाह तीव्र गति से होता है। इससे शरीर स्वस्थ बना रहता है और सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है और नकारात्मक विचारों से बचा जा सकता है। खेल द्वारा एकाग्रता का अभ्यास होता है और समय का सदुपयोग होता है जिससे मन इधर-उधर नहीं भटकता। इससे समूहिक क्रियाकलापों में सहयोग की भावना का भी विकास होता है। इसके अलावा आत्मानुशासन द्वारा अपनी ऊर्जा को सकारात्मक दिशा में अग्रसर करके रचनात्मक कार्यों में लगाने में भी सहायता मिलती है। विद्यार्थी जीवन में तो खेलकूद का अत्यधिक महत्व है क्योंकि इसके बिना बालक का सर्वांगीण विकास नहीं हो पाता। इसीलिए सभी एकमत से खेलकूद के महत्व को स्वीकारते हैं।

योग भी भारत में अति प्राचीन काल से प्रचलित रहा है। वैदिक काल में भी इसके प्रमाण मिलते हैं। योग-साधना द्वारा ही प्राचीन ऋषि-मुनि अपने चित्त को शांत करके एकाग्रता को बनाए रखते थे। योग संबंधी सर्वाधिक महत्वपूर्ण और प्रसिद्ध ग्रंथ महर्षि पतंजलि का 'योग सूत्र' है। इसमें 'अष्टांग योग' एक ऐसा साधन है, जिसके द्वारा सामान्य व्यक्ति भी असीमित शक्तियाँ प्राप्त कर सकता है। योग सिद्धांत के अनुसार मन और शरीर एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं और एक-दूसरे को निरंतर प्रभावित करते रहते हैं। इसलिए योग के माध्यम से इन दोनों का ही शुद्धिकरण किया जाता है। मन के शुद्धिकरण के लिए यम और नियम तथा शरीर के शुद्धिकरण के लिए आसन और प्राणायाम के प्रयोग किया जाता है। यह शरीर और मस्तिष्क के बीच सामंजस्य स्थापित करने का सबसे अच्छा अभ्यास है। यह एक खिलाड़ी को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और बौद्धिक सभी आयामों पर नियंत्रण के द्वारा उच्च स्तर की संवेदनशीलता प्रदान करता है। इस प्रकार खिलाड़ियों के लिए आसन और प्राणायाम का अत्यधिक महत्व है।

इनसे शरीर निरोग होता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता की अभिवृद्धि होती है, जिससे शारीरिक कार्यक्षमता बढ़ती है। इससे मांसपेशियाँ मजबूत होकर सुचारु रूप से संचालित होती हैं और शरीर सुदृढ़ बनता है। सभी खेलों में ध्यान को एकाग्र करने की आवश्यकता होती है और इसमें योग महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ध्यान यानि मेडिटेशन के द्वारा खिलाड़ियों की एकाग्रता तो बढ़ती ही है, साथ ही उनका मानसिक तनाव दूर करके शांति की अनुभूति होती है, नींद अच्छी आती है और उनकी कार्यक्षमता भी बढ़ती है। बालकों की शिक्षा और सर्वांगीण विकास में खेलों का अत्यधिक महत्व है क्योंकि इसमें उनकी मूल प्रवृत्तियों को स्वतंत्र रूप से प्रकट होने का अवसर मिलता है।

खेल क्रियाकलापों का पूरा लाभ उठाने के लिए खिलाड़ियों के लिए आसन और प्राणायाम भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं। इनके द्वारा मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्राप्त किया जा सकता है। शरीर और मन दोनों को स्वस्थ रखने के लिए दो प्रकार के आसनों का प्रयोग खिलाड़ियों द्वारा किया जा सकता है, पहले मन को स्थिर करने का अभ्यास करने के लिए किए जाने वाले आसन और दूसरे व्यायाम के लिए किए जाने वाले आसन। इस प्रकार इनके द्वारा शारीरिक सुदृढ़ता तो आती ही है, साथ ही मानसिक एकाग्रता भी बढ़ती है और ये दोनों ही किसी भी खेल के लिए मूलभूत आवश्यकताएँ होती हैं।

