



## अष्टान्ग योग की महता फुटबाल के खिलाड़ियों के लिये योगाचार्य सुदर्शन देव शर्मा

डॉ. प्रमोद कुमार, उप-प्रधानाध्यापक, सह-व्याख्याता,  
महर्षि दयानंद चिकित्सा विज्ञान एवं अनुसंधान संस्थान, हरिद्वार

आज के इस तनाव के युग में व खेलों के उच्च प्रतियोगिता पूर्ण समय में केवल खेलों के अभ्यास से ही सफलता प्राप्त नहीं होगी। इसके साथ-साथ सर्वप्रथम मन को एकाग्र करना पढ़ रहा है जिसके बिना एक अच्छा खिलाड़ी भी खेलों में दबाव महसूस करता है। इसलिये मानसिक रूप से मजबूती के लिये आज विभिन्न खेलों की तैयारी के लिये विशेष रूप से योग का प्रशिक्षण संस्थानों में खिलाड़ियों को प्रतिदिन दिया जा रहा है। खिलाड़ियों के प्रदर्शन का स्तर उठे और तनाव में अच्छा खेल पाने की क्षमता का विकास योग द्वारा संभव हो पाया है। अष्टान्ग योग द्वारा फुटबाल के खिलाड़ियों के शारीरिक व मानसिक स्तर को सुधारणों के साथ-साथ उनको मन की एकाग्रता की शक्ति से तनाव मुक्त रहने व खेल खेलने का सकारात्मक माहौल प्रदान करते हैं।

### 1. यम का महत्व—

अष्टान्ग योग योगदर्शन का मुख्य भाग है जो सामान्य मनुष्य को समाज में जीवन जीने के साथ-साथ मोक्ष की प्राप्ति कराता है, इसमें दिये गये व्यावहारिक ज्ञान के द्वारा ही समाज में व्यवहार कुशलतापूर्वक करता है ठीक इसी प्रकार एक अच्छा खिलाड़ी भी अपने व्यवहार को यमों द्वारा उन्नत बना लोकप्रियता को प्राप्त करता है।

### (क) अहिंसा – अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सनिधौ वैरत्यागः। (योगसूत्र 2/35)

योग के मार्ग में चलने पर सबसे पहला पड़ाव योगी के लिये मन वचन तथा कर्म से हिंसा न करने का उपदेश देता है और जैसे ही उसमें अहिंसा का भाव प्रतिष्ठित होता है तो उसका सभी प्राणियों से स्वतः ही वैर समाप्त हो जाता है और वो आनन्दपूर्वक विचरण करते हुये साधना करके मोक्ष की ओर अग्रसर होता है। इसी प्रकार से एक खिलाड़ी भी जब अपने अन्दर से वैर भाव को त्यागकर खेल भावना परिचय देता है तो वो अपने और विरोधी दोनों में लोकप्रिय हो जाता है।

### अहिंसा सर्वदा सर्वभूतानांमन्भिदोह। (व्यासभाष्य)

व्यासभाष्य में कहा गया है कि सभी प्राणियों के प्रति हर प्रकार से विद्रोह का भाव त्याग देना ही अहिंसा होती है। और ठीक इसी प्रकार से जब हम खेल खेलने उतरते हैं तो विरोधी पक्ष के प्रत्येक खिलाड़ियों के प्रति खेल भावना का प्रदर्शन करते हुये मित्रवत व्यवहार ही हमें अच्छा खिलाड़ी बनाता है।

### (ख.) सत्य— सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलश्रयत्वं। (योगसूत्र 2/36)

सत्य की प्रतिष्ठा होने पर वाणी और विचारों में क्रिया फल दान की शक्ति उत्पन्न हो जाती है। ऐसा व्यक्ति जो कुछ भी बोलता है वह फलित होने लगता है अर्थात् वो वाक् सिद्ध हो जाता है। इसलिये खेलों में भी योगियों व सामान्य लोगों की तरह खिलाड़ियों को भी अपने मन वचन तथा कर्म से सदा सत्य बोलना चाहिये जिसमें किसी प्राणि का अहित हो। (महाभारत—शान्ति पर्व)



**सत्यमेव जयते नानृतंघ (मुण्डकोपनिषद)**

सत्य की जीत होती है हमेशा, असत्य की कहीं भी जीत नहीं होती है। इसलिये किसी भी खिलाड़ी को अपना खेल इमानदारी से खेलना चाहिये क्योंकि इससे खेल की उत्कृष्टता के साथ खिलाड़ी की प्रतिष्ठा भी बढ़ती है।

