

भारत में खेल एवं योग का विकास

Abhishek Kumar Mishra^{1*}, Dr. Major Singh²

¹ Research Scholar, Eklavya University, Damoh, M.P.

² Assistant Professor, Eklavya University, Damoh, M.P.

सार - भारत में खेल और योग के विकास में हाल के वर्षों में उल्लेखनीय प्रगति देखी गई है। खेल के बुनियादी ढांचे में सुधार, सरकारी पहल, अंतरराष्ट्रीय कार्यक्रमों की मेजबानी, भारतीय एथलीटों की उपलब्धि और योग की वैश्विक मान्यता सभी ने इस वृद्धि में योगदान दिया है। ये प्रयास न केवल भारत में खेल परिदृश्य को बढ़ाते हैं, बल्कि दूरगामी सामाजिक प्रभाव भी डालते हैं, जिसमें एक स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देना, युवाओं को प्रेरित करना, राष्ट्रीय गौरव को बढ़ावा देना और पर्यटन को बढ़ावा देना शामिल है। निरंतर प्रयासों और निवेश के साथ, भारत में एक शक्ति केंद्र बनने की क्षमता है।

कीवर्ड - खेल, योग, विकास, भारत

-----X-----

प्रस्तावना

अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और विविध आबादी वाले भारत ने हाल के वर्षों में खेल और योग के क्षेत्र में उल्लेखनीय वृद्धि देखी है। खेल के बुनियादी ढांचे का विकास, सरकारी पहल, अंतरराष्ट्रीय खेल आयोजन और योग की वैश्विक मान्यता सभी ने देश में इन विषयों के फलने-फूलने में योगदान दिया है। यह निबंध भारत में खेल और योग के विकास में हुई महत्वपूर्ण प्रगति और समाज पर उनके प्रभाव का पता लगाएगा।

खेलों का विकास

खेलों के विकास का पता शुरुआती सभ्यताओं में लगाया जा सकता है, जहां शारीरिक गतिविधियां रोजमर्रा की जिंदगी का एक अभिन्न अंग थीं। समय के साथ, खेल सामाजिक, सांस्कृतिक और तकनीकी परिवर्तनों के जवाब में विकसित और परिवर्तित हुए हैं। इस निबंध में, हम प्राचीन काल से लेकर आज तक, इतिहास के दौरान खेलों के विकास का पता लगाएंगे (सिंह नीरज प्रताप (2019)।

• प्राचीन खेल

खेल हजारों वर्षों से मानव समाज का हिस्सा रहा है, जो मिस्र, ग्रीस और रोम जैसी प्राचीन सभ्यताओं से जुड़ा है।

इन शुरुआती समाजों में, शारीरिक गतिविधि अक्सर धार्मिक या सांस्कृतिक प्रथाओं से जुड़ी होती थी। उदाहरण के लिए, प्राचीन मिस्रवासियों ने अपने धार्मिक त्योहारों के एक भाग के रूप में कुश्ती में भाग लिया, जबकि यूनानियों ने भगवान ज्यूस को सम्मानित करने के लिए हर चार साल में ओलंपिक खेलों का आयोजन किया (चौधरी और जैन, 2012)।

ओलंपिक खेल, जो 776 ईसा पूर्व में प्राचीन ग्रीस में शुरू हुए थे, प्राचीन विश्व के सबसे महत्वपूर्ण खेल आयोजनों में से एक थे। ओलंपिया, ग्रीस में हर चार साल में खेलों का आयोजन किया जाता था और इसमें विभिन्न प्रकार की एथलेटिक प्रतियोगिताएं शामिल होती थीं, जिनमें दौड़ना, कूदना, फेंकना और मुक्केबाजी और कुश्ती जैसे खेलों का मुकाबला करना शामिल था। ओलंपिक खेल एथलीटों के लिए अपनी शारीरिक शक्ति का प्रदर्शन करने और देवताओं का सम्मान करने का एक अवसर था (चौधरी एन . वी . और आर . जैन (2012)।

रोमन साम्राज्य के दौरान, खेल और भी अधिक लोकप्रिय हो गए, ग्लैडीएटर लड़ाई और रथ दौड़ मनोरंजन का मुख्य आधार बन गए। ये खेल अक्सर हिंसक और खतरनाक

