



## भारतीय व पाश्चात्य विचारसरणीतून मनोकायिक स्तरावरील व्यायामाचे फायदे

कुमार कृष्णानंद उपाध्याय<sup>1</sup>, डॉ. बालाजी पोटे<sup>2</sup>

<sup>1</sup>प्राध्यापक

<sup>2</sup>मार्गदर्शक

शिवकालीन संत रामदास स्वामी रचित दासबोधामध्ये शारीरिक शक्ती बदल महती स्पष्ट केली आहे. रामदासांनी शक्तीबद्दल संकल्पना मांडताना दासबोधामध्ये मनुष्याच्या वर्तनाचे योगी भोगी रोगी यामध्ये वर्गीकरण केले आहे.

॥ शक्तीने पावती सुखे, शक्ती नसता विटंबना, शक्तीने नेटका प्राणी, वैभवे भोगीता दिसे, कोण पुसे अशक्ताला,रोगीसा बराडी दिसे, कळा नाही, कांती नाही,शक्ती बुद्धी दुरावली,साजरी शक्ती तो काया,काया मायाची वाढवी ॥  
- संत रामदास स्वामी वरील श्लोकामध्ये व्यायामाने शक्ती प्राप्त होते आणि शक्तीने आरोग्य प्राप्त होऊन, आनंददायी जीवन जगण्याचा मंत्र रामदासांनी दिला असून त्यात व्यायामाचे महत्त्व विशद केले आहे. परंतु 21 व्या शतकात ही व्यायामाचे महत्त्व भारतीय समाजाला पूर्णपणे समजले आहे की नाही ही संशोधनाची बाब आहे.



### आधुनिक संशोधना अनुरूप:

बदलत्या काळानुरूप तंत्रज्ञानातील क्रांती भारतातील शहरी तथा ग्रामीण भागात पसरली आहे या तंत्रज्ञानामुळे मानवी हालचालीवर मर्यादा येऊ लागल्या आहेत. उच्च रक्तदाब मधुमेह स्थूलता हृदयविकार काही प्रकारचे कर्करोग इत्यादी आजारांचा धोका उद्भवतो आहे. या आजारांची "हायपोकायनेटिक" आजार असे संबोधतात. हेल्थ मॅट्रिक व्हॅल्युएशन संस्था वॉशिंग्टन विद्यापीठ यांनी केलेल्या जागतिक अभ्यासातून मिळालेल्या माहितीच्या आधारावर गेल्या दोन दशकांमध्ये जगामध्ये मधुमेह प्रमाण 45 टक्क्यांनी वाढले असून, हालचालीवर मर्यादा येऊन वाढलेल्या स्थूलतेशी समप्रमाणित आहे. भारतामध्ये 123 टक्क्याने या आजाराचे प्रमाण वाढले आहे. याचे प्रमुख कारण बदललेली जीवनशैली होय आणि काही काळातच भारत ही मधुमेहाची राजधानी ओळखली जाईल असे भाकीत केले आहे. जागतिक आरोग्य संघटना भारताच्या अहवालानुसार सर्वेक्षणानुसार 2012 मध्ये मृतांची संख्या दहा हजाराने वाढली आहे. हायपोकायनेटिक आजारांचा व रोगांचा धोका कमी व्हावा तसेच आनंददायी व स्वास्थ्यपूर्ण आयुष्य जगता यावे यासाठी शहरी भागातील लोकांचा व्यायामाचे महत्त्व पटू लागले आहे, हे व्यायाम शाळेच्या वाढत्या संख्येवरून दिसून येते. व्यायाम पट्टुंची पंसती शहरातील तालीम व सार्वजनिक व्यायाम मंडळा हून आधुनिक व्यायामशाळा यांनी घेतली आहे तरीही आरोग्यासाठी लोक सायकलिंग करणे, चालणे टेकडी चढणे, बागेमध्ये रपेट मारणे, पोहणे सामूहिक व्यायाम, योगासने, भारोत्तोलन, क्रोसफिट इत्यादी व्यायाम शैली शहरी भागात पाहण्यास मिळते. दररोज अनेक व्यक्ती आरोग्य संपन्नता व सुडौल बांधा मिळवण्याच्या या हेतूने व्यायाम शाळेमध्ये प्रवेश करतात, मात्र त्यातील मोजक्याच व्यक्ती व्यायामात सातत्य ठेवण्यात यशस्वी ठरतात.

