



टिप्पणी

1



## परिचय और ऐतिहासिक विकास

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 के साथ, राज्य द्वारा प्रभुत्व स्थापित करने एवं अपनी सेना को युद्ध एवं अन्य संघर्ष के 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 हैं साथ ही प्रत्येक वर्ष 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय 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।



शारीरिक शिक्षा और  
योग की अवधारणा

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 है। '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।

## क्या आप जानते हैं?

शारीरिक शिक्षा आजकल के जैविक, सामाजिक (समाजशास्त्र सम्बन्धी), मनोवैज्ञानिक, दार्शनिक, राजनीतिक और सांस्कृतिक पहलुओं 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।

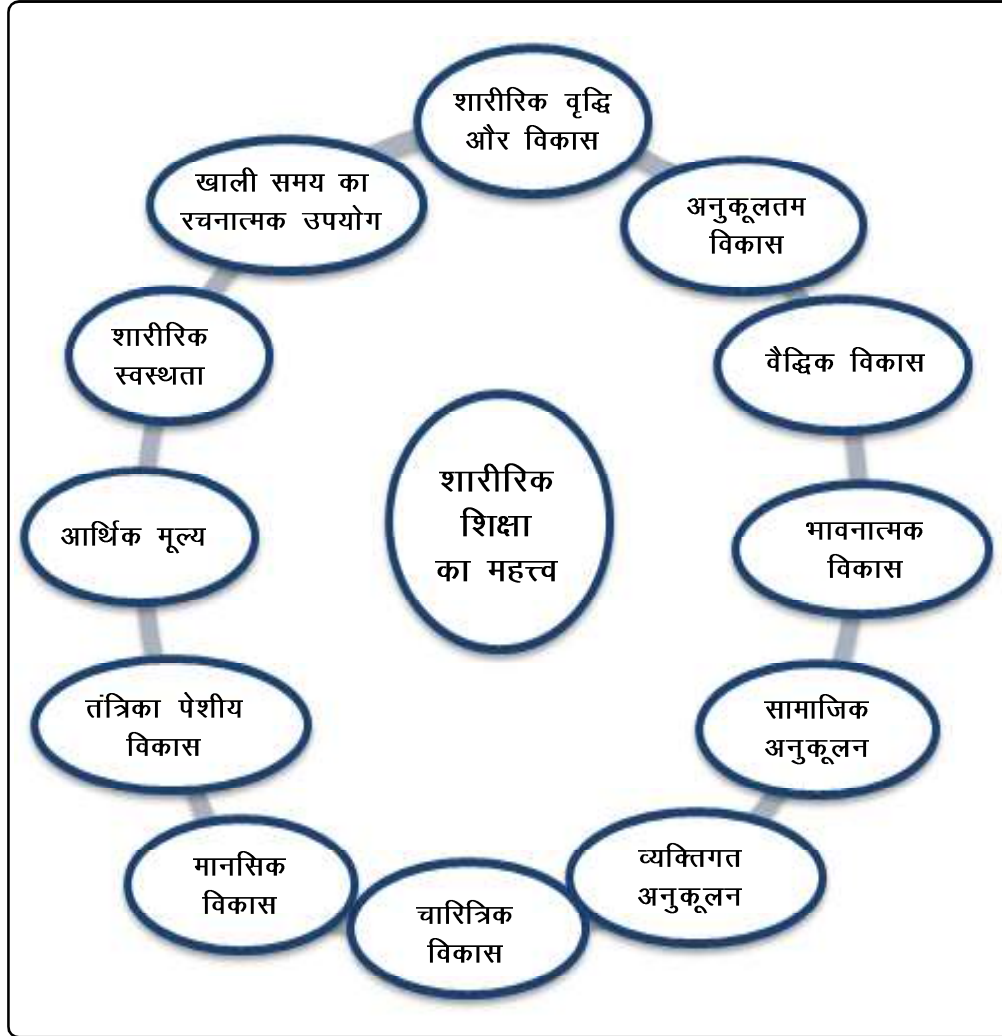


आज शारीरिक शिक्षा को एक शैक्षणिक प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया जाता है जो शारीरिक क्रिया को व्यक्ति की कौशल, तन्दुरुस्ती, ज्ञान और व्यवहार की प्राप्ति में सहायता करती है जिससे उनका अधिकतम विकास एवं कल्याण हो सके। (वेस्ट और बुचर, 2010)

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 शिक्षा और  
योग की अवधारणा



टिप्पणी

**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 है तब यही बौद्धिक क्षमता उनके विचार करने की क्रिया को बेहतर बनाने में मदद करती है।

शारीरिक शिक्षा एवं योग



### शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा



#### 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 है 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 दृढसंकल्प 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 फिटनेस 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 न्यूरोमस्क्युलर समन्वय है।

**खाली समय का रचनात्मक उपयोग** – शारीरिक शिक्षा, खाली समय का रचनात्मक उपयोग करने में सहायता करती है, 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

