

भारत में खेल और योग विकास पर एक अध्ययन

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

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

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

सार - इस अध्ययन का उद्देश्य इन क्षेत्रों में विकास, चुनौतियों और संभावित अवसरों पर ध्यान केंद्रित करते हुए भारत में खेल और योग के विकास का पता लगाना है। भारत के पास एक समृद्ध खेल विरासत और योग की गहरी जड़ें हैं, जो इसे देश के स्वास्थ्य, संस्कृति और समग्र विकास पर खेल और योग की प्रगति और प्रभाव की जांच के लिए एक आदर्श संदर्भ बनाती हैं। यह अध्ययन साक्षात्कार, सर्वेक्षण और साहित्य समीक्षा सहित विभिन्न स्रोतों से डेटा इकट्ठा करने के लिए गुणात्मक और मात्रात्मक अनुसंधान विधियों के संयोजन से एक बहु-विषयक दृष्टिकोण का उपयोग करता है। इस अध्ययन के निष्कर्ष भारत में खेल और योग की वर्तमान स्थिति और भविष्य की संभावनाओं की व्यापक समझ में योगदान देंगे, नीति निर्माताओं, खेल संगठनों और योग चिकित्सकों को उनके निरंतर विकास के लिए प्रभावी रणनीति विकसित करने के लिए सूचित करेंगे।

कीवर्ड- खेल, योग, विकास, भारत

-----X-----

1. परिचय

खेल शारीरिक गतिविधियाँ या खेल हैं जो अक्सर प्रकृति में प्रतिस्पर्धी होते हैं और इसके लिए कौशल, शक्ति और धीरज की आवश्यकता होती है। कई अलग-अलग प्रकार के खेल हैं, जिनमें टीम के खेल जैसे फुटबॉल, बास्केटबॉल और सॉकर, टेनिस, गोल्फ और ट्रैक एंड फील्ड जैसे व्यक्तिगत खेल और स्नोबोर्डिंग, सर्फिंग और स्केटबोर्डिंग जैसे चरम खेल शामिल हैं।

खेल शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार, मानसिक और भावनात्मक कल्याण में वृद्धि, सामाजिक संबंधों में वृद्धि और व्यक्तिगत वृद्धि और विकास के अवसरों सहित कई प्रकार के लाभ प्रदान कर सकते हैं। खेल दर्शकों के मनोरंजन का साधन भी हो सकता है और किसी क्षेत्र की अर्थव्यवस्था और संस्कृति पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है (सिंह नीरज प्रताप, 2019)।

हालांकि, खेलों के नकारात्मक परिणाम भी हो सकते हैं, जैसे कि चोट लगने का जोखिम, हर कीमत पर जीतने पर

अत्यधिक जोर देना, और डोपिंग या धोखाधड़ी के अन्य रूपों की संभावना। एथलीटों, प्रशिक्षकों और संगठनों के लिए खेलों की सुरक्षा और अखंडता को प्राथमिकता देना और निष्पक्ष खेल और खेल भावना को बढ़ावा देना महत्वपूर्ण है।

2. शोध से सम्बन्धित रचनाओं का अवलोकन

धनराज (2022) ने अध्ययन किया कि चयनित शारीरिक मापदंडों पर योग और 5 बीके फिटनेस योजना के प्रभाव। बेसल स्टेट में बेसल मेटाबोलिक रेट टोटल वॉल्यूम, टी-4 थायरोक्सिन, हीमोग्लोबिनर ब्लड सेल बीडब्ल्यूसी 130, वाइटल कैपेसिटी और चेस्ट एक्सपेंशन, बेसल स्टेट में ब्रीथ रेट और रेस्पिरेटरी रेट में बढ़ोतरी के संकेत मिले हैं। जब छह सप्ताह के उपचार के बाद छह सप्ताह के लिए योग प्रशिक्षण बंद कर दिया गया तो PWC 130, लचीलेपन और सांस रोकने के समय के मूल्यों में महत्वपूर्ण गिरावट देखी गई।

रे एट अल (2018) ने युवा प्रशिक्षुओं पर प्रशिक्षण अवधि के दौरान योगाभ्यास के किसी भी लाभकारी प्रभाव का निरीक्षण करने के लिए एक अध्ययन किया है। 20-25

