व्यायामः[१] शारीरिकक्रियाकलापं वा पुनः पुनः किमपि शारीरिकं कार्यं कृत्वा स्वशरीरं आरामं कर्तुं सर्वान् मानसिकतनावान् दूरीकर्तुं वा निर्दिशति । स्वस्थजीवनशैल्याः अत्यावश्यकः भागः अस्ति । अस्मिन् शारीरिकक्रियाः सन्ति येन अस्माकं शरीरं चलति, कार्यं च करोति । यथा अस्मान् सुस्थं, बलवन्तः, ऊर्जापूर्णं च धारयति इति मायावत् औषधम् । व्यक्तिः मानसिकरूपेण शारीरिकरूपेण च सुस्थः भवितुम् आवश्यकः यथा वयं सर्वे श्रुतवन्तः यत् “स्वस्थं मनः स्वस्थशरीरे जीवति।”

व्यायामः अस्मान् शारीरिकरूपेण सुस्थः भवितुं साहाय्यं करोति। यदा वयं क्रीडामः, धावामः, कूर्दामः, नृत्यं वा कुर्मः तदा अस्माकं स्नायुः, अस्थिः च बलवन्तः भवन्ति । अस्माकं हृदयं, फुफ्फुसं च स्वस्थं कर्तुं साहाय्यं करोति । यदा वयं शारीरिकरूपेण सुस्थाः भवेम तदा क्रीडासु, क्रीडासु च उत्तमं कर्तुं शक्नुमः, सोपानं आरोहणं वा विद्यालयस्य पुटं वहितुं वा इत्यादीनि नित्यकार्यं कर्तुं सुकरं भवति |

अस्माकं मित्रैः सह क्रीडनस्य अवसरः अपि ददाति, येन समयः आनन्ददायकः, हास्यपूर्णः च भवति । टैग-क्रीडा, फुटबॉल-क्रीडा, द्विचक्रिकायाः सवारी वा, मित्रैः सह मिलित्वा व्यायामेन सुन्दराणि स्मृतयः सृज्यन्ते, येषां वयं सदा पोषयिष्यामः । तदतिरिक्तं नूतनान् मित्राणि प्राप्तुं, अधिकं सामाजिकं भवितुं च अस्मान् साहाय्यं करोति ।

व्यायामेन अस्माकं सम्पूर्णं शरीरं पुनः ताजगीं प्राप्य स्वस्थं भवति। अस्माकं स्नायुः दृढाः भवन्ति । व्यायामं कृत्वा अस्माकं अतिभारः अपि निवारयति अथवा आवश्यकता चेत् वजनं न्यूनीकर्तुं साहाय्यं करोति । अस्मान् यौवनस्य भावः भवति, वृद्धावस्थायाः प्रक्रियां च मन्दं करोति ।

व्यायामेन अस्माकं हृदयस्य रक्तस्य च प्रवाहः उत्तमः भवति, येन हृदयस्य समस्याः स्थगिताः भवन्ति । अस्माकं रोगप्रतिरोधकशक्तिं अपि दृढं करोति, अतः वयं सहजतया रोगाक्रान्ता न भवेम। अवसादं, अनिद्रां च निवारयति । व्यायामः अस्मान् स्वस्थं करोति, रोगात् रक्षति च। अस्माकं रोगप्रतिरोधकशक्तिं सुदृढां करोति, येन अस्माकं रोगस्य सम्भावना न्यूना भवति । यदा वयं व्यायामं कुर्मः तदा वयं स्वेदं कुर्मः, येन अस्माकं शरीरे हानिकारकविषाणां निवृत्तिः भवति । स्वस्थं वजनं स्थापयितुं अपि साहाय्यं करोति, मोटापेन मधुमेहः इत्यादीनां समस्यानां निवारणं करोति ।

व्यायामः सर्वाधिकं प्रभावी मनोदशावर्धकः भवति । यदि भवान् कठिनसमयं गच्छति अथवा तनावनिवारणाय समाधानस्य आवश्यकता अस्ति तर्हि व्यायामः एव एकमात्रः विकल्पः । अधिकांशजनानां रूपस्य विषये न्यूनः आत्मसम्मानः भवति । एतेन सामाजिकचिन्ता, आहारविकारः च भवितुम् अर्हति । नियमितरूपेण शारीरिकक्रियायाः कारणात् एतस्याः चिन्तायाः निवारणं भवति । आत्मविश्वासं प्राप्तुं तेषां आत्मसम्मानं च वर्धयितुं शक्यते । जनाः अपि स्वस्य मनः तनावस्य निवारणाय अल्पं सायं भ्रमणं कृत्वा स्वस्य मनोदशां सुधारयितुम् अर्हन्ति ।

व्यायामेन अस्माकं मस्तिष्के "एण्डोर्फिन्स्" इति हार्मोनः मुक्तः भवति, यत् अस्मान् सुखी, आरामं च अनुभवति । अनेकेषु अध्ययनेषु ज्ञायते यत् ये जनाः नियमितरूपेण व्यायामं कुर्वन्ति ते तनावपूर्णानि परिस्थितयः स्वस्थरूपेण सम्भालितुं शक्नुवन्ति । जीवनस्य कृते सद्वृत्तिः प्रवर्धयति। यदा वयं अल्पवयसा एव व्यायामं शिक्षेम तदा अस्माकं दैनन्दिनकार्यक्रमस्य भागः भवति । एतत् स्वस्थजीवनशैल्याः आधारं स्थापयति यत् वयं जीवनपर्यन्तं वहितुं शक्नुमः।