



शारीरिक स्वस्थता और तन्दुरुस्ती

आशिमा अपनी कक्षा में एक बहुत ही अनुशासित लड़की थी और वह पढ़ने में भी अच्छी थी लेकिन अपने मोटापे के कारण वह अपने सहपाठियों के साथ कम बातचीत करती थी और शायद ही कभी स्कूल में और घर में खेल और सांस्कृतिक गतिविधियों में भाग ले पाती थी। उसके माता-पिता बहुत चिंतित थे और उन्होंने स्कूल के शारीरिक शिक्षा के शिक्षक से इस विषय पर चर्चा की, शारीरिक शिक्षा – शिक्षक ने उसे स्कूल में योग और खेल कार्यक्रमों के माध्यम से उसकी शारीरिक शक्ति, लचीलापन और समन्वय में सुधार के लिए प्रोत्साहित किया। अगले तीन महीनों में, उसके समग्र स्वास्थ्य में अनोखा परिवर्तन हुआ, वह अधिक आत्मविश्वासी बन गयी और सहपाठी समूह के साथ उसके सामाजिक संपर्क में भी सुधार हुआ।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद आप:

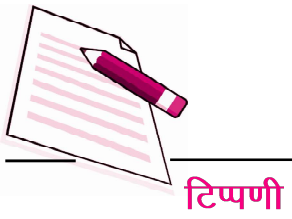
- शारीरिक स्वस्थता का अर्थ और इसके महत्त्व की व्याख्या कर सकेंगे;
- शारीरिक स्वस्थता और उनके घटकों के विभिन्न प्रकारों की व्याख्या कर सकेंगे;
- शारीरिक स्वस्थता और तन्दुरुस्ती की अवधारणा और आयाम को सीख सकेंगे, तथा
- लोगों की सामान्य स्वस्थ के लिए योग की भूमिका को उजागर कर सकेंगे।

3.1 शारीरिक स्वस्थता

शारीरिक स्वस्थता, स्वस्थता की वह क्षमता है जो व्यवसाय अथवा दैनिक गतिविधियों को निष्पादित करने में और खिलाड़ी को बिना किसी थकान के, अपने खेल के प्रशिक्षण के दौरान शारीरिक व्यायाम, उचित पोषण और पर्याप्त आराम के द्वारा पूरा करने की क्षमता होती है। शारीरिक स्वस्थता प्राप्त करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को प्रति सप्ताह कम से कम