शरीर के शोधन और पोषण में रक्त-संचार की प्रक्रिया का भी महत्वपूर्ण योगदान होता है। भुजंगासन, मत्स्यासन, सर्वांगासन और शीर्षासन आदि द्वारा रक्त का संचार सुचारु रूप से होता है और शरीर स्वस्थ रहता है। इससे मांसपेशियाँ सुदृढ़ होती हैं और शरीर सुगठित और मजबूत होता है। खेलों में एकाग्रता को बढ़ाने के लिए 'ध्यान' का अभ्यास करना भी लाभप्रद रहता है। इसके लिए एक दीपक जलाकर उससे दो-तीन फुट की दूरी पर सिद्धासन में बैठकर उसकी लौ पर ध्यान केन्द्रित करने का अभ्यास करना चाहिए। इससे एकाग्रता का विकास होता है जो किसी भी खेल में सफलता के लिए आवश्यक है। बैडमिंटन, टेनिस, तीरंदाजी, शतरंज, कबड्डी, कुश्ती, बॉक्सिंग आदि प्रत्येक आधुनिक खेल में एकाग्रता का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान होता है।

एथलेटिक्स खिलाड़ियों के लिए पश्चिमोत्तानासन विशेष रूप से उपयोगी सिद्ध होता है। जिम्नास्टिक्स, तैराकी, दौड़, ऊँची कूद, लंबी कूद आदि में यह विशेष लाभकारी है क्योंकि यह पेट की मांसपेशियों को शक्तिशाली बनाता है। सर्वांगासन द्वारा शरीर के सभी अंगों की कार्यक्षमता बढ़ती है और सम्पूर्ण शरीर में आसानी से रक्त-संचार होने से शरीर में चुस्ती और लचीलापन आता है। कोई भी खिलाड़ी अपनी रुचि और आवश्यकता के अनुसार योगासनों का प्रयोग करके अपने-अपने खेल के क्षेत्र में अपने प्रदर्शन में सुधार कर सकता है। आसन और प्राणायाम द्वारा खिलाड़ियों का मानसिक व शारीरिक विकास करके तथा मन और शरीर में संतुलन स्थापित करके खेलों के क्षेत्र में भी अपेक्षित प्रगति की जा सकती है। आधुनिक समय में सभी की दृष्टि योग पर केन्द्रित हो रही है। इसलिए खेलों में भी इसका उपयोग करके उत्कृष्ट प्रदर्शन करने पर विशेष ध्यान दिया जाने लगा है।

योगासन और प्राणायाम द्वारा शरीर के ऊतकों को मजबूती मिलती है जिससे चोट लगने की संभावना कम हो जाती है। इससे शरीर का लचीलापन बढ़ता है जिससे गतिशीलता बढ़ जाती है। इनके द्वारा रक्त-संचरण में सुधार होता है जिससे आंतरिक अंगों और ग्रंथियों में भी सुधार होता है, जिसका लाभ खिलाड़ियों की क्षमता बढ़ाने में उठाया जा सकता है। योग द्वारा थकान को कम करने में भी सहायता मिलती है। मानसिक शक्ति और एकाग्रता बढ़ाकर दृढ़-संकल्प के साथ लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित करने में भी सहायता मिलती है। खेलों में होने वाले तनाव को कम करने और प्रतिकूल परिस्थितियों में अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करने में भी योग उपयोगी हो सकता है। योग खेलों में प्रदर्शन सुधारने के साथ-साथ

खिलाड़ी के जीवन के अन्य पक्षों पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। योग के नियमित अभ्यास से खिलाड़ी की कार्यकुशलता में सुधार होता है क्योंकि इससे एकाग्रता बढ़ाकर अपने मन को नियंत्रित करने में भी सहायता मिलती है। व्यायाम और खेलकूद के बाद आराम के लिए भी आसनों का प्रयोग किया जा सकता है।

आजकल खिलाड़ियों में जिम में जाकर व्यायाम करने का प्रचलन बढ़ गया है। जहाँ जिम आदि से शरीर के किसी खास अंग का ही व्यायाम होता है वहाँ योग से बिना किसी अतिरिक्त दबाव के शरीर के समस्त अंग-प्रत्यंगों का व्यायाम होता है, जिससे सम्पूर्ण शरीर सुचारू रूप से कार्य करने लगता है। योगासन मांसपेशियों को पुष्टता प्रदान करके खिलाड़ियों की ताकत को बढ़ाते हैं और साथ ही शरीर से फैट को भी कम करते हैं। प्राणायाम भी योगासनों की तरह ही लाभदायक है। प्राणायाम के द्वारा श्वास-प्रश्वास की गति पर नियंत्रण होता है जिससे श्वसन संबंधी सभी रोगों में बहुत लाभ होता है क्योंकि इससे फेफड़ों की ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता बढ़ जाती है, जिससे शरीर की कोशिकाओं को ज्यादा ऑक्सीजन मिलने लगती है और पूरे शरीर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इससे खिलाड़ियों की क्षमता में वृद्धि होती है और उनका फिटनेस का स्तर भी सुधरता है।