शारीरिक सुदृढता: "दैनंदिन कामकाज कमीतकमी थकून पूर्ण करण्याची व अचानक येणार्या आव्हानांसाठी तयार असण्याची शरीराची क्षमता म्हणजे शारीरिक सुदृढता असे संबोधले जाते". ही शारीरिक सुदृढता वेगवेगळ्या प्रकारच्या व्यायामांमुळे विकसित होते. व्यायामाच्या परिणामानुरूप 11 घटक पडतात, त्यांची दोन संचामध्ये विभागणी केली आहे.

"आरोग्य विकसित करण्याच्या दृष्टीने, आयुर्मान वाढविण्याच्या दृष्टीने व दर्जात्मक आयुष्य जगण्याच्या दृष्टीने लागणार्या मुलभूत सुदृढता घटक संचास *आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता घटक* असे संबोधले आहे", तर दैनंदिन कामकाज कौशल्यपूर्ण कमीत कमी थकून करण्यासाठी लागणार्या विशेष सुदृढता घटक संचास *कौशल्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता घटक* असे संबोधतात".

रुधिराभिसरण दमदारपणा, स्नायूंची ताकद व दमदारपणा लवचिकता आणि शरीर संघटन हे आरोग्य अधिष्ठीत शारीरिक सुदृढतेचे घटक आहेत .

चपळता, तोल, समन्वय, शक्ती, वेग आणि प्रतिक्रिया काळ हे कौशल्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढतेचे घटक आहेत.

शारीरिक सुदृढता घटक विकासामध्ये सर्वप्रथम आरोग्यधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता घटक विकसित करण्यावर भर दिला जातो. आरोग्यधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता घटक हा प्राथमिक घटक असून तो विकसित झाल्यानंतर कौशल्याधिष्ठित शारीरिक घटक विकास साधणे. सोयीस्कर ठरते, सर्वसाधारणपणे खेळाडू कौशल्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढतेचे घटक विकास करण्यावर जास्त भर देतात. प्रौढ व्यक्तीसाठी अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन यांच्या शिफारशीनुसार शारीरिक सुदृढता घटक विकसित करण्यासाठी किंवा सुदृढता स्तर आहे तसेच राखण्यासाठी पिरामिड दिले आहे. ज्यामध्ये प्रामुख्याने रुधिराभिसरण दमदारपणा स्नायूंची ताकद व दमदारपणा स्नायूंची लवचिकता आणि शारीरिक सक्रियता यावर भर दिला आहे, तो सदर शारीरिक-सक्रियता पिरामिड मध्ये पाहायला मिळेल.

**स्टेप 1:** शारीरिक सक्रियता ज्याद्वारे आपण दिवसभर क्रियाशील राहू आपले काम करण्यासाठी इतरांवर अवलंबून न राहता आपले काम आपण करणे , झाडणे बागकाम करणे कपडे धुणे जिना चढणे उतरणे इ. यंत्रांवर न आधारित राहता स्वतःचे काम स्वतः करणे. या कामामुळे दिवसभर शरीरातील अतिरिक्त उष्मांक खर्च होऊन, मानसिक व शारीरिक स्तरावर निरोगी राहता.

