



व्यायाम के लाभ : एक विवेचना

श्री जयपाल सिंह , मंदीप सिंह

¹सहायक प्राध्यापक, योग विज्ञान , चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।

²एम.ए. योग द्वितीय वर्ष , चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।

सार : व्यायाम से अभिप्राय है अपने तन –मन को स्वस्थ, सुन्दर और निरोग बनाए

ISSN 2454-308X

रखने के लिए किया गया परिश्रमपूर्ण कार्य या प्रयास | सर्वप्रसिद्ध उक्ति 'पहला सुख

निरोगी काया' के अनुसार शरीर का स्वस्थ व निरोग रहना ही सबसे बड़ा सुख है |



अस्वस्थ व रोगी व्यक्ति संसार के सुखो का भोग कदापि नहीं कर सकता है | स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

अत्यन्त आवश्यक है | जो व्यक्ति नित्यप्रति व्यायाम करते है , वे ही सदैव स्वस्थ व सुखी रहते है |

खेलना-कूदना , दण्ड- बैठक करना , मुगदर उठाना या घुमाना, कुश्ती लड़ना, कबड्डी खेलना , तैराकी

करना, योगाभ्यास करना, नृत्य करना, घुड़सवारी करना, दौड़ लगाना, आसन तथा प्राणायाम करना आदि

व्यायाम के कई ढंग , साधन और उपाय है | अपनी रुचि , इच्छा , उपलब्धता और शक्ति के अनुसार व्यक्ति

इनमे से किन्ही को चुनकर नियमित रूप से अपना कर उन्हें अपने जीवन का अंग बना सकता है |

व्यायाम शरीर को स्वस्थ, हृष्ट-पुष्ट, सुन्दर- सुडौल तो बनाया ही करते है , मन – मस्तिष्क और आत्मा के

उचित विकास में भी सहायक हुआ करते है | मस्तिष्क से काम करने वालो के लिए प्रातःकाल ब्रह्म-मुहूर्त में

घूमना, सूर्य नमस्कार करना आदि लाभकारी व्यायाम है | प्रातःकाल खुले वातावरण में घूमना बिना मूल्य

का अनमोल व्यायाम है | इससे हमे प्रातःकाल जल्दी उठने की आदत पडती है तथा हमारी दिनचर्या

नियमित रूप से चलती है | महात्मा गांधी जी ने भी अपनी आत्मकथा में प्रातः : व सायकल में भ्रमण करना

एक अच्छा व्यायाम बताया है |

व्यायाम करने से अनेक लाभ है जैसे व्यायाम करने से हाथ , पैर और शरीर के अन्य अंग बलिष्ठ हो जाते है |

शरीर में स्फूर्ति उत्पन्न हो जाती है | व्यायाम करने से पाचन-क्रिया भी ठीक रहती है , भूख समय पर लगती



है | शरीर में रक्त का निर्माण भली प्रकार होता है तथा रक्त का संचार तीव्रगति से होता है | काया हृष्ट-पुष्ट तथा मन प्रसन्न रहता है सारा दिन काम करने में मन लगा रहता है |

तन्दरूस्ती पाने के लिए व्यायाम आवश्यक है | नियमपूर्वक अपनी स्थिति और शक्ति के अनुसार मिलने वाले समय के अनुसार व्यायाम करते रहने वाला व्यक्ति जीवन का सच्चा रस, वास्तविक आनन्द अवश्य पा लेता है | जिसे वास्तविक प्रसन्नता कहा जाता है, अस्वस्थ रहने वाला व्यक्ति लाख चाहने पर भी कभी पा नहीं सकता | स्वस्थ व्यक्ति का ही उस पर अधिकार हुआ करता है |

