

योग शिक्षा का वर्तमान परिप्रेक्ष्य में महत्व

डा. सावित्री तड़ागी,

एसोसिएट प्रोफेसर/विभागाध्यक्ष (शिक्षा शास्त्र),
विद्यान्त हिन्दू पी.जी. कालेज, लखनऊ।

प्रस्तावना

योगासन शरीर और मन को स्वस्थ रखने की प्राचीन भारतीय प्रणाली है। शरीर को किसी ऐसे आसन या स्थिति में रखना जिससे स्थिरता और सुख का अनुभव हो, योगासन कहलाता है। योगासन शरीर की आन्तरिक प्रणाली को गतिशील करता है। इससे रक्त नलिकाएँ साफ होती हैं तथा प्रत्येक अंग में शुद्ध वायु का संचार होता है जिससे उनमें स्फूर्ति आती है। परिणामतः व्यक्ति में उत्साह और कार्य क्षमता का विकास होता है तथा एकाग्रता आती है।

योग की परिभाषा

पतंजलि योग दर्शन के अनुसार— योगः चित्तवृत्तिनिरोधः (1.2)

महर्षि पतंजलि ने अपने योगसूत्र में योग की परिभाषा करते हुए कहा कि चित्त के ऊपर नियंत्रण पाने की प्रक्रिया का नाम योग है।

बौद्ध धर्म के अनुसार —“कुशल चित्तैकगता योगः” अर्थात् कुशल चित्त की एकाग्रता योग है।

योग के प्रकार

योग के अनेकों प्रकार हैं। सामान्यतः योग के सभी प्रकार मन में शांति और सामंजस्य तथा आत्म-व्यवस्थापन के काम सुगम बनाते हैं। योग के प्रमुख प्रकारों में से चार नीचे दिये जा रहे हैं।

1. राजयोग

2. कर्मयोग

3. भक्ति योग

4. ज्ञान योग

इनके अलावा योग के कुछ अन्य प्रकार भी हैं। विभिन्न सम्प्रदायों, परम्पराओं, दर्शन, धर्मों एवं गुरु-शिष्य परम्पराओं के चलते भिन्न-भिन्न योग की पारम्परिक पाठशालाओं का मार्ग प्रवृत्त हुआ है। इनमें हठयोग, मंत्रयोग, लययोग, पातंजलयोग, कुडलिनीयोग, ध्यानयोग, बौद्धयोग, जैनयोग आदि सम्मिलित हैं।

अष्टांग योग

महर्षि पतंजलि के योग सूत्रों की एक अत्यन्त महत्वपूर्ण देन उनका आठ अंगों से युक्त योग है, जो अष्टांग योग के रूप में जाना जाता है। यह मन को विकसित करने की एक व्यापक और क्रमबद्ध प्रणाली है। ये आठ अंग हैं:—

1. यम— आत्मसंयम की वह साधना जिसमें निषेध होते हैं।
2. नियम— ये आदेश जो विधिसूचक हैं।
3. आसन—शरीर की मुद्रायें।
4. प्राणायाम—प्राणशक्ति का नियंत्रण।
5. प्रत्याहार—इंद्रियों का उनके विषयों से निग्रह।
6. धारणा—मन का केन्द्रीकरण
7. ध्यान—विकेन्द्रीकरण
8. समाधि—चरम चैतन्य।

पहले पाँच अंग एक ही शीर्षक “बहिरंग योग” के अन्तर्गत आते हैं। अंतिम तीन अंगों का उल्लेख “अंतरंग योग” के रूप में हुआ है। बहिरंग योग में बहिरिन्द्रियाणि— बाह्य इंद्रियों का उपयोग किया जाता है। यह उपयोग मन के परोक्ष निग्रह के लिए होता है। बाह्य इंद्रियों के दो वर्ग हैं—

1. कर्मेन्द्रियाणि— अर्थात् हाथ, पैर, वाणी, पुरीष एवं प्रजनन की कर्मेन्द्रियाँ,
2. ज्ञानेन्द्रियाणि— अर्थात् आँख, कान, नाक, जिह्वा एवं चर्म की इंद्रियाँ।