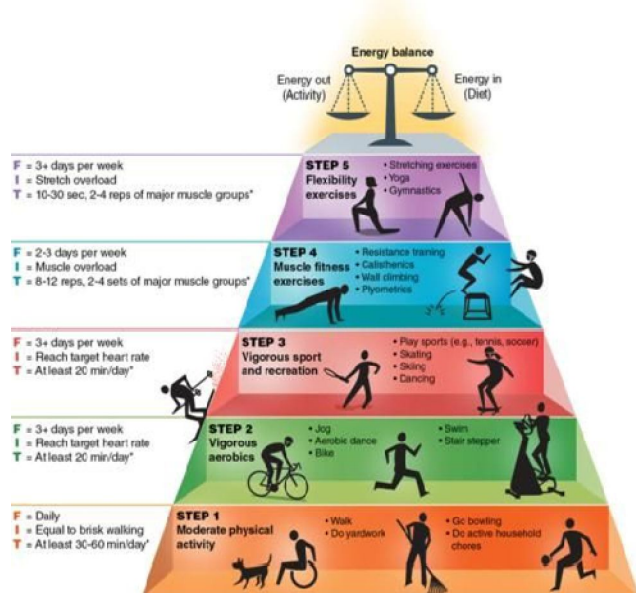
**स्टेप 2:** रुधिराभिसरण दमदारपणा वाढवण्यासाठी धावणे, चालणे, टेकडी चढणे, सायकलिंग करणे पोहणे, विविध प्रकारचे संगीतावर तालबध्द नाचणे, गुप ऍक्टिव्हिटी स्पिनिंग करणे, सांघिक व्यायाम प्रकार करणे ज्याद्वारे फुफुसाची हृदयाची व रक्तवाहिन्यांची कार्यक्षमता विकसित होऊन स्नायू प्रदीर्घ काळापर्यंत आकुंचन राहण्याची क्षमता वाढते.

स्टेप 4 : स्नायूंची ताकद व दमदारपणा वाढवण्यासाठी स्वतःच्या भाराने केला जाणारा व्यायाम किंवा वेट ट्रेनिंग व रेझिस्टन्स ट्रेनिंग यामध्ये डंबेल्स वेट किंवा मशीन मध्ये केला जाणारा व्यायाम ज्यामुळे स्नायूंची क्षमता विकसित होऊन हाडांची घनता वाढते.

स्टेप 5 : सांध्यांमध्ये तसेच स्नायू मधील लवचिकता वाढवून ताण कमी करण्याच्या हेतूने केला जाणारा

योगासने, ताणाचे व्यायाम प्रकार विविध स्ट्रेचिंग प्रकार, कवायत प्रकार ही उदाहरणे आहेत. लवचिकता वाढवण्याच्या व्यायाम मुळे सांध्यांवरील अतिरिक्त ताण तणाव कमी करण्यासाठी उपयुक्त, सांध्यांचे आरोग्य सुधारते.

बर्गर परमॅन आणि पेन वर्क 2002 यांच्यामते व्यायामातील मानसशास्त्रामध्ये व्यायामाद्वारे परिणाम होणार्या ताणतणावाचं मनस्थिती वर तसेच मानसिक बिघाड स्वःसंकल्पना आत्मविश्वास स्वतः बाबत सकारात्मक किंवा नकारात्मक सवयी इत्यादींवर होणार्या परिणामांचा अभ्यास केला जातो रुधिराभिसरण दमदारपणा व्यायामामुळे



निराशेवर तसेच उदासीनता यावर प्रदीर्घ स्वरूपामध्ये परिणाम होऊन तसेच दर्जेदार जीवनशैली विकसित होते. आज पर्यंत विविध संशोधकांनी व्यायाम बाबत कार्य करणाऱ्या प्रबोधकांनी मानसिक स्तरावर व्यायामाचे विविध फायदे सांगितलेले आहेत त्याचप्रमाणे काही लोक व्यायाम का करत नाही याबद्दल ही त्यांची कारणे तसेच विविध स्तरावर व्यायाम सतत व्यायामातील सतत यामध्ये येणारे खंड याबद्दल अभ्यास केलेले आहे .