वर्ष आयु वर्ग के 54 प्रशिक्षुओं को यादृच्छिक रूप से दो समूहों अर्थात् योग एवं नियंत्रण समूह में विभाजित किया गया। योग समूह (23 पुरुषों और 5 महिलाओं) को पाठ्यक्रम के पहले पांच महीनों के लिए योग अभ्यास कराया गया जबकि नियंत्रण समूह (21 पुरुषों और 5 महिलाओं) ने इस अवधि के दौरान योग अभ्यास नहीं किया। योग समूह में कंधे, कूल्हे, धड़ और गर्दन के लचीलेपन में सुधार हुआ। योगाभ्यास के बाद चिंता और अवसाद में कमी और बेहतर मानसिक कार्य जैसे विभिन्न मनोवैज्ञानिक मापदंडों में सुधार हुआ।

ज्योति एट.अल (2015) ने कॉलेज के छात्रों के लचीलेपन पर भरतनाट्यम और आसन के तुलनात्मक प्रभाव का अध्ययन किया। अध्ययन के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए, 45 महिला छात्रों को विषयों के रूप में चुना गया था और उनकी आयु 18-22 वर्ष के बीच थी। उन्हें तीन समूहों में बांटा गया था जिनमें से एक समूह ने भरतनाट्यम समूह के रूप में कार्य किया, दूसरे समूह ने योग आसन प्रशिक्षण समूह के रूप में कार्य किया और तीसरे समूह ने नियंत्रण समूह के रूप में कार्य किया। यह निष्कर्ष निकाला गया कि, भरतनाट्यम समूह ने विषयों के लचीलेपन में उल्लेखनीय सुधार किया। योगासन प्रशिक्षण समूह के लचीलेपन में काफी सुधार हुआ है, और भरतनाट्यम प्रशिक्षण ने योगासन प्रशिक्षण समूह की तुलना में लचीलेपन में काफी सुधार किया है। नियंत्रण समूह ने कोई महत्वपूर्ण सुधार नहीं दिखाया।

समीर (2014) ने विश्वविद्यालय स्तर की महिला बास्केटबॉल खिलाड़ियों की खेल प्रतियोगिता चिंता पर एक अध्ययन किया। जांच दक्षिण और पश्चिम क्षेत्र विश्वविद्यालय स्तर की महिला बास्केटबॉल खिलाड़ियों की खेल प्रतियोगिता चिंता पर अंतर का पता लगाने के लिए थी। खेल प्रतियोगिता चिंता (एससीएटी) का संचालन करके चिंता का स्तर प्राप्त किया गया था। रेनियर मार्टिस की प्रश्नावली, एक दिन पहले जब वे अपने मैच खेलने वाले थे। निष्कर्षों से पता चला कि दक्षिण और पश्चिम क्षेत्र के खिलाड़ियों के बीच खेल प्रतियोगिता की चिंता में महत्वपूर्ण अंतर मौजूद था।

3. शोध विधि

यह एक जटिल प्रक्रिया है जिसमें अनुसंधान की समस्या उद्देश्यों के परिकल्पना आदि के निर्धारण के पश्चात् इनको विधियों का निर्धारण किया जाता है। जिसका आधार अनुसंधान की प्रकृति तथा संबंधित उपलब्ध उपकरणों या

साहित्यों से होते हैं। ऐतिहासिक वर्णात्मक तथा प्रयोगात्मक अनुसंधानों से अभिष्ट अनुसंधान किस प्रकार है का निर्धारण किया जाता है। क्योंकि सभी अनुसंधानों के विधियां समान नहीं होती हैं।

प्रस्तुत शोध प्रकृति ऐतिहासिक एवं आधुनिक है फलस्वरूप ऐतिहासिक एवं आधुनिक विधियों का प्रयोग किया गया है। इसके लिए “भारत में खेलकूद एवं योग का ऐतिहासिक विकास : एक अध्ययन” नामक शीर्षक को केन्द्र में रखकर उद्देश्य को पूरा करने का प्रयास होगा। जिसमें आधुनिकतम उपायों के द्वारा अधिक से अधिक विषय सूचनाओं का संकलन किया जायेगा।