(ग) अस्तेय— इसका अर्थ होता है चोरी न करना , इसमें भी बुद्धि वचन और कर्म से त्याग कर देना ही अस्तेय कहलाता है।

**अस्तेलयं नाम मनोवाक् कयकर्मभि परद्रुयेमषु निस्पृहता। (शाण्डिल्योपनिषद 1/1)**

शरीर मन और वाणी द्वारा दूसरो के द्रव्य की इच्छा न करना ही अस्तेय कहलाता है। खिलाड़ियों को भी अपनी इमानदारी से खेल भावना से अपना खेल खेलना चाहिये खिलाड़ियों को भी दूसरे खिलाड़ियों से समान की दुर्भावना से इच्छा नहीं करनी चाहिये। फिर उस खेल से जुड़ी उसकी प्रसिद्धि जाने लगती है।

**अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वतोपस्थानं। ( योगसूत्र 2/37)**

अस्तेय अर्थात् चोरी न करने की इच्छा जब किसी मनुष्य या खिलाड़ी में प्रतिष्ठित हो जाती है तो उसे सभी रत्नों की व प्रसिद्धि की प्राप्ति हो जाती है।

(घ.) ब्रह्मचर्य— ब्रह्मचर्य गुप्तेन्द्रियोरप्थरस्य संयम। (व्यास भाष्य)

गुप्त इन्द्रिय का संयम ही ब्रह्मचर्य कहलाता है। अर्थात् मन वचन तथा कर्म से ब्रह्म अर्थात् ईश्वर भक्ति में मन को लगायें और किसी भी प्रकार के गुप्त चर्चा व विचार जो शक्तिनाश करता हो उससे स्वयं को बचाना ही संयम करना और ब्रह्मचर्य का पालन करना कहलाता है।

**ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः। (योगसूत्र 2/38)**

ब्रह्मचर्य की प्रतिष्ठा होने पर साधक या खिलाड़ी को वीर्यलाभः या शक्ति का अनुकूल गुण प्राप्त होता है जिससे वो अपने खेल क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर पाता है इसलिये हर मनुष्य के लिये ये सबसे कीमती तत्व है।

(ङ.) अपरिग्रह— अपरिग्रहस्थैर्यं जन्मदृकथन्ता संबोधम। (योगसूत्र 2/39)

सचय या जोड़ने की प्रक्रिया ही अपरिग्रह कहलाती है। अपरिग्रह के स्थिर होने से जन्म-जन्मान्तर का ज्ञान प्राप्त होता है। इस जन्म की परिस्थितियां एसी क्यों हुई एवं हमारा भावी जन्म कब कहा होगा। इस ज्ञान का उदय होना अपरिग्रह साधना द्वारा ही संभव होता है।

**2. नियम का महत्व—**

यम जिस प्रकार व्यक्ति के व्यवहारिक ज्ञान को परिष्कृत ठीक इसी प्रकार नियम उसके जीवन को उच्च प्रदर्शन करने के लिये तैयार करता है और फूटबाल के खिलाड़ी जब पूरे नियम का पालन अपनी दिनचर्या में करते हैं तो वो स्वयं को मानसिक व शारिरिक रूप से योग के द्वारा हर परिस्थिति के लिए तैयार करते हैं।

(क.) शौच— शौचातस्वान्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः। (योगसूत्र 2/40)

शौच का अर्थ है सफ़ाई, मन वचन तथा कर्म से जब सफ़ाई विचार और संस्कारों के स्तर पर होती है तो सामान्य व्यक्ति भी योगियों की तरह ही चेतना के स्तर को प्राप्त करता है और अगर खेलों के स्तर पर अगर एक खिलाड़ी होता है तो वह अपनी खेल किट के साथ अपने शरीर और मन के स्तर पर शौच रखता है तो वह सामाजिक व्यवहार में और खेल के मैदान में दोनों स्थानों पर उच्च सफलता को अर्जित कर पाता है और खेलों में जिस खिलाड़ी



को दूसरों का शरीर अपने शरीर की तरह ही लगे और अपने शरीर के अंगों से जिसे लगाव खत्म होकर खेल भावना से पूरी इच्छा से खेलेगा तो मन की उच्च अवस्था को पायेगा।

