

## मध्यकालीन भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास

डॉ. कुलदीप नारा

असिस्टेंट प्रोफेसर ऑल इण्डिया जाट सूरमा महाविद्यालय, रोहतक, हरियाणा, भारत।

### प्रस्तावना

भारतवर्ष में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में उतरोत्तर वृद्धि हो रही है। प्राचीन समय से ही वैज्ञानिक आधार पर शारीरिक शिक्षा का ढांचा बन चुका था। आश्रमों व गुरुकुलों में छात्रगण व अखाड़ों और व्यायामशालाओं में गृहस्थ जीवन के प्राणी उपयुक्त व्यायाम का अभ्यास करते थे। इन व्यायामों में दंड-बैठक, मुगदर, गदा, नाल धनुर्विधा, मुष्टी, वज्रमुष्टी, आसन, प्राणायाम, भस्त्रिका, सूर्यनमस्कार, नवली, नेती, धौती, वस्ती इत्यादि प्रमुख थी। इनके द्वारा ध्यान को एकाग्र करना, चित्तवृत्ति का निरोध करना, स्मरण शक्ति आदि की वृद्धि करना सुगम था।

12वीं शताब्दी में शारीरिक शिक्षा व्यवस्था को गुरुकुलों को हमारे प्राचीन शिक्षकों द्वारा जिमनेजियम के माध्यम से विकसित किया जिसे राजाओं का संरक्षण प्राप्त था। सन् 1200-1525 के बीच राजाओं ने सैनिक प्रशिक्षण की ओर ज्यादा ध्यान दिया जिसके परिणामस्वरूप आत्मरक्षा के लिए प्रयुक्त होने वाले विभिन्न प्रकार के शस्त्रों का प्रचलन व्यवहार में आ गया।<sup>1</sup> पातंजल योगदर्शन का व्यावहारिक रूप भी उभर कर सामने आया और योगासन व प्राणायाम का महत्व भी प्रतिपादित हुआ।<sup>2</sup> घुड़सवारी, भाला फेंकना, कुश्ती, शिकार करना, पुरुषों की लड़ाई और इनसे ऊपर तीरंदाजी राजपूतों के अत्यन्त प्रिय खेल थे। राजपूत उत्सवों, नृत्य, संगीत के प्रेमी थे। राजपूत लड़कियां भी बिना काठी बांधे घोड़ों पर सवार हो जाती थी। राजस्थान की धार्मिक परम्परा इस महिमा का बखान करती है। शतरंज मनोरंजन का अत्यधिक लोकप्रिय क्रियाकलाप था जो न केवल राजा महाराजाओं का लोकप्रिय खेल था बल्कि यह जनसाधारण में भी उतना ही लोकप्रिय था।

बाद में पूरे उपमहाद्वीप पर मुगलों का आधिपत्य हो गया था। शारीरिक शिक्षा ने दरबारियों व सैनिकों के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। शिकार करना, तलवारबाजी, गदाबाजी, घुड़सवारी को योगा व कसरत से अधिक महत्व दिया गया क्योंकि शारीरिक क्रियाकलापों से ज्यादा उन लोगों को युद्ध कौशल सीखने की आवश्यकता थी। मुगलों ने कुश्ती को बहुत संरक्षण दिया जिससे दोहरा उद्देश्य पूर्ण होता था, एक तो मनबहलाव और दूसरा युद्ध के लिए तैयारी करवाना। उन्होंने कुश्ती स्कूलों को काफी प्रोत्साहन दिया और यहां तक कि वे अपने दरबार में पहलवानों को भी रखते थे। प्रायः मांसपेशियों में ताकत विकसित करने व लोच लाने के लिए दंड और बैठकें निकाली जाती थी। अंगमर्दन कुश्ती प्रशिक्षण का एक अत्यन्त महत्वपूर्ण पहलू है। मुक्केबाजी एक अन्य उल्लेखनीय क्रियाकलाप था। शिकार करना, तैराकी, पशुओं को लड़ाना भी इस काल के कुछ अन्य लोकप्रिय क्रियाकलाप थे। चौगान को पोलो का पुरोगामी माना जाता है। यह खेल रात में भी खेला जाता था। कबूतर उड़ाना भी इस युग में बेहद लोकप्रिय था। व्यक्तिगत खेल प्रतियोगिता विशेषतः घुड़सवारी और तलवारबाजी दरबार के प्रायः रोजमर्रा के खेल थे।