शारीरिक शिक्षा और  
योग की अवधारणा



टिप्पणी



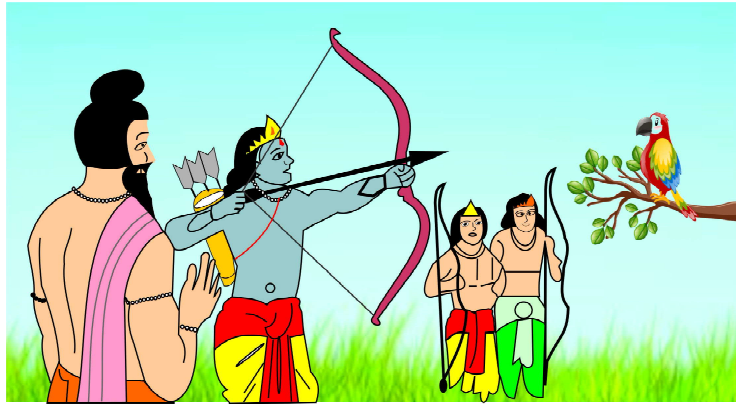
शारीरिक शिक्षा और  
योग की अवधारणा

टिप्पणी

- ii) मध्यकाल
- iii) आधुनिक काल
- iv) स्वतन्त्रोत्तर 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, घुड़ 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 बुद्धिमत्ता 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 व संगीत राजपूत जीवन का एक अभिन्न अंग था।



**क्या आप जानते हैं?**

उड़ीसा के गंग वंश में सैन्य व 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 उत्तरदयित्व 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

**शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा**

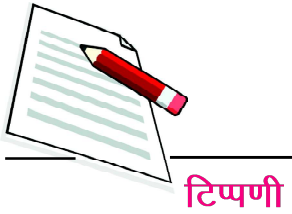


**टिप्पणी**

शारीरिक शिक्षा एवं योग



### शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा



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 क्रिश्चियन 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। सैकड़ों नये कॉलेज एवं विश्वविद्यालय देश की आवश्यकता को पूरा करने हेतु स्थापित किये गये।

#### नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्था (Netaji Subhash National Institute 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 ओकजीलियरी 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 जनरल 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 अन्तरराष्ट्रीय 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 10 तक 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



शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा



टिप्पणी

- 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



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”।



### 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 मूर्तियाँ, 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।

शारीरिक शिक्षा और  
योग की अवधारणा



टिप्पणी



## शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा



## 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 है। 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 उपनिषद्' में किया जाता है।

योग की विकसित अवधारणा के मुख्य पाठ स्रोत, मध्य उपनिषद्, 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 महत्वपूर्ण 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। भगवद्गीता 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 गईं। इस काल का साहित्य विचारों, विश्वासों,



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 तकनीक 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।



**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 सर्वोत्तम मार्ग है। योग के कुछ लाभ इस प्रकार हैं –

- **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 हैं – पित्त, वात और कफ। विभिन्न प्रकार की क्रियायें, जैसे जल- नेति, कपाल- भाति, त्राटक आदि शरीर के आंतरिक एवं बाह्य अंगों को स्वच्छ करने का कार्य करती हैं। यौगिक क्रियायें आंतों की सक्रियता को बढ़ाती हैं एवं कब्ज दूर करती हैं।
- **रोग मुक्ति एवं निवारण** – योग ही मनुष्य मात्र को ज्ञात पुराने रोगों को दूर करने का सर्वोत्तम उपायों में से एक है जिन्हें दूसरे इलाजों द्वारा ठीक करना बहुत कठिन है। योग कई प्रकार की समस्याओं जैसे उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल, माइग्रेन

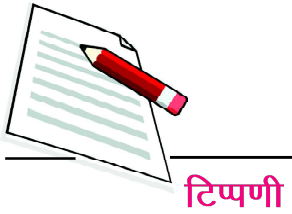
शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा



टिप्पणी



### शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा



टिप्पणी

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

- **मानसिक तनाव, थकान और दबाव में कमी तथा विश्रान्ति** – 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 एकाग्रतापूर्वक 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 हैं 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 हैं या प्रयास करते हैं। आसनीय विकृति कुछ योगासनों जैसे वज्रासन, भुजंगासन, धनुरासन, चक्रासन इत्यादि द्वारा ठीक कर सकते हैं। 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 लोगों के पास हमेशा एक बहाना है



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 हैं।

- **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। उदाहरण के लिए क्रियात्मक योग और प्राणायाम मोटापा कम करने में सहायता करते हैं। मोटापे का कारण आपका खान-पान, जीवनशैली और तनाव हो सकता है। 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 महत्वपूर्ण 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।
- **विश्रान्ति 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।

शारीरिक शिक्षा और  
योग की अवधारणा



टिप्पणी



### 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



शारीरिक शिक्षा और  
योग की अवधारणा

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 बढ़ती 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।







## 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

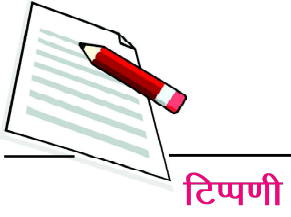
1. किसी एक को चिह्नित करें
  - i) क      ii) ख      iii) क      iv) क      v) क
2. एन सी सी (NCC), एन आई एस (NIS) और आई ओ ए (IOA) के प्रतीक हैं।

शारीरिक शिक्षा और  
योग की अवधारणा



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और  
योग की अवधारणा

टिप्पणी

- 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।