**(ख.) संतोष— सन्तोषानुदुत्तं सुखःलाभः। (योगसूत्र 2/42)**

संतुष्टि का नाम ही तो संतोष है अर्थात् अत्यधिक पाने की इच्छा का अभाव हो जाना ही संतोष है। जब मानसिक और शारीरिक स्तर पर शौच या शुद्धि हो जाती है तो चित्त में संतुष्टि का भाव उदय होने पर योगी को निश्चय ही आनन्द की प्राप्ति होती है और ठीक इसी प्रकार जब खिलाड़ी मानसिक और शारीरिक रूप से खुद को फिट महसूस करता है तो उसे जो आत्मबल प्राप्त होता है उसका सकारात्मक प्रभाव उस खिलाड़ी के प्रदर्शन को उच्चता प्रदान करता है।

**(ग.) तप— कायेन्द्रियशुद्धिक्षया तपसः। ( योगसूत्र 2/43)**

लोग तप का अर्थ एक टान्ना पर खड़े रहकर की जाने वाली साधना से लगाते हैं जबकि हर परिस्थिति में द्वन्द्वों को सहना ही तप कहलाता है जिसमें हर व्यक्ति जो योगी खिलाड़ी कोई भी हो सकता है जिसमें सर्दी गर्मी भूख प्यास व हर कठिन परिस्थिति को जब सहन करेगा वो उसका तप होगा अपने कार्यक्षेत्र में किया गया कठिन परिश्रम ही तपाकर पुज्यनीय और सोने की तरह तपा हुआ कुदंन बनाता है यही तप फुटबाल जैसे खेल के लिये तो और भी ज्यादा महत्वपूर्ण हो जाता है जिसमें प्रत्येक खिलाड़ी को 90 मीटर के मैदान में लगभग दस किलोमीटर एक ही मैच में भगना पड़ता है जिसके लिये खिलाड़ी को पहले ही कठिन परिश्रम करना पड़ता है और उसके इस पहले किये गये तप के कारण ही बिना रुके दौड़ पाता है। जिसके बाद ही उसे हार या जीत का परिणाम प्राप्त होता है।

**(घ.) स्वाध्याय— स्वाध्यायदिष्ट देवता संप्रयोगः। (योगसूत्र 2/44)**

पुराने समय में और आज भी लोग पुस्तकों का अध्ययन करते हैं जिससे वो स्वयं को भी अध्ययन कर सकें और जीवन में व साधना के इस मार्ग में आगे बढ़ सकें। ठीक इसी प्रकार खेलों में तो स्वाध्याय व आकलन की महत्ता और हो जाती है हमने खेल में कैसा प्रदर्शन किया और इसमें कितना सुधार किया जाना बाकी है ये तो फुटबाल का नियमित आकलन का चरण होता है जिसमें कि मेहनत करके स्वयं को देवता की तरह या एक अच्छे खिलाड़ी की तरह लोकप्रिय अच्छे प्रदर्शन द्वारा बनाते हैं।

**(ङ.) ईश्वर प्रणिधान— समधिसिद्धिरीश्वर प्राणीधानात्। (योगसूत्र 2/45)**

लगातार जीवन व खेलों में उन्नत प्रदर्शन करते हुये उतार चढ़ावों को देखते हुये खिलाड़ी जो भी प्राप्त करता है उसे जब वह ईश्वर को समर्पित करता है तो प्राप्त किये हुये परिणाम का ईश्वर को आधान करना ही पूर्ण ईश्वर को प्राणिधान होता है। अनेक बार खेलों में मनचाहा परिणाम प्राप्त नहीं होता तो खिलाड़ी निराश हो जाते हैं तो उन्हें चाहिये कि वो ईश्वर की इच्छा मानकर अपनी हार जीत ईश्वर को समर्पित कर देता है।

**(3.) आसन—**

**स्थिरसुखमासनम् । ( पतञ्जलि योगसूत्र 2/46)**

योग दर्शन में कहा गया है कि "जब तक शरीर में स्थिरता नहीं होगी तब तक मन में स्थिरता नहीं रहेगी, और जब स्थिरता आयेगी शरीर किसी भी अवस्था में रहेगा सुखपूर्वक ही रहेगा" अर्थात् मन की स्थिरता से मानसिक व शारीरिक दोनों क्षमताओं का विकास हो पाने की स्थिति एक मनुष्य व खिलाड़ी के लिये तैयार होती है इसलिये खिलडियों के लिये योग अत्यंत आवश्यक प्रक्रिया है।



