International Journal of Sanskrit Research 2022; 8(6): 110-112

International Journal of Sanskrit Research

अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2022; 8(6): 110-112
© 2022 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 08-09-2022
Accepted: 11-10-2022

डॉ. सुरेश चन्द्र गुप्ता
प्रोफेसर, राजकीय संस्कृत महाविद्यालय
श्रीमाधोपुर, सीकर, राजस्थान, भारत

Corresponding Author:
डॉ. सुरेश चन्द्र गुप्ता
प्रोफेसर, राजकीय संस्कृत महाविद्यालय
श्रीमाधोपुर, सीकर, राजस्थान, भारत

# व्यायामः मनोवैज्ञानिकाश्चास्य लाभाः

डा.सुरेश चन्द्र गुप्ता

सारांश
मानवजीवन मेंस्वस्थ दिमाग के लिये स्वस्थशरीर और उसके लिये व्यायाम अत्यावश्यक है । बाल, युवा, वृद्ध सभी को स्वास्थ्य, सुन्दरकाया, मानसिकशक्तिविकास, अजीर्णता निवारणादि के लिये कसरत, ऊठ बैठ, दौड, गुलहर खेल, भ्रमण, तरणइत्यादि यथासाध्य व्यायाम सभी को करने चाहिये जिससे बुद्धिविकास होकर चिन्ता,क्रोध, वमन इत्यादि दूर होकर अनेक शारीरिक मानसिक लाभ प्राप्त होंगे।

**कूटशब्दः** व्यायामः मनोवैज्ञानिका'चास्य और स्वस्थ शरीर

## प्रस्तावना

मनुजस्य शरीरं मॉसपेशिभिर्निर्मितमेकप्रकारकं यन्त्रमस्ति,समुचितरूपेण चास्य प्रयोगो न स्यात्तर्हि जीवनशक्तेर्ह्रासो जायते। आलस्ये समययापनेन अन्त्राणि शिथिलानि जायन्ते। परिणामतः स्वास्थ्यस्य मूले जठरे अजीर्णता जायते। मलबद्धतादि विकाराः उत्पन्नाः भवन्ति स्वास्थ्यस्य च पतनं शीघ्रतया भवति। शक्तेरस्याः प्राप्तये शैथिल्यस्य च निराकरणाय कस्याप्येकस्य व्यायामस्याश्यकताऽनिवार्य रूपेणास्ति। जीवनरक्षायै शक्तिसंतुलनाय चाहारस्यावश्यकता यथा वर्तते तथैव स्वास्थ्यसंरक्षणाय नियमितस्य व्यायामस्याप्यत्यावश्यकता वर्तते। कस्यपि यन्त्रस्य क्ये सम्यग् निरीक्षणेन तस्य उपरिथितं मलं (जंग) दूरी जायते तद्वदेव शरीरस्य दूषिताः मलविकाराः नियमितरूपव्यायामेन शिथिलाः जायन्ते स्वेदरूपे च बहिः निस्सरन्ति। चरकसंहितायां व्यायामस्यावश्यकतां प्रतिपादयल्लिँखितमस्ति यद्–

''शरीरे चेष्टाया चेष्टा स्थैर्याबलवर्धिनी।''
देहव्यायामसंख्याता मा भयतां समाचरेत्।''