शोध अध्ययन के लिए, साहित्यिक जानकारी के निम्नलिखित स्रोतों का उपयोग किया गया था:

- खेलकूद एवं योग और योग दर्शन पर पाठ्यपुस्तकें।
- समसामयिक खेलकूद एवं योग अभ्यासों पर पुस्तकें।
- पबमेड से अनुसंधान प्रकाशन।
- शोधगंगा से शोध प्रकाशन।
- SVYASA लाइब्रेरी से शोध प्रकाशन।
- इंटरनेट लेख।

प्रारंभ में, यह स्पष्ट किया जाता है कि यह अभ्यास समग्र आधुनिक काल में शिक्षण वातावरण में खेल और योग की सामग्री को संक्षेप में प्रस्तुत करने के लिए किया गया था और यह अलग-अलग संस्थानों का मूल्यांकन करने या संस्थानों की तुलना करने का प्रयास नहीं है जिनमें से कुछ हैं सबसे बड़ा खेल और योग प्रसारण संस्थान। आधुनिक समय में योग सिखाने वाले संस्थानों में खेल और यौगिक सामग्री की तुलना करने के लिए एक मॉडल विकसित किया गया है। इस शोध प्रबंध के विश्लेषण के लिए आधुनिक काल का विचार किया गया है। खेल और योग संस्थान या खेल की शैलियाँ और योग को एक नमूने के रूप में चुना गया था। साहित्य के अध्ययन के माध्यम से आत्मसात किए गए खेल और योग की सामग्री की योजना को खेल और योग के सार की तुलना में एक विशेष संस्थान में खेल और योग की सामग्री का विश्लेषण करने के लिए एक समग्र समग्र स्कोर में अनुवादित किया गया था जिसे आधार के रूप में स्थापित किया गया था। उन्नत तकनीकों (5%) और अनुसंधान (10%) के विकास के लिए एक अतिरिक्त वेटेज प्रदान किया गया। स्कोरिंग सहज है और लेखक की

साहित्य की समझ पर आधारित है। इस स्कोरिंग स्कीमा में शोध इस अध्ययन के दायरे से बाहर है और भविष्य के शोध के लिए एक विषय वस्तु है।

4. खेलकूद एवं योग का विकास

4.1 खेलकूद का विकास

खेलों का इतिहास 70000 ईसा पूर्व में प्राचीन दुनिया तक फैला हुआ है। खेलों में विकसित होने वाली शारीरिक गतिविधि का युद्ध और मनोरंजन के साथ शुरुआती संबंध थे।

जहाँ तक खेल की शुरुआत की बात है, यह सैन्य प्रशिक्षण से संबंधित था। उदाहरण के लिए, प्रतियोगिता का उपयोग यह निर्धारित करने के लिए एक साधन के रूप में किया गया था कि क्या व्यक्ति फिट और सेवा के लिए उपयोगी थे। [उद्धरण वांछित] टीम के खेल को प्रशिक्षित करने और सेना में लड़ने की क्षमता साबित करने के लिए और एक टीम (सैन्य) के रूप में एक साथ काम करने के लिए इस्तेमाल किया गया था। इकाई।

4.1.1 प्राचीन काल

वैदिक काल में रथ दौड़ और कुश्ती बहुत प्रसिद्ध थी। इसके अलावा लुकाछिपी, झूला जैसे कई खेल पुरुषों और महिलाओं दोनों द्वारा खेले जाते थे। उस समय महिलाओं को पुरुषों के समान समानता प्राप्त थी इसलिए उनके बीच खेलों को लेकर कोई मतभेद नहीं थे। उत्तर वैदिक युग में, योग और ध्यान भी शुरू किया गया था और पूरे विश्व में अध्यात्मवाद की सीट हासिल की थी।

वैदिक काल के पसंदीदा मनोरंजन शिकार करना, हाथियों को वश में करना, नृत्य, संगीत और जुआ खेलना था। जुआ प्राचीन भारत में इतना लोकप्रिय था कि राजा के महल से जुड़ा एक जुआ हॉल। इस प्रकार प्राचीन भारतीय शास्त्र खेलों का एक बहुत ही विकसित ज्ञान प्रदर्शित करते हैं।

