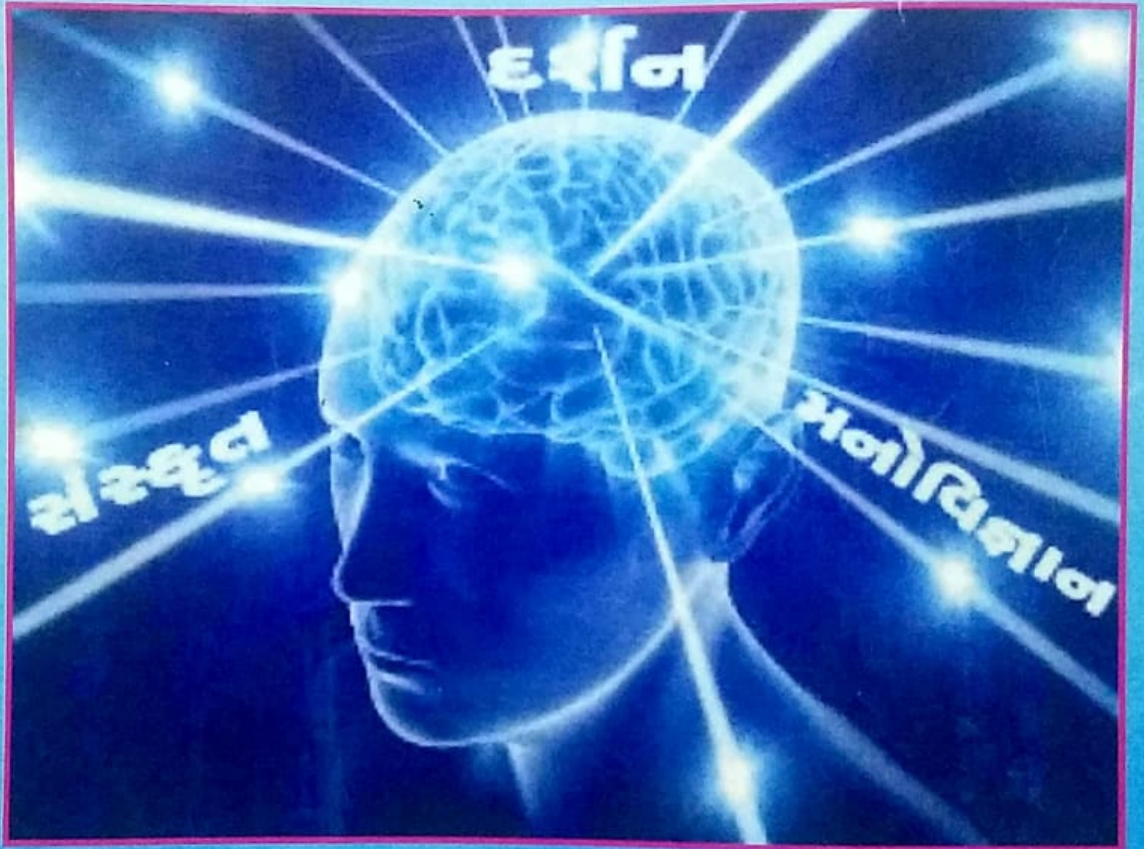


ગ્રામી ચિંતન

સંસ્કૃત સાહિત્ય અને દર્શનોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક અભિગમ

PART - I



◆ Publisher ◆

PRINCIPAL

Smt. C. P. Choksi Arts and
Shree P. L. Choksi Commerce College.
Veraval.

त्रयी चिंतन (TRAYEE CHINTAN)
संस्कृत साहित्य अने दर्शनोमां मनोवैज्ञानिक अभिगम

© Sampaadak - Prin. Dr. R. P. Mehta

© Sahsampaadak - Dr. A. M. Chocha
- Prof. S. J. Vaghela
- Dr. N. R. Suba

(प्रस्तुत पुस्तकमां रजू करेली दरेक बाबतोनी जवाबदारी जे ते लेखनकर्तांनी छे.)

प्राप्ति स्थान : Smt. C. P. Choksi Arts and Shree P. L. Choksi Commerce
College, Veraval.

ISBN No. 978-93-86103-14-7

प्रथम आवृत्ति : २०१५

किंमत : • ३५०/—

Publisher :
PRINCIPAL
Smt. C. P. Choksi Arts and
Shree P. L. Choksi Commerce College.
Veraval.

Setting & Printing
Kamlesh Prakashan Mandir
G-52, Neo Square, P.N. Marg,
Near Income Tax Office,
Jamnagar - 361008.
Contact : 9879427072 / 9824163463
E-mail : kamleshprakashan@gmail.com

20	Life Satisfaction among Government Job-Oriented and Business-Oriented Persons With Respect To Yoga : Dinesh M. Chaudhary, P.G.D.C.P. – Psychology Gujarat University Ahmedabad	44
21	A study of mental health and life satisfaction among the women practicing Yoga and not practicing Yoga : S.C.BUTANI	46
22	Ego strength and self-concept in Yogic adolescents : Rathod Bhavika B., Ph.D Scholar Department of Psychology Saurashtrauniversity	48
23	Personality and Occupational stress in yogic female school teacher : Antala Mital, Ph.D Scholar Saurashtra university	51
24	Yogic working woman and yogic non-working women in depression and mental health : Bramhatt Killol A., Ph.D Scholar Saurashtra university	55
25	Surya Namaskar&it's Benefits : Rekha h Kachadiya, M.M.Ghudasara Mahila arts and Commerce College, Junagadha.	58
26	Benefits of Yoga Top 10 Benefits of Yoga in daily Life : Jayesh D.Mugera, Somnath Sanskrit University,veraval	60
27	Yoga and Psychology : Mr. SugneshChudasama, Assistant Director of Sports and Physical Education Gujarat National Law University	62
28	The Bhagavad Geeta and Leadership Style : Dr. H.D.Barad, Arts & Commerce College Mendarda	65
29	Yoga for the Body and Mind : Pruvi G. Abhani, Sonecha College - Veraval	68
30	A psychological study: Benefits of Yoga on Health : Dr. Krishna J. Vaghela, Yogiji Maharaj Mahavidyalaya, Dhari	70
31	સંસ્કૃતકાવ્યો, ગદ્યકાવ્યો, મુક્તકો વગેરેમાં મનોવૈજ્ઞાનિકભાવજત ડો એમ.એન. પંડ્યા	72
32	“માનવ વર્તનને સમજવા અને મનોભાવ બદલવા માટે ગીતા :” ડો. અરવિંદગિરિ કે. અપારનાથી, શાહ કે.એસ.આર્ટસ એન્ડ વી.એમ.પારેખ કોમર્સ કોલેજ, કપડવંજ	74
33	કેન ઉપનિષદમાં વર્ણિત મન : ચાવડા જિજ્ઞાસાબેન કે. સત્યમ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, ભરૂચ	76
34	ઋગ્વેદમાં મનોવૈજ્ઞાનિક અભિગમ દોશી જાગૃતિ આર. શ્રી ડી.કે. કપુરીયા આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ કાલાવડ,	78
35	॥શ્રી દત્તપરમાત્મને નમઃ ॥ ॥તન્મે મનઃ શિવસંકલ્પમસ્તુ ॥ પ્રા.રજનીકાન્ત શંકરલાલ મટ્ટ આર્ટસ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ, બાલાસિનોર	80
36	ગીતા અને માનવવાદી મનોવિજ્ઞાનમાં સ્વસ્થ માનવવ્યક્તિત્વનું નિરૂપણ બી.ડી.દીલા શ્રીમતી એમ.એમ.શાહ મહિલા આર્ટ્સ કોલેજ, કડી	83
37	ભગવદ્ગીતામાં મનોવૈજ્ઞાનિક અભિગમ પ્રા.ડા.આર.સી.ફિયડિયા શ્રીમતી બી.વી.ધાણક કોલેજ, બગસરા	86
38	ભગવદ્ગીતામાં મન અંગેના વિચારો ડૉ. હરેન્દ્રકુમાર વી. ચૌધરી શ્રીમતી બી.વી.ધાણક આર્ટ્સ એન્ડ કોમર્સ કોલેજ, બગસરા.	88
39	"ઉત્તરરામચરિત નાટકમાં રામની મનોવ્યથાનું મનોવિશ્લેષણ" ડૉ. ગીતાબેન બી. ભુત આસિ.પ્રોફેસર - સંસ્કૃત સરકારી આર્ટ્સ અને કોમર્સ કોલેજ, પડધરી.	90

Benefits of Yoga Top 10 Benefits of Yoga in daily Life

Jayesh D.Mugera

Somnath Sanskrit University,veraval

Weight loss, a strong and flexible body, glowing beautiful skin, peaceful mind, good health – whatever you may be looking for, yoga has it on offer. However, very often, yoga is only partially understood as being limited to asanas (yoga poses). As such, its benefits are only perceived to be at the body level and we fail to realize the immense benefits yoga offers in uniting the body, mind and breath. When you are in harmony, the journey through life is calmer, happier and more fulfilling.