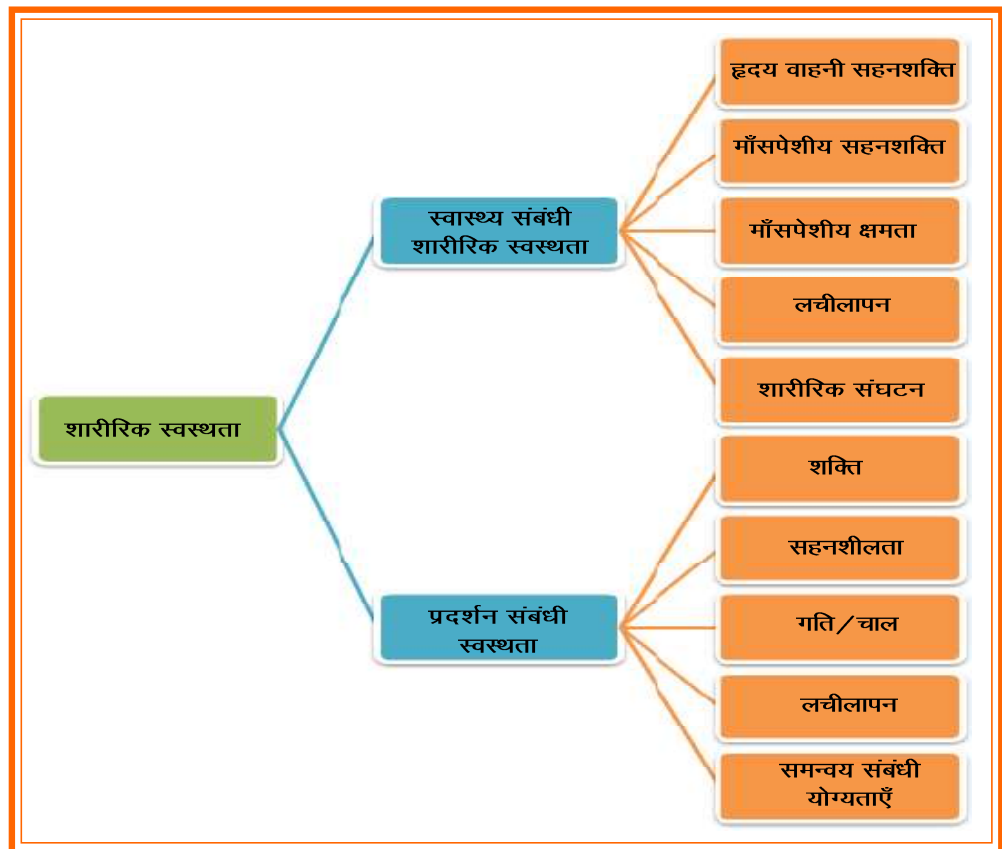


शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा



3–5 दिन, 20–30 मिनट दैनिक शारीरिक व्यायाम करना चाहिए जो अगले अध्याय में वर्णित है। इसके अतिरिक्त प्रत्येक व्यक्ति को अपने शरीर को उचित आराम देना चाहिए, संतुलित आहार लेना चाहिए, उचित मात्रा में पानी पीना चाहिए, जंक फूड से परहेज करके रेशेदार खाना, खाना चाहिए। उदाहरण के लिए, हम तीन व्यक्तियों की तुलना कर सकते हैं एक शिक्षक है जो स्कूल में पढ़ाता है, एक मजदूर है जो धान के खेत में कड़ी मेहनत करता है और तीसरा एक खिलाड़ी है जो व्यापक कसरत करता है।

यदि सभी बिना थकान के अपने कर्तव्यों का पालन कर रहे हैं और आने वाली स्थिति का मुकाबला कर रहे हैं तो वे सभी शारीरिक रूप से विभिन्न फिटनेस स्तर होने के बावजूद फिट हैं। प्रत्येक व्यक्ति की अपनी फिटनेस का स्तर है और यह दिन भर के काम पर निर्भर करता है लेकिन महत्वपूर्ण बात यह है कि काम थकान के बिना किया जाना चाहिए।



चित्र 3.1 : शारीरिक स्वस्थता के प्रकार

3.1.1 शारीरिक स्वस्थता का महत्व

- नियमित व्यायाम द्वारा बुढ़ापे की प्रक्रिया को धीमा किया जा सकता है, और काम करने के लिए ऊर्जा भी बढ़ाई जा सकती है। व्यायाम वजन को नियंत्रण में रखता है, मुद्रा



और शारीरिक आकार में सुधार करता है। मजबूत हड्डियों, बेहतर प्रतिरक्षा-क्षमता, किसी भी बीमारी की घटना की कम आवृत्ति शारीरिक स्वस्थता के संकेतक हैं।

- शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति सतर्कता, एकाग्रता और जीवन के बारे में सकारात्मक सोच रखता है। वह धूम्रपान, शराब, तंबाकू आदि सेवन के बजाए अच्छी व्यक्तिगत आदतों को विकसित करने के लिए स्वयं को प्रेरित करता है।
- नियमित व्यायाम शक्तिवर्धक है, तनाव से राहत देता है और व्यक्ति की अनियंत्रित भावनाओं को नियंत्रित करता है। स्वस्थ व्यक्ति आत्म-छवि, आत्म-विश्वास, आत्म-सम्मान में बेहतर होता है।
- फिटनेस, परिवार और दोस्तों के साथ संबंधों को बढ़ाता है। इससे सामाजिक संपर्क के लिए अवसर बढ़ जाते हैं।
- फिटनेस, कार्यालयों में अनुपस्थिति को कम करती है, उत्पादकता बढ़ाती है, चिकित्सा लागत को कम करता है, नेटवर्किंग संभावनाएं बढ़ाता है, कंपनी की ऊर्जा को कुशल बनाता है आदि।

शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा



टिप्पणी

3.2 शारीरिक स्वस्थता और उसके घटक

शारीरिक स्वस्थता को दो भागों में बाँट सकते हैं। स्वास्थ्य सम्बन्धी और कार्य क्षमता सम्बन्धी स्वस्थता। इस वर्गीकरण को उपरोक्त चित्र 3.1 में दिखाया गया है।

3.2.1 स्वास्थ्य सम्बन्धी शारीरिक स्वस्थता

यह स्वस्थता प्रतिदिन के कार्यों को करने और स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्य सम्बन्धी स्वस्थता के लिए हृदयवाहनी सहनशक्ति, मांसपेशीय सहनशक्ति लचीलापन, और शारिरिक संगठन होते हैं।

(अ) हृदयवाहनी सहनशक्ति

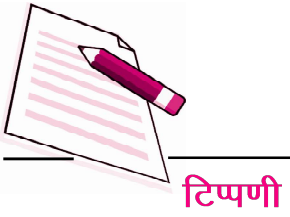
कार्य के दौरान हृदय वाहिकाओं तथा फेफड़ों की कार्यकारी पेशियों को ऑक्सीजन पहुँचाने की क्षमता है। अवांछित पदार्थों को बाहर निकालना है। उदाहरण स्वरूप लम्बी दूरी की दौड़, साइकिलिंग, तैराकी, एरोबिक आदि।

(ब) मांसपेशीय सहनशक्ति

मांसपेशियों की वह क्षमता जिसके द्वारा मांसपेशियाँ प्रतिरोध के विरुद्ध लगातार बल लगाती हैं तथा पेशीय संकुचन को बनाए रखती हैं। कम तीव्रता और अधिक मात्रा (लम्बी अवधि) वाली गतिविधियाँ जैसे पुश अप, सिट अप, चिन अप, रस्सीकूद आदि।



शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा



(स) मांसपेशियों की क्षमता

मांसपेशियों की वह क्षमता जिसके द्वारा वह प्रतिरोध के विरुद्ध अधिकतम बल लगाती है। अधिक तीव्रता और कम मात्रा वाली गतिविधियों (कम अवधि) के उचित उदाहरण हैं, जैसे भारी वजन उठाना, 100 मीटर तेज दौड़।

(द) लचीलापन

संपूर्ण गति के साथ जोड़ों की घूमने की क्षमता। यह एक आवश्यक तत्व है जो चोटों से बचाता है और सही रूप से कार्य करने में मदद करता है। पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं में अधिक लचीलापन होता है। उदाहरण स्वरूप अँगूठे को छूना, चक्रासन आदि योग में बहुत से आसन हैं।

(ई) शारीरिक संघटन

यह शरीर में वसामुक्त वजन (मांसपेशियों का द्रव्यमान) को दर्शाता है। वसा एवं वसा मुक्त द्रव्यमान का अनुपात स्वास्थ्य को दर्शाता है। वसा के अधिक होने से हमारे स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता जिससे दिल की बीमारी, मधुमेह, कैंसर आदि के होने का डर रहता है। शरीर में वसा के स्तर को जानने के लिये बॉडी मास इंडेक्स (BMI), ऊँचाई और वजन चार्ट और स्किन फोल्ड आदि विधियों का प्रयोग करते हैं।

