

શારીરિક શિક્ષણ અને યોગ - તંદુરસ્ત મંદુરસ્ત

ડૉ. શિલ્પા વાળા

આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટી

Received : 09-10-2020

Published Online : Dec.-2020

Accepted : 01-11-2020

શારીરિક શિક્ષણ એક સર્વવ્યાપી શબ્દ છે જે સ્વાસ્થ્ય સાથે સહયોજિત છે, આથી જ કહેવાત છે કે “તંદુરસ્ત તો મંદુરસ્ત” કોઈ પણ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ કે જેના માધ્યમથી સ્વાસ્થ્ય સુધરે છે, વિકસિત થાય છે તથા કોઈ અનિચ્છિત ગૌણ પ્રભાવ ન પડતો હોય તેને શારીરિક-ક્રિયા પ્રવૃત્તિ કહેવાય છે. વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંગઠન (WHO) એ શારીરિક પ્રવૃત્તિને “એક સક્રિય (ગતિ) ના રુપમાં પરિભાષિત કર્યું છે જે અસ્થિસ્નાયુઓ ના સંકોચનથી ઉત્પન્ન થાય છે તથા જેમાં વ્યક્તિનો ઉર્જાવ્યવ્યાપકરુપથી ઉન્નત હોય છે. “વિલિયન્સ (૨૦૦૦) એ શારીરિક શિક્ષણને યથાર્થ રુપમાં પરિભાષિત કરતાં કહ્યું છે કે - “શારીરિક શિક્ષણ એટલે-એક સનાતન અને મૌલિક શિક્ષા” કારણ કે શારીરિક શિક્ષણ એ તમામ શિક્ષણપ્રથા ની જનની છે, એક નવજાત શિશુના પ્રથમ રુદને ને ક્રિયાશીલતા ની પ્રાથમિક જરુરિયાતના પ્રતિયુક્ત ગણવામાં આવે છે, જેમાં કોઈ પ્રમાણની આવશ્યકતા નથી. જીવનના અસ્તિત્વનો આધાર શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ છે અને એ જ માધ્યમથી એક નવજાત શિશુ જીવનનો પહેલો પાઠ શીખે છે. જેમાં બાળકના જીવનનું બાહ્ય વાતાવરણ સાથે આંતરક્રિયાનું સૌપ્રથમ અને અગત્યનું યોગદાન છે. મનુષ્યની પ્રમુખ જરુરિયાતો હવા, પાણી અને ખોરાક અતિરિક્ત એક વિશેષ જરુરિયાત શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ પર નિર્ભર રહી છે, જેનું સીધું અને સ્પષ્ટ કારણ દોડવું, કૂદવું, ચઢવું-ઊતરવું, મારવું-બચાવવું, પ્રહાર કરવો, ખેંચવું-ધક્કો મારવો, ફેંકવું-જિલવું વગેરે જેવી પ્રવૃત્તિઓના માધ્યમથી મનુષ્ય જીવનના મૂળભૂત બે ઉદ્દેશ્યો મેળવવામાં સફળ રહ્યો હતો, જેમાં પ્રથમ, ભૂખ સંતોષવા માટે ભોજનની શોધ કરવી તથા બીજું શિકારી પ્રાણીઓ તથા કુદરતી આફતો અને સંકટોથી પોતાની જાતની સુરક્ષા કરવી. આ કાર્ય પ્રણાલી માટે માનવ શરીરનું સ્વસ્થ, શક્તિશાળી અને ચપળ હોવું ખૂબ જ આવશ્યક હતું, જે માત્ર સખત શારીરિક પરિશ્રમ દ્વારા જ શક્ય હતું. પરિણામે મનુષ્યોએ પોતાના અસ્તિત્વને ટકાવી રાખવા માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિ એક પ્રાથમિક જરુરિયાત બની ગઈ હતી અને ત્યારથીજ શારીરિક શિક્ષણની શિક્ષાનો એક પાયો નખાયો હતો.

- શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ :-

શારીરિક શિક્ષણનો ઇતિહાસ ખુબ જ જૂનો છે અને સ્વરુપ સમય, સ્થાન અને પરિસ્થિતિ પ્રમાણે બદલતો રહ્યો છે. આદિકાળથી એટલે કે મનુષ્યના અસ્તિત્વના પ્રારંભથી શારીરિક શિક્ષણનું કોઈના સ્વરુપે અસ્તિત્વ રહેલું છે. હોમર યુગ ના ખૂબ જ સન્માનીત ઇતિહાસકાર હોમર (૮૫૦ ઈ.પૂ.)ના વિશ્વપ્રસિદ્ધ ‘ઈલિયડ તથા ઓડેસી’ મહાકાવ્યોમાં શારીરિક શિક્ષણનો સૌપ્રથમ ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. આ મહાકાવ્યોમાં વિવિધ શારીરિક પ્રતિયોગિતા, રથદોડ, કુશ્તી, તીરંદાજી વગેરે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનો ઉલ્લેખ હોમર દ્વારા કરવામાં આવ્યો છે. એ જ રીતે સ્પાર્ટામાં શિક્ષણનું ધ્યેય “કર્મયોગી” વ્યક્તિઓનું નિર્માણ કરવું હતું. જેમાં નિર્ભયતા, આજ્ઞાકારિતા, અદમ્યસાહસ, નીડરતા, શારીરિક પ્રવીણતા, સહનશક્તિ જેવા ગુણોનો સમાવેશ

થતો હતો. સાત વર્ષની ઉંમરમાં જ બાળકને સેના સાથે પ્રશિક્ષણ આપવામાં આવતું હતું, ત્યારબાદ એથેન્સ યુગએ શારીરિક શિક્ષણનો સુવર્ણકાળ ગણી શકાય. આજ યુગમાં ૭૭૬ ઈ.પૂ. પૂર્વે ઓલિમ્પિક રમોત્સવની શરુઆત થઈ હતી. પ્લેટો એ કહ્યું છે કે “પ્રવૃત્તિઓના અભાવ પ્રત્યેક મનુષ્યની ઉત્તમ સ્થિતિને નષ્ટ કરે છે, જ્યારે ક્રિયાશીલતા તથા વિધિવત વ્યાયામ ઉત્તમ સ્થિતિનો સંગ્રહ અને સંરક્ષણ કરે છે.

- ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણ :-

યુદ્ધ માટે સ્વાસ્થ્ય પ્રબળતા અને સ્વાસ્થ્ય વિકાસના નિર્માણ તથા શિક્ષાના આત્મબોધ ઉદ્દેશ્યની પ્રાપ્તિ માટે આર્યવ્રત અને સપ્તસિંધુ (ભારતના પ્રાગ ઐતિહાસિક નામ)ના વતનીઓએ આધ્યાત્મિક અને યુધ્ધ વિજ્ઞાનની ઉન્નતિ માટેના રસ્તાઓ શોધી કાઢ્યા હતા. સિંધુઘાટી સભ્યતાવાસી આર્યો ખૂબજ સ્વસ્થ, હૃષ્ટપુષ્ટ તથા બળવાન હતા. તેઓનું આ શારીરિક અને માનસિક શ્રેષ્ઠ વ્યક્તિત્વનું રહસ્ય તેઓનો યોગ્ય યોગઅભ્યાસ હતો. આ ઉપરાંત શારીરિક શિક્ષણ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ વિશે મહાકવિ કાલિદાસે પોતાના સુપ્રસિદ્ધ સંસ્કૃત નાટક “કુમાર સમ્ભવમ” માં જણાવ્યું છે કે શરીર માધ્યમ યત્નુ ધર્મ સાધનમ્ । ભારતીય શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનો ઇતિહાસમાં સિંધુઘાટીની સભ્યતાથી લઈ મુગલ રાજ્ય ના અંત, તથા ભારતની બ્રિટિશરો પાસેથી આઝાદી સુધી વ્યાપ્ત છે. સિંધુઘાટી(૩૨૫૦ ઈ.પૂ-૨૭૫૦ ઈ.પૂ.) સભ્યતાના લોકો કુશળ અશ્વદોડ, અશ્વસવારી, ધનુષબાણ, પરશુ, ગદા, કટાર, ભાલા વગેરે અસ્ત્રશસ્ત્ર ચલાવવામાં કુશળ હતા. આ ઉપરાંત આ સમયે મોહંજો દરોના ખોદકામમાંથી વિશાળ સ્નાનાગાર હોવાના પ્રમાણો મળી આવ્યા છે. વૈદિકયુગ(૨૫૦૦ ઈ.પૂ. - ૬૦૦ ઈ.પૂ.) આ યુગમાં ઋષિઓ મહાત્માઓ ધ્યાન, શિક્ષા, બૌદ્ધિક વિકાસ અને આધ્યાત્મિક આઝાદી તરફ ઝૂંકાવ જોવા મળ્યો. ઐતિહાસિક યુગમાં યોગ, શારીરિક વ્યાયામ, પથદોડ, ધનુવિદ્યા, ગદા-યુદ્ધ, ચોપાટ, ગિલ્લીદંડા, કુસ્તી વગેરે શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ જોવા મળતી. આ ઉપરાંત સ્ત્રીઓ પણ રમતો અને આત્મરક્ષાની પ્રવૃત્તિઓમાં ખ્યાતિ પ્રાપ્ત હતી, ત્યારબાદ હિંદુકાળમાં નાલંદા વિશ્વવિદ્યાલય પ્રખ્યાત હતી જેમાં ૧૦,૦૦૦ થી વધુ વિદ્યાર્થીઓ ભારત, ચીન, કોરિયાથી વિદ્યા પ્રાપ્ત કરવા આવતા હતા. પશુઓનો શિકાર, પશુઓના દ્વંદ્વની રમતો, કુસ્તી વગેરે મુગલકાળની દેન છે. ત્યારબાદ ક્રિકેટ જેવી રમતો બ્રિટિશકાળમાં ભારતમાં પ્રચલિત થઈ અને આઝાદી બાદ ભારત સરકાર દ્વારા રમતગમત અને શારીરિક શિક્ષણના વિકાસ માટે વિવિધ યોજના સમયાન્તરે લાગુ કરવામાં આવી છે; જેનું પરિણામ શારીરિક શિક્ષણ અને રમત ગમતની પ્રવૃત્તિને માત્ર શરીર સૌંદર્ય અને તંદુરસ્તીના અર્થમાં ન લેતા વ્યાવસાયિક તેમજ આર્થિક અર્થમાં પણ આવે છે.

- શારીરિક શિક્ષણનું ધ્યેય :-

ધ્યેય

ઉદ્દેશ્ય

સ્વાસ્થ્ય(શરીર સ્વસ્થતા તથા તંત્ર સ્વસ્થતા), વધારાના સમયનો સદુપયોગ, નૈતિક ચરિત્ર

લક્ષ્ય (પરિણામ)

સહનશીલતા, કાર્યદક્ષતા, સ્નાયુઓની પ્રબળતા, તરણ યોગ્યતા, નૃત્ય યોગ્યતા

ઉત્કૃષ્ટ ખેલાડી ભાવના, રમતોના અનિવાર્ય આધારભૂત નિયમોનું જ્ઞાન
ભાવાત્મક નિયંત્રણ, નૈતિક ચરિત્ર નિર્માણ

શિક્ષાનું પૂર્ણ વિકાસનું ધ્યેય શારીરિક શિક્ષણ વિના પરિપૂર્ણ થઈ શકે નહીં. વિવિધ હેતુલક્ષી પ્રવૃત્તિઓના આયોજન માટે અને વ્યક્તિની તમામ શક્તિઓના ઘડતર માટે ધ્યેય આવશ્યક જ નહીં પરંતુ અનિવાર્ય બને છે. ધ્યેયના નિર્માણ માટે અગત્યનાં મૂળભૂત લક્ષણો યાદ રાખવા જરૂરી છે. ધ્યેય હંમેશા આદર્શ હોવું જોઈએ જે સામાન્ય રીતે ઊંચું હશે તો વ્યક્તિને પ્રેરણા આપતું રહેશે, એટલા માટે જ કહેવાયું છે કે “નિશાન ચૂક માફ, નહીં માફ નીચું નિશાન”. લોકશાહી ભારતમાં શારીરિક શિક્ષણનું ધ્યેય વ્યક્તિની નૈસર્ગિક શક્તિઓને સમાન તક દ્વારા પૂર્ણ વિકાસ સાધી જવાબદાર નાગરિક બનાવવાનું છે. ચાલ્સ એ. બૂચરે કહ્યું છે કે “શારીરિક શિક્ષણએ સંપૂર્ણ શિક્ષણનો એક ભાગ છે અને તેનું ધ્યેય શારીરિક શિક્ષણની પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા શારીરિક, માનસિક, સંવેદાત્મક અને સામજિક વિકાસ કરવાનું છે.”

