

अध्याय 12

विद्यालय में प्रचलित व्यायाम (In Practice Exercise in School)

व्यायाम वह गतिविधि है जो शरीर को स्वस्थ रखने के साथ व्यक्ति के समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाती है। व्यायाम प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाते हैं, उत्तम स्वास्थ्य के लिये व्यायाम अत्यन्त आवश्यक है। व्यायाम करने से शरीर बलिष्ठ होता है, शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य उत्तम रहता है।

जिस प्रकार सन्तुलित आहार व्यक्ति के लिये आवश्यक है उसी प्रकार व्यायाम उत्तम स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है। इसी कारण वैदिक काल से आज तक व्यायाम का अत्यधिक महत्व है। सामान्यतया लड़कियों की 18 वर्ष एवं लड़कों की 21 वर्ष की आयु तक शरीर की वृद्धि और विकास होता है। अतः विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिये व्यायाम महत्वपूर्ण है।

व्यायाम से मांसपेशिया मजबूत होती हैं, हृदय प्रणाली सुदृढ़ बनती है। शरीर में विद्यमान सभी तंत्र यथा पाचन तंत्र, रक्त परिसंचरण तंत्र, श्वसन तंत्र, स्नायु तंत्र, तंत्रिका तंत्र सहित शरीर के सभी अंग सुचारु रूप से कार्य करते हैं। व्यायाम से शरीर का सर्वांगीण विकास होता है आज विश्व स्तर पर मोटापा, मधुमेह आदि अनेक बीमारियां बढ़ती जा रही हैं इसका एक मात्र समाधान व्यायाम है। अतः व्यायाम की महत्ता को देखते हुए विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास के लिये विद्यालय स्तर पर व्यायाम को अनिवार्य कर दिया है। व्यायाम करने से ना सिर्फ तन तरोताजा बना रहता है बल्कि पूरे शरीर को आवश्यक उर्जा मिलती है, इससे त्वचा में निखार आता है इसका सम्पूर्ण स्वास्थ्य और सुन्दरता पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है।

व्यायाम का अर्थ

सम्पूर्ण शरीर या शरीर के किसी अंग विशेष को एक समान लय में कुछ निश्चित समय या निश्चित अनुपात में गति देना, मांसपेशियों, हथियों एवं रक्त परिवहन को सुषुप्तावस्था से जाग्रत करना, उत्तेजित करना उनकी कार्य प्रणाली को गति देना है।

विद्यालय स्तर पर विद्यार्थियों के उत्तम स्वास्थ्य के लिये व्यायाम का प्रचलन है। प्रार्थना सभा में विद्यार्थियों को यौगिक क्रियाएं जो कि एक प्रकार का व्यायाम है एवं आवंटित कालांश में विषय अध्यापन के अलावा व्यायाम करवाया जाता है। स्वतंत्रता दिवस, गणतंत्र दिवस, वार्षिकोत्सव एवं विशेष आयोजन में विद्यार्थियों से सामूहिक व्यायाम करवाया जाता है। विद्यालय में प्रचलित व्यायाम के तहत निम्न प्रकार के व्यायाम करवाये जाते हैं।

क. सामान्य व्यायाम

सामान्य व्यायाम के अन्तर्गत विद्यार्थियों को दो प्रकार से व्यायाम करवाया जाता है

1 खड़े होकर करने के व्यायाम

2 बैठ कर करने के व्यायाम

1. खड़े होकर करने के व्यायाम

खड़े हुए व्यायाम के अन्तर्गत विद्यार्थी मैदान में खड़े होकर व्यायाम करते हैं कुछ व्यायाम निम्न

प्रकार से है। (स्थिति सावधान की मुद्रा में, उंगलियां सीधी रहेगी)

व्यायाम क्रमांक 1

1. दांयी भुजा दांयी ओर बाई भुजा बायी ओर ले जा जाना, कंधे के समानान्तर , हथेलियां जमीन की ओर तथा पैरों के मध्य उछलकर करीब 30 सेन्टीमीटर फासला रखना ।
2. कंधे के समानान्तर हाथों को ऊपर लें जाना हथेलियां आमने सामने एवं हाथ एकदम सीधे रखना ।
3. दोनों हाथों को पुनः कंधे के समानान्तर लाना ।
4. पुनः शुरु की स्थिति में आना । कुल 16 की गिनती से करना ।