आउटडोर खेल स्पर्धाओं के अलावा दरबारी और साधारण जन अपने आप को शतरंज, पेंजर, पचीसी जैसे कुछ क्रियाकलापों में व्यस्त रखते थे। इस तरह इतिहास मुगल शासकों का ऋणी है

जिन्हें खेलों व क्रीडाओं से भारी लगाव था और देश के विभिन्न भागों में बाग लगाये जो मनोरंजन या मनबहलाव का एक बड़ा स्रोत बने। इस काल में व इसके बाद के समय में शारीरिक शिक्षा और अधिक उत्कर्ष की ओर बढ़ने लगी थी।<sup>3</sup>

### मध्यकालीन भारत में शारीरिक शिक्षा को निम्नलिखित चार भागों में विभक्त किया जा सकता है।

1. नालन्दा काल (Nalanda Period)
2. राजपूत काल (Rajput Period)
3. मुस्लिम काल (Muslim Period)
4. मराठा काल (Maratha Period)

1. **नालन्दा काल:-** भारतवर्ष में पुराण काल के उत्तरार्द्ध काल में कई चीनी यात्री आए। उनके लेखों से इसी काल की जानकारी मिलती है। नालन्दा जो पटना के पास ही स्थित था, सिखलाई का प्रमुख केन्द्र माना जाता था। चीनी यात्रियों के नालन्दा विश्वविद्यालय में खेलों तथा प्रतियोगिताओं का वर्णन मिलता है। इस काल में दूसरा महत्वपूर्ण केन्द्र तक्षशिला था। तक्षशिला में एक सैनिक प्रशिक्षण संस्था थी जिसका विशेष विषय धनुर्विधा था। इस विद्यालय में दूर-दूर से लोग शिक्षा ग्रहण करने के लिए आते थे। इस काल में राजा लोग अपने पास अच्छे-अच्छे मल्ल रखते थे तथा उनके कौशल का प्रदर्शन किया जाता था। नालन्दा काल में निम्नलिखित खेल तथा उनकी प्रतियोगिताएं होती थीं।<sup>4</sup>

तालिका 1

तैरना	गेंद के खेल
भूमि पर अंकित चित्रों पर कूदना	तीरंदाजी प्रतियोगिता
बाजा बजाना	गोली के खेल
रथ चलाना	हल चलाने की प्रतियोगिता
खडग-युद्ध	घोड़े व रथ आगे दौड़ाना
मल्ल-युद्ध	कलाई पकड़ना
गदा चलाना	भाला चलाना
हाथी युद्ध	भार उठाना
जोड़ी व्यायाम	मल्ल खम्ब व्यायाम

2. **राजपूत काल:-** हर काल में राजपूत छोटी-छोटी बातों पर ही लड़ाई कर लेते थे। ये लोग सैंकड़ों कबीलों में बंटे हुए थे। राजपूत शारीरिक शिक्षा पर पूरा-पूरा ध्यान देते थे। राजपूतों के अनुसार शारीरिक क्रियाएं शारीरिक समस्याओं का समाधान के लिए बहुत आवश्यक हैं शारीरिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य शरीर व शरीर में व्याप्त प्राण, शक्ति को उत्प्रेरित, संचारित, नियंत्रित, नियमित और अनुपातिक करना है।<sup>5</sup> इस काल में लड़कियों को घुड़सवारी की शिक्षा बिना काठी के घोड़ों पर दी जाती थी। इस काल में निम्नलिखित खेल तथा प्रतियोगिताएं प्रचलित थीं।

