



0; DrheRo fodkl o ; ksx

i k- i frHkk HkkLdj <kds

ØhMk l pkyd] Jherh th-th-[kMI s egkfo/ky;] eDrkbluxj] ft- tGxkø



Scholarly Research Journal's is licensed Based on a work at www.srjis.com

, [kk | k व्यक्तीचे व्यक्तिमत्व म्हणजे ती व्यक्ती जशी आहे ते होय- '0; Drh जशी आहे ते' ; k Eg.k. ; kr 0; Drhph शारीरिक Bø.k] cq) h] pkfj «;] drRo] fLFkjHkko] vfHkoRrh बत्यादिंचा समावेश होतो- 0; Drhpk शारीरिक] ekufi d] Hkkofud o l kekftd fodkl gkr vl rks ; k fodkl knu frpk fi M ?kMr vl rks 0; Drhpk gk ?kMysyk fi M Eg.kts frps 0; fDreRo gks -

0; fDreRokph 0; k[; k & B0; fDreRo Eg.kts शरीररचना, वर्तन विशेष, अभिरुची, vfHkoRrh] dfr{kerk] drRo vkf.k dyk विशेष यांचा वैशिष्ट्यपूर्ण संघात होय-

या व्याख्येवरून स्पष्ट होते की, व्यक्तिमत्व हे व्यक्तीच्या dks.kR; kgh , dk शारीरिक, मानसिक गु. k/kekR l kekoysys ul u rs l ?kkr Lo#i h vkg; ; ksx Eg.kts dk; \

; ksx हा शब्द ^; qt* Eg.kts tkM.ks ; k /kknii kl u fu?kkyk vl u R; kpk vFKl tkM] t(G.kh] ehju] l æe] , dRo] , d HkkofLFkrh vl k vkg; vkrfjd nØRokP; k i dVhdj .kkl kBh th l w ksx; i/nr frykp Jh vjfoankauh ; ksx vl a EgVya vkg; ^; ksx* Eg.kts i w kRokdMpk izokl i 'kqMnu ekuokdMj ekuokdMnu vfrekuokdMj vfrekuokdMnu nØRokdMs pkyw vl rkauk {knj] l adfpr] LokFkhz fopkj] i w kñ .ks ukfgl s gkrkr- R; k, sØth , dkRe l oD; klrh vkf.k l arfyr vl a 0; fDreRo vkdkj ?ksÅ ykxrs rh i qkRokph fLFkrh gh l oZ Kku] vkuan vkf.k l `tukpa enyLFkku vkg;

; k fLFkrhyk i kgp. ; kl kBh ^; ksx* gs ek/; e vkg;

अष्टांग योगात मानसिक व शारीरिक LokLFkkps l o/klu dj. ; kl kBh
vH; kl yh tk.kkjh vaxgh vkgr- 1½ ; e] 2½ fu; e] 3½ vkl u] 4½ i.k.kk; ke-
; e %& Eg.kts l ektkr vl rkauk i kGko; kps fu; e-
fu; e %& Eg.kts o\$ fDr d fodkl kdjhrk i kGko; kph c/kus
; e vkf.k fu; ekps ; kx; i kyu d\$; kus ; ksxkH; kl kl kBh शारीरिक व मानसिक
r; kjh gkrs
vkl u %& Eg.kजे शरीराची स्थिती आरोग्याच्या दृष्टीने महत्वाच्या हया अंगात मण्क
o c/kl qnk ; rkr-
i.k.kk; ke %& म्हणजे श्वास नियंत्रण, मनःशांती व eTtkl LFkps l rfy dk; l gh
fu; fer i.k.kk; kekph i fj.krh- प्राणायामाने शारीरिक व मानसिक सहनशिलता
ok<rs
0; DrheRo fodkl kps ?kVd o ; ksx
1½ शरीररचना %&