3.2.2 प्रदर्शन सम्बन्धी स्वस्थता

प्रदर्शन सम्बन्धी स्वस्थता, गति और कौशल सम्बन्धी स्वस्थता है जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। प्रेरक स्वस्थता के तत्व हैं शक्ति, मजबूती, गति, लचीलापन एवं समन्वय क्षमता। खेल के दौरान, सभी खेलों में सभी तत्व एक दूसरे के साथ मिलकर अपना कार्य करते हैं। गतिविधि के आधार पर कुछ एक घटक दूसरे पर हावी होते हैं। 100 मीटर की तेज दौड़ में गति हावी होती है लेकिन शक्ति ताकत के बिना इसको हासिल नहीं किया जा सकता है। इसी तरह अच्छा प्रदर्शन करने के लिये समन्वय और अन्य घटक अवयवों की आवश्यकता होती है।

(अ) शक्ति

मांसपेशियों की कार्य क्षमता या प्रतिरोध पर काबू पाने की क्षमता शक्ति कहलाती है, प्रतिरोध व्यक्ति के या किसी वस्तु के विरुद्ध हो सकता है। यह एक महत्वपूर्ण अवयव है, जिसका कार्य अच्छी शरीर बनावट, अच्छा स्वास्थ्य, चोटों से बचाव आदि हैं। वजन उठाना, कूदना, उछलना आदि शक्ति बढ़ाने वाले खेल हैं।



(ब) सहनशीलता

थकान होने पर, इच्छित गति के साथ लगातार काम करने की मांसपेशिय क्षमता होती है। लम्बी दूरी की दौड़, तैराकी, धीरज बढ़ाने वाले खेल हैं।

(स) गति/ चाल

कम समय में काम पूरा करने की क्षमता 100 मीटर तेज दौड़ में हाथ-पैरों की तीव्रगति 100 मीटर तेज दौड़ में चाल को दर्शाती है।

(ड) लचीलापन

गति के सम्पूर्ण परास में जोड़ो के गति करने की क्षमता के लचीलेपन के रूप में जाना जाता है। सिट एंड रीच टेस्ट, पीठ के निचले हिस्से की हैमस्ट्रिंग, मांसपेशियों के मापन का एक अच्छा उपाय है।

(ई) समन्वय संबंधी योग्यताएँ

बेहतर गुणवत्ता एवं प्रभाव के साथ सामूहिक गतियों को तुरंत और उद्देश्यपूर्ण ढंग से करने की योग्यता। इसे केंद्रीय तंत्रिका – तंत्र के द्वारा नियमित किया जाता है। विभिन्न खेलों खिलाड़ियों द्वारा प्रस्तुत खेल कौशल समन्वय संबंधी योग्यताओं का उदाहरण है।



क्रियाकलाप 3.1

अपने परिवार के सदस्यों के बॉडी मास इंडेक्स (BMI) को मापें।



पाठगत प्रश्न 3.1

निम्नलिखित वाक्यों को सार्थक बनाने के लिए रिक्त स्थानों को पूरा कीजिए –

- (अ) स्वस्थता अवयव 'चाल/गति' के अन्तर्गत आता है।
- (ब) हृदयवाहिनी क्षमता का एक अवयव है।
- (स) शारीरिक संगठन का सम्बन्ध और से है।
- (द) बेहतर गुणवत्ता एवं प्रभाव के साथ सामूहिक गतियों को तुरंत एवं उद्देश्यपूर्ण ढंग से करने की क्षमता को कहा जाता है।

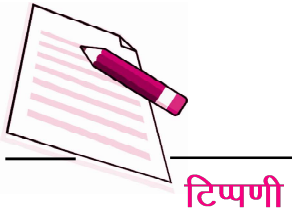
शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा



टिप्पणी

3.3 स्वस्थता की अवधारणा

डब्ल्यू. एच. ओ. (WHO) के अनुसार स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की अवस्था है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति। डॉ. हलबर्ट डन ने 1950 में अधिकतम स्वास्थ्य के लिये स्वास्थ्य की संरचना की। स्वास्थ्य एकीकृत, गति, स्वयं की जिम्मेदारी है ताकि व्यक्ति अधिकतम कार्य कर सकें। स्वास्थ्य से न केवल व्यवहार सम्बन्धी स्वास्थ्य की रक्षा होती है बल्कि हमारी सोच और दृष्टिकोण में भी बदलाव आता है। तन्दुरुस्ती सभी उम्र में, लिंग में, सामाजिक-आर्थिक रूप में, आनुवंशिकता में और जाति में होनी चाहिये। तन्दुरुस्ती, निरंतर और लम्बी अवधि तक चलने वाली विकास प्रक्रिया है चाहे वह शारीरिक हो, सामाजिक हो, आध्यात्मिक हो, भावनात्मक हो, बौद्धिक हो, व्यावसायिक हो या पर्यावरण सम्बन्धी हो। तन्दुरुस्ती, जीवन का एक नज़रिया है। जिससे कोई भी व्यक्ति अधिक से अधिक स्वस्थ रहना चाहता है।

3.3.1 तन्दुरुस्ती के आयाम

तन्दुरुस्ती के सात आयाम हैं, शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक, बौद्धिक, व्यावसायिक, और पर्यावरणीय, जो परस्पर जुड़े हुए हैं। इन्हें नीचे चित्र 3.2 में दिखाया गया है। उदाहरण के लिये, एक व्यक्ति पास के फिटनेस सेंटर में नियमित रूप से व्यायाम करता है जो उसकी/उसके शारीरिक आयाम को पूरा करता है। लेकिन वह व्यायाम क्रियाओं को सीखने और फिटनेस सेंटर के और अन्य सदस्यों से बात करने के लिए सामाजिक और बौद्धिक रूप से स्वस्थ नहीं है। सभी गतिविधियाँ उसे भावनात्मक तनाव छोड़ने में मदद करती हैं और साथ ही सहकर्मियों की गतिविधियों में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। एक अन्य बात यह भी है कि किसी भी व्यक्ति को सभी व्यायामों को संतुलित रूप से करने में निपुणता हासिल होनी चाहिए।

शारीरिक आयाम

शारीरिक आयाम शरीर के स्वस्थ रूप में कार्य करने पर निर्भर करता है। इसमें नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, नियंत्रित वजन, भरपूर नींद, शराब, तम्बाकू से परहेज, चिकित्सीय स्व-देखभाल, परीक्षण और सही दवाइयों का सेवन है। शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने प्रतिदिन के कार्य तो सुचारु रूप से करता ही है साथ ही अचानक आये हुए कार्यों को भी उसी ऊर्जा एवं मन से करता है

सामाजिक आयाम –

प्रत्येक व्यक्ति में दूसरों के साथ जुड़ने की योग्यता, विशिष्ट कार्यों की सराहना करना और



सहयोग की भावना होनी चाहिये। अच्छे दोस्त, पारिवारिक लगाव, स्वयंसेवी, सामुदायिक सेवा, भरोसेमंद सम्बन्ध आदि सामाजिक स्वस्थता के उदाहरण हैं। अकेलेपन और अलगाव की व्यक्तिगत भावना बीमारी और स्वास्थ्य से जुड़े है। लोगो से और समूह से जुड़ कर रहना आदि स्वस्थ बूस्टर की तरह काम करते है।



चित्र 3.2 तन्दुरुस्ती के आयाम

भावनात्मक आयाम

भावनात्मक आयाम में जागरूकता, स्वीकृति और प्रबन्धन शामिल है। भावनात्मक जागरूकता का अर्थ है स्वयं की और अन्य की भावनाओं को पहचानना। भावनात्मक स्वीकृति में स्वयं की भावनाओं के सम्बन्ध में सीमाओं की स्वीकृति शामिल है और भावनात्मक प्रबन्धन में स्वयं की भावनाओं और इन्द्रियों का प्रबन्धन है। भावनात्मक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में अपनी भावनाओं को व्यक्त करने की क्षमता, परिवर्तन को स्वीकारना, तनावपूर्ण वातावरण का मुकाबला करने, अपनी सीमाओं को स्वीकारने, लक्ष्य पाने, भावनात्मक स्थिरता और अपने जीवन का आनंद लेने की क्षमता होती है।