4.1.2 बौद्ध धर्म

जब हम भारतीय खेलों के इतिहास की बात करते हैं तो भारत में खेलों की संस्कृति के प्रसार में बौद्ध धर्म की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। गौतम बुद्ध स्वयं तीरंदाजी और हथौड़ा फेंकने में माहिर थे। मानस ओलहास- लगभग 850 साल पहले चालुक्य द्वारा लिखित एक क्लासिक में मल्लखंब (जिसमें एक जिम्नास्ट हवाई योग मुद्राएं करता है

और एक ऊर्ध्वाधर स्थिर या लटकते हुए खंभे, बेंत या रस्सी के साथ कुश्ती पकड़), तीरंदाजी (धनुर्विद्या), हथियारों के साथ युगल (अंका) के बारे में उल्लेख किया गया है। विनोदा) और घोड़ों पर खेला जाने वाला खेल।

4.1.3 मुगल काल

यहां तक कि जब मुगल भारत आए तो वे अपने साथ इस खेल को लेकर आए जो कई रॉयल्टी के साथ लोकप्रिय हुआ। सैन्य और शारीरिक खेल सक्रिय सैनिकों के बीच लोकप्रिय थे। पोलो का खेल भारत में मुगलों द्वारा पेश किया गया था जो सभी वर्गों के बीच लोकप्रिय हुआ। अफगानों के आने से इसने लोकप्रियता हासिल की। लोगों ने घुड़दौड़ में भी गहरी दिलचस्पी दिखाई। वास्तव में मध्ययुगीन काल में घोड़ों की आदतों, भोजन और पोषण से संबंधित विभिन्न अध्ययन किए गए थे। उस समय पोलो और घुड़सवारी के अलावा कुश्ती, मुक्केबाजी, तलवारबाजी, तीर चलाना और अन्य खेल बहुत लोकप्रिय थे।

4.2 योग का विकास

4.2.1 प्राचीन काल में योग

4.2.1.1 चार वेद

वेदों के बिना योग की कल्पना करना कठिन है क्योंकि वेदों में आध्यात्मिक ज्ञान, जो ध्यान के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है, योग के माध्यम से भी सीखा जा सकता है। योग को लंबे समय से आत्म-साक्षात्कार का सबसे महत्वपूर्ण साधन माना जाता रहा है।

"अयं तु परमो धर्मो यद्योजेनात्मा-दर्शनम्" (यज्ञ। स्मृति 1:8)।

योग एक वाक्यांश है जो ऋग्वेद और अथर्ववेद में अलग-अलग संदर्भों में प्रकट होता है, जिसमें जुताई करना या दोहन करना, अप्राप्य को प्राप्त करना और जोड़ना शामिल है। (देवी गीतांजलि, 2016)

"कदा योगो वाजिनो रासभस्य येन यज्ञम नासत्योपयाथफि / ऋग्वेद, 1.34.9 इमं यवमष्टा योगिफि षडयोगभिरचरकशुफि / अथर्ववेद, VI.91.1"

4.2.1.2 उपनिषद काल

जीवात्मा और परमात्मा के विलय को योग के माध्यम से दर्शाया गया है। यह ब्रह्म को साकार करने का एक अलग तरीका है। वराहोपनिषद् में योगमार्ग को चीटी के मार्ग के समान वर्णित किया गया है।

"शुकश्च वामदेवश्च दवे श्रीति देवानिर्मिते/शुको विहंगमफि प्रोक्तो वामदेवाफि पिपिलिका"//

वराहोपनिषद्, IV.36 योग के अर्थ और पद्धति का अध्ययन विभिन्न उपनिषदों और योग उपनिषदों में किया गया है। इसमें गुणों का वर्णन और ध्यान का अभ्यास शामिल है। योग का उल्लेख प्रमुख उपनिषदों में भी मिलता है। यह इस समय के दौरान था कि उपनिषद् शिक्षण का मूल आदर्शवाद सांख्य दर्शन के यथार्थवादी दर्शन में जमना शुरू हुआ। (देवी गीतांजलि, 2016)

4.2.1.3 भागवद गीता

योग की तीन मुख्य परिभाषाएँ नीचे दी गई हैं:

दुःख-संयोग-वियोगम योग-संजुताम् (गीता 6:23)