- શારીરિક શિક્ષણની જરૂરિયાત :-

શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસ જણાવે છે કે “દુધમે મીંગે નરમ ફુલે હુણ ચાવલ કી ભાતી નિર્બલ વુદ્ધિ વાલા વ્યક્તિ કિસી કામકા નહીં હોતા હે । વહ કુછ મી પ્રાપ્ત નહીં કર સકતા પરન્તુ શક્તિશાલી વ્યક્તિ હી પરાક્રમી કહલાતા હે । વહ હી જીવન મેં સબ કુછ કર સકતા હૈ । સબ કુછ પ્રાપ્ત કર સકતા હૈ ।”

વર્તમાન સમયમાં શિક્ષાનો આધાર માત્ર પુસ્તકો સુધી સિમિત છે. જેમાં બાળકોનો માનસિક, બૌદ્ધિક, તથા નૈતિકવિકાસ તો થઈ શકે છે પરંતુ બાળકનો શારીરિક વિકાસ થઈ શકતો નથી. આમ પણ આજના યુગને મશીન યુગ કહેવામાં આવે છે જેમાં તમામ પ્રકારના કાર્યો મશીન દ્વારા સંભવ છે. આ કાર્યોમાં માનસિક શ્રમ મળી રહે છે પરંતુ શારીરિક શ્રમ નામ માત્ર પણ જોખમાય છે અને વ્યક્તિઓ રોગોના ભોગ બનતા જોવા મળે છે. આથી જ સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે - ગીતા કે અધ્યયન કે સ્થાન પર ફુટબોલ ખેલનાહી આપકો સ્વર્ગ (ईश्वर) કે નિકટ લે જાણગા ।

શહેરોની અપેક્ષાએ ગામડાઓમાં મનુષ્ય વધુ સ્વસ્થ જોવા મળે છે. જેથી શારીરિક શિક્ષા માત્ર શારીરિક વિકાસ માટે જ નહીં પરંતુ સામાજિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક, સંવેદાત્મક વિકાસ તથા આધ્યાત્મિક વિકાસ માટે પણ ખૂબજ જરૂરી છે જે નીચે પ્રમાણે દર્શાવી શકાય:-

- સ્વાસ્થ્ય, લાવણ્ય, સુસ્થિતિની કલ્પના વિકસાવવી
- માનસિક ક્ષમતા વિકસાવવી.
- શારીરિક ક્ષમતા કેળવવી.
- ઊંઘ, ખોરાક, વ્યાયામ જેવી દૈનિક ક્રિયાઓ આદતોની સુટેવ કેળવવી.

- શારીરિક ખામી દૂર કરવી.
- શારીરિક શિક્ષણમાં શરીર મનનો સહસંબંધ સ્થાપવો.
- સહકાર, ખેલદિલીની ભાવના જેવાં શ્રેષ્ઠ ગુણોને વિકસાવવા.
- મુક્ત સમયનો સદ્ઉપયોગ કરવો.
- સ્વભયાવ માટેની કલા વિકસાવવી.
- જવાબદારી, દેશદાઝ, બલિદાન આપવાની ભાવના વિકસાવવી.
- રમતગમતમાં ભાગ લઈ રાજ્ય, રાષ્ટ્ર અને આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાએ શ્રેષ્ઠ દેખાવ કરી, રાષ્ટ્રીય સન્માન મેળવવું અને રાષ્ટ્રને ગૌરવ અપાવવું.
- રમતો દ્વારા સમૃદ્ધ સામાજિક સંબંધ.
- આર્થિક કાર્યકુશળતા માટે શિક્ષણ.
- સહિષ્ણુતા માટે શિક્ષણ.

