373

Senior Secondary Course

2

Physical Education and Yog

विद्याधनम् सर्वधनं प्रधानम्

NATIONAL INSTITUTE OF OPEN SCHOOLING

विद्याधनम् सर्वधनं प्रधानम्

NATIONAL INSTITUTE OF OPEN SCHOOLING

।।शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।।

-उपनिषद

अर्थ : शरीर ही सभी धर्मों (कर्तव्यों) को पूरा करने का साधन है। अर्थात् शरीर को सेहतमंद बनाए रखना जरूरी है। इसी के होने से सभी का होना है अतः शरीर की रक्षा और उसे निरोगी रखना मनुष्य का सर्वप्रथम कर्तव्य है। पहला सुख निरोगी काया।