होते थे, और महिमा की खोज में कई एथलीट घायल हो गए या मारे गए।

• **मध्यकालीन खेल**

मध्य युग में, खेलों ने अधिक व्यावहारिक उद्देश्य ले लिया, क्योंकि शूरवीरों और सैनिकों के लिए शारीरिक फिटनेस और मार्शल कौशल महत्वपूर्ण कौशल थे। तीरंदाजी, तलवारबाजी और तलवारबाजी मध्यकालीन कुलीनों के बीच लोकप्रिय खेल थे, जबकि किसान कुश्ती, दौड़ना और फेंकना जैसी सरल गतिविधियों में लगे हुए थे (तदत्मानन्द (2014))।

पुनर्जागरण के दौरान, खेल और शारीरिक गतिविधि स्वास्थ्य और भलाई के साथ अधिक निकटता से जुड़ी हुई थी, और कई नए खेल और खेलों का विकास हुआ। बाड़ लगाना, टेनिस और हैंडबॉल अमीरों के बीच लोकप्रिय खेल थे, जबकि आम लोगों के बीच फुटबॉल और क्रिकेट जैसे अधिक समतावादी खेल उभरने लगे।

• **औद्योगिक क्रांति और आधुनिक खेल**

आधुनिक युग में खेलों के विकास पर औद्योगिक क्रांति का महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा। कारखानों और शहरों के उदय के कारण शारीरिक गतिविधियों में गिरावट आई, क्योंकि लोग कृषि कार्य से और गतिहीन नौकरियों में चले गए। हालाँकि, इसने खाली समय और मनोरंजन के नए अवसर भी पैदा किए (फोर्शटेन, जी। (2001))।

19वीं सदी के अंत में, कई नए खेल और खेलों का विकास हुआ, जिनमें से कई आज भी लोकप्रिय हैं। इस समय के दौरान बेसबॉल, बास्केटबॉल और अमेरिकी फुटबॉल का आविष्कार किया गया था, जैसे कि वॉलीबॉल, बैडमिंटन और रग्बी जैसे कई अन्य खेल थे।

20वीं शताब्दी में खेलों की लोकप्रियता में विस्फोट देखा गया, क्योंकि मास मीडिया और ओलंपिक खेलों जैसी वैश्विक घटनाओं ने खेलों को दुनिया भर के लोगों के लिए अधिक सुलभ और दृश्यमान बना दिया। टेलीविजन, रेडियो और इंटरनेट जैसी नई तकनीकों ने प्रशंसकों को कहीं से भी अपनी पसंदीदा टीमों और एथलीटों का अनुसरण करने की अनुमति दी और खेल मनोरंजन और सांस्कृतिक पहचान का एक प्रमुख स्रोत बन गया।

पारंपरिक खेलों के अलावा, 20वीं शताब्दी में नए खेलों और एथलेटिक गतिविधियों का भी उदय हुआ। सर्फिंग, स्नोबोर्डिंग और स्केटबोर्डिंग जैसे चरम खेल 1970 और

1980 के दशक में उभरे, जबकि मैराथन, ट्रायथलॉन और आयरनमैन प्रतियोगिताओं जैसे सहनशक्ति कार्यक्रम तेजी से लोकप्रिय हुए।

• **खेलों का भविष्य**

जैसे-जैसे हम 21वीं सदी में प्रवेश कर रहे हैं, खेलों का विकास जारी है और वे नई चुनौतियों और अवसरों के अनुकूल बनते जा रहे हैं। आधुनिक खेलों में सबसे बड़े रुझानों में से एक प्रदर्शन को बढ़ाने और सुरक्षा में सुधार करने के लिए प्रौद्योगिकी का उपयोग है। फिटनेस ट्रैकर और स्मार्ट हेल्मेट जैसे पहनने योग्य उपकरण तेजी से सामान्य होते जा रहे हैं, जैसे कि डेटा एनालिटिक्स टूल हैं जो कोच और एथलीटों को उनके प्रशिक्षण और रणनीति को अनुकूलित करने में मदद करते हैं।