યોગ :-

ઓક્સફર્ડ વિશ્વવિદ્યાલયના ૧૯મી સદીના સંસ્કૃત ભાષાના આચાર્ય મોનિયર વિલિયમ્સના જણાવ્યા મુજબ ભારત એ વિશ્વને ત્રણ શ્રેષ્ઠતમ યોગદાન આપ્યા છે. જે ને વિશ્વને અલગ દિશા આપી છે. પ્રથમ દેવ-ભાષા સંસ્કૃત બીજું યોગ અને ત્રીજું પાણિનિનું વ્યાકરણ પૌરાણિક યુગના પ્રખર હિન્દુ મસ્તિષ્ક ની સૂઝ એટલે સિંધુઘાટીની સભ્યતાના ખોદકામાંથી મળી આવેલ યોગ કરતાં પુરુષની મુર્તિ એ સાબિત કરે છે કે યોગસંસ્કૃતિ કેટલી પ્રાચીન છે. આયુર્વેદમાં વ્યાપક પ્રમાણમાં કરવામાં આવેલ યોગના ઉલ્લેખથી એ બાબત સ્વયં સ્પષ્ટ છે કે વૈદિકયુગમાં યોગની ખ્યાતિ અને પ્રચલન વ્યાપક પ્રમાણમાં ફેલાયેલું હતું. ગૌતમ બુદ્ધએ સ્વયં યોગાભ્યાસમાં પ્રૌવીણ્ય પ્રાપ્ત કરેલ હતું અને તેમની આત્મકથામાં પણ યોગની વિવિધ પદ્ધતિનો ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. સુપ્રસિદ્ધ ચીની યાત્રી હુ અને ત્સાંગ નાલંદા વિશ્વવિદ્યાલયમાં “યોગશાસ્ત્ર” ની શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા આવ્યા હતા જેનો ઐતિહાસિક દસ્તાવેજોમાં ઉલ્લેખ મળે છે. યોગપદ્ધતિ એ આપણા મહાન ધર્મો-હિન્દુ ધર્મ, જૈન ધર્મ તથા બૌદ્ધ ધર્મની અવિભાજ્ય અંગ છે.

યોગની પરિભાષા :-

‘યોગ’ શબ્દનો ઉદ્ભવ સંસ્કૃતની ‘યુજ’ ધાતુ પરથી થયો છે જેનો અર્થ ‘જોડવું’ એવો થાય છે. જીવાત્માનું પરમાત્મા સાથે મિલન છે. ‘યોગ દર્શન’ના સ્થાપક મહર્ષિ પતંજલીએ યોગની વ્યાખ્યા આ મુજબ કરી છે- ‘યોગનિશ્ચિત્તવૃત્તિ નિરોધઃ’(યોગસૂત્ર ૧-૨) અર્થાત્:યોગ એ ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ છે જેનાથી સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

योगेश્વર શ્રીકૃષ્ણએ શ્રીમદભગવદ્ ગીતામાં યોગ વિષે કહ્યું છે કે -

બુદ્ધિયુક્તો જહાતીહ ઉભે સુકૃતદુષ્કૃતે ।

તસ્માદ્યોગાય યુજ્યસ્વ યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્ ॥ (અધ્યાય ૨, શ્લોક ૫૦)

શ્લોકના ઉત્તરાર્ધ પર દ્રષ્ટિ કરવામાં આવે તો બે બાબતો સ્પષ્ટ થાય છે - પ્રથમ યોગની પરિભાષા અને બીજું યોગનો હેતુ. પ્રભુ શ્રીકૃષ્ણનો સ્પષ્ટ ઉપદેશ છે કે ‘યોગાય’ અર્થાત ‘યોગ માટે’ અને ‘યુજ્યસ્વ’ અર્થાત ‘લાગી જવું’ - એટલે કહેવાનું તાત્પર્ય છે કે ‘યોગમાં પ્રવૃત્ત થઈ જવું’. ઉપરાંત આ શ્લોકના પૂર્વાર્ધમાં યોગ શા માટે કરવો એ પણ જણાવવામાં આવ્યું છે કે, બુદ્ધિમાન વ્યક્તિ અર્થાત ‘યોગી’ વર્તમાન સમયમાં જ અથવા આ સંસારમાં જ ‘સુકૃત’ અને ‘દુષ્કૃત’ પુણ્ય અને પાપના ફેરામાંથી મુક્તિ મળે. યોગ એ વિજ્ઞાન છે . પશ્ચિમના દેશોએ પણ યોગ વિદ્યાનો સ્વીકાર કર્યો છે, તેનું કારણ એ છે કે તેને વૈજ્ઞાનિક રીતે ચકાસી શકાય છે. યોગ દ્વારા પ્રાપ્ત થતાં અનુભવોને અલગ તારવી શકાય છે, તેનું માપન થઈ શકે છે.