व्यायाम क्रमांक 2

1. दोनों हाथ सामने ले जाना, कंधे की सीध में, हथेलियां आमने सामने, पैरों के मध्य उछलकर करीब 30 सेन्टीमीटर फासला रखना ।
2. दोनों हाथ उपर ले जाना, हाथ सीधे रखना ।
3. दोनों हाथ बाजू में कंधे के समानान्तर रखना ।
4. पुनः शुरु की स्थिति में आना । कुल 16 की गिनती से करना ।

व्यायाम क्रमांक 3

1. दोनों हाथ बाजू में कंधे की सीध में हथेलियां जमीन की ओर पैर के मय उछलकर 30 सेन्टीमीटर फासला रखना ।
2. दोनों हाथ कोहनियों में मोड़कर उगलियां कंधे पर रखना ।
3. दोनों हाथ सामने हथेलियां आमने सामने ।
4. पुनः शुरु की स्थिति में आना । कुल 16 की गिनती से करना ।

व्यायाम क्रमांक 4

1. दोनों हाथ सीने के सामने कोहनियों को मोड़ना, मुठिठयां बंधी हुई तथा कंधे के पास तथा उछलकर दोनों पैरों के मय करीब 30 सेन्टीमीटर का फासला रखना ।
2. दोनों हाथ सामने, हथेलियां आमने सामने ।
3. क्रमांक 1 की स्थिति में पुनः आना ।
4. दोनों हाथ बाजू में हथेलियां जमीन की ओर ।
5. क्रमांक 1 की स्थिति में पुनः आना ।
6. दोनों हाथ ऊपर हथेलियां आमने सामने ।
7. क्रमांक 1 की स्थिति में आना ।
8. सावधान की स्थिति में आना । कुल 16 की गिनती से करना ।

व्यायाम क्रमांक 5

1. दोनों हाथ बाजू में, हथेलियां जमीन की ओर उछलकर दोनों पैरों के मध्य करीब 30 सेन्टीमीटर का फासला रखना ।
2. दोनों हाथ सावधान की स्थिति में लाना दोनों पैर उछलकर मिलाना ।

- ऊपर ताली तथा दोनों पैर के मय उछलकर करीब 30 सेन्टीमीटर का फासला रखना।
- क्रमांक 2 की स्थिति में यानि सावधान की स्थिति में आना। कुल 16 की गिनती से करना।

2. बैठे हुए करने के व्यायाम

व्यायाम के अन्तर्गत बैठकर भी अनेक प्रकार से व्यायाम कर सकते हैं कुछ व्यायाम निम्न हैं –
बैठे हुए व्यायाम के अन्तर्गत हाथ बाजू में 45 डिग्री की अवस्था में रहेंगे।

व्यायाम क्रमांक 1

- हाथ बाजू से सिर के ऊपर ले जाना और नमस्कार की स्थिति में आना।
- उसी स्थिति में हाथ सिर पर रखना।
- क्रमांक 1 की स्थिति।
- व्यायाम स्थिति यानि हाथ बाजू में 45 डिग्री की अवस्था में। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 2

- दोनों हाथ बाजू से ऊपर ले जाना, सिर पर रखना, बीच की उंगली एक दूसरे से मिली हुई, कोहनियां बाजू में।
- कमर के नीचे झुकना, मस्तक जमीन पर लगाना।
- क्रमांक 1 की स्थिति।
- व्यायाम स्थिति यानि जो व्यायाम प्रारम्भ से पूर्व की स्थिति थी। कुल 16 की गिनती से करना

व्यायाम क्रमांक 3

- दोनों हाथ कंधे की सीध में बाजू में, हथेलियां जमीन की ओर।
- उसी स्थिति में कमर से बांयी ओर घुमना।
- क्रमांक 1 की स्थिति।
- व्यायाम स्थिति यानि जो व्यायाम प्रारम्भ से पूर्व थी। कुल 16 की गिनती से करना

व्यायाम क्रमांक 4

- दोनों हाथ कंधे तक ले जाकर योग स्थिति में लाना।
- दोनों हाथ सामने ले जाकर कोहनी नहीं मोड़ते हुए ताली बजाना।
- सिर के ऊपर हाथ ले जाकर कोहनी नहीं मोड़ते हुए ताली बजाना।
- व्यायाम स्थिति जो व्यायाम प्रारम्भ करने से पूर्व थी। कुल 16 की गिनती से करना।

