

खेल सहभागिता में स्वास्थ्य दशाओं की भूमिका : एक विवेचना

शोधार्थी – विजेन्द्र सिंह सितोलिया

शारीरिक शिक्षा विभाग, सनराइज विश्वविद्यालय, अलवर राजस्थान

शोध मार्गदर्शक – डॉ. अर्जुन सिंह पवार

सह प्राध्यापक

शारीरिक शिक्षा विभाग, सनराइज विश्वविद्यालय, अलवर राजस्थान

योग की परम्परा अत्यन्त प्राचीन है और इसकी उत्पत्ति हजारों वर्ष पहले हुई थी। ऐसा माना जाता है कि जब से सभ्यता शुरू हुई है तभी से योग किया जा रहा है। प्राचीनतम धर्मों और आस्थाओं के जन्म लेने से काफी पहले योग का जन्म हो चुका था। योग विद्या में शिव को “आदि योगी” तथा “आदि गुरु” माना जाता है।

भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषिमुनियों से ही योग का प्रारम्भ माना जाता है बाद में कृष्ण, महावीर, बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तार दिया है।

“दैहिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ होना ही स्वास्थ्य है”

“किसी व्यक्ति की मानसिक, शारीरिक और सामाजिक रूप से अच्छे होने की स्थिति को स्वास्थ्य कहते हैं”

स्वास्थ्य सिर्फ बीमारियों की अनुपस्थिति का नाम नहीं है स्वस्थ जीवन है। हमें सर्वांगीण स्वास्थ्य के बारे में जानकारी होना आवश्यक है। स्वास्थ्य का अर्थ विभिन्न लोगों के लिये अलग-अलग होता है कि हम अपने जीवन में आने वाली सभी सामाजिक, शारीरिक भावात्मक चुनौतियों का कठिनायों से सामना करने में सक्षम हो।

स्वास्थ्य शब्द दो शब्दों के मिलकर बना है स्व और स्थ, स्व का अर्थ है अपने में और स्थ का अर्थ है स्थिति अर्थात् स्वयं में स्थिति। स्वास्थ्य के इस व्यापक अर्थ को सिद्ध करने के लिये योग से अधिक समग्र सामाधान कुछ और हो ही नहीं सकता है। योग समाधि योग और स्वास्थ्य का अत्यन्त गहरा और पुरातन संबंध रहा जिसे आज के योग में आमजन मनुष्य द्वारा सहजता से समझा जा रहा है। योग से इस प्रकार शारीरिक,

मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य को पाया जा सकता है। चूंकि योग आंशिक नहीं अपितु पूर्ण रूप से स्वस्थ जीवन शैली है इसलिए वह शारीरिक, मानसिक और आत्मिक तीनों स्तर पर मनुष्य को रखने में रक्षक है।

21वीं सदी में मनुष्य ने भौतिक उन्नति के चमत्कार को प्राप्त किया। सूचना तकनीकी संचार क्रांति का मानवीय जीवन में सुख सुविधाओं का भरपूर प्रयोग हो रहा है लेकिन आधुनिक युग का व्यक्ति तैज रफतार जिन्दगी के चलते इतना व्यस्त हो गया है कि स्वयं के स्वास्थ्य की तरफ ध्यान देने के लिये उसके पास समय ही नहीं बचा है। अत्यन्त संघर्ष पूर्ण एवं प्रतिस्पर्धापूर्ण जीवन होने के कारण मनुष्य का शारीरिक, मानसिक संतुलन बिगड़ता जा रहा है।