### व्यायाम मानसशास्त्राची व्याप्ती :

• मानसशास्त्रीय स्तरावरील फायदे मिळविण्यासाठी विशिष्ट व्यायाम कार्यक्रमांची निर्मिती करणे.सकारात्मक व्यसना बाबत आणि व्यायामातील निष्ठा बाबत तपासणी करणे. अति व्यायाम करण्याच्या पद्धतीमुळे होणाऱ्या दुखापत व आजारी पडणे, व्यायाम न केल्यामुळे मानसिक स्तरावर होणाऱ्या उदासीनतेचा अभ्यास या क्षेत्रामध्ये केला जातो व्यायामामध्ये सातत्या राखण्यात येणारी यशस्विता तपासण्यासाठी व सातत्या संबंधीत अंदाज वर्तवण्यासाठी सदर शाखेचा उपयोग होतो. सकारात्मक वृत्ती स्वप्रतिमा आत्मविश्वास आणि तणाव यांवर व्यायामाचा होणारा परिणाम अभ्यासण्यासाठी या शाखेचा वापर होतो.

पुनर्वसन प्रक्रियेमध्ये व्यायामाच्या सहाय्याने विविध स्वरूपाच्या आजारातून दुखापतीतून पुनर्वसन करताना या शाखेचा वापर होतो.व्यायामातील कार्यमान वाढविण्याच्या दृष्टिकोनातून बौद्धिक कौशल्यांची परिणामकारकता तपासणी या शाखेद्वारे केली जाते. व्यायामातील निष्ठा व तसेच यांमधील सहभाग वाढविण्याच्या दृष्टिकोनातून वापरल्या जाणाऱ्या आकलनात्मक आणि कार्यात्मक तंत्राचा परिणाम कारकता तपासण्यासाठी या शाखेचा उपयोग होतो. व्यायामातील निष्ठा वर्तवण्यासाठी आणि व्यायाम न करण्यामागील कारणे अभ्यासण्यासाठी या शाखेचा वापर होतो. ताणतणावाचे व्यवस्थापन करण्याच्या डावपेचात व्यायामाचे स्थान अभ्यासण्यासाठी सदर उपशाखेचा वापर होतो.

व्यायाम मानसशास्त्र मध्ये व्यायाममागे प्रेरणा ,व्यायाम निष्ठा आणि निष्ठा पूर्ण करताना येणाऱ्या समस्या ,बौद्धिक आणि कार्यात्मक डावपेच त्याद्वारे व्यायामाचे सहभाग वाढवते येथील मानसिकता आणि आणि व्यायामातील नेतृत्व शैली इ.

Morgan & Goldston, 1987 यांच्या अभ्यासानुसार दीर्घकाळ व्यायाम व मानसिक आरोग्य यांमधील संबंध अभ्यास केल्यानंतर खालील निष्कर्ष काढण्यात आले.

- निरामयतेचा आणि मानसिक आरोग्याचा शारीरिक सुदृढता सोबत सकारात्मक संबंध आहे.
- नैराश्य ताणतणाव तसेच प्रासंगिक चिंता कमी करण्यासाठी व्यायाम उपयुक्त ठरते
- मज्जासंस्थेचे संबंधित आजार तसेच चिंता कमी करण्यासाठी प्रदीर्घ काळ व्यायाम केल्याने फायदा होतो.
- तज्ञ मार्फत नैराश्याच्या वर उपचारादरम्यान वेगवेगळे प्रकारची औषधे इलेक्ट्रो-कनव्यूलसिव तसेच सायकोथेरेपी किंवा यांच्या संमिश्र पद्धती अनुरूप व्यायाम घ्यावा लागतो.
- स्त्री-पुरुषांच्या विभिन्न वयोगटा मध्ये व्यायामाचा फायदा होतो, योग्य पद्धतीने व्यायाम केल्यास तणाव उत्पन्न करणारे घटक मज्जा स्नायूमधील ताण हृदयाचा विश्रांती दर आणि तणावाशी संबंधित ग्रंथी यांमध्ये सकारात्मक बदल होतो.