With all this and much more to offer, the benefits of yoga are felt in a profound yet subtle manner. Here, we look at the top 10 benefits of yoga practice.

All-round fitness. You are truly healthy when you are not just physically fit but also mentally and emotionally balanced. As Sri Sri Ravi Shankar puts it, “Health is not a mere absence of disease. It is a dynamic expression of life – in terms of how joyful, loving and enthusiastic you are.” This is where yoga helps: postures, pranayama (breathing techniques) and meditation are a holistic fitness package.

Weight loss. What many want! Yoga benefits here too. Sun Salutations and KapalBhati pranayama are some ways to help lose weight with yoga. Moreover, with regular practice of yoga, we tend to become more sensitive to the kind of food our body asks for and when. This can also help keep a check on weight.

Stress relief. A few minutes of yoga during the day can be a great way to get rid of stress that accumulates daily - in both the body and mind. Yoga postures, pranayama and meditation are effective techniques to release stress. You can also experience how yoga helps de-tox the body and de-stress the mind at the Art of Living Yoga Level 2 Course.

Inner peace. We all love to visit peaceful, serene spots, rich in natural beauty. Little do we realize that peace can be found right within us and we can take a mini-vacation to experience this any time of the day! Benefit from a small holiday every day with yoga and meditation. Yoga is also one of the best ways to calm a disturbed mind.

Improved immunity. Our system is a seamless blend of the body, mind and spirit. An irregularity in the body affects the mind and similarly unpleasantness or restlessness in the mind can manifest as an ailment in the body. Yoga poses massage

organs and strengthen muscles; breathing techniques and meditation release stress and improve immunity.

Living with greater awareness. The mind is constantly involved in activity – swinging from the past to the future – but never staying in the present. By simply being aware of this tendency of the mind, we can actually save ourselves from getting stressed or worked up and relax the mind. Yoga and pranayama help create that awareness and bring the mind back to the present moment, where it can stay happy and focused.

Better relationships. Yoga can even help improve your relationship with your spouse, parents, friends or loved ones! A mind that is relaxed, happy and contented is better able to deal with sensitive relationship matters. Yoga and meditation work on keeping the mind happy and peaceful; benefit from the strengthened special bond you share with people close to you.

Increased energy. Do you feel completely drained out by the end of the day? Shuttling between multiple tasks through the day can sometimes be quite exhausting. A few minutes of yoga everyday provides the secret to feeling fresh and energetic even after a long day. A 10-minute online guided meditation benefits you immensely, leaving you refreshed and recharged in the middle of a hectic day.

Better flexibility & posture. You only need to include yoga in your daily routine to benefit from a body that is strong, supple and flexible. Regular yoga practice stretches and tones the body muscles and also makes them strong. It also helps improve your body posture when you stand, sit, sleep or walk. This would, in turn, help relieve you of body pain due to incorrect posture.

Better intuition. Yoga and meditation have the power to improve your intuitive ability so that you effortlessly realize what needs to be done, when and how, to yield positive results. It works. You only need to experience it yourself.

Remember, yoga is a continuous process. So keep practicing! The deeper you move into your yoga practice, the more profound are its benefits.

Referance: Yoga Mind, Body and Spirit

Book by Donna Farhi

श्रीसोमनाथसंस्कृतविश्वविद्यालयग्रन्थमाला - ३

वाक्यार्थज्योतिः Vākyārthajyotiḥ

अङ्कः - 1

वर्षः - 2014-15

प्रधानसम्पादकः

प्रो. अर्कनाथः चौधरी

सम्पादकौ

डॉ. ललितकुमारः पटेलः

डॉ. जानकीशरणः आचार्यः



श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी
वेरावलम्

प्रकाशक: -

डॉ. दशरथ: जादव:

कुलसचिव:

श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी

राजेन्द्रभुवन रोड, वेरावलम् - ३६२ २६६

गीर-सोमनाथजनपदम्, गुजरातम् :

दूरभाष: - ०२८७६-२४४५३२, फेक्स : २४४४१७

E-mail: sssu.veraval@gmail.com

www.shreesomnathsanskrituniversity.info

समन्वयक: -

डॉ. कार्तिकपण्ड्या

संशोधनाधिकारी

श्रीसोमनाथसंस्कृतयुनिवर्सिटी, वेरावलम्

© *Shree Somnath Sanskrit University, 2017*

प्रथमं संस्करणम् - जनवरी - २०१७

प्रतय: - ३५०

ISBN - 978-93-83097-19-7

मूल्यम् - रु. २५०/-

मुद्रक: - जलाराम ग्राफिक्स एन्ड ओफसेट

परमहंस अपार्टमेंट के पास,

होटल कावेरी के पीछे, एस.टी.रोड, वेरावल-३६२ २६६

जि. गीर सोमनाथ, गुजरात (भारत)

दूरभाष : (०२८७६) २२१८६१

११. ज्यौतिषशास्त्रे पर्यावरणविज्ञानम् ८२-८८
डॉ. रमेशचन्द्रबाबूलालशुक्लः
१२. आधुनिकसंस्कृते सङ्ख्याप्रयोगविमर्शः ८९-९६
डॉ. दीपेश विनोद कतिरा
१३. साधनचतुष्टयविमर्शः ९७-१११
डॉ. जानकीशरणः आचार्यः
१४. न्यायशास्त्रीयप्रकरणग्रन्थानां परिचयः ११२-१२१
बी. उमा महेश्वरी
१५. ज्यौतिषे कालस्वरूपम् १२२-१२८
उमाशंकर झा
१६. Deviations and Innovations Introduced in the भीष्मचरितम् By
Dr. Hari Narayan Dikshit in Comparison to the महाभारत १२९-१३६
Dr. Kartik Pandya
१७. Open Access and Institutional Repository (IR) or
Digital Library (DL) १३७-१४९
Ravindra Suryakant Kale
१८. मेदस्वी बाणक : समृद्धि के समस्या ? १५०-१५५
डॉ. ज्येशकुमार डी. भुंगरा

મેદસ્વી બાળક : સમૃદ્ધિ કે સમસ્યા ?

જયેશકુમાર ડી. મુંગરા

કોઈપણ દેશ કે સમાજમાં સમૃદ્ધિ આવે એટલે સમસ્યાઓ પણ જન્મે. સમૃદ્ધિ દ્વારા સર્જતી શારીરિક સમસ્યાઓનું એક ઉદાહરણ આપવું હોય તો મેદસ્વીતાનું આપી શકાય. મેદસ્વીતા એટલે સમૃદ્ધિની કૂખે જન્મેલું સંતાન..