अर्थाद् व्यायामेन शरीरस्य शक्तिः सुस्थिरा तिष्ठति बलं चाभिवर्धते।
स्वास्थ्यलाभाय दीर्घजीवनाय च व्यायामस्यातिमहत्त्वमस्ति। व्यायामस्य प्राचीना परम्परा वर्तमानसमयेऽपि अस्माकं देशे दण्डचालनम्,उच्चैर्नीचैः उपस्थापनेन,कुश्ती–कसरत–डम्बल–मुद्गरेत्यादीनामभ्यासरूपे विश्वे स्वकीयं महत्त्वपूर्णं स्थानं निदधाति। व्यायाममाध्यमेन स्वास्थ्ये यत्र सजीवताऽऽयाति तत्रैव रोगनिरोधिका शक्तिरपि परिवर्धिता जायते। श्री लार्ड डर्वो महोदयस्य कथनमस्ति यद्–''यदि आप व्यायाम के लिये समय नहीं निकाल सकते तो आपको बीमारी के लिये निकालना पडेगा।' अर्थाद्यदि व्यायामाभ्यासाय समयो न दास्यति तदा रोगाय समयदानमावश्यकं भविष्यति। विजातीयतत्त्वकारणतः शरीरे ये विकाराः उत्पद्यन्ते तच्छमनाय शरीराय कमिन्नपि रूपे व्यायामकरणमत्यावश्यकमस्ति। नियमितव्यायामकरणेन द्विप्रकारिका प्रक्रिया सम्पद्यते –एकतः शारीरिकानामंगानां विकासो जायतेऽपरतश्च शरीरं दृढं भवति। अनावश्यकानि तत्त्वानि शरीरान्निसरन्ति । उभावेव नियमौ स्वास्थ्यरक्षायै समानरूपेणानिवार्यौं स्तः।
व्यायामः स्वास्थ्यस्य मूलं दृढं संस्थाप्य तं चिरस्थायिनं निदधाति। नियमितव्यायामकरणेन शरीरं स्वस्थं,लघु,सुन्दरं,सुदृढं सुरूपं च जायते। अनेनैव सह मानसिकीनां शक्तीनां विकासो जायते ,नीरोगतामागच्छति व्यायामेन शरीरांगेषु गतिः उत्पद्यते,श्वासोच्छ्वासप्रश्वासप्रक्रियायाः तीव्रगतित्वाद् उरसि श्वसनतन्त्रे च दार्ढ्यमागच्छति,हृदयगतिस्तीव्रा जायते, रक्ताभिसंचरणं तीव्रगत्या भवति, यकृतः स्फुरितो जायते। समस्तेभ्यो मानवेभ्यो शरीरस्य अवस्थानुसारम् उचिते परिमाणे व्यायामकरणमावश्यकमस्ति। बालकाः, किशोराः, नवयुवकाः वृद्धाश्च सर्वे व्यायामस्याऽभावे सुस्ताः निष्क्रिया जायन्ते।
व्यायामः एकप्रकारकस्य स्वाभाविकी चेष्टास्ति। जन्मग्रहणस्य किंचित्कालानन्तरमेव बालक ःहस्ततालनं, हस्तपादोस्थापनं, नीचैः करणम्, इतस्ततः परिभ्रमणं, शरीरपरिवर्तनं, वामगमनं, पलायनं, क्रीडनम्, आवश्यककार्यकरणमित्यादिभिःस्वकीयस्य नियमितव्यायामस्य पूर्ति विदधाति। ये शिशवः लघुयस्याम् अवस्थायां निश्चेष्टाः, निष्क्रियाः तिष्ठन्ति किमपि पलायनं, धावनं, क्रीडनमित्यादिकं न कुर्वन्ति तेषां स्वास्थ्यं प्रायः दुर्बलं भवति। कस्यामप्यवस्थायां निश्चिेष्टाः न भूत्वा सदैव सक्रियाः भवितव्याः। वृद्धाः अपि जनाः निष्क्रियाः न भूत्वा स्वकीयावस्थानुरुपं कमपि प्रकारकं व्यायामं कस्मिन्नपि रूपे क्रियमाणाः

तिष्ठेयुः। युवकानां कृते स्वकीयशेषजीवनाय शक्तिसंचयनस्य युवावस्था उत्तमः समयो अस्ति। ते युवानः व्यायामस्य माध्यमेन वृद्धावस्थां यावत् स्वस्थं नीरोगं च भवनाय शक्तिं सामर्थ्यं च प्राप्तुं शक्नुवन्ति।

व्यायामेन पाचनक्रिया प्रज्वलिता भवति शरीरस्य च आवश्यकतानुसारो गृहीतः आहारः सम्यक् प्रकारेण पचति। व्यायामक्रियायाः (3 अथवा 4 वा,) त्रिचतुर्वा होरानन्तरं भोजनकरणेन मंदाग्निरेवमपाचनसम्बन्धिनी कापि समस्या नावतिष्ठति।