योग शिक्षा का अर्थ

योग का व्यक्ति के जीवन में बहुत महत्त्व है। व्यक्ति का सर्वांगीण विकास हो, इसके लिए योग एक महत्त्वपूर्ण साधन है। योग साधना एक ऐसी सरल तथा सफल साधना है जिसके द्वारा व्यक्ति का विकास ही नहीं वरन् सारे समाज, राष्ट्र तथा अन्त में सारी मानवता का कल्याण हो सकता है। यदि व्यक्ति अच्छा है, ईमानदार है, चरित्रवान है, कर्तव्यनिष्ठ है तो समाज भी ऐसा ही बनेगा। यदि समाज अच्छा है तो राष्ट्र अच्छा होगा। यदि सभी राष्ट्र अच्छे हैं तो विश्व अच्छा होगा। युद्ध तथा आतंकवाद का भय समाप्त हो जायेगा। विश्व में स्थायी शान्ति की स्थापना हो जायेगी तथा सारे विश्व का कल्याण होगा।

योग शिक्षा का लक्ष्य

योग शिक्षा को माध्यमिक विद्यालयों, महाविद्यालयों तथा विश्वविद्यालयों के छात्र छात्राओं के लिए अनिवार्य किया जाना चाहिए, जिससे देश की युवा, पीढ़ी का सर्वांगीण विकास हो सके। वे सत् चरित्र वाले बनें। उन्हें देश के गौरव की पहचान करवाई जाए, जिससे विश्व में भारत को वही सम्मान तथा गौरव प्राप्त हो, जो उसे अतीत में प्राप्त था।

शिक्षा संस्थाओं में योग शिक्षा के निम्नलिखित उद्देश्य हो सकते हैं

1. योग साधना के माध्यम से विद्यार्थियों के आत्मिक तथा आध्यात्मिक विकास में सहायता करना।
2. विद्यार्थियों के शारीरिक विकास का मार्ग प्रशस्त करना।
3. युवा वर्ग को विभिन्न रोगों से ग्रसित न होने देना।
4. योग—साहित्य तथा योग—आचरण से उनमें अच्छे संस्कार डालना। युवा पीढ़ी को मानवीय मूल्यों का ज्ञान करवाना।
5. रोगों से ग्रसित न होने देना। रोग ग्रस्त होने की दशा में योगिक क्रियाओं से रोग मुक्त होने के उपाय बताना।

योग शिक्षा का क्षेत्र

योग शिक्षा के क्षेत्र की बात यदि योग से उठाए जाने वाले लाभों के संदर्भ में की जाय तो यह एक सार्वभौमिक सत्य है कि योग का क्षेत्र अत्यन्त व्यापक है तथा एक दृष्टि से सीमाहीन है। व्यक्तिगत कल्याण केवल आर्थिक उपयोग की सीमाओं को लांघ कर आत्मिक उत्थान तथा परमपिता परमेश्वर से मिलने की बात कहने लग जाए तो ऐसे स्थिति में उस विषय को किन सीमाओं में बाँधा जा सकता है। मोक्ष प्राप्त कर अनंत में लीन होने की अभिलाषा किस मानव में नहीं होती। परमपिता परमेश्वर में लीन होने के लिए ऋषि—मुनि, साधु—सन्त, योगी भोगी सभी कितना प्रयास करते हैं। गर्भ—गृह के अंधकूप में कौन बार—बार उल्टा लटके रहना चाहेगा। अनन्त में विलीन होने के लिए जितने भी साधन बन पड़े, उतने ही थोड़े हैं।

योग शिक्षा का कार्य

योग शिक्षा के कार्य बहुत व्यापक हैं, जिसे सीमाओं में बाँधा संभव नहीं है। योग मानव जीवन से सम्बन्धित सभी पहलुओं से किसी न किसी रूप में जुड़ा हुआ है। योग शिक्षा ही सही अर्थों में जीवन को सही ढंग से जीने की कला है, विज्ञान है।

योगशिक्षा द्वारा शारीरिक विकास तथा शारीरिक स्वास्थ्य की दिशा में निम्नलिखित कार्य निभाए जाते हैं—