पब्लिक हेल्थ रिपोर्टनुसार व्यायामामुळे मनोकायिक स्तरावर सुधारणारे बाबी व आटोक्यात येणाऱ्या बाबी खालील तक्त्यात मांडलेल्या आहेत

व्यायामामुळे सुधारणाऱ्या बाबी	व्यायामामुळे नियंत्रणात येणाऱ्या बाबी
शैक्षणिक कार्यमान	कामाच्या ठिकाणी गैरहजेरी
आत्मविश्वास	व्यसनाधीनता
मानसिक स्थैर्य	गोंधळ
बौद्धिक कार्यक्षमता	क्रोध
स्वनियंत्रण	ताणतणाव
स्मरणशक्ती	डोकेदुखी
संवेदना	शत्रुत्व
सकारात्मक स्व प्रतिमा	भयगंड
आत्मनिर्भरता	मानसिक विकृती
कामजीवनातील समाधान	नैराश्य
निरामयता	चिडचिडपणा तापट स्वभाव
कार्यक्षमता	कामातील चुका व व त्रुटी
क्रियाशीलता	चिंता

Adpted from C. Taylor J.Sallis, and R.Needle,1985, “ the relation of physical activity and exercise to mental health ,” Public Health Reports 100: 195-202.

मानसिक विचारांमुळे म्हणजेच मनातील विचारांमुळे ,काया म्हणजेच शरीर ,शरीरात ज्यामुळे बिघाड निर्माण होते व व्यक्ती आजारी पडतो त्यास मनोकायिक आजार संबोधतात.

शरीराची हालचाल मनास चालना देते, त्याच प्रमाणे मनातील बदल मानवी शरीरातही बदल घडवून आणतात. प्रदीर्घ काळ व्यायामाचा शारीरिक घटकांवर ही परिणाम होतो. प्रदीर्घकाळ व्यायाम केल्यामुळे शरीरक्रिया संस्थांमध्ये विविध बदल होतात या बदलामुळे कोण कोणत्या गोष्टी सुधारतात व कोणकोणत्या गोष्टी नियंत्रणात येतात किंवा कमी होतात एकूण परिणाम आपण खालील तक्त्यात जाणून घेऊयात.

व्यायामामुळे वाढणाऱ्या/ सुधारणाऱ्या बाबी	व्यायामामुळे कमी / नियंत्रणात होणाऱ्या बाबी
हाडांची घनता	चरबीचे प्रमाण
स्नायूंची घनता व आकार	LDL कोलेस्ट्रॉलची मात्रा
HDL कोलेस्ट्रॉलची मात्रा	रक्तातील साखरेचे प्रमाण
शरीरातील ऑक्सिजन ची मात्रा	रक्तदाब
रक्तसंचार	विश्रांती काळातील हृदयाचा दर
रुधिराभिसरण दमदारपणा	शरीराचे वाढते वजन
शरीराचा डब	रक्ताची घनता
रोगप्रतिकारक शक्ती	मधुमेह आणि उच्च रक्तदाब
ऊर्जेचा स्तर	कर्करोगाचा धोका
गाढ झोप	आजारपणातून व दुखापती मधून पुनर्भरणाचा काळ व पुनर्वसन काळ
हृदयाचा व धमण्यांचा आकार	वय वाढण्याची क्रिया( म्हातारपण)
चयापचायाचा दर	स्थूलता
तोल सावरण्याची क्षमता	दुखापतीचे प्रमाण