COVID-19 महामारी का खेलों पर भी महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा है, कई लीगों और संगठनों को घटनाओं को रद्द करने या स्थगित करने और नए सुरक्षा प्रोटोकॉल के अनुकूल होने के लिए मजबूर किया गया है। हालांकि बनाया भी है।

योग

योग को पतंजलि द्वारा "चित्त वृत्ति निरोधः" के रूप में वर्णित किया गया था। इसकी व्याख्या या तो जागरूकता के उतार-चढ़ाव (विरोधः) के दमन या मानसिक (चित्त) परिवर्तन (वृत्ति) (चिथा) की बाधा (निरोध) के रूप में की जा सकती है। योग एक मनो-आध्यात्मिक अभ्यास है जो चिंतनशील विषय को चिंतनकर्ता से जोड़ता है। यह मानसिक और शारीरिक अभ्यासों का एक समूह है जो लोग परमात्मा के साथ एक होने की कोशिश करने के लिए करते हैं। यह सोच की समाप्ति और संशोधन है (विगिन्स, 2001)।

हालांकि लंबे समय से माना जाता रहा है, व्यायाम और शारीरिक फिटनेस के फायदे हाल ही में साबित हुए हैं। आज, ऐसा लगता है कि जीवन भर नियमित रूप से मामूली शारीरिक व्यायाम करने से सभी प्रकार की नैतिकता और हृदय रोगों से बचाव होता है। योग आसन ऐसा ही एक व्यायाम हो सकता है। संस्कृत शब्द "योग" मूल "युज" से आया है, जिसका अर्थ है "बांधना, एकजुट करना, संलग्न करना और जोड़ना," साथ ही साथ "किसी का ध्यान केंद्रित करना," "उपयोग करना," और "करना" आवेदन करना।" योग का इतिहास इस विश्वास से

अस्पष्ट है कि यह जीवन का एक स्वर्गीय विज्ञान है जिसे ध्यान के माध्यम से प्रबुद्ध संतों को सिखाया गया था। इसके अस्तित्व का सबसे पहला ज्ञात पुरातात्विक प्रमाण सिंधु घाटी की पत्थर की मुहरों का एक संग्रह है जो योग आसनों में लोगों को चित्रित करता है और माना जाता है कि यह लगभग 3000 ईसा पूर्व का है। यद्यपि वेदों के रूप में जाने जाने वाले साहित्य के विशाल निकाय के तत्व, जिनमें से कुछ कम से कम 2500 ईसा पूर्व के हैं, योग के पहले संदर्भों में शामिल हैं, उपनिषद, जो बाद के वेदों को बनाते हैं, योग निर्देश के लिए प्राथमिक स्रोत के रूप में कार्य करते हैं और विचार के वेदांत स्कूल। एक अंतिम वास्तविकता या जागरूकता, जिसे ब्राह्मण के रूप में जाना जाता है, वेदांत के लिए केंद्रीय है और कहा जाता है कि यह पूरे ब्रह्मांड (शिफमैन, 1996) को रेखांकित करता है।

प्राचीन योगियों ने विधिपूर्वक और निष्पक्ष रूप से अपने स्वयं के विचारों की जांच करके मन को नियंत्रित करने की कई चुनौतियों की जांच की। राज योग सूत्र, एक ग्रंथ जो मन के आंतरिक कामकाज की पड़ताल करता है और भटकते हुए मन को नियंत्रित करने और स्थायी शांति प्राप्त करने के लिए एक आठ-चरण (अष्टांग) खाका भी प्रस्तुत करता है, स्वामी पतंजलि द्वारा किए गए शोध का परिणाम है। आठ चरण क्रमिक अभ्यासों का एक समूह है जो शरीर और मन को शुद्ध करते हैं और अंततः योग चिकित्सकों को ज्ञान की ओर ले जाते हैं। यम निम्नलिखित को संदर्भित करता है: ईमानदारी, अहिंसा, यौन उत्तेजना पर संयम, चोरी न करना और गैर-लोभ। नियम: अनुशासन, पवित्रता, संतोष, विद्या और अहंकार समर्पण। स्थिर मुद्रा एक आसन है। प्राणायाम किसी की जीवन शक्ति को प्रबंधित करने के लिए अपनी सांस को प्रबंधित करने का अभ्यास है। प्रत्याहार इंद्रियों को रोकना है। धारणा, या मानसिक ध्यान ध्यान, या ध्यान। समाधि, या सर्वोच्च चेतना।