1. योग की शिक्षा अथवा योग का ज्ञान रीढ़ की हड्डी तथा शारीरिक मांसपेशियों के उचित गठन, नियंत्रण तथा लचीला और शक्तिशाली बनाने में सहायता देता है।
2. हमारा शरीर विकारों से भरा हुआ है। वात, कफ, पित्त के कारण अनेक रोग शरीर में लगे रहते हैं। ऐसी स्थिति में शरीर से विजातीय द्रव्यों को बाहर निकालने में यौगिक क्रियाएँ महत्वपूर्ण योगदान देती हैं।
3. योग से रक्त दबाव, हृदय गति तथा शरीर का तापमान आदि को सामान्य तथा उपयुक्त बनाये रखने में सहायता मिलती है।
4. हमारे आहार का शरीर पर बहुत प्रभाव पड़ता है। भाग-दौड़ की जिन्दगी में आहार भी भाग-दौड़ अर्थात् पैकेट बंद तथा जंकफूड हो गया है।
5. शान्ति से बैठकर भोजन करने का समय ही नहीं है। ऐसी स्थिति में पाचन क्रिया का बिगड़ना स्वाभाविक है। योग पाचन क्रिया को ठीक प्रकार से नियंत्रित कर शरीर की आवश्यकता के अनुरूप ढालने में सहायता करता है।

मानसिक स्वास्थ्य पर मन की शान्ति

वर्तमान भौतिकवादी युग में मनुष्य की भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ति बढ़ी है तो उसके साथ-साथ मानसिक तनाव तथा अशान्ति भी बढ़ी है। असंतोष बढ़ा है। बीमारियाँ बढ़ी हैं। ऐसी स्थिति में मानसिक स्वास्थ्य तथा मन की शान्ति के लिए सरल उपया बचा है तो वह केवल योग हैं।

मानसिक तनाव को दूर करने तथा मानसिक स्वास्थ्य तथा विकास की दिशा में योग शिक्षा द्वारा निम्न कार्य किए जा सकते हैं—

1. योग से चिंता, तनाव, संघर्ष व शिथिलता को दूर करके उपयुक्त मानसिक शान्ति व स्वास्थ्य प्राप्त करने में मदद मिलती है।
2. ज्ञानेन्द्रियाँ सबल बनती हैं। उनकी संवेदना तथा ग्रहणशीलता में योग द्वारा वृद्धि होती है।
3. यौगिक क्रियाओं से स्नायु संस्थान, रीढ़ की हड्डी तथा मस्तिष्क स्वस्थ, सजग पुष्ट बनता है तथा मानसिक स्वास्थ्य में वृद्धि होती है।
4. मानसिक व्याधियों तथा शारीरिक अस्वस्थता में योग द्वारा उपचार लाभप्रद होता है।

सामाजिक विकास

योग शिक्षा से व्यक्ति का कायाकल्प हो जाता है। व्यक्ति चरित्रवान् बनता है। कर्तव्य पालन की भावना बढ़ती है। यदि जन-जन में कर्तव्यनिष्ठा आ जाए, जन-जन चरित्रवान् बन जाए तो समाज, राष्ट्र तथा अन्त में सारे विश्व का कल्याण हो जाए। योग शिक्षा से व्यक्ति में सामाजिक कल्याण तथा विकास की भावनाएँ भी भरी जा सकती हैं। सामाजिक विकास तथा उन्नति में

योग शिक्षा निम्न आधार पर सहायक हो सकती है।

1. व्यक्ति समाज कल्याण के लिए तभी सहायक हो सकता है। यदि वह स्वयं तन तथा मन से स्वस्थ है। योग तन तथा मन को स्वस्थ रखकर व्यक्तियों की कार्यक्षमता में वृद्धि करता है। व्यक्तियों की कार्यक्षमता में वृद्धि से अभिप्राय है, समाज की भलाई तथा विकास।
2. योग राजसी तथा तामसी भोजन के स्थान पर सात्विक भोजन पर बल देता है। यह कहा जाता है, 'जैसा अन्न वैसा मन'। सात्विक भोजन से आचरण तथा व्यवहार में सुधार होता है। योग सद् आचरण की प्रेरणा देता है। आज की युवा पीढ़ी पर देश का भविष्य निर्भर करता है। यदि वर्तमान युवा पीढ़ी सद् आचरण करने वाली होगी तो निश्चित रूप से भारत का भविष्य सुरक्षित होगा।

नैतिक विकास

योग शिक्षा नैतिक विकास में महत्वपूर्ण योगदान देती है। कहा जाता है कि यदि धन गुम हो जाये तो व्यक्ति धन फिर कमा लेगा। यदि उसका स्वास्थ्य ठीक नहीं है तो वह जीवन में कुछ खोता है, परन्तु चरित्र ही नहीं है तो उसने सब कुछ खो दिया है।

योग शिक्षा नैतिक विकास तथा संवेगात्मक विकास की दिशा में निम्नलिखित कार्य करती है—

1. योग सद् आचरण, संयम, इन्द्रिय-निग्रह की भावना मन में भरता है। उपयुक्त समय पर उपयुक्त कार्य करना तथा संवेगात्मक व्यवहार करने के गुण पैदा करता है।