इस परिभाषा के अनुसार, योग वियोग है या दुःख के साथ अहंकार का निषेध है।

योग कर्मसु कौशलम् (गीता 2:50)

4.2.2.3 सिख धर्म

सिख सिद्धांत के अनुसार, मोक्ष चरण तक पहुंचने पर एक भक्त पवित्र सिख शास्त्र के संकलनकर्ता गुरु अर्जन देव द्वारा बताए गए दिव्य स्रोत में विलय करने से पहले "पानी में पानी" की तरह "सार में समानता" प्राप्त करता है:

"जैसे किरण सूर्य में समा जाती है और जल जल में समा जाता है,

तो क्या मानव प्रकाश सर्वोच्च प्रकाश में विलीन हो जाता है और पूर्णता प्राप्त करता है।

योगिक दर्शन और सिख दर्शन के संबंध को और अधिक अध्ययन करने की आवश्यकता है और यह थीसिस के वर्तमान दायरे से परे है। यह भविष्य के शोध का विषय है।

4.2.2.4 सूफीवाद

सूफियों की साधना (योग) और उपलब्धियां पूरी तरह से ईश्वर के प्रति समर्पण के इस्लामी दर्शन, या बल्कि, ईश्वर

की इच्छा के साथ मनुष्य की इच्छा के आनंदमय मिलन से प्रभावित थीं। धार्मिकों की दृष्टि में, 'ईश्वर की इच्छा' रहस्यवादियों की दृष्टि में ईश्वर के होने का अपवाद बन जाती है। परिणामस्वरूप, इन रहस्यवादियों के प्रयासों और उपलब्धियों में दो संचालकों को पहचाना जाना चाहिए: "ईश्वर, जो स्वयं को मनुष्य को देने का प्रयास कर रहा है, और मनुष्य, जो स्वयं को ईश्वर को अर्पित करने का प्रयास कर रहा है।

4.2.2.5 नाथ योग

मत्स्येंद्र ने नाथ परंपरा की स्थापना की, जिसे बाद में उनके छात्र गोरक्ष ने एक विषम सिद्ध (निपुण) परंपरा के रूप में विकसित किया। हठ योग की स्थापना इन्हीं दो ऋषियों ने की थी। नाथ वंश के विभिन्न उप-संप्रदाय हैं, लेकिन वे सभी मत्स्येंद्र और गोरक्ष को अपने संस्थापक के रूप में पहचानते हैं।

4.2.2.6 कुंडलिनी योग

कुंडलिनी योग का नाम कुंडलिनी के नाम पर रखा गया है, जिसे तंत्र में शरीर के भीतर मौजूद ऊर्जा के रूप में परिभाषित किया गया है, जो आमतौर पर नाभि या रीढ़ के आधार के पास होती है। प्रामाणिक तांत्रिक प्रणालियों में, कुंडलिनी को तब तक सुप्त माना जाता है जब तक कि वह जागृत (योग के साथ) नहीं हो जाती, आध्यात्मिक जागरण की प्रक्रिया में सुखस्मना नाड़ी के माध्यम से चढ़ जाती है। कुंडलिनी को दिव्य स्त्री शक्ति से संबंधित शक्ति माना जाता है। कुंडलिनी योग हिंदू धर्म के शक्तिवाद और तंत्र विद्यालयों से प्रेरित है। नामकरण "नियमित मंत्र, तंत्र, यंत्र, योग, लय, हठ, ध्यान, या यहाँ तक कि अनायास (सहज)" द्वारा "कुंडलिनी ऊर्जा जागरण" पर आधारित है। ("कुंडलिनी योग," एन.डी.)