**आसनेन भवे दृढम् । ( घेरण्ड संहिता 1 / 10)**

आसन करने से शरीर में दृढता आती है और आसन करने से शरीर की मासपेशिया मजबूत होती है जिससे खेलों में अच्छा प्रदर्शन किया जा सकता है । आसन से शरीर के अनेक अंगों पर सीधा प्रभाव पड़ता है जिससे खेलों में लगने वाली चोट व मोचों से बचा जा सकता है । साथ-साथ शरीर में होने वाले खिचावों से भी खिलडियों को मुक्ति मिल जाती है ।

**लाघवम् कर्म सामर्थ्यम् स्थैर्यम् दुःखसहिषुण्ता**

**दोषक्षयो अग्निवद्दिश्च व्यायामदुपजायते । (चरक संहिता 7 / 32)**

महर्षि चरक ने चरक संहिता में कहा है कि व्यायाम करने से शरीर में हल्कापन आता है स्थिरता के साथ-साथ कष्ट सहने की क्षमता का विकास होता है दमन को स्थिर रखने की प्रक्रिया जीवन की तरह खेलों में भी अत्यंत लाभकारी है बिना मन की स्थिरता के खेलों में बुद्धि व कौशल का ठीक प्रकार से प्रदर्शन हो ही नहीं सकता ।

**(4.) प्राणायाम— चले वातं चले चित्तं निश्चलम् निश्चले भवेत्,**

**तस्मैद्योगायमापनोति ततो वायुः निरोधयेत् । (हठप्रदीपिका 1 / 3)**

हठप्रदीपिका में मन के एकाग्र न होने व जल्दी निराश व विचलित हो जाने का कारण वायु को बताया गया है क्योंकि जिसके मन या शरीर में जितनी तीव्रता से वायु का प्रवाह होता उसका मन उतना ही वायु के प्रवाह में बहता है व चंचल होता है जिसके कारण खिलडियों के मानसिक रूप, एकाग्रता व उनके प्रदर्शन पर भी असर पड़ता है इसलिये प्राणायाम के द्वारा सासों की गति को नियन्त्रित करके खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया जाता है और खिलाड़ी के लिये शारीरिक दक्षता या स्टेमिना तो बहुत महत्वपूर्ण होता है किसी भी खेल के लिये लेकिन फुटबाल में स्टेमिना अपना अलग महत्व रखता है ।

**फुटबालर के लिये आवश्यक है प्राणायाम— (एनएरोबिक सहनशीलता के कारण)**

फुटबाल एक तीव्रता और फुर्ती से खेला जाने वाला खेल है जहां एक खिलाड़ी निरन्तर दौड़ता है कभी रुकता है और फिर दौड़ने लग जाता है इसमें श्वान्स की गति अनियमित रहती है जिसमें एनएरोबिक प्रकार का श्वसन किया जाता है "एनएरोबिक का अर्थ है आक्सीजन के बिना" इसमें शरीर पर अधिकतम जोर लगता है तथा शरीर इस तेजी से कार्य करता है कि अक्सीजन की मांग उसकी आपूर्ति से अधिक होती है तथा मासपेशियों में जमे इन्धन पर निर्भर करना पड़ता है इसमें लैक्टिक एसिड बनता है मासपेशियों के अक्सीजन की भुखी होने के कारण शरीर में अक्सीजन की कमी हो जाती है फुटबालर के तीव्रता से दौड़ने के कारण शरीर में अधिक ऊर्जा की खपत को प्राणायाम के अभ्यास द्वारा बढ़ाया जा सकता है ।

**(ओलम्पिक अभियान 329)**

**तस्मिन्सति श्वासप्रश्वायो गतिविच्छेदः प्राणायामः । (योगसूत्र 2 / 49)**

"प्राणायाम में सांस व प्रश्वास की गति में अवरोध उत्पन्न करके आंतरिक शक्ति का विकास किया जाता है ।" ठीक इसी प्रकार एक खिलाड़ी फुटबाल में पहले दौड़ता है, रुकता है फिर वापिस भागता है सबकुछ उसमें सामान्य अवस्था में रहता है लेकिन लगातार खेलने से होने वाले एन एरोबिक श्वसन की खपत को प्राणायाम को पहले धीमे फिर तीव्र करके अभ्यास से बढ़ाया जा सकता है प्राणायाम के द्वारा श्वान्स को अंदर भरकर रोकने से अंदर की कोशाओं में ऊर्जा की वृद्धि होती है इस प्रकार प्राणायाम के अभ्यास द्वारा एक फुटबालर के खिलाड़ी का स्टेमिना उच्च स्तर तक बढ़ाया जा सकता है प्राणायाम के अभ्यास से जल्द ही खिलाड़ी गम्भीर पेशीय व उत्तकीय निर्माण को पूरा कर चोट से भी उबर सकता है ।