અર્વાચીન સંસ્કૃતિની દેણ હોય એ રીતે બાળકોમાં મેદસ્વીતા ફેશનની માફક ચલાણમાં આવતી જાય છે. વિશ્વનાં દસ ટકા બાળકો મેદસ્વી છે. આપણા દેશમાં પણ મેદસ્વીતાની સમસ્યા ભૂખમરાની સમસ્યાની બરાબરી કરી શકે તેટલી હદે રોગચાળાની માફક ફેલાઈ રહી છે. ગામડીયાં બાળકોની સરખામણીએ શહેરી બાળકોમાં અને ગરીબોની સરખામણીએ તવંગરનાં બાળકોમાં મેદસ્વીતાનું પ્રમાણ અધિક જોવા મળે છે. મેદસ્વીતાના સ્વરૂપને સાવ હસી કાઢવા જેટલું હળવું ન સમજવું. તે એક ભારેખમ સમસ્યા છે. અને એટલે જ તો મેદસ્વીતાનો વૈશ્વિક સ્તરે અભ્યાસ કરવા માટે એક આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાની કમિટીનું ગઠન કરવામાં આવ્યું છે, જેનું નામ છે : International obesity Task Force.

બાળકને મેદસ્વી ક્યારે કહી શકાય ?

મેદસ્વીતાની કોઈ વ્યાખ્યા આપી શકાય નહીં. સ્થૂળકાયામાં કોઈને સુખ-સમૃદ્ધિની ઝલક દેખાય, તો કોઈને વૈભવનો વટ દેખાય. અલમસ્ત હોવું એટલે તંદુરસ્ત હોવું એવું સમીકરણ જો મનમાં ગોઠવી રાખ્યું હોય તો એ હંમેશા સાચું નથી હોતું. વાસ્તવમાં મેદસ્વીતા એટલે રોગનું ભવ્ય સ્વરૂપ. શરીરમાં મેદની જમાવટ એટલે મેદસ્વીતા. શરીરમાં ચરબીના કોષોનું કદ વધે, અથવા ચરબીના કોષોની સંખ્યા વધે, અથવા તો બંને વધે ત્યારે મેદસ્વીતા જન્મે.

એવી એક માન્યતા છે કે : વજનના માપથી, કોઈપણ સમાજની, એક સો વ્યક્તિઓને ચઢતા ક્રમમાં ગોઠવવામાં આવે તો, તેમાંથી ૮૫ માં ક્રમ પછીની ૧૫ વ્યક્તિઓને મેદસ્વી કહી શકાય.

બાળકના સંદર્ભમાં વાત કરીએ તો, તેની ઉંમરના પ્રમાણમાં જે વજન હોવું જોઈએ,

() તેના કરતાં છોકરાઓમાં ૨૫ ટકા અને છોકરીઓમાં ૩૨ ટકા વજન વધારે હોય તો, તેને ઓવરવેઈટ - વજનદાર બાળક કહી આંખ આડા કાન કરાય. પરંતુ આંકડાઓ આ મર્યાદા વળોટી જાય એટલે રોગનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે, જેને ઓબેસીટી- મેદસ્વીતા કહે છે.

વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી મેદસ્વીતાને માપવા માટે એક ફોર્મ્યુલા નક્કી કરવામાં આવી છે, જેને બોડી માસ ઈન્ડેક્સ કહે છે. બોડી માસ ઈન્ડેક્સ એટલે શું ?

વ્યક્તિના વજન અને તેની ઊંચાઈના વર્ગના ગુણોત્તરને ગણતરીમાં લઈ બોડી માસ ઈન્ડેક્સ (Body Mass Index) ગણી શોધવામાં આવે છે. કોઈપણ વ્યક્તિના કિ. ગ્રા. માં કરેલ વજનને, તે જ વ્યક્તિની, મીટરમાં માપેલ ઊંચાઈના વર્ગ વડે ભાગવાથી, જે સંખ્યા આવે તેને બોડી માસ ઈન્ડેક્સ કહે છે.

બોડી માસ ઈન્ડેક્સ જે ૨૫ ના આંક કરતાં નીચો આવે તો તેને નોર્મલ ગણવામાં આવે છે. આ ઈન્ડેક્સ જે ૨૫ થી વધારે પણ ૨૭ કરતાં ઓછું હોય તો તેને જાડાપણાનું અને ૨૭ થી વધારે હોય તો મેદસ્વીતાનું લેબલ મારવામાં આવે છે. યુવાનોની સરખામણીએ બાળકોમાં બોડી માસ ઈન્ડેક્સ બરાબર લાગુ પાડી શકાતો નથી.

ઉદાહરણ તરીકે...

$$\text{બોડી માસ ઈન્ડેક્સ} = \frac{\text{વજન (કિ.ગ્રા.)}}{\text{મીટરમાં માપેલ ઊંચાઈનો વર્ગ}}$$

એક ઉદાહરણ લઈ સમજાવે તો :

એક બાળકનું વજન ૨૦ કિ. ગ્રા. છે. તેની ઊંચાઈ ૧ મીટર છે તો આ આંકડાઓ પ્રમાણે:

$$\text{બોડી માસ ઈન્ડેક્સ} = \frac{૨૦ \text{ (કિ.ગ્રા.)}}{૧ \times ૧ = ૧} = ૨૦$$

આમ તે બાળકનો બોડી માસ ઈન્ડેક્સ ૨૦ થયો, એટલે કે તે મેદસ્વી નથી.

આ ફોર્મ્યુલા પ્રમાણે જે બાળકનું વજન ૨૮ કિ. ગ્રા. હોય અને તેની ઊંચાઈ ૧ મીટર હોય તો તેનો બોડી માસ ઈન્ડેક્સ =

$$\frac{૨૮ \text{ (કિ. ગ્રા.)}}{૧ \times ૧ = ૧} = ૨૮$$

આ ગણતરી પ્રમાણે તે બાળકનો બોડી માસ ઈન્ડેક્સ ૨૮ થયો જે ૨૫ થી વધારે છે અને ૨૭ નો આંકડો વટાવી ગયો એટલે તે બાળક મેદસ્વી ગણાય.

મેદસ્વીતાનાં કારણો :

(૧) વારસો : જડાપણું- મેદસ્વીતા એ વારસામાં મળતી અને બીમારી તરફ દોરી જતી સમસ્યા છે. માતા-પિતા બંને મેદસ્વી હોય તો બાળકમાં મેદસ્વીતા આવવાની શક્યતા ૫૦ ટકા જેટલી હોય છે. માતા- પિતા બંને મેદસ્વી હોય તો બાળકની મેદસ્વી થવાની સંભાવના ૮૦ ટકા જેટલી ઊંચી થઈ જાય છે.

(૨) આહારનો અતિરેક અને કસરતનો અભાવ :

બાળકો આહાર દ્વારા જેટલી કેલરી મેળવે એટલી જ કેલરી શારીરિક ક્રિયાઓ દ્વારા વાપરી નાખે તો આવક-જવક વચ્ચેનું સમતોલન જળવાય. ચૈત્ર ચડે નહીં અને વૈશાખ ઊતરે નહીં.

અફસોસ એ વાતનો હોય છેકે, સમૃદ્ધિમાં રાયતાં બાળકો પ્રચુર માત્રામાં ચરબીયુક્ત પદાર્થો આરોગે છે. તળેલી ચીજો, જંકફૂડ, બર્ગર, નૂડલ્સ, પિત્ઝા અને બ્રેડ જેવાં ફાસ્ટ ફૂડ પેટમાં ઠાંસી ઠાંસીને ભરે છે. તેની ઉપર પીણાંઓ ગટગટાવે છે. આ રીતે શરીરમાં કેલરી - શક્તિનો ધોધ ઠલવાય છે. પરંતુ તેને વાપરીને ખાલી કરવા જોઈતાં કસરત અને શ્રમના અભાવથી, શરીર તેને ચરબી સ્વરૂપે જમા કરવા મજબૂર બને છે. અને જોત જોતામાં ચરબીની જમાવટ ક્યારે મેદસ્વીતાનું રૂપ ધારણ કરે છે એનો ખ્યાલ પણ રહેતો નથી. શાળાએ ચાલીને કે સાયકલ લઈને જતાં બાળકો, રમતના મેદાનમાં ધમાચકડી બોલાવતાં બાળકો, ઘર આંગણને તોફાન મસ્તી કરી હુર્યુ ભુર્યુ બનાવતાં બાળકોનાં દ્રશ્યો દુર્લભ બનતાં જાય છે. આજકાલ તો ટી. વી. સામે ટાંટિયા ગોઠવી આંખો ફોડતાં બાળકો જોવા મળે છે. આવાં બાળકોની ચામડી નીચે વાણવપરાયેલી કેલરી, ચરબી બની પથરાઈ જાય છે. આ રીતે જમા થયેલ ચરબી એટલે મેદસ્વીતાની જન્મની.