व्यायामाधिक्येन सह आवश्यकतानुसाराधिकी शक्तिस्तथा प्रोटीनवसायुक्तपदार्थग्रहणेन प्राणिनः स्वास्थ्यं ततोऽधिकं सुदृढं भवति। व्यायामद्वारा पुरातनानि दुर्बलानि चापशिष्टानि तरलीभूय अपशिष्टरूपे शरीराद् बहिर्निर्गच्छन्ति, सह एव कानिचित् पौष्टिकतत्वान्यपि समाप्तप्रायाः भवन्ति येन शरीरे दौर्बल्यमनुभूयते । दुर्बलतामिमां पौष्टिकपदार्थ सेवनेनापाकृतं कर्तुं शक्यते मर्दनेन चापि शरीरकार्श्यमिदं दूरीविधातुं शक्यते। शरीरस्य मर्दनेन व्यायामस्य च स्वास्थ्यदृष्ट्या घनिष्ठः सम्बन्धो वर्तते । अनेन मॉसलतन्त्रीणां कृशता अपगच्छति एवं च रक्तप्रवाहे शिराभ्यश्च प्रोत्साहनं प्राप्यते। व्यायामेनोत्पन्नां दुर्बलतामपाकर्तुं पर्याप्तःं विश्रामः, निद्रा मनोरंजनाप्यावश्यकमस्ति।

स्वकीयशारीरिकस्थितेः प्रतिकूलोऽधिको व्यायामः स्वास्थ्यकृते हानिकारको भवितुं शक्नोति अतो व्यायामसमये काचिदपि दुर्बलतानुभवन्नेव व्यायामः स्थगितव्यः। अधिकेन व्यायामेन भोजने अरुचिः,वमनम्,क्षयः,रक्तपित्तः,ज्वरः,श्वॅासः,परिभ्रमणं, दौर्बल्यम्, कासससमस्याऽऽरभते अत एव व्यायामस्य मात्रा नियमितता चावश्यकरूपेण ध्यातव्या। अधिकेन व्यायामेन, बहुदूरपर्यन्तं धावनमित्यादिनाऽजीर्णतायाः समस्या भवितुं शक्यते। अनेन अन्त्राणि शिथिलानि जायन्ते, मलं दृढो जायते ,मलस्य नलिका च शीघ्रतया शुष्कीभवति अतः अधिकेन बलप्रयोगेन ये ये व्यायामाः क्रियन्ते तेषामुपयोगिता सरलेभ्यर्व्यायामेभ्यः लघीयसी स्वीक्रियते। दण्डः, उत्थापनस्थापनम्, डम्बलोत्थापनम्, उच्चमुद्गर इत्यादयो गरीयांसो व्यायामाः सन्ति। एते सर्वे साधारणेभ्यो मानवेभ्यः उपयोगिनो न भवितुं शक्नुवन्ति।

बालकानां विद्यार्थिनां च कृते क्रीडनं सर्वेभ्यः प्रशस्यो व्यायामोऽस्ति। मल्लयुद्धम्, ध्वनिक्रीडा, कन्दुकः, पादकन्दुकः, यष्टिक्रीडादिक्रीडनेन व्यायामस्यावश्यकता पूरिता जायते मानसिकी च प्रसन्नताऽनुभूयते। गृहस्थितकरणीयेषु व्यायामेषु हस्तपादप्रक्षालनम् उत्कूर्दनम्, कूर्दनम्, धानत्रोटनम्, चूर्णपेषणमित्यादि कार्याणि व्यायामस्य शारीरिकव्यावसायिकदृष्ट्या लाभदायकानि सन्ति। पर्यटनं, भ्रमणमपि एकप्रकारक उत्तमो व्यायामो वर्तते। घूर्णनेनापि शारीरिकं मानसिकं च बलं प्राप्यते।उदररोगदृष्ट्या भ्रमणं सर्वातिशायी व्यायामः मन्यते । अधिकवयेभ्यो व्यक्तिभ्यस्तथा सम्पूर्णदिवसे कार्यालयेषु कर्मकारिभिः मनोरंजनाय,शारीरिकी मानसिकी च प्रसन्नतायै प्रातः समये स्वच्छे हरीतिमायुक्ते च स्थाने अवश्यं परिभ्रमितव्यम्।