एक खिलाड़ी के लिए बिना किसी समस्या के तंदुरुस्त रहने और शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रहने का सबसे अच्छा और सरल तरीका योग है। इसके लिए केवल शरीर के क्रियाकलापों और श्वास लेने के सही तरीकों का नियमित अभ्यास करने की आवश्यकता होती है जिससे शरीर के सभी अंगों के कार्यकलापों को नियमित किया जा सकता है। इससे एकाग्रता में सुधार होता है और स्व-अनुशासन का विकास होता है जो किसी भी खिलाड़ी के लिए अपने प्रदर्शन में सुधार लाने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

### ➤ निष्कर्ष

निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि योग की खेलकूद में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने में महत्वपूर्ण भूमिका होती है। अष्टांग योग के तीसरे व चौथे अंग आसन और प्राणायाम का खेलों के क्षेत्र में विशेष महत्व है। इनसे खिलाड़ियों की शारीरिक क्षमता बढ़ती है और खेलों में उनके प्रदर्शन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। योग द्वारा शारीरिक अभियोग्यता में वृद्धि के साथ-साथ खिलाड़ियों के आत्मविश्वास में भी वृद्धि होती है। नियमित रूप से आसन और प्राणायाम करके खिलाड़ी अपने प्रदर्शन को सुधार सकते हैं। लेकिन इनका अभ्यास

अनुभवी प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में और अपनी आयु, क्षमता और आवश्यकता के अनुसार ही किया जाना चाहिए।

विभिन्न शोधों से भी यह निष्कर्ष निकला है कि योगासन और प्राणायाम करने वाले खिलाड़ियों का स्वास्थ्य बेहतर हुआ है और खेलों में उनके प्रदर्शन में उल्लेखनीय सुधार हुआ। उनके आत्मविश्वास में भी वृद्धि हुई और शारीरिक, मानसिक व संवेगात्मक विकास समुचित ढंग से हुआ। इसके लिए कुछ सुझावों पर ध्यान देना भी आवश्यक है। खिलाड़ियों को नियमित रूप से आसनों और प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। आसनों का चयन अपनी आयु, शारीरिक क्षमता, आवश्यकता और लक्ष्यों को ध्यान में रखते हुए और उचित मार्गदर्शन में ही किया जाना चाहिए। षट्कर्मों द्वारा शरीर की आंतरिक शुद्धि करनी चाहिए क्योंकि इसी पर शरीर का सम्पूर्ण विकास निर्भर करता है।

वास्तव में खेल के क्षेत्र में योग से होने वाले लाभों की गणना करना संभव नहीं है। इसके चमत्कारिक परिणाम देखे जा सकते हैं। यह शारीरिक तंदरुस्ती को बनाए रखता है, प्रतिरक्षण क्षमता को सुधारता है, तनाव को कम करता है, भूख अच्छी लगती है, पाचन सही रहता है, नींद अच्छी आती है, भावनाओं को नियंत्रित करता है, नकारात्मक विचारों को दूर करता है और मानसिक शुद्धता के साथ-साथ आत्मविश्वास को भी बढ़ाता है। योग एक ऐसी सर्वसुलभ पद्धति है जिससे स्वस्थ मन एवं शरीर के साथ-साथ अनेक आध्यात्मिक लाभ भी प्राप्त किये जा सकते हैं।

### संदर्भ सूची

1. डॉ. देवव्रत आचार्य – ‘आसन-प्राणायाम : वैज्ञानिक विवेचन एवं चिकित्सा’ – गुरुकुल झज्जर, रोहतक (हरियाणा)
2. राजेश दीक्षित – ‘योगासन और स्वास्थ्य’ – हिंद पुस्तक भंडार, नई दिल्ली
3. रमेश चंद्र शुक्ल – ‘योगासन और प्राणायाम’ – पुस्तक महल, नई दिल्ली
4. पं. श्रीराम शर्मा आचार्य – ‘योगदर्शन’ – संस्कृति संस्थान, बरेली (उत्तर प्रदेश)
5. राजकुमारी पांडेय – ‘भारतीय योग परंपरा के विविध आयाम’ – राधा पब्लिकेशन्स, नई दिल्ली