प्राचीनकाल से ही योग और स्वास्थ्य एक दूसरे के पूरक माने जाते हैं इन दोनों के बीच संबंध की व्याख्या भिन्न-भिन्न शब्दों में की जा रही है। गीता के अनुसार योग में एक तकनीकी है जिसके अभ्यास के द्वारा स्वास्थ्य संवर्धन किया जा सकता है और दुखों को समाप्त किया जा सकता है। योग दर्शन के अनुसार यह एक स्थिति है जिसके प्राप्त कर लेने पर भी वास्तविक स्वास्थ्य की अनुभूति हो सकती है। भ्रमवश योग को सीमित अर्थों में समझाया जा रहा है। टीवी पर योग के प्रचारों को देख कर और उपभोगतावाद की सीमित सोच के कारण आसन और सांस के नियंत्रण तक ही इसे सीमित मान लिया गया है। वास्तविक स्व ही चेतना का भिन्न-भिन्न अवस्थाओं में नये-नये रूपों और अनुभवों से युक्त हो सकता है इस कारण इसे आत्मदर्शन के रूप में समझा जाता है तो अन्य ग्रंथों में भगवान शंकर के साकार और निराकार रूपों की अनुभूति के रूपों में वर्णित किया जाता है।

दूसरा मार्ग भावनाओं को समुचित पोषण करने का है इसके अन्तर्गत किसी प्रतीक के प्रति अपना स्नेह भावना का विकास किया जाये या फिर समाज के पीड़ित दलित और वंचित वर्ग की सेवा में लगाया जाये और अपने जीवन को केवल स्वयं के शरीर, परिवार तक सीमित न मानकर सारे विश्व के प्रति आराधना का भाव बनाया जाये।

तीसरा मार्ग आत्मबोध का है इसे भी प्राप्त करने पर आध्यात्मिक अनुभूति होती है यह मार्ग कई बार मंजिल तक न लेजाकर भटका भी सकता है शास्त्रों में इसे मार्ग को

तलवार की धार पर चलने जैसा ही बताया है। इस मार्ग के अन्तर्गत व्यक्ति अपनी जागरुकता को पहले शरीर, मन और धरातल पर बाद में उसके परे बढ़ाता है। ज्ञानि श्रृष्टि के हर पदार्थ और अनुभूति को योग की अवस्था को पाने का माध्यम मानता है।

चौथा मार्ग शरीर और मन के परिस्कार और संतुलन का है जिसके अन्तर्गत आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान, समाधि को सम्मिलित किया जाता है। आसन और प्राणायाम के द्वारा वॉडी फिगर को ठीक करना एक मान्यता बन चुका है। सूर्य नमस्कार और उसके अनन्य रूप आपके समय में फिल्म स्टार और खिलाड़ियों के बीच लोकप्रिय हो चुके हैं।

निष्कर्ष –

परिणाम यह दर्शाता है कि योग अभ्यास करने से अवसाद, चिन्ता, तनाव और अनिद्रा जैसी अनेक मानसिक समस्याओं में कमी आती है। इसके विविध अभ्यासों में संतुलन, शान्ति तथा शरीर और मन में सजगता उत्पन्न होती है। तनाव, कैंसर, हृदय रोग, डायबटीज और अन्य बीमारियों से संबंध को देखते हुये योग से तनाव का प्रबंधन न सिर्फ भावात्मक स्थिति की बहत्तरी के लिये बल्की बहुत सारे रोगों को जड़ से समाप्त किया जा सकता है। योग के माध्यम से आप अपनी इन्द्रियों की सुखान भूति की क्षमता में वृद्धि ला सकते हैं। योग अभ्यास के द्वारा दिनों-दिन जीवन के विभिन्न अनुभवों में अभिवृद्धि ला सकते हैं। आप खाने के बाद स्वाद को बढ़ा सकते हैं और सुनने की, देखने की क्षमता को भी बढ़ा सकते हैं आपको स्पर्श का सुख अधिक मिल सकता है। आपके संबंधों में मधुरता का विकास हो सकता है। चिड़ियों का चहचहाना, धूप का आनन्द, हवा का स्पर्श सब कुछ अधिक सुख कर हो सकता है यदि आप ने योग को अपना लिया है।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. सम्पूर्ण योग विज्ञान – राजीव जैन त्रिलोक द्वितीय प्रकाशन।
2. सम्पूर्ण योग विद्या – राजीव जैन।
3. योगासन एवं प्राणायाम – राजीव जैन।
4. रोग और योग – डॉ. स्वामी कर्मानंद।
5. भारतीय योग साधना – ग.द.दातीर।
6. योग विज्ञान प्रदीपिका – डॉ. विजय पालय शास्त्री।