आध्यात्मिक आयाम

आध्यात्मिक आयाम ईश्वर या धर्म पर ध्यान केन्द्रित नहीं करता है, जैसा कि लोग मानते है। इसमें अपने जीवन का अर्थ और दिशा को जानना शामिल है। इसमें विश्वास, सिद्धांत, मूल्य शामिल हैं जो हमें सम्पूर्ण जीवन के दौरान साहस और मार्गदर्शन प्रदान करता है।

शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा



टिप्पणी

बौद्धिक आयाम

बौद्धिक आयाम यह सीखने, गंभीर रूप से सोचने, विश्लेषण करने, मूल्यांकन करने, ज्ञान के उपयोग करने और दुनिया के साथ वार्तालाप के लिए व्यक्तिगत क्षमता है। बौद्धिक व्यक्ति खुले विचारों वाला होता है, जिसमें दूसरों से अलग लोगों के लिए खतरा होने के बदले दूसरों को स्वीकार करने की क्षमता होती है। उन्हें अपने स्वयं के विचारों और दर्शन में विश्वास होता है।

पर्यावरणीय आयाम

पर्यावरणीय आयाम, प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण, पौधों और वन्य जीवन की सुरक्षा को संदर्भित करता है। एक व्यक्ति को रिसाइक्लिंग, पानी, बिजली, पेट्रोलियम उत्पादों, जैविक कृषि, आदि के संरक्षण की आदतें बनानी चाहिए। स्वस्थ रहने के लिए हमें स्वच्छ हवा, शुद्ध पानी, गुणवत्तापूर्ण भोजन, पर्याप्त आश्रय, व्यक्तिगत सुरक्षा और स्वस्थ संबंधों की आवश्यकता होती है। हमें पर्यावरण के खतरों के खिलाफ शिक्षित होने और खुद की रक्षा करने के लिए जिम्मेदार होना चाहिए और भविष्य की पीढ़ी के लिए पर्यावरण की रक्षा करना चाहिए।

व्यावसायिक आयाम

व्यावसायिक आयाम में नौकरी या कैरियर से किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत संतुष्टि शामिल है। एक व्यक्ति अपने जीवन में कैरियर या नौकरी पर बहुत समय बिताता है, इसलिए नौकरी या कैरियर चुनने से पहले किसी व्यक्ति को अपने आंतरिक और बाहरी पुरस्कारों को समझना चाहिए। व्यावसायिक रूप से अच्छी तरह से तैयार लोग अपने कौशल को अधिकतम करने में सक्षम हैं और इसमें भी सत्यता है।



पाठगत प्रश्न 3.2

निम्नलिखित वाक्यों को सार्थक बनाने के लिए रिक्त स्थानों को पूरा कीजिए :

- क) अच्छे दोस्त का होना, परिवारिक सदस्यों के साथ बन्धन, स्वयंसेवा, सामुदायिक सेवाएं, भरोसेमंद सम्बन्ध आदि के सूचक हैं।
- ख) किसी व्यक्ति की सीखने, सोचने, विश्लेषण करने, मूल्यांकन करने, ज्ञान लागू करने और दुनिया के साथ बातचीत करने की क्षमता को कल्याण के रूप में जाना जाता है।
- ग) भावनाओं को व्यक्त करने, परिवर्तन को समायोजित करने, सीमाओं को स्वीकार करने, भावनात्मक स्थिरता प्राप्त करने और खुशी से जीवन का आनंद लेने की क्षमता के रूप में जाना जाता है।



घ) प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण, पौधों और वन्यजीवों का संरक्षण
..... कल्याण के आवश्यक है।