योगी की भावनाओं और इच्छाओं को यमों और नियमों द्वारा नियंत्रित किया जाता है, जो उसे अन्य पुरुषों के साथ सद्भाव में रखता है। आसन शरीर को मजबूत, स्वस्थ और प्राकृतिक दुनिया के अनुरूप बनाए रखते हैं। आकांक्षी सीखता है कि प्राणायाम और प्रत्याहार के अगले दो स्तरों के माध्यम से अपनी श्वास और बदले में अपने मन को कैसे नियंत्रित किया जाए। धारणा, ध्यान और समाधि के तीन अभ्यास योगी को उसकी आत्मा की गहराई तक ले जाते हैं। वह इन तीन चरणों के माध्यम से अपने और अपने निर्माता के साथ सामंजस्य बनाए रखता है। गहन

ध्यान जाता, जानने वाले और ज्ञात को एक करता है (हेविट, 1983)।

योग - एक संक्षिप्त सिंहावलोकन

2,000 से अधिक वर्षों से, पूरे भारत में योग का अभ्यास किया जाता रहा है। प्राचीन मिथक और कहानियां योग के अस्तित्व के साथ-साथ इससे जुड़े चिकित्सकों और देवताओं को प्रमाणित करती हैं। भारतीय साहित्य में योग पर जानकारी का खजाना है जो हर कल्पनीय डिग्री को कवर करता है। वेद (शास्त्रीय ज्ञान की पुस्तकें), उपनिषद (दार्शनिक चिंतन), और उनकी टिप्पणियां मोटे तौर पर कालानुक्रमिक क्रम में हैं, इसके बाद पुराण (प्रागैतिहासिक ब्रह्मांड विज्ञान), और दो महाकाव्य, रामायण और महाभारत हैं। भारतीय साहित्य की उत्कृष्ट कृति भगवद् गीता महाभारत में शामिल है। वैदिक काल के अंत में पतंजलि के "योग एफोरिज़्म" के साथ, योग चिकित्सकों के लिए विशेष महत्व के साथ कामोत्तेजक साहित्य उभरता है। इसके अलावा, योग और योग दर्शन के विभिन्न पहलुओं से निपटने वाले प्राचीन (पूर्व-ईसाई) और आधुनिक दोनों प्रकार के कार्यों का संपूर्ण संग्रह अनुशासन की चल रही प्रासंगिकता (मीरा मेहता, 1994) को प्रमाणित करता है।

योग का एक लंबा इतिहास है। भारतीय दर्शन के सभी विद्यालयों ने सदियों से आध्यात्मिक उन्नति के महत्व को मान्यता दी है। इसमें कोई संदेह नहीं है कि मनुष्य के आध्यात्मिक विकास में योग के मूल सिद्धांतों को ध्यान में रखा गया है। कोई आश्चर्य कर सकता है कि उस मामले में योग शारीरिक शिक्षा से कैसे संबंधित है और यदि ऐसा करने से योग अपनी उच्चतम स्थिति से नीचे नहीं आएगा। इसलिए, पहले योग और शारीरिक शिक्षा के पीछे के विचारों को स्पष्ट करना आवश्यक है (घरोटे, 1976)।

योगिक अभ्यास

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि सभी योग अभ्यास मूल रूप से मनोवैज्ञानिक और शारीरिक हैं। कुछ व्यायाम जो मानसिक प्रक्रियाओं पर सीधे नियंत्रण पर जोर देते हैं, प्रकृति में अधिक मनोवैज्ञानिक होते हैं। कुछ वर्कआउट दूसरों की तुलना में अधिक शारीरिक या शारीरिक होते हैं। योगाभ्यास के बाद के हिस्से, जो लोकप्रियता में वृद्धि हुई है और स्वास्थ्य और फिटनेस को बेहतर बनाने और

बढ़ावा देने के लिए व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है।

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम में योगाभ्यास

स्वामी कुवलयाणंद के निर्देशन में योगिक तकनीकों को 1937 के भारतीय शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम में शामिल किया गया था। इस तथ्य के बावजूद कि योग ने दुनिया भर में लोकप्रियता हासिल की है, कई शारीरिक शिक्षक यह नहीं मानते हैं कि योग को उनके पाठ्यक्रम में शामिल किया जा सकता है (घरोटे, 1976)।

खिलाड़ी अक्सर "भावनात्मक तनाव" के तहत "स्पोर्ट्समैनशिप" और "स्पोर्ट्समैन स्पिरिट" के मूल्यों को भूल जाते हैं और उनके मूल व्यक्तित्व लक्षण दिखाई देते हैं। इससे एक अच्छे खिलाड़ी को नुकसान होता है, और कभी-कभी पूरी टीम को, और अयोग्यता का परिणाम मिलता है।

यह इरादा है कि आराम और सुधार आसन, साथ ही साथ अन्य प्रासंगिक योग अभ्यास, इन व्यक्तित्व लक्षणों को संबोधित करने में बड़ी मात्रा में मदद कर सकते हैं। इस संबंध में खेल, खेल और योग गतिविधियों के बीच अंतर करना चाहिए। अपनी खुद की मांसपेशियों की ताकत, शक्ति और धीरज में सुधार करने के लिए, खेल और खेल मुख्य रूप से न्यूरोमस्क्युलर सिस्टम के मौलिक तत्व पर ध्यान केंद्रित करते हैं। दूसरी ओर, आसन न्यूरोमस्क्युलर सिस्टम के टॉनिक तत्व पर और उसके माध्यम से कार्य करते प्रतीत होते हैं और अंततः कई न्यूरोसाइकोलॉजिकल और अंतःस्रावी मार्गों (भोले, 1977) को प्रभावित करते हैं।

यौगिक शास्त्र के शारीरिक पहलू

पर्यावरण की चार बुनियादी श्रेणियां हैं जिन्हें प्रतिष्ठित किया जा सकता है: शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और सांस्कृतिक सेटिंग्स। योग किसी व्यक्ति के व्यवहार को उसके परिवेश के साथ पूर्ण सामंजस्य को बढ़ावा देने के लिए आकार दे सकता है और अपने शारीरिक और मानसिक अनुशासन के माध्यम से किसी भी दर्द को कम कर सकता है। योग एक ऐसा अभ्यास है जिसका उद्देश्य किसी व्यक्ति को अपने आंतरिक वातावरण पर नियंत्रण रखने में मदद करके उसे अपने पर्यावरण से बेहतर ढंग से परिचित कराना है।

शारीरिक और शारीरिक प्रणालियों पर यौगिक अभ्यासों का महत्व

निम्नलिखित कारण हैं कि योग और शारीरिक शिक्षा क्यों महत्वपूर्ण हैं।

1. बूस्ट सर्कुलेशन, जो शरीर के ठीक से काम करने के लिए जरूरी है।
2. विकास और विकास को नियंत्रित करने वाली अंतःस्रावी ग्रंथियों के आवश्यक संतुलन को समर्थन, उत्तेजित और संरक्षित करें।
3. एक सुसंगत मासिक धर्म चक्र स्थापित करने में सहायता करें।
4. विकासशील युवाओं के लिए अधिक ऊर्जा जारी करने के लिए श्वसन और पाचन जैसी प्रक्रियाओं को बढ़ाएं।
5. मानसिक कार्यप्रणाली में सुधार के लिए मस्तिष्क में जाने वाले ताजा रक्त की मात्रा बढ़ाएं।
6. सहनशक्ति बढ़ाने के लिए तंत्रिका शक्ति बढ़ाएं।
7. जोड़ों को संबोधित करके सही संरचनात्मक विकास को प्रोत्साहित करें।

किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के लाभ:

1. अंतःस्रावी कामकाज को नियंत्रित करके, आप एक लड़के को आत्म-नियंत्रण विकसित करने में मदद कर सकते हैं और अत्यधिक व्यवहार (जो अक्सर यौवन के दौरान होता है) के प्रति कम प्रवण हो जाते हैं।
2. अधिवृक्क ग्रंथि गतिविधि को नियंत्रित करने से अत्यधिक आक्रामकता और उत्तेजना कम हो सकती है।
3. पिट्यूटरी और पीनियल प्रक्रियाओं को नियंत्रित करके, महिलाओं की चिंता और अवसाद का इलाज किया जा सकता है।
4. अपनी थकान और सुस्ती के स्तर की जांच करें, जो इस अवधि में कभी-कभी प्रदर्शित हो सकती है।
5. आत्म-आश्वासन बढ़ाएँ, शर्मिलेपन से छुटकारा पाएं और आत्म-जागरूकता बढ़ाएँ।
6. यौन ड्राइव के उद्भव को प्रबंधित करें।
7. कुछ कलात्मक बनाने के लिए अपना नया उत्साह लगाएं।
8. बच्चों के नैतिक और नैतिक विकास को बढ़ावा देने के लिए योग के यम और नियम सिद्धांतों की ओर एक झुकाव विकसित करें (स्वाति चान चानी, 1985)।

योग का विकास

योग एक शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यास है जो प्राचीन भारत में उत्पन्न हुआ और हजारों वर्षों में विकसित हुआ है। शब्द "योग" संस्कृत शब्द "युज" से आया है, जिसका अर्थ है जुए या एकजुट करना, और मन, शरीर और आत्मा के मिलन को संदर्भित करता है जो अभ्यास का अंतिम लक्ष्य है।

• प्रारंभिक इतिहास

योग का सबसे पहला लिखित संदर्भ प्राचीन भारतीय ग्रंथों से आता है जिन्हें वेद के रूप में जाना जाता है, जो 1500 ईसा पूर्व और 500 ईसा पूर्व के बीच लिखे गए थे। ये ग्रंथ योग को एक आध्यात्मिक अभ्यास के रूप में वर्णित करते हैं जिसका उद्देश्य व्यक्तियों को परमात्मा से जुड़ने और ज्ञान प्राप्त करने में मदद करना है।

• शास्त्रीय योग

योग सूत्र आत्मज्ञान के आठ गुना पथ का वर्णन करते हैं, जिसे "योग के आठ अंग" के रूप में जाना जाता है, जिसमें नैतिक और नैतिक सिद्धांत, शारीरिक आसन, सांस नियंत्रण, ध्यान और अन्य अभ्यास शामिल हैं। इन प्रथाओं का उद्देश्य व्यक्तियों को उनके शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वयं के बीच संतुलन और सामंजस्य की स्थिति प्राप्त करने में मदद करना था।

• उत्तर शास्त्रीय योग

19वीं और 20वीं शताब्दी में योग पश्चिम में फैलना शुरू हुआ, जिसका आंशिक श्रेय स्वामी विवेकानंद और परमहंस योगानंद जैसे भारतीय शिक्षकों को जाता है। 20वीं सदी की शुरुआत में, भारतीय योग गुरु जैसे टी. कृष्णमाचार्य और बी.के.एस. अयंगर ने योग की नई शैली विकसित करना शुरू किया जिसमें शारीरिक संरक्षण और सटीकता पर जोर दिया गया।

• आधुनिक योग

पारंपरिक योग स्टूडियो और कक्षाओं के अलावा, जिम, कॉर्पोरेट कार्यालयों और यहां तक कि जेलों जैसी गैर-

पारंपरिक सेटिंग्स में भी योग लोकप्रिय हो गया है। कई ऑनलाइन संसाधन और ऐप भी हैं जो निर्देशित योग कक्षाएं और ध्यान अभ्यास प्रदान करते हैं।

• योग का भविष्य

जैसे-जैसे योग का विकास और लोकप्रियता बढ़ती जा रही है, वैसे-वैसे इसके नई तकनीकों और सांस्कृतिक संदर्भों के अनुकूल होने की संभावना बनी रहेगी। आभासी वास्तविकता और अन्य इमर्सिव प्रौद्योगिकियां योग का अभ्यास करने और अनुभव करने के नए तरीके पेश कर सकती हैं, जबकि तंत्रिका विज्ञान और मनोविज्ञान में प्रगति से अभ्यास के मानसिक और भावनात्मक लाभों की गहरी समझ हो सकती है।

कुल मिलाकर, पिछले कई हजार वर्षों में योग का विकास इस प्राचीन अभ्यास की स्थायी शक्ति और अनुकूलता को प्रदर्शित करता है। चाहे आध्यात्मिक, शारीरिक, या मानसिक कल्याण के लिए अभ्यास किया जाता है, योग लगातार बदलती दुनिया में अधिक जागरूकता, संबंध और संतुलन का मार्ग प्रदान करता है।