dkgh 0; Drhauk map धिप्पाड तर काहींना बुटके शरीर लाभलेले
vl rs काही व्यक्तींचे शरीर साम्ksy vkf.k 0; x jfgr vl rs rj dkghP; k
ठिकाणी शारीरिक व्यंगे असता- व्यक्तीच्या शरीररचनेचा frpk l ekt; kstukoj
pkxyk vFkok okbM i fj.kke gkrks उत्तम शरीरयष्टी, आकर्षक चेहरा असणाऱ्या
0; Drhpk brjkaj yodj i Hkko i Mrks उत्तम शरीर संपत्तीच्या बळावर व्यक्ती
नेता बनू शकते- cfgjsi .k] epsi .k] नष्टीदोष किंवा अन्य शारीरिक व्यंग vl .kkU; k
व्यक्ती समाजात नीट मिसळू शकत नाही- शारीरिक दोषांचा अशा व्यक्तींच्या
भावनिक व सामाजिक विकासावर अनिष्ट परिणाम होताः

शरीररचनेमुळे समायोजनावर चांगला परिणाम होण्यासाठी ; ksxkH; kl kph
निश्चितच मदत होते- शरीjpusr dkgh dehi .kk okVr vl sy fdok 0; k/kh
>kY; k vl rhy R; k nij dj. ; kl ; ksxkH; kl l gk; ; d Bjrs , dkxrk ok<r\$
आत्मविश्वास निर्माण होतो] fu.k; {kerk ok<r\$ fprk vl ek/kku okVr ukgh-
मनोविकारांतून बाहेर पडता येणे शक्य होते- त्यामुळे रोग प्रतिकारक शक्ती वाढते-
ekufi d vkjkx; ok<rs c/nheRrk ok<rs सर्वच एकूण गोष्टींमुळे भावनिक व
l kekftd fodkl ?kMY; kl enr gkrs

2½ var%L=ko xFkh %&

var%L=ko xFkhruu gks kkÚ; k LoHkkokps i æk. k o R; krhy l erksy ; kpk 0; DrhP; k orZukoj [kwi ifj.kke gksrks Eg.kuu vki.k l ol vki Y; k var%L=ko xFkhP; k vk/khu vkgkr- eLrdfi Mkruu gks.kkj L=ko i æk.kki s{kk tkLr >kyk तर शरीराची अतिरिक्त अनैसर्गिक वाढ होते-

dBfi Mkruu tkLr L=ko gksÅu rks jDrkr fel Gyk rj orZukr vLFkjrk o pkpY; ; srs deh >kyk rj 0; Drh l qR curs FkkMD; kr 0; fDreRo fodkl kr var%L=ko xFkhpk egRokpk okVk vkg

; ksxkarxR व्यायामाने शरीरांतर्गत काही हार्मोन्सचे स्त्राव नीट होत नसतील rj ngh l qkkj rkr- त्यामुळे मनःशांrh ykHkr] Luk; # o l k/ks dk; kke jgkrkr- आपल्या शरीर संस्थेत एंडाक्राइन ग्रंथींना फार महत्त्व आहे- g; k ufydk fojfgR xFkhe/kuu gks.kkÚ; k L=kokyk l ai j d vl s Eg.krkr- शरीर मनाच्या स्थैर्याचा व l ai j dkP; k l rnyukpk vR; r fudVpk l ca/k vk<Grks dkgh vkl us enkoysY; k l ai j dkP; k xFkhuk pkyuk nsÅu R; kauk ; kX; i æk.kkr dk; kke cuorkr- rj काही अतिकार्यक्षम झालेल्या ग्रंथींचे शमन करुन gkekdl ps l rnyu jk[krkr- 3½ fofo/k {kerk %&

ckYnhd {kerpk 0; fDr fodkl koj Qkj ifj.kke gksrks ज्या गोष्टी rSy c/nhP; k 0; Drh सहज करु शकतात- त्या गोष्टी मंदबुद्धीच्या व्यक्तींना जमत ukghr- c/nh l keF; kLus dks.krhgh 0; Drh brjkoj vki ys opLo i LFkfi r d# शकते- vfHk {keræGs व्यक्तिमत्व परिपुष्ट होण्यास मदत होते- l keftd fodkl kl kBh gk ?kVd egRoi # kZ Bj rks