(૩) શારીરિક રોગો :

મેદસ્વીતાવાળાં બાળકોમાંથી, દર એકસોમાંથી એક બાળક શારીરિક રોગને કારણે મેદસ્વી હોય છે. જેમાં, અંતઃસ્રાવી ગ્રંથીઓના રોગોવાળાં બાળકો અને સ્ટીરોઈડ નામની દવા લેતાં બાળકોનાં ઉદાહરણ આપી શકાય.

મેદસ્વીતાને કારણે ઊભા થતાં જોખમો :

મેદસ્વીતા એટલે અનેક બીમારીઓને જન્મ આપતી બહુપ્રસૂતા. તેના સંતાનો નીચે પ્રમાણે હોઈ શકે.

- (૧) લઘુતાગ્રંથી - મેદસ્વી બાળક તેની અદોદરી કાયાને કારણે હાંસીપાત્ર બને છે, તેથી તેનામાં લઘુતાગ્રંથી આવી જાય છે. તે સમાજની અને સહાધ્યાયીઓની વચ્ચે જ્વાનું ટાળે છે તેથી તે અંતર્મુખી અને અતડું બની જાય છે. તે હતાશાથી પીડાય છે અને આત્મગૌરવ ગુમાવતું જાય છે.
- (૨) અતિશય વજનને કારણે નાની ઉંમરે શરીરના સાધાં ઘસાઈ જાય છે અને શારીરિક પરેશાનીઓ ઊભી થાય છે.
- (૩) હૃદયરોગ, હાઈબ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ, પિત્તાશયની પથરી જેવા રોગો થવાની સંભાવનાઓ વધી જાય છે.
- (૪) શ્વસનતંત્રના રોગો અને ઊંઘમાં ગૂંગળામણ થવાની શક્યતા વધે છે.
- (૫) તેની સમવયસ્ક બાળકોની સરખામણીએ મેદસ્વી બાળકોની જિંદગી ટૂંકી હોય છે.
- (૬) મેદસ્વી બાળક મેદસ્વી યુવાન થાય એવી શક્યતાઓ અધિક હોય છે.

મેદસ્વીતા અટકાવવા અને ઉતારવા શું કરવું ?

આહાર નિયમન, શારીરિક શ્રમ, રમતગમતને પ્રોત્સાહન, ઠંડાપીણા પર પ્રતિબંધ અને ટી.વી. જેવાની પ્રવૃત્તિ ઉપર મર્યાદિત પ્રતિબંધ મૂકવાથી મેદસ્વીતાથી દૂરકારો મેળવી શકાય. કુટુંબના સભ્યો, શિક્ષકો, બાળકોના ડોક્ટરો અને સરકારના સંયુક્ત અને બહુઆયામી કાર્યક્રમો દ્વારા આ સમસ્યાને વકરતી અટકાવી શકાય.

(૧) આહાર નિયમન :

મેદસ્વીતાનો મદ અને મેદ ઉતારવા માટે બાળકને કડકાઈથી ડાયેટિંગ કરાવવાની જરૂર હોતી નથી. આહાર પર નિયંત્રણ નહીં પરંતુ નિયમન કરાવવાનું હોય છે. આવશ્યક પોષક તત્ત્વો મળી રહે એવો સમતોલ આહાર બાળકને આપવો. તે ભુખ્યું ન રહે અને ઠાંસી ઠાંસીને પેટમાં ન ભરે એવો મધ્યમ માર્ગ શરૂઆતમાં અપનાવવો. ધાન્ય અનાજ, કઠોડ તથા શાકભાજી અને સલાડ જેવાં ઓછી કેલરીયુક્ત પદાર્થો આપવાં. શરીર પર ચરબીના થર ન ચડે એવા આશયથી ચરબીયુક્ત આહાર પર આંશિક પ્રતિબંધ મૂકવો, જેમ કે રોટલી ધીંચોપડ્યા પિના કોરી આપવી. શાકમાં તેલની માત્રા ઘટાડવી. દૂધમાંથી મલાઈ દૂર કરવી. ઠંડા પીણાં, આઈસ્ક્રિમ, પિત્ત્લા જેવાં કેલરીથી ભરપૂર ખાદ્ય પદાર્થો ન આપવા. ટૂંકમાં એમ કહી શકાય કે દૈનિક કાર્યો, શ્રમ અને કસરત દ્વારા શરીર જેટલી કેલરી વાપરી શકે એના કરતા થોડી ઓછી કેલરી શરીરને આહાર દ્વારા મળવી જોઈએ. આમ કરવાથી શરીર ખૂટતી કેલરી શરીર પર જમા થયેલ ચરબીનો ઉપયોગ કરી મેળવે અને જમા થયેલ ચરબીનાં ભંડાર ધીરે ધીરે ખાલી

થવા લાગે છે.

(૨) શારીરિક શ્રમ અને કસરત :

હાથ પગ હલાવવાથી માંડી શ્રમ અને કસરત કરવા માટે શરીરને કેલરી જોઈએ આવી કેલરી તેને આહારમાંથી અથવા તો જમા થયેલ ચરબી વાપરવાથી મળે અને આપણો આશય પણ જમા થયેલ ચરબી વાપરી હળવા થવાનો જતો હોય છે. મેદસ્વી બાળકને શ્રમ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવું જોઈએ. તેનાં દૈનિક કાર્યોમાં જ કસરત આપોઆપ વાણાઈ જાય તેવું આયોજન હોય તો તે વધુ સુગમ કહેવાય. આવું આયોજન એટલે સ્કૂલ બસને બદલે ચાલીને કે સાયકલ લઈને સ્કૂલ જવું, ફ્લેટમાં રહેતા હોઈએ તો લિફ્ટનો ઉપયોગ કરવાને બદલે દાદરા ચડવા- ઉતરવા, મિત્રના ઘરે જવું હોય તો ચાલીને જ જવું, વાચન લેખનનો રૂમ અલગ હોય તો તેની સફાઈની જવાબદારી જાતે જ નિભાવવી વગેરે.. આ બધાં ઉપરાંત એકાદ કલાક ચાલવા માટે કે મેદાની રમતો અને કસરત કે યોગ અને પ્રાણાયામ માટે ફાળવવામાં આવે તો મેદસ્વીતાની સમસ્યા અને શરીર હળવાં થાય.

(૩) બેઠાડું પ્રવૃત્તિઓ પર કાપ મૂકવો :

માત્ર મેદસ્વી નહીં, કોઈ પણ બાળકને ટી.વી. ના કાર્યક્રમો માણવા માટે માત્ર એક કલાકનો સમય ફાળવવો જોઈએ. ટી.વી. જોવાની પ્રવૃત્તિ દરમિયાન નાસ્તો કરવા તો નહીં જ મળે, એવો એક પેટા નિયમ પણ હોવો જોઈએ. ટેલિફોન પર લાંબો વાર્તાલાપ, કમ્પ્યુટરની સામે બેસવાનો અતિરેક વગેરે જેવી બેઠાડું પ્રવૃત્તિઓ મેદસ્વીતાને નોતરે છે, તેથી બાળકને આવી પ્રવૃત્તિ થી બચાવવું જોઈએ.