निष्कर्ष

आज भारत में खेलों ने लोकप्रियता के मामले में एक मुकाम हासिल किया है। क्रिकेट, फुटबॉल, हॉकी, बैडमिंटन, कबड्डी, तीरंदाजी, बास्केटबॉल आदि भारतीय मानस में गहरे तक बसे हुए हैं। भारत में खेलों ने सफलता के पथ की ओर एक लंबा रास्ता तय किया है और खेल की दुनिया में अपनी पहचान बनाई है। योग एक प्राचीन विज्ञान है जो मुख्य रूप से परम सत्य को जानने के बारे में है। योग अपनी वर्तमान स्थिति तक पहुँचने के लिए समय के साथ विकसित हुआ है। योग की लोकप्रियता में वृद्धि हुई है और पिछली शताब्दी में इसका नए आयामों में विस्तार हुआ है।

संदर्भ

1. आनंद बी.के. योग एवं चिकित्सा विज्ञान. स्मारिका: योग, विज्ञान और मनुष्य पर संगोष्ठी। भारतीय चिकित्सा और होम्योपैथी में अनुसंधान के लिए केंद्रीय परिषद। नई दिल्ली. 1976.
2. अनंतरामन टी.आर. प्राचीन योग और आधुनिक विज्ञान. मुशीराम मनोहरलाल पब्लिशर्स प्राइवेट लिमिटेड, नई दिल्ली। 1996

3. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा थेरेपी के पिछले अंक। जर्नल ऑफ द इंटरनेशनल एसोसिएशन ऑफ योगा थेरेपिस्ट्स, यूएसए। www.iayt.org
4. योगा लाइफ के पिछले अंक, आनंद आश्रम, पांडिचेरी में आईसीवाईआईआर की मासिक पत्रिका। www.icyer.com
5. योग मीमांसा के पिछले अंक. कैवल्यधाम जर्नल, लोनावला, महाराष्ट्र। www.kdham.com
6. भवनानी आनंद बालयोगी। योग सिद्धांत का एक प्राइमर। दिव्यानंद क्रिएशन्स.पुडुचेरी-13। (2004)
7. भवनानी आनंद बालयोगी। योग: 1 से 10. दिव्यानंद रचनाएँ। पुडुचेरी-13. (2005)8.
8. भवनानी मीनाक्षी देवी. प्राचीन से आधुनिक काल तक योग का इतिहास। सत्या प्रेस, पांडिचेरी-13। 2011. www.icyer.com
9. फ्यूरस्टीन जॉर्ज. योग के लिए शम्बाला गाइड। शम्बाला प्रकाशन इंक, बोस्टन, मैसाचुसेट्स, और यूएसए.1996.
10. फ्यूरस्टीन जॉर्ज. योग परंपरा: इसका इतिहास, साहित्य, दर्शन और अभ्यास। तीसरा संस्करण. होहम प्रेस, यूएसए 2001
11. गीतानंद गिरि स्वामी और मीनाक्षी देवी भवनानी (एड)। योग और विज्ञान के बीच की दूरी को पाटना। योग में बायोमैडिकल, साहित्यिक और व्यावहारिक अनुसंधान पर अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन की स्मारिका। आईसीवाईआईआर, पांडिचेरी, भारत। जुलाई 25-28, 1991.
12. गीतानंद गिरि स्वामी और मीनाक्षी देवी भवनानी (एड)। योग और विज्ञान के बीच की दूरी को पाटना। योग में बायोमैडिकल, साहित्यिक और व्यावहारिक अनुसंधान पर अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन की स्मारिका। आईसीवाईआईआर, पांडिचेरी, भारत। जुलाई 25-28, 1991
13. गीतानंद गिरि स्वामी और मीनाक्षी देवी भवनानी (एड)। विश्वव्यापी योग। विश्व योग समाज के तीसरे दशकीय दीक्षांत समारोह की स्मारिका। आईसीवाईआईआर, पांडिचेरी, भारत। 1989

Corresponding Author

Abhishek Kumar Mishra*

Research Scholar, Eklavya University, Damoh, M.P.