2. आज सत्यप्रियता, कर्तव्यनिष्ठा, दया, सहानुभूति, प्रेम, शान्ति, सहयोग केवल पुस्तकीय शब्द रह गये हैं। वास्तविक जीवन में इसका कोई अभाव है। यौगिक क्रियाओं से व्यक्ति में ये गुण पैदा ही नहीं होते, वरन् वास्तविक जीवन में व्यक्ति इन्हें अपनाता भी है।

सांस्कृतिक विकास

किसी भी देश के उत्थान-पतन में उस देश की संस्कृति का बहुत योगदान होता है। भारत का गौरवमय इतिहास इस बात का प्रमाण है। भारत 'सोने की चिड़िया' के नाम से विख्यात था, जहाँ धन-धान्य की कोई कमी नहीं, आध्यात्मिक आधार पर विश्व गुरु संस्कृति का पतन होता रहा, देश का पतन होता रहा। आज भारत की 30 प्रतिशत से अधिक जनसंख्या गरीबी रेखा से भी निम्न जीवन जीने को विवश है। ऐसी विकट स्थिति में रोशनी की मध्यम सी लौ नजर आती है तो वह केवल योग है।

योग-शिक्षा व्यक्ति को सुसंस्कृत बनाने तथा सांस्कृतिक विकास की दिशा में निम्नलिखित कार्य कर सकती है—

1. योग शिक्षा सद् आचरण, संयम, नियम तथा इन्द्रिय-निग्रह आदि के माध्यम से उपयुक्त मानवीय मूल्यों को विकसित कर व्यक्ति को संस्कृति बनाने में महत्वपूर्ण योगदान दे सकती है।
2. युवा वर्ग को विशेष रूप से योग सम्बन्धी साहित्य तथा दर्शन आदि से परिचित करवा कर, अपनी संस्कृति को, जो पश्चिमी संस्कृति के कारण समाप्त होती जा रही है, जानने तथा पहचानने में सहायता मिल सकती है। युवा वर्ग को अपनी प्राचीन संस्कृति पर गर्व करने का

अवसर तथा उसके मूल्यों को आत्मसात करने का अवसर मिल सकता है।

आध्यात्मिक विकास

भारत आर्थिक आधार पर नहीं वरन् आध्यात्मिक आधार पर विश्व गुरु माना जाता रहा है। विश्व के अनेक देशों के लोग ज्ञान प्राप्त करने के लिए भारत आये थे। भारत के साधु-सन्यासियों का संयमी जीवन, लम्बी आयु, जीवन के आदर्श उसके प्रेरणा स्रोत थे। धीरे-धीरे हम अपना गौरव भूलते चले गए। वर्षों तक विदेशियों द्वारा लूट तथा दासता के जीवन ने हमें आर्थिक आधार पर ही नहीं आध्यात्मिक आधार पर ही खोखला बना दिया।

योग-शिक्षा ही एक ऐसा उपाय नजर आता है जो व्यक्ति के आत्मिक उत्थान तथा आध्यात्मिक विकास की दिशा में निम्नलिखित कार्य सम्पन्न कर सकती है-

1. योग शिक्षा से स्थूल शरीर के अतिरिक्त सूक्ष्म शरीर के अस्तित्व का बोध संभव है। महत्त्व शरीर का नहीं आत्मा का है। शरीर तो जन्म लेता तथा मरता है, परन्तु आत्मा अमर है। जैसे हम कपड़े बदलते हैं उसी तरह आत्मा शरीर बदलती है। स्थूल शरीर तो यही समाप्त हो जाता है, ऊपर सूक्ष्म शरीर ही जाता है।
2. सभी प्राणी उस परमपिता परमेश्वर के अंश हैं। इसलिए सभी से प्रेम करना चाहिए। छोटे-बड़े का भेदभाव भूल कर समता की भावना भरने से योग शिक्षा बहुत सहायक हो सकती है।

योग शिक्षा से लाभ

छात्रों, शिक्षकों एवं शोधार्थियों के लिए योग विशेष रूप से लाभदायक सिद्ध होता है, क्योंकि

यह उनके मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के साथ-साथ उनकी एकाग्रता भी बढ़ाता है जिससे उनके लिए अध्ययन-अध्यापन की प्रक्रिया सरल हो जाती है।