(૪) મેદસ્વીતા નિવારણમાં કુટુંબની જવાબદારી :

બાળકને મેદસ્વીતાની ચૂંગાલમાંથી બચાવવા માટે કુટુંબના દરેક સભ્યોએ સાથે મળી અભિયાન ઇચ્છવું જોઈએ. બાળકને કેન્દ્રમાં રાખી ખોરાકની ખરીદીનો પ્રકાર અને તે રાંધવાનું આયોજન થવું જોઈએ. કુટુંબના સભ્યો જ બાળકના આદર્શ અને પ્રેરણામૂર્તિ બને તો એનાં પ્રોત્સાહક પરિણામો મળે. કસરતના આયોજનમાં વધુમાં વધુ સભ્યો સામેલ થાય, શ્રમપૂર્વકની જીવનશૈલી અપનાવવામાં આવે, ટી.વી. જોવાના કાર્યક્રમમાં તેઓ બાળક સાથે સામેલ થાય અને સમયમર્યાદાનો તેઓ ખુદ અમલ કરે. આવો અભિગમ બાળકને પણ તેઓનું અનુકરણ કરવા પ્રેરે અને તે મેદસ્વીતાથી મુક્ત થાય.

(૫) મેદસ્વીતા નિવારણમાં સરકારની જવાબદારી :

ફાસ્ટફૂડ અને ઠંડાપીણાંઓ ની જાહેરાત પર પ્રતિબંધ, બજારુ આહાર ઉત્પાદનમાં

ચરબી અને શર્કરાના પ્રમાણ પર નિયંત્રણ અને આદર્શ આહાર વિશેના કાર્યક્રમો દ્વારા સરકાર સહભાગી બને.

(૬) મેદસ્વીતા નિવારણમાં ડોક્ટરની જવાબદારી :

બાળકનો બોડી માસ ઈન્ડેક્સ જાણી તે પ્રમાણે આહાર વિશેની સમજણ માતા-પિતાને આપવાનું અગત્યનું કાર્ય ડોક્ટરની જવાબદારીમાં આવે છે.

સારાંશ :

Thrifty Gene Hypothesis નામની એક કલ્પના પ્રમાણે, સર્જનહારે સજીવના આયુષ્યની સલામતી અર્થે તેના શરીરને ચરબીનો સંગ્રહ કરી શકે એવી આવડત બક્ષી છે. આવી આવડતનો ઉપયોગ કરી, જે સજીવ ચરબીનો સંગ્રહ કરી જાણે અને જરૂર પડ્યે વાપરી જાણે તે જીવી શકે, નહીં તો ભૂખમરા જેવી વિકટ પરિસ્થિતિનું નિર્માણ થાય ત્યારે ભૂખથી રીબાઈને મરી જાય.

શરીરવિજ્ઞાનનો આ નિયમ આજે પણ એટલો જ લાગુ પડે છે. પણ કટાક્ષની વાત એ છેકે, હવે ભૂખમરાને બદલે મેદથી મરવાના દિ.સો આવ્યા છે. સમૃદ્ધ સમાજનાં બાળકો માટે ભૂખમરો દુર્લભ હોય છે. તો પછી જમા થયેલ ચરબી વાપરવી ક્યા માર્ગે ?

અંતમાં એ પૂછવાનું કે

તેજસ્વિ નાવધિતમસ્તુ કે મેદસ્વિતા ભક્ષિતમસ્તુ ?

અમારૂં ભાણેલું તેજસ્વી હો કે અમારૂં ખાધેલું મેદસ્વી હો ?

આમ, આપણે ખોરાક શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ મેળવવા માટે, જીવન ટકાવી રાખવા માટે, સ્વસ્થ- નીરોગી રહેવા માટે, સારી રીતે કાર્ય કરી શકવા માટે લઈએ છીએ, નહિં કે સુંદર શરીરને બેડોળ, જાડું કે મેદસ્વી બનાવવા માટે. મેદસ્વીતા કે જાડાપણું એ અનેક નાના-મોટા રોગોની જન્મેતા છે માટે આપણે આપણા બાળકોને આ રોગોથી મુક્ત રાખવા હશે તો બાળકને મેદસ્વી કે જાડું બનતું અટકાવવું પડશે તો જ આપણે આપણા સમૃદ્ધ દેશ ના સમૃદ્ધ સમાજને સમૃદ્ધ શરીરવાળા નાગરિકો આપી શકાશે.

An Eclectic Study on
Yoga,
Physical
Education
& Developmental Skills



An Eclectic Study on Yoga, Physical Education and Developmental Skills



Inter-Disciplinary Refresher Course
7th- 27th March 2018
UGC – Human Resource Development Centre
Gauhati University
Guwahati



An Eclectic Study on Yoga, Physical Education and Developmental Skills : A collection of articles on various aspects, published by Purbayon Publication, Satmile, Guwahati-14, Assam as a part of Refresher Course on **Yoga, Physical Education and Developmental Skills** (7th March to 27th March, 2018); Human Resource Development Centre; Gauhati University, Guwahati **Email-purbayonindia21@gmail.com**

First Edition: March, 2018

Rs. ₹ 300 /-

An Eclectic Study on Yoga, Physical Education and Developmental Skills

First Edition:

March, 2018

ISBN : 978-93-87263-39-0

© Editor

Price: 300/-

Published by:

Purbayon Publication

Satmile, Near Gauhati University

Guwahati- 14, Assam, India

Email-purbayonindia21@gmail.com

website: purbayon.com

Contact No. +91-9864422157

Since the articles of this book are collected from individual authors, the responsibility for the facts, views, conclusion and plagiarism, if any in this book is entirely that of the authors. The editors and the publisher bear no responsibility for that.

Need of Skill and quality in Higher Education for National Development

Shriyam Borkakoti / 271

Role of Educational Institutions in the Nation Building Process

Dr. Smritishikha Choudhury / 276

Physical Exercises and Balanced Diet a Key to Conquering Obesity

Dr. Thomas K M / 281

Importance and Benefits of Yoga in Daily Life: A Study

Sri. Tribeni Saikia / 292

✓ **Yogic Practices for health & Sports Performance**

Dr. Jayeshkumar D. Mungara / 299

GRACE: an evolving pedagogy rooted in Yoga for mental and physical well-being

Kamala Srinivas / 305

Measuring Diversity: A Mathematical Approach

Pinky Baruah / 313

Necessity of Health Education for Student Community

Jakir Hussain / 318

List of Participants / 322

**An Eclectic Study on Yoga, Physical Education
and Developmental Skills**

ISBN : 978-93-87263-39-0

Yogic Practices for health & Sports Performance

Dr. Jayeshkumar D. Mungara

Assistant Professor

Shree Somnath Sanskrit University- Veraval

Dist- GirSomnath (Gujarat)

Email: jdmungara@gmail.com

Contact No:9824232132

Introduction

Today we are in 21st century there is a landmark development in the science & Technology including space, defense, atomic energy, computer, internet service etc. By the internet invention we can collect required information within a fraction of second from any part of the universe. Due to this advanced scientific technological invention the body movements of the human being have been restricted. Tension & competitive feeling increased. Man has been felt the prey of stress, hypo kinetic and psychosomatic diseases. So time has come that man should not ignore the importance of yoga. Every one desires good health and it is the ultimate objective of all those who want happiness in life. Each & everyone has to follow good health practices in their routine life. Minor health disorders are quite common to all. In the case of major health problems, the precautionary measures are plenty. Some people control their diseases like blood pressure, diabetes, acidity, asthma, etc. by taking medicines regularly. But

such practice does not in any way completely eliminate the health disorders on the other hand. It leads to several other adverse health problems. The continuous, systematic and regular practice of yoga is an effective tool to maintain good health and also helps eliminate all the harmful diseases from the human body.