कस्यामपि नद्यां तडागे वा तरणमप्येकप्रकारकशोभनो व्यायामो वर्तते। तरणक्रियया फुप्फुसांगेषु,वक्षसि अंगे उच्चप्रत्यंगेषु च तननमनुभूयते रक्तप्रवाहस्य च गतिस्तीव्रा जायते शरीरे च स्फूर्तिरागच्छति। व्यायामस्य सर्वाङ्गीणतादृष्टिकोणेन त्वरितगत्या वृक्षारोहणमपि महान् उपयोगी भवति। वृक्षाणामारोहणावरोहेण प्रायः शरीरस्य सर्वासां मॉसलतन्त्रिणां प्रसारणं जायते सर्वेषां चांगानां यौगिको व्यायामो भवति। अनेन सह एव वृक्षेभ्यः निस्सारित आक्सीजनवायुरपि प्राप्ता भवति। प्राचीनकाले विटपेषु आरोहणावरोहणस्य विशेषतया ''गुलहर''' खेलनं खेल्यते स्म। ग्रामीणेषु क्षेत्रेषु अद्याप्येयं परम्परा यस्मिन् कस्मिॅश्चिद्‌रूपे विद्यमाना वर्तते। क्रीडयानया शारीरिकेन स्वास्थ्येन सह एव मानसिकं स्वास्थ्यमपि परिवर्धते। व्यायामकृते यत्किमपि साधनं प्रयुञ्ज्मः,तस्य दैनिकजीवने उपयोगकरणं श्रेयस्करं भवति। बौद्धिकशिक्षणमिव व्यायामशिक्षणमपि अन्येषामााश्रितं न भूत्वा स्वायत्तीभवनं श्रेयः। स्वकीयदेश–काल–परिस्थिति –शारीरिकस्थित्यनुसारमधुना पुनः व्यायामस्य नवीनीकरणस्यावश्यकताऽस्ति। साधनं यत्किमपि स्यात्तदनुसारेण बलस्य,चपलतायाः, क्रियाशक्तेः शारीरिककुशलतायाश्च प्राप्तिरेव स्वकीयं लक्ष्यं भूयात्। एतदर्थं प्रत्येको मानव एकां दिनचर्यां निर्धारयेत्तदनुरूपं च नैजं जीवनस्य ध्यानदानाय प्रयतेत।

व्यायाम एकः पुल्लिंगः शब्दः अस्ति यो हि कसरत, अभ्यास, श्रम इत्यादि नामभिरपि सम्बोध्यते। व्यायामस्यार्थोऽस्ति – सम्पूर्णस्य शरीरस्य शरीरस्य वा कस्याप्यङ्गविशेषस्य एकस्मिन् समाने लये किंचिन्निश्चितसमयाय निश्चितानुपाते च गतिप्रदानम्, मॉसलतन्त्रिणां, अस्थिनां एवं रक्तसंचलनस्य च सुषुप्तावस्थातः जागृतावस्थायामानयनम्, उत्तेजीकरणं,तेषां कार्यप्रणाल्यां गतिप्रदानकरणं च। व्यायामस्यार्थः अस्ति.स्वस्य शरीरस्य इत्थं तान‌नं यत्तत् साधुस्थितिकार्यकरणे समर्थः स्यात्। यथा पौष्टिकभोजनेन शरीरं पोषणं प्राप्नोति तद्वदेव दीर्घकालं यावच्छरीरं व्यायामद्वारा उचितायां स्थित्यां संतिष्ठते। व्यायाममाध्यमेन शरीरं सुगठितं, तन्दुरुस्तं स्फूर्तिजनकं च विदधातुं शक्यते।

व्यायामकरणेन मानसिकं तननं शैथिल्यं चापगच्छति। शरीरस्य रक्तस्य शुद्धीकरणं जायतेऽथ च सम्पूर्णे शरीरे स्फूर्तिरायाति।

व्यायामो वर्तते स गतिविधि यश्शरीरं स्वस्थस्थापनेन साकं व्यक्तेः सम्पूर्णं स्वास्थ्यं परिवर्धयति। व्यायामः केषांचित् पृथक् पृथक् कारणानां कृते क्रियते यथा हि–उन्नतमॉसलान्त्रिणां सुदृढीकरणम्, हृदयप्रणाल्याः सुदृढीकरणम्, एथलेटिककौशलवर्धनम्, भारन्यूनीकरणम्, आनन्दप्रापणमित्यादयः। सततं नियमितं च शारीरिकव्यायामः प्रतिरक्षाप्रणालीमेधते अस्माकं च निद्रायाः न्यूनीभवनात् प्रातर् उत्थापनेऽसहजताऽनुभवाऽभावाद्

हृदयरोग–रक्तवाहिकारोग–मधुमेह–शरीरपृथुकरणमित्यादिरोगानां वारणे सहायको वर्तते। अयं मानसिकं स्वास्थ्यं साधीयः करोति तननं चापवारयितुं सहायतां करोति।