रुधिराभिसरण दमदारपणा स्नायूंची ताकद व दमदारपणा आणि लवचिकता या घटकांवर आधारित व्यायाम पद्धती सर्वांगसुंदर व्यायाम पद्धती असे समजावे, केवळ एकाच व्यायाम पद्धतीचा फायदा हा मोजकाच असेल पण वरील तिन्ही घटकांचा व्यायामात अंतर्भूत केल्यास त्याचे फायदे खालील प्रमाणे आढळतील

सर्वांगसुंदर व्यायामाचे फायदे :

1. रुधिराभिसरण क्षमता विकसित होते.
2. रक्तसंचार वाढतो.
3. स्नायूंची लवचिकता वाढते .
4. खेळातील कार्यमान वाढते.
5. वजन आटोक्यात राहते.
6. पिळदार शरीर बनते.
7. चयापचयाचा दर वाढतो.
8. शारीरिक सक्रियतेने दरम्यान शरीरातील चरबी जास्त खर्च होते.
9. शरीरांची स्थिती शरीर धारणा सुधारते.
10. रोगप्रतिकारक शक्ती विकसित होते.
11. हृदयाशी संबंधित आजार आणि कर्करोग होण्याचा धोका कमी होतो.
12. आयुर्मान वाढते.
13. रक्ताची द्रवता वाढते त्यामुळे हृदय रोग आणि स्ट्रोक चा धोका कमी होतो.
14. रक्तातील मेदाचे प्रमाण किंवा शरीरातील मेदाचे प्रमाण कमी होते.
15. रक्तदाब सुरळीत होतो आणि उच्चरक्तदाबाचा धोका टाळू शकतो.
16. मधुमेह नियंत्रणात राहते किंवा टाळण्यासाठी उपयुक्त.
17. ऑस्टियोपोरोसिस नामक हाडांचा ठिसूळपणा संबंधित आजार होत नाही,
18. हाडे मजबूत होतात
19. गाढ झोप लागते.
20. पाठीचे दुखणे किंवा सांध्यांचे दुखणे कमी होते
21. ताण-तणावास सामोरे जाण्याची क्षमता विकसित होते.
22. उत्साही वाटते आणि कार्यक्षमता उत्पादनक्षमता वाढते.
23. वृद्धत्व दर कमी होतो व तारुण्य जास्त काळ टिकते.
24. स्व प्रतिमा आत्मविश्वास वाढतो.
25. थकव्याचे स्थिती मधून ताजेतवाने होण्यासाठी लागणारा वेळ कमी होतो.
26. ताण तणाव व चिंता कमी होते.
27. सकारात्मक जीवन शैली साठी इतरांनाही प्रेरित करते.
28. आजारी पडल्यानंतर किंवा दुखापत झाल्यानंतर बरे होण्यासाठी कमीत कमी काळ लागतो.
29. शरीराची कार्यक्षमता वाढते.
30. स्वावलंबी जीवन जगण्यासाठी उपयोग होतो.
31. आनंदी जीवन जगण्यासाठी व आनंदी राहण्यासाठी उपयुक्त ठरते.

वरील सर्व फायदे हे केवळ सातत्याने बराच काळ व्यायाम केल्यामुळे प्राप्त होतात. व्यायामाशी निष्ठा राखल्यामुळे हे शक्य होते.

व्यायामातील सातत्य व निष्ठा राखण्यात विविध लोकांना येणाऱ्या समस्या व त्यांच्या वर्तनाचा अभ्यास हा व्यायाम मानसशास्त्र या मानसशास्त्राच्या उपशाखेमध्ये अभ्यासले जाते.

### भारतीय विचारसरणी व त्यावर आधारित झालेला अभ्यास

जगातील प्राचीन संस्कृती म्हणून गणल्या गणल्या जाणार्या भारतीय संस्कृतीत विविध शास्त्र विकसित झाली गणित खगोल भूगोल भाषा भूमिती विज्ञान कला साहित्य सोबतच खेळ व्यायाम विषयक बाबींमध्ये प्रगत असलेल्या शास्त्र बाबत विविध उपनिषद व वेदांमध्ये आढळते.