Causes of ill health

The body falls ill due to many reasons, main reason as per modern science is harmful bacteria causing infection or a disorder. But ailments caused by mental stress etc. have no physical basis and are caused by mental stress etc. All functions of the body are controlled by brain through complete nervous system. With mental stress function of all systems is impaired and ailments start attacking the body and reaction starts. The main reason for bad health is incorrect food and overeating. To give energy to body, keeping the blood stream clean and all organs to function in alert manner depends on our food habits. Incorrect food, imbalance food, overeating, irregularity cause diseases to creep in the body.

Yoga is a scientific way to health

Yoga is a systematic and methodical process to control and develop the mind and body to attain good health, balance of mind and self-realization. Though yoga has the potential power to make us healthy add to our vigor, still most people lack the knowledge of systematic practice of yoga. They perform yogic exercises for a short period and when their health improves, they discontinue the yoga practice. For this reason, the effective results of yogic practices can not be determined perfectly. Many scientists, doctors, psychologists etc. all over the world are extensively studying the beneficial aspects of yoga which encourages us to attain positive health through yoga.

Yoga is for him who is moderate in eating and recreation, in actions systematic in sleeping and working and more than that, it is yoga, which ultimately eliminates all the health hazards and misery of human life. The systematic yogic practices not only eliminate and control several diseases but also keep the mind perfect, clean and peaceful. In the present difficult living situations, mental agitation, anxiety and depression are quite common. Yoga practice helps to cure several diseases and to develop the concentration of mind and

eases stress and tension.

The great master of YOGA DARSHANA, Patanjali gives 'Eight-fold path' which helps a seeker to realize self and to attain perfect state of mind. Yoga is art of living and yogasana is a scientific procedure. This is the only exercise which affects the inmost parts of the body. The health of our body and mind depends on the soundness of the health of our internal organs of the heart, lungs, digestive systems, glands, the nervous systems etc. If the organs inside the body are active and the body has adequate resistance power. Yogic exercises activate various systems in our body, better functioning of different glands and improving immune system. The brain includes on the higher nerve centres, it activates the whole body by means of these centres. Yogasanas keep our brain and whole nervous system active and functional. Pranavama also makes the nerves calm and active, the mind steady and increases self-confidence.

Effects of yogasanas on health

- Yogasanas are very effective in throwing out all our body wastes and bring control over the body and organs are proper functioning of which depends our health and happiness.
- The asanas improve mental power and health in controlling the sense organs.
- It increases the elasticity of our body and make the body more active and supple.
- The blood circulation takes place more smoothly and properly and the body becomes capable of more works.
- It improves our resistance power against diseases and do not allow any external matter to accumulate in the body, they keep the body free *from diseases*
- The deferent asanas clean the blood circulation drains of our body and circulates bloods freely in all parts of our body and helps keep our body free from impurities.
- Yogasanas are the best means to keep organs in proper functioning order.
- Yogasanas not only improve body health, they also have sobering effects on the mind.
- The mind becomes balance and peaceful.

- The practice of yogasanas is very effective activating on various glands, so that they secrete their juices in the required quantity and function properly.

Effects of Pranayama on health

- Pranayama is controlling the normal breathing cycle, it increases the expansion and contraction of our lungs so that they become capable of purifying more and more blood.
- Mind becomes capable of concentration.
- It has a unique power to throw waste products from the body.
- It creates resistance power in the body against diseases.

Effects of Six types of yogic purification practices (satkriyas) on health

Our body has three basic properties - vaata, pitta and kapha. If these three are present in the body in a balanced form, the body remains pure and disease free. Six fold yogic purification practices help to maintain them in a balanced form. Our present habit of consuming undesirable food and leading fast life are the cause of several body disorders through the accumulation of impurities in the body. To remove these diseases the six fold yogic purification practices are prescribed so that the body may function properly in its natural way. The six types of yogic purification practices are neti, dhauti, nauli, basti, kapalabhati and trataka.

Effects of yogic diet on health

Yogic diet has always insisted on a nourishing but non-stimulant, vegetarian diet. One who wants to advance on the path of yoga should first pay attention to his diet. There is no conflict between yoga and modern science as far as the principle of balance diet is concerned. But yoga diet would exclude all those food items which are non-vegetarian and intoxicating, because according to yoga food is not physical fitness alone, it also affects mental and spiritual state of a being. Yoga lays emphasis on sattvic food. Food which promotes longevity, intelligence, health, happiness and delight which are sweet, bland, nourishing and agreeable, are dear to the sattvic type of man. Yogic diet not only helps the *body* to remain strong and active but leads one to high mental and spiritual attainments.

Present Status of Games and Sports on Inter-National Scene

As far as concerned about the present status of games &

sports of India it is found that we are much behind of Inter-national competitions even to smaller countries. Like Japan, South Korea have made many land marks of achievement in inter-national contest. Therefore, it is the time to think seriously that how this regretted situation could be overcome. Some research personnel in the field of yoga and physical education are of this view and opinion yogic practices could be much more useful to develop and maintain the sport performance and make the psychological preparation of the sports man. They have suggested various areas of the physical education and sports, where the yogic practices could be utilized.

1. Yoga for promotion of Sports

A) To develop basic fitness

Fitness is that state which characterizes the degree to which the person is able to function. It implies the ability of each person to live most efficiently with his potential. Ability to function depend upon physical, mental, emotional and social component of fitness. all of which are related to each other. The various health related fitness parameters viz: cardio respiration endurance, muscular strength, muscular endurance, flexibility. co-ordination ability can be develop through yogic practices.

B) Development of Specific Sports Skill

Development of Sports Skills depend on various factors. Out of these neuromuscular co-ordination is one of the main factors. Yogic practices are greatly useful to develop the neuromuscular co-ordination. balancing efficiency, accuracy etc. As well as stretching also improves the performance of sports man. The purpose of steady stretching could be solved by asanas.

C) To Develop Psychological factors

Psychological factors is play very important role in the performance of sports. Psychological disorders like emotions, anxiety, stress. depression are controlled properly. these could be contributed to improve the performance. Emotions are governed by autonomic nervous system. Control over autonomic nervous system bring the emotional disturbances down. Yogic practices like Asanas. Pranayamas. Dhyanare excellent in conditioning the autonomic nervous system.

2. Yoga for Prevention and Cure Sports Injuries

Muscle stretching procedure. Prevents the athletic injuries. paschimotanasan, halasan. Padhastasan,ugrasan etc. are good stretchers. These asanas not only prevent sports injuries but also cure some injuries like sprain, strain etc. and some psychological disorders.

3. Maintenance of Physical Fitness

Yogic practices are useful to lowering the anxiety level, tension, stress and keeping the athlete in Ins her normal state during competition period. As the offseason state is tensionfree state for athlete. sometimes he feels nauseaafter the exercise.in this state there is a possibility for lowering the fitness.therefore in this period yogic practices may help in maintaining fitness and promote rest and relaxation. When physical structure is healthy the mind is serene , which in term, activates the inner power The man becomes steady and concentrated. This boosts our working capacity and success follows our efforts. We acquire the power of facing to them. Thinking becomes positive and constructive and actions have the right direction.

References:

1. Ravishankar N.S.(2002).*Yoga for Health*.New Delhi: Pustak Malzal.
2. Pal S., D.D.AorawaL.(2003).*Yogsanas and Sadhan*.New Delhi:PustakMahal.
3. Muni,R. (2002). *Yogdarshikashastam*.Baroda: Life Mission.