बाल्यकालस्य पृथुकरणं(मोटापा) एकस्याः वर्धयन्त्याः वैश्विकचिंतायाः विषाणु वर्तते, शारीरिकश्च व्यायामः बाल्यावस्थायाः गुरुकरणप्रभावं (मोटापे के प्रभाव को) लघुयसी सहायको वर्तते।

व्यायामस्य मानवशरीरे जायमानमस्य समग्रं प्रभावमाधारीकृत्य निम्नानुसारं वर्गीकृतं कर्तुं शक्नुमः–

(लचीलापन) व्यायामेन शरीरस्यावयवानि आकर्षस्यन्ते। अनेन मांसलतन्त्रिणां सन्धिभागाानां च गतिसीमा समेधते।

एरोबिकव्यायामः यथा हि–द्विचक्रिकायान चालनम्, तरणम्, पर्यटनम्, नौकायनम्, धावनम्, दूरं यावत् पदातिचलनम् प्रक्षिप्तकन्दुकक्रीडा वेत्यादि। एवम्प्रकारकैर्व्यायामैर्हृदयस्य स्वास्थ्यं प्रशस्यतरं जायते।

एनारोबिकव्यायामो यथा हि भारोत्थापनम्, क्रियात्मकं प्रशिक्षणम्, कनीयसी दूरं शीघ्रधावनम्, इत्यादिभिरल्पावधये अन्त्रशक्तौ च वृद्धिर्जायते।

व्यायामः मानवस्य देहं स्वस्थस्थापनस्यैकः आवश्यकः उपायः अस्ति। धावनम्, दण्डसंचालनम्, उत्थापनस्थापनम्, परिभ्रमणम्, मल्लयुद्धम्, जिम्नैस्टिक, यष्टिक्रीडा, पत्रिक्रीडा, क्रि केटः, प्रक्षिप्तकन्दुक क्रीडाइत्यादिखेलाः व्यायामस्यैवानेकानि रूपाणि सन्ति। व्यायामोऽसावस्ति एतादृशी क्रिया,यया देहस्य प्रत्येकस्मिन् शिरायां, नाडिषु एकैकस्मिन्नवयवे सक्रियता जायते। व्यायामस्याभ्यासं कुर्वन् समये देहस्यांगानां सचेष्टत्वाच्छ्रमो जायतेऽस्मभ्यमानन्दानुभूतिश्च भवति। अस्मदीयशरीरस्य प्रत्येकः अंगोऽनेन स्वस्थः तिष्ठति। जनानां व्यायामं कुर्वन् समये अंगानां संचालनात् संचरणत्वात्–उपरिनीचैरानयनादस्माकं हृदयस्य फुप्फुसस्य कार्याधिक्यफलस्वरूपादस्माकमेकैकः श्वासः शुद्धो जायते, अस्मदीयरक्तस्यैकैको बिन्दुः स्वच्छो जायते। अनेनास्माकं शरीरमतिमृदु जायते। आसन्दिकास्थितकर्मचारिभिर्जनैर्व्यायामो अवश्यमेव करणीयो यतो हि शरीरस्य परिश्रमेण आजीविकार्जनकर्तॄणां तु शरीरावयवेभ्यः चेष्टासंचालनसंचरणक्रियावसरः प्राप्नोति परम्अध्यापक–द्राक्तर–वाक्कील,कम्प्यूटरआपरेटर इत्यादिजनानां कृते व्यायामोऽस्त्यत्यावश्यकः।

व्यायामेन देहस्य सौन्दर्यमेधते तस्य च रोगप्रतिरोधकक्षमताभिवर्धते। एतदपि ध्यातव्यं यच्छरीरस्यावश्यकतातः/शक्तेरधिकव्यायामकरणेन हानिरपि भवितुं शक्यते अतो यदा शैथिल्यमाजायेत तदा व्यायामकर्म निरोधितव्यम्।

निः सन्देहोऽत्र यद् व्यायामस्यानेकाः मनोवैज्ञानिकलाभाः भवन्ति परन्तु सामान्यरूपेणैतदुपरि ध्यानं नैव प्रदीयते।