(ख) साधनयुक्त व्यायाम

उपरोक्त व्यायाम सामान्य व्यायाम कहे जाते हैं जिसमें विद्यार्थी मुक्त हस्त से व्यायाम करते हैं इसके अलावा साधन युक्त व्यायाम का भी प्रचलन है जिसके अन्तर्गत साधन से युक्त होकर विद्यार्थी व्यायाम करते हैं जो निम्न हैं –

- डम्बल्स व्यायाम
- दण्ड (लाठी) व्यायाम

3. लेजियम व्यायाम
4. पताका योग

उक्त साधनों में से किसी भी साधन के साथ विद्यार्थी व्यायाम करता है तो शरीर को लाभ होता ही है लेकिन किसी भी आयोजन में एक साथ सामूहिक रूप से व्यायाम करने से भव्यता बढ़ती है।

1. डम्बल्स व्यायाम

कुछ डम्बल्स योग निम्न हैं – व्यायाम स्थिति में सावधान में रहेंगे दोनों हाथों में डम्बल्स होंगे।

व्यायाम क्रमांक 1

1. बांया पैर सामने जमीन पर रखना दोनों हाथ बाजू से ऊपर उठाकर ऊपर आघात करना।
2. दाईने घुटने पर बैठकर बायें घुटने के नीचे आघात करना।
3. एक की स्थिति।
4. सावधान की स्थिति यही काम दाएं पैर से करना। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 2

1. दोनों एडिया उठाकर, दोनों हाथ बाजू से ऊपर उठाकर ऊपर आघात।
2. पंजे के बल बैठकर सामने की ओर आघात।
3. एक की स्थिति।
4. सावधान की स्थिति। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 3

1. दोनों हाथ बाजू से ऊपर उठाकर ऊपर आघात।
2. बांयी ओर मुड़कर दांया पैर उठाकर घुटने के नीचे आघात करना।
3. एक की स्थिति।
4. सावधान की स्थिति। कुल 16 की गिनती से करना।

योग क्रमांक 4

1. बांया पैर सामने रखकर आघात।
2. शरीर सामने तोलना, हाथ नीचे से घुमाकर ऊपर आघात।
3. एक की स्थिति।
4. सावधान की स्थिति यही काम दाएं पैर से करना। कुल 16 की गिनती से करना।

योग क्रमांक 5

1. कूदकर कदम करीब 30 सेंटीमीटर खोलना, बाजू से ऊपर आघात।
2. कमर से नीचे झुककर पैरों के बीच जमीन के पास आघात।
3. एक की स्थिति।
4. सावधान की स्थिति। कुल 16 की गिनती से करना।

2. दण्ड (लाठी) व्यायाम

इसी प्रकार दण्ड व्यायाम यानि लाठी के साथ ही विद्यार्थी दण्ड व्यायाम योग कर सकते हैं।

दण्ड व्यायाम योग स्थिति निम्नानुसार रहेगी—

व्यायाम स्थिति

व्यायाम कहते ही विद्यार्थी बांया हाथ सामने, दाहिने हाथ से बांयी कोहनी के पास दण्ड (लाठी) ऊपर से पकड़ना, लाठी की लम्बाई विद्यार्थी के कंधे तक लम्बी होने से स्थिति उत्तम रहती है।

व्यायाम स्थिति हेतु क्रमांक 2 बोलने पर दण्ड (लाठी) दोनों हाथों से शरीर के सामने, शरीर के लगा हुआ जमीन से सामानान्तर पकड़ना, प्रत्येक व्यायाम में यही स्थिति रहेगी। कुछ दण्ड (लाठी) व्यायाम निम्न है—

व्यायाम क्रमांक 1

1. बांया पैर सामने रखना दंड सामने।
2. दांए घुटने पर बैठकर दंड ऊपर, हाथ कोहनियों से सीधे रहेंगे।
3. एक की स्थिति।
4. व्यायाम स्थिति। कुल 16 की गिनती से करना

व्यायाम क्रमांक 2

1. दोनों हाथ ऊपर।
2. पंजो के बल पर बैठकर दंड सिर के पीछे गर्दन पर।
3. एक की स्थिति।
4. व्यायाम स्थिति। कुल 16 की गिनती से करना

व्यायाम क्रमांक 3

1. बांया पैर बायीं ओर दंड ऊपर।
2. कमर से बांयी ओर झुककर, दंड जमीन को लम्ब रूप में पकड़ना।
3. एक की स्थिति।
4. व्यायाम स्थिति यही काम दांये पैर से करना। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 4