PHYSICAL EDUCATION, YOGA, SPORTS SCIENCE AND SPORTS MANAGEMENT



**Believe & Succeed
with Courage & Faith**

Chief Editor

Dr. B. N. Patel

Co-Editor

**Dr. D. K. Dhanula
Prof. R. B. Solanki**

**Dr. A. A. Thakor
Dr. P. V. Chaudhari**

Akshar Book Agency, Ahmedabad

5 2/21/2019

PHYSICAL EDUCATION, YOGA, SPORTS SCIENCE AND SPORTS MANAGEMENT

5,6, APRIL – 2019



CHIEF EDITOR

Dr. B. N. Patel
Asso. Professor
Vijaynagar Arts College, Vijaynagar

CO – EDITOR

Dr. D.K. Dhanula
Asso. Professor
P.R.Patel Arts College, Palasar

Dr. A.A.Thakor
Asso. Professor
Mahila College, Unjha

Prof. R.B. Solanki
Asso. Professor.
Arts & Com. College, Talod

Dr. P.V.Chudhari
Principal
Arts College, Rajendranagar

**Uttar Gujarat College – University Sharirik Shikshan Adhyapak Kalyan
Mandal, HNGUni., Patan.**

&

**Gujarat State University & College Physical – Education Teacher's
Association**



Akshar Book Agency, Ahmedabad

Physical Education, Yoga, Sports Science and Sports Management

- Published by** : Uttar Gujarat college – University
Sharirik Shikshan
Ahyapak Kalyan Mandal, HNGU, Patan.
- Edition** : 2019
- Price** : ₹ 500/-
- ISBN** : 978-93-86640-86-4
- Type Setting** : Akshar Book Agency
Shreeji House,
B/h. M. J. Library,
Books India Lane,
Ellisbridge, Ahmedabad.
Phone : 079-26585888
- Printer** : Shreeji Offset,
Dhudheshar, Ahmedabad.
- Copy** : 150

© No Part of this Publication Should be reproduced, Stored in a retrieved System, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, Photo copying, recording and/or otherwise without the prior written permission of the editors and publishers.

Information Contain in their work has been received form respective research scholar/ paper's authors – For information Published herein. Uttar Gujarat College– University sharirik shikshan Adhyapak kalian Mandad are not responsible. Authors are solely responsible for any damages arising out of use of this published work.

26.	Dr. Ronak R. Bhesdadiya A Comparative Study of Fear of Re-injury Among Injured Basketball and Kho Kho Players	99
27.	Dr. Vikas Prajapati SPORTS ILLUMINATION	101
28.	Goswami Ankitpuri D. સાદી રીલે રમતો અને એરોબીક પ્રવૃત્તિ દ્વારા મેદસ્વી વિદ્યાર્થીઓના મસલ્સ માસ પર થતી અસરોનો અભ્યાસ	108
29.	ASST. PROF. HARNISH K. VASAVA, ASST.PROF.MAHENDRA S. VASAVA IMPORTANCE OF SPORTS PSYCHOLOGY	113
30.	હર્ષ મહેતા તણાવ વ્યવસ્થાપન	117
31.	Dr. Hemraj G. Patel, **Dr. Naresh A. Parmar Today's Necessity and Awareness For Sports and Fitness	122
32.	Hetvi D. sutariya MODERN TRENDS IN YOGA,PHYSICAL EDUCATION, SPORTS SCIENCE AND SPORTS MANAGEMENT	126
33.	J.K. savaliya MODERN TRENDS IN YOGA,PHYSICAL EDUCATION, SPORTS SCIENCE AND SPORTS MANAGEMENT	131
34.	Janak L. Bharadiya ખેલમહાકુંભ રાજ્ય કક્ષાએ ભાગ લીધેલ ખેલાડીઓની માનસિક સ્વસ્થનો તુલનાત્મક અભ્યાસ	137
35.	Janvi Bhatta “ડાયાબિટીસનાં સ્વાસ્થ્યનાં જોખમો”	140
36.	Jayesh Mungara વ્યવહારિક જીવનમેં યોગ કા પ્રભાવ	145
37.	Kajal Patel “મેદસ્વીતા”	148
38.	Dr. Kamleshbhai Patel કોલેસ્ટ્રોલ	153
39.	Shahinbanu U. kazi આણંદ જિલ્લાની ઉચ્ચતર પ્રાથમિક શાળાના મુખ્ય શિક્ષકોનાં શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમત પ્રત્યેના વલણોનો અભ્યાસ	156

व्यवहारिक जीवनमें योग का प्रभाव

डॉ. जयेशकुमार डी. मुंगरा

असिस्टेंट प्रोफेसर

श्री सोमनाथ संस्कृत युनिवर्सिटी, वेरावल

प्रस्तावना :

योगासन शरीर और मन को स्वस्थ रखने की प्राचीन भारतीय प्रणाली है। शरीर को किसी ऐसे आसन या स्थिति में रखना जिससे स्थिरता और सुख का अनुभव हो योगासन कहलाता है। योगासन शरीर की आन्तरिक प्रणाली को गतिशील करता है। इससे रक्त-नलिकाएँ साफ होती हैं तथा प्रत्येक अंग में शुद्ध वायु का संचार होता है जिससे उनमें स्फूर्ति आती है। परिणामतः व्यक्ति में उत्साह और कार्य-क्षमता का विकास होता है तथा एकाग्रता आती है।

मानव सभ्यता जीतनी पुरानी उतनी ही पुरानी योग की उत्पत्ति मानी जाती है, लेकिन इस तथ्य को साबित करने का कोई ठोस सबूत मौजूद नहीं है 7 इस क्षेत्र में व्यापक शोध के बावजूद भी योग की उत्पत्ति के संबंध में कोई ठोस परिणाम प्राप्त नहीं हुए है 7 ऐसा माना जाता है की भारत में योग की उत्पत्ति लगभग 5000 साल पूर्व हुई थी 7 बहुत से पश्चिमी विद्वानों का मानना था की योग की उत्पत्ति 5000 साल पूर्व नहीं, बल्कि बुध्ध (लगभग 500 इस पूर्व)के समय में हुई थी 7 सिन्धु घटी की सबसे प्राचीन सभ्यता की खुदाई के दौरान बहुत ही आश्चर्यजनक तथ्य उभरकर सामने आए 7 खुदाई के दौरान इस सभ्यता के अस्तित्व वाले साबुन के पत्थर (सोपस्टोन) पर आसन की मुद्रा में बैठे योगी के चित्र उत्कीर्ण मिले है 7 मूल रूप से योग की शुरुआत स्वयम के हित की बजाय सभी लोगो की भलाई के लिए हुई है।

योग का अर्थ :

योगसंस्कृत के युज् धातु से बना है जिसका अर्थ है संचालित करना, सम्बद्ध करना, सम्मिलित करना अथवा जोड़ना। अर्थ के अनुसार विवेचन किया जाए तो शरीर एवं आत्मा का मिलन ही योग कहलाता है। यह भारत के छः दर्शनों जिन्हें षड्दर्शन कहा जाता है में से एक है। अन्य दर्शन हैं-न्याय, वैशेषिक, सांख्य, वेदान्त एवं मीमांसा। इसकी उत्पत्ति भारत में लगभग 5000 ई० पू में हुई थी। पहले यह विद्या गुरु-शिष्य परम्परा के तहत पुरानी पीढ़ी से नई पीढ़ी को हस्तांतरित होती थी। लगभग 200 ई०पू० में महर्षि पतंजलि ने योग-दर्शन को योग-सूत्र नामक ग्रन्थ के रूप में लिखित रूप में प्रस्तुत किया। इसलिए महर्षि पतंजलि को 'योग का प्रणेता' कहा जाता है। आज बाबा रामदेव योग नामक इस अचूक विद्या का देश-विदेश में प्रचार कर रहे हैं।

योग की आवश्यकता :

शरीर के स्वस्थ रहने पर ही मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। मस्तिष्क से ही शरीर की समस्त क्रियाओं का संचालन होता है। इसके स्वस्थ और तनावमुक्त होने पर ही शरीर की सारी क्रियाएँ भली प्रकार से सम्पन्न होती हैं। इस प्रकार हमारे शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक विकास के लिए योगासन अति आवश्यक है।