3.4 योग और स्वास्थ्य

योग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यास का एक संयोजन है। योग अभ्यास शांति और स्वस्थ रहने की भावना पैदा करता है। यह हमारे आसपास के वातावरण से जुड़ाव की भावना भी विकसित करता है। योग एक प्राचीन अभ्यास है जिसका उपयोग शरीर, मन और आत्मा के विकास के लिए किया जाता था। योग लचीलापन बढ़ाता है और स्वस्थ रहने के लिए प्रतिरक्षा को बढ़ाने में मदद करता है। यौगिक अभ्यास की मदद से व्यक्ति वजन को नियंत्रित रख सकता है और पूरे अंगों की प्रणाली की मालिश कर सकता है, जो शरीर के विभिन्न प्रणालियों के समुचित कार्य की ओर जाता है। यह संचार प्रणाली, श्वसन प्रणाली, रक्त प्रवाह के कामकाज में सुधार करने में मदद करता है और शरीर के हार्मोनल संरचनाओं को भी बनाए रखता है। यह एकाग्रता, ध्यान बढ़ाता है और भावनात्मक स्थिरता और स्वयं के भीतर मन की स्पष्टता लाने में व्यक्ति की मदद भी करता है।

यौगिक व्यायाम शरीर को ब्रह्मांडीय ऊर्जा से भरपूर करते हैं और शरीर के भीतर एक पूर्ण संतुलन और सद्भाव की प्राप्ति जैसे विभिन्न उद्देश्यों को भी पूरा करते हैं। यह हमारे शरीर से नकारात्मक बाधा को हटा देता है और आत्मसीख को बढ़ावा देता है जिससे व्यक्तिगत शक्ति और जागरूकता बढ़ती है। बच्चों के बीच योग उन्हें ध्यानकेंद्रित करने और उनकी एकाग्रता कौशल में सुधार करने में मदद करता है। पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र सक्रिय होता है और यह यौगिक व्यायामों के कारण भौतिक शरीर में तनाव और चिन्ता को कम करने में मदद करता है।

योग का बेहतर नींद, अधिक से अधिक खुशी, वजन घटाने में योगदान देता है और करुणा और कृतज्ञता को भी बढ़ाता है। अध्ययनों से पता चला है कि योग सांस्कृतिक स्तर पर उम्र बढ़ने को धीमा करने में मदद करता है, क्योंकि यह तनाव और चिन्ता को कम करने में मदद करता है।



क्या आप जानते हैं ?

ऐसा माना जाता है कि लचीलेपन, शक्ति और मुद्रा में सुधार से योग के कई शारीरिक लाभ होते हैं।

जब आप योगाभ्यास करते हैं, तो आपके शरीर, आपके विचारों और स्वयं आपके संपूर्ण दृष्टिकोण पर प्रभाव पड़ता है”

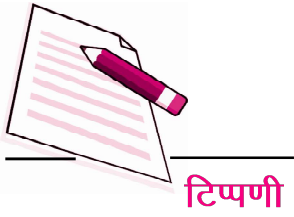
शारीरिक शिक्षा और
योग की अवधारणा



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा



योग का सबसे लोकप्रिय रूप हठ योग है जो पश्चिमी संस्कृति में भी लोकप्रिय है, जिसमें आसन, श्वसन और ध्यान शामिल है।

मुद्राएँ (आसन)

जिस तरह से हम प्रभावों को ग्रहण करते हैं, जिस तरह से हम महसूस करते हैं, योग की मदद से हम अपने मन और बाहरी अभिव्यक्तियों को देख सकते हैं और यह आसन के रूप में शरीर की मुद्राओं से सम्बन्धित हो सकता है। जब हम अलग-अलग आसन अपनाते हैं, तो शरीर, विचार और स्वयं की संपूर्ण भावना बदल जाती है।