अद्यतनसमये बहवो जनाः शारीरिकभारलघुकरणाय, शरीरस्वास्थ्यस्यातिमण्डनाय शोभनाकृतिप्राप्तये वेत्यादि शारीरिकलाभार्जनाय व्यायामान् कुर्वन्ति,नेदं निषेधयितुं शक्यते यदस्माकं भौतिकस्वास्थ्याय व्यायामोऽत्यावश्यकोऽस्ति परमधुनातनसमये मनोवैज्ञानिकानां लाभानामस्ति स्वकीयमपरमेव महत्त्वम्। अद्यतनीय अतिशीघ्रतया धावति जीवने अधिकतराः जनाः अनेकप्रकारकैः मनोवैज्ञानिकरोगैः यथा हि तननम्, दमनम्, अवसादः, चित्तविकृतिकरणम्, स्मरणशक्तेः क्षयीकरणम्, चिन्तेत्यादिभिर्ग्रस्ताः जायमानाः सन्ति। विशेषे कृतेऽस्मिन् शोधे नियमितव्यायामः मस्तिष्कं, शारीरिकीं छविं, आत्मसम्माननं च वर्धयति तनावपूर्णासु च परिस्थितिषु रोगप्रतिरोधिकां शक्तिं प्रददाति। निम्नांकितानि लक्षणानि मनोवैज्ञानिकान्

रोगान् दर्शयन्ति–

1. नैरन्तर्येण चिन्ताकरणम्

2. स्वास्थ्यविषये चिन्तितभवनम्
3. नकारात्मकविचारचिन्तनम्
4. भ्रामकविचाराणां चेतनम्
5. कर्मसु मनसो असंयोजनम्
6. स्वभावस्य व्यथीभवनम्
7. लघुलघुप्रसंगेषु क्रोधीकरणम्
8. प्रत्येकस्मिन् स्थाने कर्मणि व्यक्तौ वा शंकाकरणम्
9. मनःस्थित्यां परिवर्तनम्
10. विक्षुब्धवद्व्यवहारकरणम्
11. एकाकिस्थापनम्
12. दुःस्वप्नानां साक्षात्करणम्
13. कस्मिन्नपि कर्मणि प्रमोदानुभवमकरणीयम्
14. अस्थिरमस्तिष्कवद्भवनम्
15. न्यूनवाचनम्/अल्पीयवदनम्
16. भीतेरनुभव इत्यादि

मनोवैज्ञानिकरोगाणां शारीरिकानि लक्षणानि यथा–
1. शिरोवेदनम्
2. मनसः कम्पनम्
3. भोजनस्य निगीर्णे काठिन्यानुभवः
4. वमनम्
5. वारं वारं मूत्रीकरणम्
6. पाण्डुवर्णात्मकम् भवनम्
7. श्वासानां लघ्वीभवनम्
8. घूर्णनम्
9. मॉसल–अन्त्रिषु पीडनम्
10. मनोगतेः तीक्ष्णीभवनम्
11. शरीरस्य एजनम्–कम्पनम्
12. रक्तप्रसारस्य न्यूनाधिकभवनम्
13. शैथिल्यानुभवमित्यादि

वर्तमानकालिकधावनात्मकजीवने प्रत्येकश्चतुर्थो जनो अवसादग्रस्तो वर्तते। अवसादोऽनेकधा अल्पीयस एव कालाय भवति परमनेकधाऽयं विकरालरूपं गृह्णाति।
यः कोऽपि जनोऽवसादरोगग्रस्तो जायते तर्हि नैक वारम् अवसितावस्थायां तस्य मनुष्यस्य दैनिकजीवने नैत्यिककर्मसु च बाधा उत्पद्यते तस्य वा जनस्य पारिवारिकजनानां दुःखानां कारणं भवति।
तद्दुःखस्य कारणाद् ध्यानमपकृष्य, तननकारणानि ज्ञात्वा, भविष्ये तनुतामकृत्वा, चीत्कारं कृत्वा,गानं श्रुत्वा,दूषितभावनाः बहिः निस्सार्य,मादकवस्तूनां सेवनं त्यक्त्वा, प्राणायामाभ्यासेन, हास्यकलामवगम्य,एकाकी न भूत्वा, नकारात्मकविचारेभ्यः मुक्तिं प्राप्य अवसादस्यावसानं कर्तुं शक्यते।
वयं सर्वे जानीम एव यद्व्यायामः शरीराय सुष्ठु वर्तते। व्यायामस्यानेकाः मनोवैज्ञानिकलाभा अपि सन्ति ये स्वास्थ्यं प्रभावितं कुर्वन्ति। व्यायामस्य मनोवैज्ञानिकान् लाभान् वयं निम्नानुसारं ज्ञातुं शक्नुमः–
मस्तिष्कस्योन्नयनम्,हताशायाः हननम्, चिन्तायाः न्यूनीकरणम्,मानसिकीसतर्कतायाः वृद्धिकरणम्,आत्मविश्वासस्य शक्तेश्च वर्धापनम्,स्मरणशक्त्याः समेधनम्,बौद्धिकस्य स्वास्थ्यस्य सम्मार्जनमित्यादि।