हमारा हृदय निरन्तर कार्य करता है। हमारे थककर आराम करने या रात को सोने के समय भी हृदय गतिशील रहता है। हृदय प्रतिदिन लगभग 8000 लीटर रक्त को पम्प करता है। उसकी यह क्रिया जीवन भर चलती रहती है। यदि हमारी रक्त-नलिकाएँ साफ होंगी तो हृदय को अतिरिक्त मेहनत नहीं करनी पड़ेगी। इससे हृदय स्वस्थ है।

रहेगा और शरीर के अन्य भागों को शुद्ध रक्त मिल पाएगा जिससे नीरोग व सबल हो जाएँगे। फलतः व्यक्ति की कार्य-क्षमता भी बढ़ जाएगी।

वर्तमान युग में योग का महत्व बढ़ गया है। इसके बढ़ने का कारण व्यस्तता और मन की व्यग्रता है। आधुनिक मनुष्य को आज योग की ज्यादा आवश्यकता है, जबकि मन और शरीर अत्यधिक तनाव, वायु प्रदूषण तथा भागमभाग के जीवन से रोगग्रस्त हो चला है।

आधुनिक व्यथित चित्त या मन अपने केंद्र से भटक गया है। उसके अंतर्मुखी और बहिर्मुखी होने में संतुलन नहीं रहा। अधिकतर अति-बहिर्मुख जीवन जीने में ही आनंद लेते हैं जिसका परिणाम संबंधों में तनाव और अव्यवस्थित जीवनचर्या के रूप में सामने आया है।

योग की उपयोगिता :

मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए हमारे जीवन में योग अत्यन्त उपयोगी है। शरीर मन एवं आत्मा के बीच सन्तुलन अर्थात् योग स्थापित करना होता है। योग की प्रक्रियाओं में जब तन मन और आत्मा के बीच सन्तुलन एवं योग (जुड़ाव) स्थापित होता है तब आत्मिक सन्तुष्टि शान्ति एवं चेतना का अनुभव होता है। योग शरीर को शक्तिशाली एवं लचीला बनाए रखता है साथ ही तनाव से भी मुक्ति दिलाता है। यह शरीर के जोड़ों एवं मांसपेशियों में लचीलापन लाता है मांसपेशियों को मजबूत बनाता है शारीरिक विकृतियों को काफी हद तक ठीक करता है शरीर में रक्त-प्रवाह को सुचारू करता है तथा पाचन-तन्त्र को मजबूत बनाता है। इन सबके अतिरिक्त यह शरीर की रोग-प्रतिरोधक शक्तियाँ बढ़ाता है कई प्रकार की बीमारियों जैसे अनिद्रा तनाव थकान उच्च रक्तचाप चिन्ता इत्यादि को दूर करता है तथा शरीर को ऊर्जावान बनाता है। आज की भाग-दौड़ भरी जिन्दगी में स्वस्थ रह पाना किसी चुनौती से कम नहीं है। अतः हर आयु-वर्ग के स्त्री-पुरुष के लिए योग उपयोगी है।

योग के सामान्य नियम :

योगासन उचित विधि से ही करना चाहिए अन्यथा लाभ के स्थान पर हानि की सम्भावना रहती है। योगासन के अभ्यास से पूर्व उसके औचित्य पर भी विचार कर लेना चाहिए। बुखार से ग्रस्त तथा गम्भीर रोगियों को योगासन नहीं करना चाहिए। योगासन करने से पहले नीचे दिए सामान्य नियमों की जानकारी होनी आवश्यक है।

प्रातः काल शौचादि से निवृत्त होकर ही योगासन का अभ्यास करना चाहिए। स्नान के बाद योगासन करना और भी उत्तम रहता है।

सायंकाल खाली पेट पर ही योगासन करना चाहिए।

योगासन के लिए शान्त स्वच्छ तथा खुले स्थान का चयन करना चाहिए। बगीचे अथवा पार्क में योगासन करना अधिक अच्छा रहता है।

आसन करते समय कम हलके तथा ढीले-ढाले वस्त्र पहनने चाहिए।

योगासन करते समय मन को प्रसन्न एकाग्र और स्थिर रखना चाहिए। कोई बातचीत नहीं करनी चाहिए।

योगासन के अभ्यास को धीरे-धीरे ही बढ़ाएँ।

योगासन का अभ्यास करने वाले व्यक्ति को हलका शीघ्र पाचक सात्विक और पौष्टिक भोजन करना चाहिए।

अभ्यास के आरम्भ में सरल योगासन करने चाहिए।

योगासन के अन्त में शिथिलासन अथवा शासन करना चाहिए। इससे शरीर को विश्राम मिल जाता है तथा मन शान्त हो जाता है।

योगासन करने के बाद आधे घण्टे तक न तो स्नान करना चाहिए और न ही कुछ खाना चाहिए।

योग से लाभ :

छात्रों शिक्षकों एवं शोधार्थियों के लिए योग विशेष रूप से लाभदायक सिद्ध होता है क्योंकि यह उनके मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के साथ-साथ उनकी एकाग्रता भी बढ़ाता है जिससे उनके लिए अध्ययन-अध्यापन की प्रक्रिया सरल हो जाती है।

पतंजलि के योग-सूत्र के अनुसार आसनों की संख्या 84 है। जिनमें भुजंगासन कोणासन पद्मासनमयूरासन शलभासन धनुरासन गोमुखासन सिंहासन बज्रासन स्वस्तिकासन पर्वतासन श्वासनहलासन शीर्षासन ताड़ासन सर्वांगासन पश्चिमोत्तानासनचतुष्कोणासन त्रिकोणामन मत्स्यासनगरूडासन इत्यादि कुछ प्रसिद्ध आसन हैं। योग के द्वारा शरीर पुष्ट होता है बुद्धि और तेज बढ़ता है अंग-प्रत्यंग में उष्ण रक्त प्रवाहित होने से स्फूर्ति आती है मांसपेशियाँ सुदृढ़ होती हैं पाचन-शक्ति ठीक रहती है तथा शरीर स्वस्थ और हल्का प्रतीत होता है। योग के साथ मनोरंजन का समावेश होने से लाभ द्विगुणित होता है। इससे मन प्रफुल्लित रहता है और योग की थकावट भी अनुभव नहीं होती। शरीर स्वस्थ होने से सभी इन्द्रियाँ सुचारू रूप से काम करती हैं। योग से शरीर नीरोग मन प्रसन्न और जीवन सरस हो जाता है।

सारांश :

आज की आवश्यकता को देखते हुए योग शिक्षा की बेहद आवश्यकता है क्योंकि सबसे बड़ा सुख शरीर का स्वस्थ होना है। यदि आपका शरीर स्वस्थ है तो आपके पास दुनिया की सबसे बड़ी दौलत है। स्वस्थ व्यक्ति ही देश और समाज का हित कर सकता है। अतः आज की भाग-दौड़ की जिन्दगी में खुद को स्वस्थ एवं ऊर्जावान बनाए रखने के लिए योग बेहद आवश्यक है। वर्तमान परिवेश में योग न सिर्फ हमारे लिए लाभकारी है बल्कि विश्व के बढ़ते प्रदूषण एवं मानवीय व्यस्तताओं से उपजी समस्याओं के निवारण के संदर्भ में इसकी सार्थकता और बढ़ गई है।

सन्दर्भ :

जगवंती देशवाल, योग परिचय प्रकाशक अभिषेक प्रकाशन, दिल्ली.

प्रो.डॉ.राकेश प्रकाश निगम, डॉ राधिका निगम, 'योग एक संपूर्ण जीवन दर्शन', प्रकाशक आयुर्वेद संस्कृत हिन्दी पुस्तक भंडार, जयपुर.

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध प्रकाशक योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार.

डॉ.रवि रा. जावलगेकर, 'सुलभ योगशास्त्र', प्रकाशक चौखम्बा संस्कृत भवन, वाराणसी.