श्वसन

श्वसन योग व्यायाम शरीर को आराम देता है, रक्त को ऑक्सीजन देता है, जो चिंता और तनाव को कम करने में मदद करता है और एक बहुत ही केंद्रित और स्पष्ट सोच को बढ़ावा देता है। यह मानसिक व्याकुलता, चिंताओं और थकान से मुक्त करने में मदद करता है। सहानुभूति तंत्रिका तंत्र में उत्तेजना से चिंता, घबराहट हो सकती है, और श्वसन व्यायाम से भय को कम किया जा सकता है। श्वसन व्यायाम मन को शांत करने और ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है।

ध्यान

ध्यान एक प्रकार की अन्तःएकाग्रता है जो आपको अपनी इंद्रियों पर ध्यान केंद्रित करने, अपने विचारों और भावनाओं से पीछे हटने और प्रत्येक क्षण को एक अद्वितीय घटना के रूप में अनुभव करने की अनुमति देता है। यह हमें जीवन के अनुभवों का सामना करने, अद्भुत शांति, स्पष्टता और अन्तर्दृष्टि विकसित करने में मदद करता है।



क्रियाकलाप 3.2

मानसिक शांति और विश्राम के लिए आसनों के नाम वाले चार्ट तैयार कीजिए।



पाठगत प्रश्न 3.3

- 1) निम्नलिखित में से कौन से योगाभ्यास का मनोवैज्ञानिक लाभ नहीं है?
 - क) तनाव की कमी
 - ख) मानसिक स्पष्टता



ग) व्यक्तिगत शक्ति

घ) दवा का प्रभाव-प्रतिक्रिया का समय बढ़ाता है

2) निम्नलिखित में से कौन-सा योग एक प्रकार का योग नहीं है?

क) हठ

ख) अष्टांग

ग) शक्ति

घ) कुंडलिनी

उचित शब्द से वाक्य को पूरा कीजिए।

3) हठ योग में योग के तीन प्रकार शामिल हैं, आसन, श्वसन तकनीक, और.....



आपने क्या सीखा ?

- शारीरिक स्वास्थ्य: स्वस्थता की क्षमता व्यवसाय सहित दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों को करने और खिलाड़ी के लिए अनुचित थकान के बिना अपने खेल के प्रशिक्षण और अभ्यासों को करने और उभरती परिस्थितियों को पूरा करने की क्षमता है जिसे उचित शारीरिक व्यायाम, उचित पोषण और पर्याप्त आराम के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।
- शारीरिक स्वास्थ्य का महत्त्व।
- कार्य सम्बन्धी स्वस्थ्य श्वसन व्यायाम गतिशील स्वास्थ्य क्षमता अवयव, सहन-शक्ति, गति, लचीलापन और समन्वय क्षमता।
- सेहत के आयाम: शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक, बौद्धिक, व्यवसायिक और पर्यावरणीय।
- योग के स्वास्थ्य लाभ।



पाठांत प्रश्न

- 1) शारीरिक पुष्टि से क्या अभिप्राय है? शारीरिक पुष्टि के महत्त्व पर प्रकाश डालिए
- 2) शारीरिक पुष्टि के तत्वों के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए।

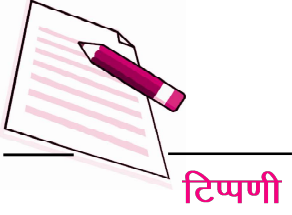
शारीरिक शिक्षा और योग की अवधारणा



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और
योग की अवधारणा



टिप्पणी

- 3) स्वास्थ्य को परिभाषित करते हुए, स्वास्थ्य के आयामों को विस्तृत रूप में लिखिए।
- 4) स्वास्थ्य के लिए योग के महत्त्व को समझाइएँ।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

3.1

- क) प्रदर्शन से संबंधित पुष्टि,
- ख) स्वास्थ्य से संबंधित पुष्टि,
- ग) दुबला शरीर, और वसा,
- घ) समन्वय क्षमता

3.2

- क) सामाजिक पुष्टि,
- ख) बौद्धिक,
- ग) भावनात्मक पुष्टि,
- घ) पर्यावरणीय

3.3

1. ग
2. ग
3. ध्यान