दोषाक्षयोग्निवृद्धिच्छ, व्यायामादूपजायते।

व्यायाम दृढ गात्राणां, व्याधिर्नास्ति कदाचन ॥

व्यायामास मुक्कार यामध्ये दोष वृद्धिगत होतात परंतु व्यायाम मंत्रात जीवनाचे अंगभूत मानल्यास, शरीर-मनाचे दोष व्याधीतून मुक्त होतात.

- संपादक मुजुमदार वैद्य व्यायाम ज्ञानकोष खंड एक

वेदांमध्ये वर्गीकरण केलेले आढळते. निघंटू नावाचा वैद्यक कोशाच्या अध्याय 2 खंड 9 मध्ये बलवाचक 28 नावे दिली आहेत. त्यापैकी खालील बलांची विविध प्रकार

पौस्यांनि – पुरुष , वीर्य- वीरत्व , सह:- सहनशक्ती , स्पद्रास- गती , वृजनं – हुलकावणी देणे, यद्गं- गतीवाचक बल , ओज:- शारीरिक बळ, त्वक्षः – सडपातळ असून बलवान, तरः – चफळतेचे बळ, बध – त्रास देणे , दक्ष – शारीरिक शक्तीचा युक्तीने वापर, गज – वीर्यादी बळ इ. बलाचे प्रकार शारिरिक दलाशी संबंधित आढळले तर इतर बलाचे प्रकार हे मानसिक आत्मिक आणि सांघिक घटकाशी संबंधित आढळले.

वैदिक काळात धिप्पाड शरीर बलवान शरीराच्या युद्ध बाबत वर्णन आढळते रुद्र अमरुद या लढवय्या देवांच्या वर्णनात आढळते त्याकाळी मृगया आखेट अश्वारोहण नृत्य तलवारी सोबत नाच खणणे मुष्टियुद्ध हे सर्वसामान्य दूर असलेले खेळते यांचा संदर्भ विविध लोकांमध्ये आढळतो वेदांमध्ये व्यायाम शाळा किंवा बलोपसना केंद्राचे उल्लेख नसला तरी रामायण आणि महाभारत गुरुकुल पद्धतीबाबत वर्णन आढळते. कलारीपयट्ट ही युद्धकलेची जननी समजली जाणारी दक्षिण भारतातील युद्धकला आहे. कलारीपयट्टू चा उगम तीन हजार वर्षापूर्वी झाला असून भगवान शंकराने ऋषी परशुराम यांना ही युद्ध कला शिकवली. ऋषी परशुरामांनी या कलेचा प्रसार व प्रचार केला. या कलेच्या माध्यमातून भरतनाट्यम नृत्य, विविध हालचालींवर आधारित योगीक आसनांची सुरवात झाली आजही ही कला केरळमध्ये गुरु-शिष्य परंपरा द्वारे शिकवली जाते. कलरी म्हणजे मंदिर म्हणजे गुरु-शिष्याच्या माध्यमातून शिकवली जाणारी युद्धकला होय. ह्या मध्ये शक्ती आणि चपळता यांचा संगम आढळतो. कलारीपयट्टू आत्मसात करण्यापूर्वी सुरवातीला पायांनी शिष्याच्या संबंध शरीराचा मसाज केला जातो ज्याद्वारे शरीराला लवचिकता व स्नायूंमध्ये दमदारपणा वाढतो त्यानंतर गुरुच्या अनुग्रहाने एकेक कला शिकवली जाते.

महान कवी कालिदासाने 100 इसवी पूर्व “शरीर माध्यम खलु धर्मसाधनम् “असे संबोधून धर्म साधनेसाठी शरीर हे एक साधन आहे आणि ज्याचे साधन उत्तम आहे तोच धर्म कार्य योग्य पद्धतीने करू शकतो. व्यायामाविषयी संस्कृत सुभाषितानि द्वारे परिणाम स्पष्ट केले आहे.