**(5.) प्रत्याहार—**



### योगसूत्र)

इन्द्रियों का जब अपने विषयों से हटकर मन से जुड़ाव होगा तब प्रत्याहार होगा अर्थात् जीभ स्वाद लेना चाह रही है लेकिन चित्त कह रहा है की शरीर पर इसका गलत प्रभाव पड़ेगा इसलिये प्रत्याहारः से तात्पर्य अधिक भोजन को रोकने से नहीं है। बल्कि इन्द्रियों के प्रति या उनके विषयों के प्रति जब विरुद्ध व्यवहार किया जाता है तब ही वह किसी खिलाडी या योगी को उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिये तैयार करता है जिससे की वह अपना क्षेत्र का लोकप्रिय व सर्वश्रेष्ठः खिलाडी बनकर उभरे।

### (6.) धारणा—

### देशबन्धचित्तस्य धारणा। ( योगसूत्र 3/1)

योगी की तरह ही जब किसी खिलाडी को अपना लक्ष्य प्राप्त करना हो तो उसे उस खेल क्षेत्र के संपूर्ण भाग को अपना चित्त मे ध्यानपूर्वक धारण कर ले जिससे खेल खेलते वक्त मैदान में कहां कब किसे गेद को पास देना है और किस प्रकार खेल के खिलाडीयों के साथ तालमेल बिठाकर विरोधी टीम को हराना है इसकी पूरी तैयारी ही अपने मजबूत और कमजोर बिन्दुओ को धारण करके खेल के मैदान में उतरा जायेगा तो उसका परिणाम सफलता होगा।

### (7.) ध्यान—

### 'तत्र प्रत्यैक्तानता ध्यानम्'। (3/2 योगसूत्र)

धारणा की उच्च अवस्था ध्यान है जिस का अर्थ है चित्त को धारणा में एक लक्ष्य पर एकाग्र करना या किसी एक ही लक्ष्य पर स्थिर कर देना। किसी एक ध्येय या देश व लक्ष्य में लगातार एक जैसा बने रहना ही ध्यान है अर्थात् एक फुटबाल का खिलाडी जब पुरे मन से जीत की धारणा बनाकर एकाग्रता से खेल को खेलता है और मैच जीतने के लिये उसने जो जो योजना बनायी होती है उसे सही समय पर ध्यानपूर्वक प्रयोग करता है तो वह ध्यान लगाये गये लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है।

### (8.) समाधि— तदेवार्थमात्रनिर्भासंस्वरुपशून्यमिव समाधि'। (योगसूत्र 3/3)

जब ध्यान में केवल लक्ष्य ही प्रतीत होता है और स्वयम् का भी ध्यान नहीं रहता और चित्त का निज स्वरुप शून्य हो जाता है। ऐसी अवस्था को ही समाधि कहते है और जब फुटबाल जैसे खेल में जहां जीतने के लिये एक अलग जोश की जरूरत पडती है उसमें खिलाडी स्वयं को लगी चोटों और दर्द को भी भूलकर अपनी जीत की लड़ाई में सबकुछ भूल जाता है। यही एक खिलाडी के लिये समाधि की आवस्था होती है।

अष्टान्ग योग का पालन अगर फुटबाल व अन्य खेलों के खिलाडीयों द्वारा किया जाये तो निश्चित ही उनके मानसिक, शारीरिक, बौधिक व सामाजिक व्यवहार में बदलाव देखने को मिलेगा जिससे टीम प्रत्येक खिलाडी को तनाव मुक्त करके जीवन में अपना लक्ष्य जल्दी और बिना भटके प्राप्त कर सकेंगी।

### संदर्भ ग्रन्थ सूचि

हठप्रदीपिका (1/3)

चरक सूत्र (7/32)

व्यास भाष्य

मुण्डकोपनिषद

महाभारत— शान्ति पर्व

घेरण्ड सहिंता (1/10)

ओलम्पिक अभियान (पेज 329)

शाण्डिल्योपनिषद (1.1)

पतंजलि योगसूत्र (2/35 से लेकर

अध्याय 3/3 सूत्र तक)