

छात्रों के सर्वांगीण विकास हेतु शिक्षा में योग के महत्व के प्रति शिक्षकों के अभिमत

सुनील सिंह सेंगर, Ph. D.

एसोसिएट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष शारीरिक शिक्षा विभाग, के० के० पी० जी० कॉलेज, इटावा, उ० प्र०
ई – मेल : sunilsengar05@gmail.com

Abstract

वर्तमान समय में छात्रों के शारीरिक, मानसिक एवं सांवेगिक विकास के समस्त पहलुओं के पूर्ण विकास हेतु, योग का शिक्षा के साथ समावेश अत्यन्त आवश्यक है। यदि विकास का एक भी पक्ष अछूता रहता है तो शिक्षा द्वारा नागरिक निर्माण का लक्ष्य अपूर्ण ही रहता है। प्रायः हम महान दार्शनिक अरस्तू के कथन “ स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है ” को भूल जाते हैं। प्रस्तुत अध्ययन में छात्रों के सर्वांगीण विकास हेतु शिक्षा में योग के महत्व के प्रति उ० प्र० के जनपद इटावा के 100 माध्यमिक शिक्षकों के अभिमत ज्ञात किये गये हैं। शिक्षा में योग के महत्व एवं समावेश के प्रति शिक्षकों के दृष्टिकोण सकातात्मक प्राप्त हुए हैं। शोध की प्रकृति के आधार पर सूक्ष्म/क्षेत्रीय तथा अनुभवाश्रित (माइक्रो-इम्प्रीकल) अध्ययन विधि का प्रयोग किया गया है।

पारिभाषिक शब्दावली: योग, आसन, शैक्षिक-समावेश, समग्र विकास।



[Scholarly Research Journal's](http://www.srjis.com) is licensed Based on a work at www.srjis.com

योग शब्द संस्कृत की मूल क्रिया युज् से बना है, युज का अर्थ है जोड़ना “युज्यते अनेन इति योगः” योग जोड़ने ‘सम्बद्ध करने’ का कार्य करता है। वे कौन से तत्त्व हैं जो सम्बद्ध होते हैं? पारंपरिक अर्थ में यह कहा जा सकता है कि इसमें व्यष्टि स्वत्व का समष्टि स्वत्व के साथ मेल है, अर्थात् यह एक अहंकारपूर्ण व्यक्तित्व का एक सर्वव्यापक, शाश्वत और यथार्थ की आनन्दमय अवस्था के रूप में विस्तार है।

पतंजलि का योग दर्शन भारतीय छः दर्शनों में से एक दर्शन है। पतंजलि एक महान ऋषि थे, जिन्होंने लगभग 4000 वर्ष पूर्व योग की आवश्यक विशेषताओं और सिद्धान्तों जो पहले योग उपनिषदों के रूप में थे, को ‘सूत्रों’ के रूप में संकलित किया जो योग के क्षेत्र में यह एक महान् योगदान है। पतंजलि के अनुसार योग मन पर विजय प्राप्त करने की एक चैतन्य प्रक्रिया है।

भगवद्गीता और उपनिशदों में वर्णित योग का क्षेत्र काफी व्यापक है। स्वामी विवेकानन्द ने कहा है, योग किसी के कायिक अस्तित्व के विकास को किसी एकल जीवन अथवा कुछ महीनों या थोड़े से घंटों में संपीडित करने का एक साधन है। योग वह व्यवस्थित चैतन्य प्रक्रिया है, जिससे मनुष्य के विकास की प्रक्रिया बहुत कम समय में पूरी की जा सकती है।

श्री अरविन्दो शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक योग के रूप में पारिभाषित किया है। योग मन को नियंत्रित करने की प्रक्रिया है। नियंत्रण में दा पहलू होते हैं- किसी वांछित विषय अथवा वस्तु पर ध्यान को एकाग्र करने की शक्ति और लम्बे समय तक शांत रहने की क्षमता। पहले पहलू, यानी एकाग्रता को हम विकसित कर रहे हैं किन्तु मनुष्य की दूसरी क्षमता मौन और शांत रहने का कार्य कभी-कभी ही हो पाता है। इसलिए योग में इस दूसरे पहलू पर मुख्य रूप से जोर दिया गया है। 'योग वासिष्ठ', जो योग पर सर्वोत्तम ग्रन्थ है: "मनः प्रषमनोपायः योगः इत्यभिधीयते" - योग मन को शान्त करने का एक कुशल उपाय है। यह मन में उठने वाले विचारों/भावनाओं को रोकने की एक कठोर, यांत्रिक या स्थल प्रक्रिया नहीं, बल्कि कुशल व सूक्ष्म प्रक्रिया है। योग मन पर नियंत्रण स्थापित करने का एक कौशलपूर्ण विज्ञान है। यह पूर्णता की अंतिम स्थिति तक पहुंचने की एक प्रक्रिया अथवा एक तकनीक के रूप में विख्यात है। किन्तु योग को उच्चशक्ति और क्षमताओं की स्थितियों के रूप में भी पारिभाषित किया गया है और इसे मौन की अंतिम स्थिति के रूप में भी कहा गया है। इसके अतिरिक्त योग को समस्त रचनात्मक कार्यों की शक्ति के रूप में भी वर्णित किया गया है और स्वयं में यह एक सृजन भी है। अब हम देखेंगे कि इसे विभिन्न योग व उपनिशदीय ग्रंथों में एक स्थिति और शक्ति के रूप में भी निरूपित किया गया है।