न चास्ति सदृशं तेन किंचित्स्थौल्यापकर्षणम् ।

न च व्यायामिनं मर्त्यमर्दयन्त्यरयो भयात् ॥

अधिक स्थूलता घालवण्यासाठी व्यायाम सारखा दुसरा औषध नाही व्यायाम केल्यामुळे मनुष्याचे सर्व शत्रू घाबरतात व सर्व आजार दूर राहतात.

व्यायामात् लभते स्वास्थ्यं दीर्घायुष्यं बलं सुखं ॥

आरोग्यं परमं भाग्यं स्वास्थ्यं सर्वार्थसाधनम् ॥

व्यायामामुळे स्वास्थ्य आयु आणि बलाचे वृद्धी होते तर निरोगी राहणे हे भाग्याचे लक्षण असून सर्व कार्य पूर्ण होण्यास मदत होते

व्यायामं कुर्वतो नित्यं विरुद्धमपि भोजनम् ।  
विदग्धमविदग्धं वा निर्दोषं परिपच्यते ॥

अर्थ- व्यायाम करणारा मनुष्य कुठल्याही पद्धतीचा कच्चा पूर्णपणे जळलेला कुठेही आहार घेतल्या तरी तो पचवतो शरीरास विरुद्ध असणारे पदार्थ ही तो पचवू शकतो ह्यामुळे त्याला कुठल्याही प्रकारची हानी होत नाही.

शरीरोपचयः कान्तिर्गात्राणां सुविभक्तता ।  
दीप्साग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजा ॥

अर्थ- व्यायामाने शरीर वाढते शरीर आखीव-रेखीव होऊन त्यातील तेज वाढते। शरीरातील सर्व अंग हलके होतात पचन क्षमता वाढते आळस कमी होतो आणि शरीर मजबूत आणि हलके होऊन ऊर्जावान होते याच्यामुळे तिने दोषांपासून शुद्धी मिळते .

तीन हजार वर्षात पूर्वीपासून भारतामध्ये विकसित झालेले वैद्यक शास्त्र म्हणजे आयुर्वेद होय . या आयुर्वेदानुसार व्यायाम म्हणजे –“लाघवं कमसामर्थ्यं दितोग्निमेदसःक्षयः। विभक्त घनगात्रत्वं व्यायामात् उपजायते ॥ ” (अ.सं.सू.3/62-63)

अर्थ - ज्या शरीरश्रमाने शरीराला हलकेपणा येतो. जडपणा नष्ट होतो, शक्तीचे काम करण्याची ताकद येते, पचनशक्ती वाढते, अवयव वेगवेगळे स्पष्ट उठून दिसतात. स्नायू स्पष्ट व्यक्त होतात तो म्हणजे व्यायाम.

इसवी सन पूर्व दीडशे वर्षापूर्वी भारतात मध्ये पतंजली मुनी यांनी योगाभ्यास सादर केला . योगशास्त्राची व्याख्या सांगताना योगशास्त्राचे आद्यप्रणेते श्री पतंजली महामुनी यांनी सांगितले आहे—

' योगश्चित्तवृत्तिनिरोध' |

'चित्ताच्या वृत्तीचा निरोध करणे म्हणजे योग'.अर्थात शरीर व मन या दोहोंवर परस्परपूरक असे योगासने , श्वसनाचा व्यायाम व ध्यान साधने द्वारे संस्कार करून अति चंचल मनाला एकाग्र करून , शरीर व मन शुद्ध करून त्यांच्या परस्पर सहचार्याने पुढील वाटचाल करण्याचा मार्ग योगात सांगितलेला आहे.

मनोकायिक तसेच सामाजिक स्तरावरील व्यायामाचा होणार्या प्रभावाचा अभ्यास करण्याचा हा छोटासा प्रयत्न