1. दांया पैर सीधे रखकर, सीना दूसरे मोहरे पर दंड सीने के पास पकड़ना।
2. दंड मंडलाकार घुमाकर, दंड कक्ष वंचिका के समान बगल में पहले मोहरे पर पकड़ना।
3. एक की स्थिति।
4. व्यायाम स्थिति। कुल 16 की गिनती से करना

व्यायाम क्रमांक 5

1. बांया पैर सामने, दंड सीने के सामने, जमीन से सामानान्तर
 2. बांए घुटने पर दबना दाएं हाथ की मुट्ठी बगल में, दंड जमीन के सामानान्तर दंड सीधा।
 3. एक की स्थिति।
 4. व्यायाम स्थिति यही काम दाएं पैर से करना। कुल 16 की गिनती से करना।
- इस प्रकार साधन रूपी दंड व्यायाम कर शारीरिक बलिष्ठता प्राप्त कर सकते हैं। सामूहिक रूप

से दंड व्यायाम योग को करने पर देखने वाले दर्शकों को भी बहुत आनन्द आता है।

3. लेजियम व्यायाम

प्राचीन समय से सान युक्त व्यायाम के तहत लेजियम का भी प्रचलन है इस व्यायाम में कर्ण प्रिय मधुर संगीत आनन्द प्रदान करता है तथा विभिन्न समारोह में लेजियम व्यायाम का बहुत महत्व है।

लेजियम व्यायाम के अन्तर्गत व्यायाम स्थिति में लेजियम को सावधान में खड़े होकर सीने के सामने हाथ कोहनियों की ओर मुड़े हुए ओर भुजाएँ शरीर के साथ सीधी रहती हैं इसमें लेजियम का बड़ा दंड उपर बांये हाथ को तथा छोटी गुल्ली दांये हाथ में लम्बाकार बड़े डण्डे से लगाते हैं विश्राम देने पर पैर खोलना, चक्र दांये हाथ में सीधा लटकाना एवं सावधान की स्थिति में रहना है

कुछ लेजियम व्यायाम निम्न हैं –

व्यायाम क्रमांक 1

1. बांया पैर आगे, हाथ उपर, लेजियम (चक्र) जमीन के समानान्तर।
2. कमर से नीचे झुकना, चक्र का पिछला भाग बांये पैर के अंगूठे के पास आगे रखना, घुटने सीी रखना।
3. एक की स्थिति।
4. शुरु की स्थिति में आना। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 2

1. बांया पैर सामने, लेजियम सामने, भुजाएँ कंधे के सीध में।
2. बांया पैर लम्बवत उठाना, हाथ ऊपर, लेजियम जमीन से समानान्तर।
3. एक की स्थिति।
4. शुरु की स्थिति में आना यही काम दांए पैर से करना। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 3

1. बांया पैर आगे लेजियम का नीचला भाग उपर हथेलिया सामने।
2. दांये घुटने पर लम्बवत बैठना चक्र का उपर वाला भाग नीचे लाते हुए हाथ सामने।
3. एक की स्थिति।
4. शुरु की स्थिति में आना 5 से 8 क्रमांक तक यही काम दांये पैर से करना। कुल 16 की गिनती से करना

व्यायाम क्रमांक 4

1. बांया पैर बायी ओर, दोनो हाथ बाजू में, जमीन से समानान्तर, लेजियम बांये हाथ में बांयी ओर के विद्यार्थी को पकड़वाना, दांए हाथ से दांयी ओर के विद्यार्थी के लेजियम को पकड़ना।
2. हाथ उपर चक्र दोनों हाथ से पकड़ना, चक्र जमीन से समानान्तर।
3. हाथ बाजु में जमीन से समानान्तर, लेजियम दांए हाथ में, दांयी ओर के विद्यार्थी को पकड़वाना, बांयी ओर के विद्यार्थी के लेजियम को बांये हाथ से पकड़ना।
4. शुरु की स्थिति में आना 8 क्रमांक तक यही काम दांये पैर से दांयी ओर लेकर करना (दृष्टि सामने ही रहेगी)।

झण्डी (पताका) व्यायाम

साधन युक्त व्यायाम के अन्तर्गत झण्डी (पताका) युक्त व्यायाम का विद्यालय स्तर पर अत्यधिक महत्व है इस व्यायाम के अन्तर्गत विद्यार्थी दोनों हाथों में झण्डी (पताका) लेकर सामूहिक रूप से व्यायाम करते हैं तब दृश्य आनन्ददायी होता है।