"योगः कर्मसु कौशलम्" (गीता 2.50)-योग कर्म में दक्षता है। दक्षता विश्राम और सजगता को कर्म में कायम रखने की होती है। इस प्रकार योग मन पर नियंत्रण स्थापित करने का एक कौशलपूर्ण विज्ञान है।

योगासनः

महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र 2.46 में आसन को निम्नलिखित रूप में परिभाषित किया है : 'स्थिरसुखमासनम्' आसन सुखपूर्वक एक स्थिति में

जम कर स्थिर हो जाना है, पतंजलि इसे इसी प्रकार पारिभाषित करते हैं। आसनों अथवा योगासनों अथवा शारीरिक मुद्राओं का उद्देश्य स्वस्थ रहना और मन पर नियंत्रण रखना है।

योगासनों का अभ्यास धीरे-धीरे किया जाता है और शरीर को किसी विशेष स्थिति में लम्बे समय तक रखा जाता है। ऐसा करने से मांसपेशियां मजबूत होती हैं। ऐसे अभ्यास की मुख्य विशेषता गहन विश्रान्ति होती है। इनसे ऊर्जा का संरक्षण होता है, राजसिक स्वभाव यानी उग्रता में कमी आती है और मन की चंचलता कम होती है, जिससे तनाव समाप्त हो जाता है। यही आसनों की मुख्य विशेषता होती है।

आसनों से मन प्रशान्त अवस्था में आ जाता है और मानसिक चंचलता की गति घटने लगती है - मनः प्रशमन हो जाता है, जिससे मस्तिष्क में सामंजस्य रहता है। मस्तिष्क की कोशिकाएं सुदृढ़ होकर सक्रिय हो जाती हैं और उनमें एकरूपता आ जाती है। अनुकंपी आ र सह-अनुकंपी स्नायु तंत्र में अद्भुत संतुलन और सामंजस्य स्थापित हो जाता है।

आसनों का वर्गीकरण:

आसनों को सांस्कृतिक, विश्रान्त और ध्यानस्थ रूप में भी वर्गीकृत किया गया है। शवासन, मकरासन ताड़ासन और शीतल धनुरासन विश्रान्ति वाले आसन हैं। पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन और सुखासन आदि को ध्यानस्थ आसन कहा जाता है। अन्य सभी आसन सांस्कृतिक आसन कहलाते हैं। ये आसन विशेष रूप से हमारे व्यक्तित्व के संवर्धन के लिए होते हैं। आत्मविश्वास लाने, षर्मीलेपन को दूर करने तथा उन्हें निर्भीक व सक्रिय बनाने के लिए उन्हें सांस्कृतिक आसन करने की सलाह दी जाती है, जैसे पीछे की ओर झुकने वाले आसन या चक्रासन, भुजंगासन, अर्ध चक्रासन और सुप्त वज्रासन। दूसरी ओर ऐसे भी लोग होते हैं जो जन्म से ही बहुत ही अहंकारी और घमंडी हैं। उनके कन्धे सदैव पीछे की ओर झुके होते हैं और सिर ऊपर रहेगा। ऐसे लोगों में नम्रता लाने के लिए आगे की ओर झुकने वाले आसन जैसे पश्चिमोत्तासन, शशांकासन, पादहस्तासन निर्धारित हैं, जिससे उनके अहंकारी स्वभाव में सुधार आ सके और प्रसन्नचित व्यक्तित्व बन सके। इसलिए प्रत्येक सांस्कृतिक आसन व्यक्तित्व के निर्माण की दृष्टि से निर्धारित है।

स्वस्थ जीवनचर्या के लिए यौगिक क्रियाएं:

योग की वास्तविक प्रकृति का सार निम्नलिखित प्रकार से दिया जा सकता है:

1. योग सम्पूर्णता की अनुभूति करने का विज्ञान और कला है अर्थात् इस का उद्देश्य अंतिम वास्तविकता अथवा उच्चतम चेतनता को प्राप्त करना है।
2. सकल जीवन पद्धति अर्थात् शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक कल्याण से युक्त संपूर्ण जीवन।
3. स्वास्थ्य, सामंजस्य और प्रसन्नता का विज्ञान जहां स्वास्थ्य, सामंजस्य और प्रसन्नता का अर्थ है: - शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक कल्याण।

शिक्षा में योग का महत्व:

योग ऐसी प्रक्रिया है जो व्यक्तित्व विकास में निम्नलिखित के आधार पर मुख्य भूमिका निभाती है : आसनों के द्वारा मांसपेशियों में गहन विश्रान्ति आ जाती है। श्वसन क्रिया की दर कम तथा श्वास लेने की प्रक्रिया संतुलित हो जाती है जो प्राणायाम और श्वसन संबंधी अभ्यासों से संभव है। ध्यान के द्वारा मानसिक धरातल पर सृजनात्मक और इच्छाशक्ति को बढ़ाया जा सकता है।

ज्ञान योग के अभ्यास से बुद्धि को तीव्र बनाना तथा मन की शान्ति स्थापित करना संभव होता है। जीवन में प्रसन्नता का समावेश तथा भावनात्मक स्तर पर समरसता लाई जा सकती है।

परिकल्पना¹ - (H₁): “क्या शिक्षा में योग का समावेश आवश्यक है।”

अध्ययन क्षेत्र के सभी 100 प्रवासी सूचनादाताओं से प्राप्त प्राथमिक तथ्यों का सांख्यिकीय परीक्षण आकस्मिकता (मूल्य) परीक्षण (Q) परीक्षण से प्राप्त तथ्यों की सत्यता व सार्थकता गणना द्वारा आंकी गयी है-

तालिका क्रमांक (1) : मूल परीक्षण (Q) की गणना

क्रम	शिक्षा में योग का समावेश आवश्यक है।	प्रवासन में		योग
		हाँ	नहीं	
1	हाँ	65 A	18 B	83
2	नहीं	10 C	7 D	17
	समस्त योग	75	25	100

$$\text{मूल गुणांक (Q)} = \frac{\text{AD} - \text{BC}}{\text{AD} + \text{BC}} = 0.7534$$

सांख्यिकीय परिकलन से मूल गुणांक (Q) जिसे आकस्मिकता गुणांक भी कहते हैं; का मान 0.7534 धनात्मक प्राप्त हुआ है। परिकल्पना सत्य साबित हुई है।

परिकल्पना-2 (H₂): “विद्यार्थी के शारीरिक, मानसिक एवं सांवेगिक विकास में, योग सहायक होता है।”

योग को “स्वतंत्र चर” तथा शारीरिक, मानसिक एवं सांवेगिक विकास “परतंत्र चर” माना गया है।

प्रस्तुत परिकल्पना के सांख्यिकीय परीक्षण हेतु सभी 100 सूचनादाताओं से प्राप्त प्राथमिक जानकारी का सत्यापनशीलता आकस्मिकता (मूल) गुणांक (Q) परीक्षण का प्रयोग किया है।

तालिका क्रमांक (2) : आकस्मिकता गुणांक (Q) परीक्षण

क्रम	योग सांवेगिक होता है	शारीरिक, मानसिक एवं वृद्धि करता अवरोधक है	सांवेगिक विकास में सहायक है	योग
1	हाँ	75 A	15 B	90
2	नहीं	05 C	05 D	10
	समस्त योग	80	20	100

$$\text{AD} - \text{BC}$$

$$\text{आकस्मिकता (मूल) गुणांक (Q)} = \frac{\text{AD} - \text{BC}}{\text{AD} + \text{BC}} = 0.67$$

क्षेत्रीय अध्ययन के आधार पर प्राप्त प्राथमिक तथ्यों के (जो सभी 100 सूचनादाताओं के प्रत्यक्ष साक्षात्कारों से संकलित की गयी हैं); सांख्यिकीय परीक्षण से आकस्मिकता (मूल) गुणांक (Q) का मान (+) 0.67 प्राप्त हुआ है जो स्वतंत्र तथा परतंत्र चरों के मध्य सकारात्मक सह-सम्बन्ध को दर्शाता है। अतः हमारी परिकल्पना H₂ सार्थक तथा सत्य है।

संदर्भ

- Bhagal, R.S. (2011). Yoga & Modern Psychology. Lonavla: Kaivalyadhama SMYM Samiti.*
- Digambar ji, Swami& Gharote, M.L. (1978). Gheraṇḍa Saṃhitā. Lonavala: Kaivalyadhama SMYM Samiti.*
- Samiti. Goel, A. (2007). Yoga Education, Philosophy and Practice. New Delhi: Deep and Deep Publications.*
- Karambelkar, P.V. (2004). Pātañjala Yoga Sūtra. Lonavala: Kaivalyadhama SMYM Samiti.*
- Vinekar, S.L. (1963). Yogic Therapy: Its Basic Principles and Methods. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare.*
- Nath, S.P. (2005). Speaking of Yoga. New Delhi: Sterling Publishers. Swami Satyānanda (1999). Four Chapters on Freedom. Commentary on Yoga Sūtras of Patañjali Saraswathi. Bihar School of Yoga, Munger.*
- Yadav, Y.P. & Yadav, R. (1998). Art of Yoga. Friends Publications, India*