4.2.2.7 हठयोग

मध्य युग के दौरान, योग आंदोलन ने अपने धार्मिक और दार्शनिक मूल्यों को सफल बनाया और धीरे-धीरे भौतिक संस्कृति की कला से आच्छादित हो गया। यह चरण हठयोग के विज्ञान के तेजी से विकास की विशेषता है जो लोकप्रिय हो गया। हठयोग पर महत्वपूर्ण, आधिकारिक ग्रंथ हठयोग प्रदीपिका, घेरंड संहिता, शिव संहिता आदि हैं, जो आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध और इसी तरह की प्रथाओं और उनके लाभों की तकनीकों पर विस्तार से बताते हैं।

4.2.3 समकालीन काल

4.2.3.1 स्वामी विवेकानंद

स्वामी विवेकानंद समकालीन योग के क्षेत्र में सबसे प्रमुख व्यक्ति हैं, जिन्होंने शायद पहली बार योग को एक विज्ञान मानने और सामाजिक परिवर्तन के लिए इसका उपयोग करने का आह्वान किया था। उन्होंने इतनी जोर से कहा, "योग वास्तव में विज्ञानों में से एक है। इस विज्ञान का अध्ययन करें क्योंकि आप भौतिक प्रकृति के किसी अन्य विज्ञान का अध्ययन करेंगे और याद रखें कि इसमें कोई रहस्य नहीं है और कोई खतरा नहीं है।" वेदान्तवाद के केंद्रीय विषय से विचलित न होते हुए, स्वामी विवेकानंद ने आम आदमी के कल्याण के लिए वैज्ञानिक सोच और योग के उपयोग की वकालत की। (आर। एच. सिंह, 2009a)

विश्लेषण - स्वामी विवेकानंद ने पश्चिम को योग सिखाने के पारंपरिक तरीके से योग के संपूर्ण सार को बनाए रखा।

4.2.3.2 शिवानंद

स्वामी शिवानंद (1887-1963) ने दुनिया को त्यागने और 1932 में ऋषिकेश, भारत में एक आश्रम की स्थापना करने से पहले कई वर्षों तक एक चिकित्सक के रूप में काम किया। उन्होंने 1936 में डिवाइन लाइफ सोसाइटी की शुरुआत की। "योग के चार मार्ग", जिसे उन्होंने स्वामी विवेकानंद की योग की चार-भाग की अवधारणा के समान "सेवा, प्रेम, देना, शुद्ध करना, चिंतन करना और महसूस करना" के रूप में संक्षेपित किया, लेकिन उनके शिक्षण में आसनों पर अधिक जोर दिया। स्वामी विष्णुदेवानंद, उनके मुख्य छात्रों में से एक, ने उनकी शिक्षाओं का प्रचार करने के लिए 1959 में उत्तरी अमेरिका की यात्रा की।

विश्लेषण- स्वामी शिवानंद ने हठयोग पर अधिक जोर देते हुए भी योग सिखाने के पारंपरिक तरीके में योग के सार को बनाए रखा है।

4.2.3.3 परमहंस योगानंद

योगानंद की शिक्षाएं क्रिया योग के "विज्ञान" पर आधारित हैं। योगानंद अपने काम, "द सेल्फ-रियलाइजेशन फेलोशिप लेसन्स" (योगानंद, 2007) में "ईश्वर-प्राप्ति के सबसे बड़े योग विज्ञान के अभ्यास में अपना गहन निर्देश" देते हैं। क्रिया योग की सटीक अवधारणाएं और ध्यान तकनीकें उस पुराने विज्ञान को मूर्त रूप देती हैं। योगानंद की

आध्यात्मिक विरासत ने उन्हें क्रिया योग दिया। अपनी आत्मकथा पुस्तक में, योगानंद ने "क्रिया योग" का निम्नलिखित अवलोकन प्रस्तुत किया है। (योगानंद, 2008):

विश्लेषण - हालांकि पश्चिम को योग सिखाने का एक अपरंपरागत तरीका, परमहंस योगानंद ने योग के सार को बनाए रखा है।

4.2.4 योग का सार

इस अध्ययन के प्रयोजनों के लिए, आधुनिक समय में योग के अध्ययन को आगे बढ़ाने से पहले, उपरोक्त प्राचीन, पारंपरिक और समकालीन योगिक दर्शन के आधार पर योग का सार स्थापित करना महत्वपूर्ण है।

4.2.5 आधुनिक समय में योग

4.2.5.1 स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान (SVYASA)

SVYASA भारत का और दुनिया का पहला पूर्ण विकसित उच्च शिक्षा योग संस्थान है। शिक्षा की गुरुकुल पद्धति आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण के साथ पारंपरिक मूल्यों को जोड़ती है जो व्यावहारिक अनुभव और गहन शोध पर जोर देती है। संयुक्त राज्य अमेरिका में विवेकानंद योग विश्वविद्यालय (VaYU) इसी वंश में है। SVYASA अपने पाठ्यक्रम में योग की निम्नलिखित समझ का अनुसरण करता है:

संशोधित प्रथाओं को निर्धारित करने के कारण

- नए संस्थान बनाना
- स्वास्थ्य और कल्याण
- सार्वजनिक कल्याण

स्कोर कार्ड - SVYASA			स्कोरिंग स्केल
योग की धारा		स्कोर	
राज योग (35)	यम	2	0 - सार में पूरी तरह से कमी
	नियम	2	मैक्स - सार में पूरी तरह से पालन
	आसन	6	
	प्राणायाम	6	
	प्रत्याहार	4	
	धारणा	5	
	ध्यान	5	
	समाधि	3	
	क्रियाबंध	1	
जान योग (15)		15	
भक्ति योग (20)		18	
कर्म योग (15)		15	
उन्नत योग तकनीक (5)		5	
अनुसंधान (10)		10	
कुल स्कोर		97	

4.2.5.2 कैवल्यधाम स्वास्थ्य और योग अनुसंधान केंद्र (कैवल्यधाम)

स्वामी कुवलयाणंद द्वारा स्थापित, कैवल्यधाम पतंजलि द्वारा पारंपरिक अष्टांग योग के सिद्धांतों का पालन करता है। कैवल्यधाम योग में स्वास्थ्य, शिक्षा और अनुसंधान को सक्रिय करने के लिए उन्नत विज्ञान के साथ योग का मिश्रण करता है, जिससे पारंपरिक योग शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक कल्याण और उपचार के लिए अधिक फायदेमंद हो जाता है। कैवल्यधाम त्रिधा (जीवन के एक तरीके के रूप में योग के तीन तरीके) में स्वास्थ्य देखभाल केंद्र (एसएडीटी गुप्ता योगिक अस्पताल के साथ) योग, आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा के साथ विषहरण और कायाकल्प के लिए विशेष कार्यक्रम पेश करता है; गोर्धनदास सेकसरिया कॉलेज ऑफ योग, योग में व्यवस्थित प्रशिक्षण और शिक्षा प्रदान करने के लक्ष्य के साथ-साथ कैंसर, पुरानी बीमारियों, जीन थेरेपी और ऑटो इम्यून डिसऑर्डर पर योग के प्रभावों की जांच करने के लिए एक वैज्ञानिक अनुसंधान विभाग (एसआरडी) के रूप में स्थापित किया गया है। साथ ही "शरीर के जैव रासायनिक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक मापदंडों" की एक किस्म पर योग का प्रभाव।

संशोधित प्रथाओं को निर्धारित करने के कारण

- नए संस्थान बनाना

- स्वास्थ्य और कल्याण
- सार्वजनिक कल्याण

स्कोर कार्ड - कैवल्यधाम			स्कोरिंग स्केल
योग की धारा		स्कोर	
राज योग (35)	यम	2	0 - सार में पूरी तरह से कमी
	नियम	2	मैक्स - सार में पूरी तरह से पालन
	आसन	6	
	प्राणायाम	6	
	प्रत्याहार	4	
	धारणा	5	
	ध्यान	5	
	समाधि	3	
	क्रियाबंध	2	
जान योग (15)		14	
भक्ति योग (20)		18	
कर्म योग (15)		14	
उन्नत योग तकनीक (5)		1	
अनुसंधान (10)		9	
कुल स्कोर		91	

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)

21 जून 2021 - विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने लोगों को सक्रिय और स्वस्थ रखने में सहायता करने के लिए भारत सरकार के साथ मिलकर "WHO mYoga" नामक एक योग ऐप जारी किया है। ऐप में वीडियो और ऑडियो फाइलों का संग्रह शामिल है जो योग अभ्यास सिखाते हैं और साथ देते हैं, और यह उन लोगों के लिए एक सरल और मुफ्त टूल है जो योग के लिए नए हैं या जो वर्तमान में नियमित रूप से अभ्यास करते हैं। अतिरिक्त उपकरणों की कोई आवश्यकता नहीं है, और उपयोगकर्ता 3 से 45 मिनट तक सीख या अभ्यास कर सकते हैं, इसलिए व्यस्त व्यक्ति भी भाग ले सकते हैं।

महामारी काल

कोरोनावायरस बीमारी 2019 "(COVID-19)" के आसपास की अनिश्चितता और परिणामी प्रतिबंधों ने बहुत अधिक तनाव और चिंता उत्पन्न की। एक अध्ययन (नागरथना और अन्य, 2021) ने दिखाया कि "योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करना किसी के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है, और यह कि

योग चिकित्सकों की जीवन शैली लॉकडाउन के तनाव से निपटने में सहायक थी।"

टेली-योग विनियम

कोविड-19 महामारी ने व्यापक पहुंच के साथ बड़े सार्वजनिक दर्शकों के लिए योग अभ्यासों को उपलब्ध कराने के लिए प्रोत्साहित किया। परिणामस्वरूप, भारत सरकार ने सार्वजनिक हित की रक्षा के लिए सलाह प्रकाशित की है। "[टेली-योग सर्विसेज वर्जन 1.0, जुलाई 2020 सेंट्रल काउंसिल फॉर रिसर्च इन योग एंड नेचुरोपैथी, नई दिल्ली, भारत पर सलाह]"

5. निष्कर्ष

यह अध्ययन भारत में खेल और योग की प्रगति और चुनौतियों पर प्रकाश डालने, ज्ञान के आधार में योगदान देने और उनके समग्र विकास की दिशा में प्रयासों का मार्गदर्शन करने का प्रयास करता है। वर्तमान स्थिति और संभावित अवसरों को समझकर, हितधारक एक ऐसा वातावरण बनाने के लिए मिलकर काम कर सकते हैं जो भारतीय समाज में खेल और योग के विकास और एकीकरण को बढ़ावा देता है, जिससे शारीरिक कल्याण, सांस्कृतिक संवर्धन और राष्ट्रीय गौरव में सुधार होता है।

6. संदर्भ

1. आचार्य, बी. (2018)। भारत में खेल नीति: एक महत्वपूर्ण विश्लेषण। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, स्पोर्ट्स एंड हेल्थ, 5(1), 85-90।
2. बेरा, एस., और भट्टाचार्य, एस. (2020)। भारत में खेल अवसंरचना का विकास: मुद्दे और चुनौतियाँ। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एप्लाइड एक्सरसाइज फिजियोलॉजी, 9(2), 34-42।
3. चटर्जी, पी., बनर्जी, डी., और चटर्जी, आर. (2021)। भारत में योग प्रथाओं का एक महत्वपूर्ण विश्लेषण: चुनौतियाँ और अवसर। एशियन जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड कंप्यूटर साइंस इन स्पोर्ट्स, 32(1), 1-8।
4. भारत सरकार। (2017)। राष्ट्रीय खेल नीति। https://yas.nic.in/sites/default/files/National_Sports_Policy_2018.pdf से लिया गया
5. कपूर, आर. (2019)। योग और खेल: भारत के लिए एक विजयी संयोजन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ

फिजिकल एजुकेशन, स्पोर्ट्स एंड हेल्थ, 6(1), 36-41।

6. आयुष मंत्रालय, भारत सरकार। (2018)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस: भारत की परंपरा और विरासत का उत्सव। <https://yoga.ayush.gov.in/yoga/en/> से लिया गया
7. मुखर्जी, एस., और सिंह, एम. (2020)। भारत में शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में खेल और योग की भूमिका। इंडियन जर्नल ऑफ कम्युनिटी हेल्थ, 32 (विशेष अंक 1), 215-218।
8. प्रधान, डी. (2019)। भारतीय स्कूलों में खेल और शारीरिक शिक्षा की स्थिति। जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स मैनेजमेंट, 6(1), 1-6।
9. शर्मा, वी., और मिश्रा, डी. (2020)। शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम में योग: भारतीय संदर्भ का एक सिंहावलोकन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, स्पोर्ट्स एंड हेल्थ, 7(1), 1-6।
10. भारतीय खेल प्राधिकरण। (रा।)। हमारे बारे में। https://www.sportsauthorityofindia.nic.in/index1.asp?ls_id=679 से लिया गया

Corresponding Author

Abhishek Kumar Mishra*

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