gB; ksx inhf i dr l kr0; k eq; kr i ratyhi ; kauh /kfr & fLFkj c/nh ; ksxkH; kl kus c/nh LFKs kZeGs ckYnhd fodkl gksÅu vkRE; kP; k [kÚ; k Lo#i kps Kku gksrs vl s l kfxrys vkg

oj mYys[kysyh 0; fDreRo fodkl krhy tfoD ?kVdkpk fopkj dsyk vl rk y{kkr ; srs dh] 0; fDreRo fodkl ; ksxkH; kl ; kpk ; kX; l ello; l k/kyk rj 0; Drhpk 0; DrheRokpk ; kX; fodkl gks ; kl ; ksxkH; kl kph dkl /kj . ks ; kX; नव्हे आवश्यकच आहे-

शरीर बिघाडाला व मनोविक्षेपांना निर्बंध करणे हे योग विद्येचे /; s vkgs
vud 0; k/kh mnkl hurk jkx] n%[k] vfu; f=r] dkeokl uk] fprk]
वसमाधान, संशयीवृत्ती अशा मनोविकारांतून mn#korkr- eukus dedpr
vl .kkj; k 0; Drh dkgh oGk dYi usup #X.k cuuu dkykarjkus vki Y; k
आजाराला बळीही पडू शकतात- सदभावना, उत्साह, धैर्य, सद्विचार व आशावाद
g; kl kj [ks सूसंस्कार अंगी बाणवल्याने कमकुवत शरीर व मन सशक्] l n< gksÅ
शकते- योगाच्या सरावाने शरीर मनाच्या कार्यात l # kX; l rgyu l k/krk ; srs
मनाला निरोगी शरीराची साथ लाभताच, स्थिरता, शांतता व दृढता हे गुण
fodl hr gkrkr-

योग हे शारीरिक सुदृढतेचेच नव्हे तर मानसिक vkj kX; kps gh l k/ku vkgs
Luk; # cGdV gkrkr- yofpdrk ok<rj ; d'r] lyhgk] vkrMh] Qq|Qd § e=fi M
b- bfnz; s vkl ukæGs l n< व सचेतन बनतात, श्वसनसंस्था, पचनसंस्थेचे कार्य
l q/kj rs

निष्कर्ष %&

0; DrheRo fodkl kP; k tfod o ckg; ?kVdkr HkkSxkfyd i fjfLFkrh]
कुटुंब, शेजार व मित्र, शाळा, समाजसLdirh ; kr l okluk cjkcj ?koiu pkys
टीमवर्क व नेतृत्व, सकारात्मक दृष्टीकोन, संवेदनशीलत्व, उद्युक्तता, चिकाटी –
l krR; & fu; feri .kk] vknj] /kkMI hoRrh] उत्साह, कल्पनाशक्ती, आत्मविश्वास
o pkSdl i .kk] okpu ; k xq kkr /kukRed cny ; ksxkH; kl @ ; ksx l k/kusæGs
सहज शक्य होते यात शंकाच नाही-

FkkMD; kr ; ksx 0; DrhP; k 0; DrheRo fodkl kr egRokph Hkrfedk ctkow
शकते-

l nHkZ

शैक्षणिक मानसशास्त्र & ys[kd % dgyd. khZ

fL=; kd kBh ; ksx & MkW xhrk v; ; xkj

; ksx l k/kuk & l - uk- i kxG

; ksxkl u & vM- v#.k xks देशमु[k

l Mi krG ogk l Mi krG jkgk & ol per /k#

; ksxkus jksx fuokj.k & ckthjko i kVhy

आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण – डॉ- l ki ku , - dkax. kj l at ho ck- i okj