इस अध्याय में जितने भी खड़े होकर करने वाले व्यायाम हैं उसमें दोनों हाथों में पताका लेकर योग कर सकते हैं झण्डी (पताका) व्यायाम योग करने से पूर्व व्यायाम स्थिति में सावधान में रहेंगे परन्तु अंगुलियां सीधी रहेंगी झण्डी (पताका) दोनों हाथ में रहेगी कुछ पताका व्यायाम निम्न हैं –

व्यायाम क्रमांक 1

1. बांया पैर सामने, केवल पंजा जमीन पर, दोनों हाथ सामने से उपर।
2. बांया पैर बांयी ओर, केवल पंजा जमीन पर, दोनों हाथ घुमाकर बाजू में।
3. एक की स्थिति।
4. व्यायाम की स्थिति यही काम दांये पैर से करना है। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 2

1. दोनों एडियां उठाकर हाथ बाजू से उपर लेना।
2. पंजों के बल बैठकर हाथ बाजू में।
3. एक की स्थिति।
4. व्यायाम स्थिति। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 3

1. बांया पैर बायीं ओर हाथ बाजू में।
2. बांयी ओर मुड़कर दोनों हाथ ऊपर, दांया पैर मिलाना।
3. एक की स्थिति।
4. व्यायाम स्थिति यही काम दांये पैर से करना। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 4

1. बांया पैर सामने हाथ बाजू में।
2. बांये घुटने मे मोड़कर शरीर सामने तोलना, हाथ घुमाकर ऊपर लेना।
3. एक की स्थिति।
4. व्यायाम स्थिति यही काम दांये पैर से करना। कुल 16 की गिनती से करना।

व्यायाम क्रमांक 5

1. कूदकर कदम खोलना हाथ बाजू में।
2. दोनों हाथ उपर से नीचे मंडलाकार में घुमाना।
3. दोनों हाथ नीचे से घुमाना।
4. व्यायाम स्थिति। कुल 16 की गिनती से करना।

इस तरह झण्डी (पताका) व्यायाम योग से अनेक व्यायाम कर सकते हैं जिससे शरीर में स्फूर्ति

आती है तथा उत्तम स्वास्थ्य रहता है। इसी प्रकार झण्डी (पताका) के स्थान पर विद्यार्थी यही व्यायाम रुमाल या रिबन बाँकर भी कर सकते हैं। उक्त व्यायामों से चाहे उपकरण रहित मुक्त हस्त व्यायाम हों या उपकरण युक्त दोनों ही प्रकार के व्यायाम उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति में आधार स्तम्भ हैं।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. विद्यालय में प्रचलित व्यायाम उत्तम स्वास्थ्य एवं सर्वांगीण विकास के लिए अत्यावश्यक है।
2. विभिन्न व्यायामों से शारीरिक बलिष्ठता प्राप्त होती है।
3. विभिन्न व्यायाम रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर उत्तम स्वास्थ्य प्राप्ति में सहायक है।
4. डम्बल्स, लेजियम, दण्ड (लाठी), पताका व्यायाम शारीरिक बलिष्ठता के अलावा आनंद भी प्रदान करते हैं।
5. खड़े होकर एवं बैठे हुए अनेक प्रचलित व्यायाम बौद्धिक क्षमता भी बढ़ाते हैं।
6. राष्ट्रीय उत्सवों, वार्षिकोत्सव, अनेक समारोहों में विद्यालय में प्रचलित व्यायाम सामूहिक रूप से करने पर दर्शकों को भी आनंद की प्राप्ति होती है।
7. साधन युक्त एवं मुक्त हस्त व्यायाम अति उपयोगी हैं उक्त व्यायामों से सामूहिकता की भावना का विकास होता है।
8. विद्यालय में प्रचलित सभी व्यायाम शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास के आधार स्तम्भ हैं।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. व्यायाम का अर्थ बताइये
2. विद्यालय में व्यायाम प्रदर्शन सामान्यतया कब करते हैं
3. दंड (लाठी) किसे कहते हैं।
4. मुक्त-हस्त व्यायाम किसे कहते हैं
5. उपकरण युक्त व्यायाम से क्या अभिप्राय है

निबंधात्मक प्रश्न

1. व्यायाम का महत्व बताइये
2. साधन युक्त व्यायाम कौन कौन से हैं वर्णन कीजिए।
3. विद्यालय में प्रचलित व्यायाम विद्यार्थियों के लिये क्यों उपयोगी है