व्यायाम करने का एक लाभ स्वास्थ्य रक्षा और शरीर को नियमित बनाए रखना तो है ही, व्यायाम करने वाला हमेशा प्रसन्न ही रहेता है | प्रसन्नता उसकी एक बहुत बड़ी और महत्वपूर्ण उपलब्धि कही जा सकती है | व्यायाम आदमी को कमजोर और चिड़चिड़ा नहीं होने देता | सब तरह के रोगों से भी नियमित व्यायाम करने वाला व्यक्ति बचा रहता है |

उदासी और निराशा कभी भूल कर भी ऐसे आदमी के पास नहीं फटकने पाते | कहा गया है कि स्वास्थ्य ही सच्चा धन है | सो नियमपूर्वक व्यायाम करने वाला व्यक्ति स्वास्थ्य रूपी सम्पत्ति से हमेशा मालामाल रहता है |

प्रातः काल खुले स्थान पर भ्रमण करना जोर-जोर से खुली सास लेना भी व्यायाम ही है | इनमें से आदमी अपनी रुचि, अपनी शक्ति और स्थिति, अपने को मिलने वाले समय के अनुसार किसी भी व्यायाम को अपना सकता है |

उसे करते रहने का नियम बनाकर अपने लिए जीवन की वास्तविक प्रसन्नता और आनन्द प्राप्त करने का अधिकार पा सकता है और नहीं तो दो चार किलोमीटर तक थोड़ा तेज – तेज चलने से भी एक तरह का व्यायाम हो जाया करता है | यही कारण है कि कुछ लोग सुबह कार्यालय जाते समय घर से कुछ पहले ही निकाल पड़ते हैं और दो चार किलोमीटर पैदल चलने के बाद ही बस आदि पर सवार हुआ करते हैं |

महात्मा गाँधी ने अपनी आत्म-कथा में लिखा है की वे चाहे कहीं भी रहते, देश में होते या परदेश में, सुबह-शाम सैर करने के लिए समय जरूर निकाल लिया करते थे | गाँधी जी के विचार में सुबह – शाम भ्रमण एक बहुत ही अच्छा व्यायाम है | फिर हर आयु और स्थिति वाला व्यक्ति भ्रमण तो कर ही सकता है | इसलिए उन्होंने सभी को व्यायाम के रूप में प्रातः और सायं सैर या भ्रमण करने की आदत डालने की सलाह दी है |



व्यायाम आदमी चाहे किसी भी प्रकार का कियों न करे, उसके लिए स्थान अवश्य ही उचित होना चाहिए ।

ऐसा स्थान यदि खुला हरा – भरा, साफ सुथरा हो तो क्या कहना?

वास्तव में, व्यायाम के लिए भी उपयुक्त स्थान होना चाहिए । बन्द और गन्दे स्थान पर, घुटने भरे वातावरण में व्यायाम करने से लाभ के स्थान पर उलटे हानि हो सकती है । कई प्रकार के रोगों का शिकार होना पड़ सकता है । इसलिए यह आवश्यक है कि उचित और योग्य स्थान पर ही व्यायाम किया जाये । हरे – भरे खुले मैदान, नदी का किनारा, कोई पार्क, वन-उपवन या फिर दूर स्थित खेतों के हरे – भरे पेड़ भी व्यायाम के लिए उपयुक्त स्थल माने जा सकते हैं ।

मनुष्य जीवन बड़ा दुर्लभ माना गया है । यह रोग-शोक में रहकर यूं ही गंवा देने के लिए नहीं है । एक-एक पल बड़ा ही मूल्यवान माना गया है । इसलिए इसका सदुपयोग होना चाहिए । केवल स्वस्थ व्यक्ति ही हर प्रकार से सदुपयोग करने की बात सोच सकता है और कर भी सकता है ।

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. स्वस्थ वृत्त : रामहर्ष सिंह
2. यौगिक चिकित्सा : कुवाल्यानंद
3. पोषण एवं आहार : जी पि शैरी
4. सरल योगासन : इश्वर भारद्वाज
5. योग एवं यौगिक चिकित्सा : रामहर्ष सिंह
6. चरक संहिता
7. योग से आरोग्य : कालिदास जोशी