तालिका 2

तलवार की सिखलाई	कटार की सिखलाई
घुड़-सवारी	नृत्य
संगीत	नेजाबाजी
धनुविद्या	कुश्ती
शिकार करने के तरीके	शतरंज

3. **मुस्लिम काल:**— मुस्लिम काल युद्ध और लड़ाईयों के बीच में ही अपना समय काट गया। इस काल में भारतीय समाज अनेक कारणों से कमजोर हो चुका था। भारतवर्ष छोटे-छोटे राज्यों में बंटा हुआ था, अतः मुस्लिम राजाओं को लगातार युद्ध करने पड़ते रहे। इसलिए इस काल में भारतवासी विशेष शिक्षा अथवा शारीरिक शिक्षा नहीं पा सके। कुछ ब्राह्मण लोग प्राचीन प्रणाली को लेकर मन्दिरों में विद्यालय चलाया करते थे। इसी प्रकार मुस्लिम छात्रों के लिए मस्जिदों में मदरसे हुआ करते थे।

मुगलकाल में भारतवर्ष में मुस्लिमों का स्थिर राज्य स्थापित हुआ। इस काल में राजाओं व सरदारों के लिए मनोरंजन के कुछ खेल खेले जाते थे। अकबर पोलो का बड़ा प्रेमी था। सूत के धागों से बनी गेंद से पोलो खेला जाता था। जहांगीर को आखेट का बड़ा शौक था, अकबर के समय खड्ग युद्ध तथा पहलवानों पर बड़ा ध्यान दिया जाता था। पहलवान मोहम्मद कुली को सम्राट की ओर से 'शेर ए हमला' की उपाधि दी गई थी। इसके अतिरिक्त तुर्किस्तान से मुराद तथा एबेसीनिया से हिलाल नामक पहलवान प्रसिद्ध थे। भारत के पहलवानों में साधु दयाल, श्री राम, गणेश, अम्बा, कन्हैया, वल्लभद्र, नानका और बैजनाथ प्रसिद्ध थे।

गुलाम वंश के पहले सुल्तान कुतुबुद्दीन एबक की मृत्यु ई0 सन् 1210 में चौगान खेलते समय घोड़े से गिरकर हुई थी। तुर्कों के अलावा राजपूत तथा अफगान भी चौगान में रुचि लेते थे। बाबर से लेकर औरंगजेब तक सभी महान सम्राट चौगान खेल के प्रेमी थे। सभी दरबारियों के लिए अकबर ने चौगान खेल के समय अनिवार्य उपस्थिति का नियम भी बनाया था।<sup>16</sup> मुस्लिम काल की कुछ प्रसिद्ध क्रियाएं निम्नलिखित थीं

तालिका 3

कुश्ती	मुक्केबाजी
कबूतरबाजी	शिकार
तैराकी	शतरंज
चौपट	पचीसी
जानवर लड़ाई	पोलो
तलवारबाजी	चौगान

4. **मराठा काल:**— मुगल साम्राज्य के अंतिम समय में शासन की ओर से कुछ ऐसी धार्मिक नीति अपनाई गई जिससे जनता में क्रोध व निराशा की भावना पैदा हुई और मुगल साम्राज्य को समाप्त करने के प्रयास शुरू हो गए। उस काल में राजस्थान के राजपूतों ने, मथुरा में जाटों ने, पंजाब में गुरु गोबिन्द सिंह के अनुयाइयों ने तथा महाराष्ट्र में मराठों ने प्रत्यक्ष तौर पर मुगल साम्राज्य का विरोध शुरू किया। समर्थ गुरु रामदास ने उपरोक्त राजनैतिक भावना को लेकर हिन्दू समाज को बलशाली तथा संगठित करने के लिए व्यायाम शालाओं की एक श्रृंखला का संगठन किया। उन्होंने देशभर में भ्रमण किया और भगवान हनुमान के मंदिर के साथ जिम्नेजियम बनाने के लिए लोगों को प्रेरित किया। उन प्रयासों