1– मस्तिष्कस्योन्नयनम
व्यायामो मस्तिष्कस्य वर्धापनाय अत्यधिकावश्यकोपायरूपे दृश्यते। नियमितव्यायामकरणेनास्माकं शरीरे एन्डोरफिन म्छक्व्त्भ्प्छ नामकः हारमोंसः निस्सरति येनास्माकं चिन्तनं सकारात्मकं जायते एवं च प्रतिदिनव्यायामस्याकर्तृजनापेक्षया वयं सर्वथानन्देन तिष्ठामः। आकस्मिकमस्तिष्कविकृतौ वयं जानीमः यत्किंचिद्व्यायामकरणे सति परम् अल्पीयानेव कालानन्तरं वयं हर्षमनुभवामः दीर्घकालाय चास्माकं मस्तिष्कं बलवद् भविष्यति ।

2– हताशायाः हननम

अस्माकं जीवनस्य प्रत्येकस्मिन् पक्षे नकारात्मकचिन्तनेन तननस्य,व्यथायाः दर्पस्य स्थितिरागच्छति।
यदा चिन्तनमिदमत्यधिकमेधते मानवश्च स्वकीयं जीवनं भारमवगच्छेत्तदा मानवः शनैः शनैः तनावग्रस्तो जायते। चिंतातनावकारणाच्छरीरे एड्रिनलीनं म्कतमदंसपदम, कार्टिसोल बवतजपेवस सदृशाः केषांचन् हारमोन्सानां स्तराभिवर्धनेन चिंतायाः तननस्य स्थितिः अवसादावस्थायां परिवर्तते। व्यायामस्यैको मनोवैज्ञानिको लाभोऽयमस्ति यद् व्यक्तिः अल्पतरतनावग्रस्तो जायते। प्रेरणाभिः अप्रत्याशिताभिश्च समस्याभिः साकं सामंजस्यस्थापनाय सहजतानुभूयते। नियमितव्यायामकरणेन हताशायाः निराशायाः वा अल्पतरत्वाद् अधिकः सक्रियो भूत्वा पूर्वापेक्षया

प्रशस्यतरं कार्यं कर्तुं प्रभविष्यन्ति।
नियमितव्यायामविधानेन ह्रदयरोगाः दूरीभवन्ति।
रक्तदमने साधु संभूय सामान्यतः दमनं 40प्रतिशतं न्यूनं विदधाति।
स्वास्थ्ये सुष्ठु अवस्था जायते।
पृष्ठभागवेदना न्यूनीभवति।

अस्थीनि सुदृढानि जायन्ते येन नर्तने,गायने सहायता मिलति,शारीरिकं शैथिल्यं अल्पीयो भवति।ज्यायान् आत्मसम्मानप्राप्त्या तनावप्रबंधनं भवति।

शरीरस्य रोगप्रतिरोधकक्षमतायां विकासो जायते।
स्तनकैंसरप्रसरणे न्यूनतायाति।
ऊर्जा पूर्वापेक्षयाधिक्येन प्राप्यते।
व्यायामकरणेन निद्रा सुष्ठु आयाति।

व्यायामीकरणस्यानेकाः लाभाः सन्ति परं यदा यावद् वयं स्वयं व्यायामं न करिष्यामः तावत्पूर्वं वयमस्याधिकफलविषये सम्यग् न ज्ञास्यामः।इति।

**सन्दर्भ सूची**


1. आयुर्वेद व जीवन
2. चरक संहिता
3. स्वतक क्तइव
4. योग का महत्त्व
5. स्वास्थ्य व व्यायाम
6. निरोगी जीवन व व्यायाम
7. व्यायाम के मनोवैज्ञानिक लाभ