યોગના અંગો:-

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગ સાધનામાં આઠ સોપાનો દર્શાવ્યા છે. આ આઠ સોપાનો પૈકી પ્રથમ ચાર બહારની ક્રિયાઓના નિયમન સાથે સંબંધિત હોય તેને બહિરંગ યોગ કહેવાય છે. છેલ્લા ચાર સોપાનો અંતઃકરણ એટલે કે મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર જેવા અંદરના સોપાનો સાથે સંકળાયેલા છે, તેથી તેને અંતરંગ યોગ કહેવાય છે. આ આઠ અંગો નીચે પ્રમાણે છે. ૧. યમ, ૨. નિમય, ૩. આસન, ૪. પ્રાણાયામ, ૫. પ્રત્યાહાર, ૬. ધારણા, ૭. ધ્યાન, ૮. સમાધિ

યોગનું મહત્વ:-

યોગ મનુષ્યના તમામ પાસાઓને સ્પર્શે છે. યોગ વ્યક્તિ અને સમાજ માટે તન અને મનની તંદુરસ્તી આપે છે, સદગુણો ખીલવે છે. વિવેક બુદ્ધિ પેદા કરી જ્ઞાન પ્રગટાવે છે. સાત્વિકતા પેદા કરે છે. અંતઃકરણની શુદ્ધિ દ્વારા આત્મદર્શન અને આત્મ પ્રસન્નતા પ્રગટાવે છે. આસનો અને યોગ શરીરની બધી ગ્રંથિઓ, બધા સાંધા-સ્નાયુઓ અને બધા ચક્રો પર અસર કરે છે. બળ, સ્ફૂર્તિ, સ્થિરતા, લચીલાપણું, દમ (સ્ટેમીના) માં વૃદ્ધિ થાય છે અને સ્વસ્થ અને નીરોગી શરીરનું નિર્માણ કરવામાં યોગાસન મદદરૂપ થાય છે. આંખ, ત્વચા, અને ચહેરો તેજસ્વી બને છે. યોગાસનથી મનુષ્ય સૂરજ જેવો તેજસ્વી, ઊર્જામય, અને આનંદમય રહે છે.

સંદર્ભ સૂચિ:-

૧. ‘મનુષ્ય તથા ક્રિયાશીલતા - શારીરિક શિક્ષાનો સિદ્ધાંત’ - હેયરોલ્ડ એમ, બૈરો ૧૯૮૩
૨. ‘શારીરિક શિક્ષાનો આધાર’ - ચાર્લ્સ એ.બુશર, ૧૯૭૨, ૨૦૦૨
૩. ‘શારીરિક શિક્ષા - એક સમકાલીન શિક્ષા’ - એંજલા લાંધકની, ૧૯૮૬
૪. ‘શારીરિક શિક્ષણ અને મનોરંજનની એક રાષ્ટ્રીય યોજના’ - ભારત સરકાર, ૧૯૬૫

૫. 'વાર્ષિક પ્રતિવેદન - ૨૦૧૧-૧૨' ભારતીય ખેલ પ્રાધિકરણ, દિલ્હી
૬. 'શારીરિક શિક્ષાનો વિશ્લેષણાત્મક ઇતિહાસ' - સી.ટી. તિરુનારાયન તથા એસ.હરિહરણ, ૧૯૭૫
૭. 'શારીરિક શિક્ષણના સિદ્ધાંતો અને પ્રવાહો' - ડો જી.ટી. સરવૈયા અને અન્ય, ૨૦૦૬
૮. 'સરળ વિધિયોગ' - દેસ્મંડ ડેન, ૧૯૬૧
૯. 'યોગ શારીરિક શિક્ષા' - યોગેન્દ્ર, ૧૯૪૭