से ही देशभर में सैंकड़ों जिम्नेजियम बनाए गए। उन्हें 'भारतीय जिम्नेजियम का पितामह' कहा जा सकता है।<sup>17</sup> गुरु रामदास द्वारा स्थापित इन व्यायाम शालाओं में कुछ व्यायामशालाएं आज तक कार्य कर रही हैं। युद्ध कला के प्रशिक्षण के साथ-साथ वर्ष में एक बार मराठा सेनाओं में क्रीड़ा उत्सव भी मनाया जाता था। श्री वाटन ने लिखा है कि लोग व्यायाम के इतने प्रमी थे, कि कई बार स्त्रियां भी अपने शरीर को इतना शक्तिशाली बना लेती थी कि वे पुरुषों को कुश्ती के लिए आमंत्रित करती थी। लेकिन हार के अपमान के डर से पुरुष इस आमंत्रण को स्वीकार नहीं करते थे। इस काल में निम्नलिखित व्यायामों तथा क्रियाओं को किया जाता था।<sup>18</sup>

तालिका 4

मल्लयुद्ध	दण्डबैठक
सूर्य नमस्कार	तलवारबाजी
मुगदर	लेजियम
नृत्य	संगीत

इस प्रकार मध्यकाल में शारीरिक शिक्षा का खूब विकास और पल्लवन रहा है। विभिन्न काल विभागों में भिन्न-भिन्न विकास क्रम रहा है। इस काल में आध्यात्मिक उपाधि में सुधार के लिए शारीरिक स्वास्थ्य को तरजीह दी जाती थी। कसरतों को मठों ने काफी प्रोत्साहित किया। अच्छे स्वास्थ्य और शारीरिक फिटनेस को विशेष महत्व दिया जाता था जो नियमित आदतों, नियमित खानपान, लम्बी सैर, शारीरिक श्रम जैसे लकड़ियां इकट्ठा करना, पानी भरना आदि इस काल में किए जाते थे। मध्यकालीन युग में शारीरिक शिक्षा जीवन का एक अभिन्न हिस्सा थी, इसे मात्र एक व्यावसायिक या खाली बैठने का धंधा नहीं माना जाता था। इसे स्वयं को जानने का आधारभूत तत्व माना जाता था। उपनिषदों में भी कहा गया है कि आध्यात्मिक शक्ति के लिए शारीरिक शक्ति आवश्यक है। अतः शारीरिक शिक्षा का क्रम इस काल में विकसित प्रक्रिया में रहा।

#### संदर्भ ग्रंथ सूची

1. शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान, कल्याणी पब्लिशर्स लुधियाना-नई दिल्ली-नोएडा (उ.प्र.) पृ. स. -29
2. पातंजलयोगदर्शन, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी
3. शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान, कल्याणी पब्लिशर्स लुधियाना-नई दिल्ली-नोएडा (उ.प्र.) पृ. स. -29,30
4. शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत एवं इतिहास, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन्स जी-2, रमा स्मृति, धंतोली, नागपुर, पृष्ठ संख्या-174
5. योगासन एवं साधना, भारतीय योग संस्थान, पुस्तक महल दिल्ली, पृष्ठ संख्या-69
6. शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत एवं इतिहास, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन्स जी-2, रमा स्मृति, धंतोली, नागपुर, पृष्ठ संख्या-175,176
7. शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान, कल्याणी पब्लिशर्स लुधियाना-नई दिल्ली-नोएडा (उ.प्र.) पृ. स. -29
8. शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत एवं इतिहास, डॉ. आर.सी. कवर, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन्स जी-2, रमा स्मृति, धंतोली, नागपुर, पृष्ठ संख्या-177