पतंजलि के योग सूत्र के अनुसार आसनों की संख्या 84 है। जिनमें भुजंगासन, कोणासन, पद्मासन, मयूरासन, शलभासन, धनुरासन, गोमुखासन, सिंहासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, पर्वतासन, शवासन, हलासन, शीर्षासन, ताड़ासन, सर्वांगासन, पश्चिमोत्तानासन, चतुष्कोणासन, त्रिकोणासन, मत्स्यासन, गरुड़ासन इत्यादि कुछ प्रसिद्ध आसन हैं। योग के द्वारा शरीर पुष्ट होता है, बुद्धि और तेज बढ़ता है। अंग-प्रत्यंग में उष्ण रक्त प्रवाहित होने से स्फूर्ति आती है, मांसपेशियाँ सुदृढ़ होती हैं, पाचन शक्ति ठीक रहती है तथा शरीर स्वस्थ और हल्का प्रतीत होता है। योग के साथ मनोरंजन का समावेश होने से लाभ द्विगुणित होता है। इससे मन प्रफुल्लित रहता है और योग की थकावट भी अनुभव नहीं होती। शरीर स्वस्थ होने से सभी इन्द्रियाँ सुचारु रूप से काम करती हैं। योग से शरीर नीरोग, मन प्रसन्न और जीवन सरस हो जाता है।

निष्कर्ष

आज की आवश्यकता को देखते हुए योग शिक्षा अत्यन्त आवश्यक है, क्योंकि सबसे बड़ा सुख शरीर का स्वस्थ होना है, "पहला सुख निरोगी काया"। यदि आपका शरीर स्वस्थ है तो आपके पास दुनिया की सबसे बड़ी दौलत है। स्वस्थ व्यक्ति ही देश और समाज का हित कर सकता है। आज की भाग-दौड़ भरी जिन्दगी में खुद को स्वस्थ एवं ऊर्जावान बनाए रखने के लिए योगशिक्षा अत्यन्त आवश्यक है। वर्तमान परिवेश में योग न सिर्फ हमारे लिए लाभकारी है, बल्कि विश्व के बढ़ते प्रदूषण एवं मानवीय व्यस्तताओं से उपजी समस्याओं के निवारण के सदर्थ में इसकी सार्थकता और बढ़ गई है। 11 दिसम्बर 2014 को

संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 जून को प्रत्येक वर्ष विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी है। अब हर वर्ष 21 जून को योग दिवस मनाया जाता है।

योग आधुनिक जीवन जीने का, सही जीवन जीने का विज्ञान है और इसे हमारे दैनिक जीवन में शामिल किया जाना चाहिए। यह सप्ताह में एक बार सिर्फ दो घंटे की हॉबी क्लास नहीं है। योग में दिमाग को शांत करने, लचीलापन बनाए रखने, शारीरिक और मानसिक ऊर्जा का दोहन करने और एक एकीकृत व्यक्तित्व विकसित करने में मदद करने के लिए तकनीकी प्रणालियां हैं। यह भावनाओं को संतुलित करने तथा मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने की विधा है। एक व्यक्ति अपनी जीवन शैली के अनुसार योग के कई मार्गों हठ, भक्ति, राज, ज्ञान और कर्म योग में से एक या दो या अधिक के संयोजन को चुन सकता है।

अतः व्यक्ति के मानसिक, सामाजिक, नैतिक, सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक विकास में योगशिक्षा के महत्व को देखते हुए प्रारम्भिक स्तर से लेकर विश्वविद्यालय स्तर तक योगशिक्षा का पठन-पाठन अनिवार्य, आवश्यक एवं प्रासंगिक है, जिससे मनुष्य योगशिक्षा के गुणों को आत्मसात

कर निरोगी एवं स्वस्थ जीवन जीते हुए परिवार, समाज एवं देश की उन्नति में सहायक हो सके।

संदर्भ सूची

1. भाई योगेन्द्रजीत, शिक्षा में नवाचार, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा।
2. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, बच्चों के लिए योग शिक्षा, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार।
3. स्वामी रामदेव, योग साधना और योग चिकित्सा रहस्य, दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, हरिद्वार।
4. आनन्द अरूणा 2008, प्रायोगिक योगशिक्षा, आनन्द प्रकाशन, नई दिल्ली।
5. योग परिचय, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा परिषद, नई दिल्ली।
6. योग शिक्षा, शिक्षक शिक्षा विभाग, शिक्षा शास्त्र, विद्याशाखा, उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी।