

योग की भारतीय विरासत के रूप में प्रासंगिकता

सारांश

योग प्राचीन काल से ही भारतीय संस्कृति का अंग रहा है। योग एक भारतीय धरोहर है। योग ही एक प्रक्रिया है जो व्यक्ति को शरीर के माध्यम से परमात्मा तक ले जाती है।

सम्पूर्ण विश्व चाहे वह किसी धर्म, सम्प्रदाय और देश का हो, वह प्राचीन हिन्दु संस्कृति के सामने नतमस्तक है, वह है योग। योग मानव जाति को भगवान् की देन है। योग अनेक बीमारियों पर विजय प्राप्त करके शरीर को सुदृढ़ बनाने का कार्य करता है।

मुख्य शब्द : योग, स्वारक्ष्य, शारीरिक, आध्यात्मिक, नैतिक, संवेगात्मक, चित्तवृत्ति, अनुशासन, आचरण।

प्रस्तावना

वास्तव में, योग का इतिहास बहुत पुराना है। योग कब से प्रारंभ हुआ, इसके बारे में एक मत से कुछ नहीं कहा जा सकता, लेकिन इतना अवश्य कहा जा सकता है कि योग भारत वर्ष की ही देन है। वेदों उपनिषदों, रामायण तथा महाभारत में भी योग क्रियाओं का वर्णन किया गया है, लेकिन महर्षि पतंजलि के योगसूत्र में योग का शास्त्रीय वर्णन प्राप्त होता है, जो लगभग 147 ई.पू. में लिखा गया पतंजलि के समय योगशास्त्र काफी विकसित हो चुका था। इसके बाद कवीर, सूरदास तथा तुलसीदास जी ने अपनी—अपनी रचनाओं में योग का वर्णन किया है। योग वर्तमान समय में भी भारतीय संस्कृति का मुख्य अंग है।

अध्ययन के उद्देश्य —

1. छात्रों को योग के विषय में जागरूक करना।
2. छात्रों में योग के प्रति रुचि उत्पन्न करना।
3. छात्रों को योग की उपयोगिता बताना।
4. छात्रों को योग के माध्यम से भारतीय संस्कृति से परिचय कराना।
5. छात्रों को चरित्र-निर्माण में योग की उपयोगिता बताना।
6. छात्रों में योग के माध्यम से नैतिक मूल्यों का विकास करना।
7. छात्रों में योग के माध्यम से मानसिक शक्तियों का विकास करना।
8. छात्रों को योग के द्वारा संवेगात्मक रूप से परिपक्व करना।

योग एक भारतीय विरासत के रूप में (Yoga as an Indian Heritage)

गीता में योग की परिभाषा योग: 'कर्मसु कौशलम्' की गई है। एक अन्य परिभाषा के अनुसार 'समत्व योग उच्यते' अर्थात् समत्व बुद्धि सन्तुलित मनःरिथति ही योग है। कार्य की कुशलता और समता को इन परिभाषाओं में योग बताया गया है। पतंजलि योग दर्शन में योगशिचत वृत्ति—निरोध अर्थात् चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहा गया है। इस प्रकार आत्मा का सम्बन्ध परमात्मा से जोड़ना योग है। योग शब्द युज् धातु से बना है। संस्कृत में युज् का अर्थ है जोड़ना। अर्थात् जिन—जिन साधनों से आत्मा की शुद्धि और मोक्ष का योग होता है, उन सब साधनों को योग कह सकते हैं। योग केवल शरीर की क्रिया नहीं है। न हीं योग का मतलब व्यायाम है। यह तो एक क्रमशः एक आंतरिक प्रक्रिया है जो शरीर के माध्यम से परमात्मा तक ले जाती है।

योग के विषय में उपलब्ध स्त्रोतों को देखने के पश्चात् यह स्पष्ट तौर पर कहा जा सकता है कि योग प्राचीन काल से ही भारतीय संस्कृति का अंग रहा है। योग एक भारतीय धरोहर है। उपलब्ध साक्ष्य दर्शाते हैं कि योग का इतिहास सिंधु घाटी सभ्यता से सम्बन्धित है। उस समय लोग योग करते थे ऐसा उस समय की तस्वीरों को देखकर अन्दाजा लगाया जा सकता है। योग का उल्लेख महाभारत, रामायण, तथा उपनिषदों में भी किया गया है। रामायण के समय योग बहुत प्रसिद्ध था। भगवत्‌गीता में योग के तीन पथ अर्थात् जनयोग, भक्तियोग व कर्मयोग का वर्णन मिलता है यह योग की विभिन्न क्रियाओं व विचारों का निचोड़ है। भारत में योग की परम्परा 5000 वर्ष पुनानी है।



विचारी लाल मीना
असिस्टेंट प्रोफेसर,
शिक्षाशास्त्र विभाग,
श्री लाल बहादुर शास्त्री
राष्ट्रीय संस्कृत विद्यापीठ,
मानित विश्वविद्यालय,
नई दिल्ली, भारत

योग को आधुनिक साहित्यिक रूप देने का सारा श्रेय, महर्षि पतंजलि को जाता है। इन्होंने पाँच हजार वर्ष से भी अधिक पूर्व 'योग सूत्र' की रचना की थी। जिसमें उन्होंने योग के आठ अंगों—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा व समाधि का वर्णन किया है। बौद्धों व जैनियों से संबंधित धार्मिक ग्रन्थों से पता चलता है कि योग उस समय लोगों के जीवन का मुख्य अंग था। कबीरदास, तुलसीदास और सूरदास के लेखों में भी योग के बारे में उल्लेख किया गया है। आधुनिक काल के दौरान स्वामी विवेकानन्द ने योग को बहुत लोकप्रिय बनाया।

केवल एक कारण है कि सम्पूर्ण विश्व चाहे वह किसी धर्म सम्प्रदाय और देश का हो, वह प्राचीन हिन्दू संस्कृति के सामने नतमस्तक होता है, वह है योग। योग मानव जाति को भगवान की देन है। योग अनेक बीमारियों पर विजय प्राप्त करके शरीर को सुदृढ़ बनाने का कार्य करता है। योग के इतिहास पर नजर डालने के पश्चात् हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि योग की जड़ें सिंधु घाटी की सभ्यता में हैं। वेद, उपनिषद, रामायण, महाभारत, गीता, योग सूत्र आदि प्राचीन समय में योग के विकास के विश्वसनीय दस्तावेज हैं। इन दस्तावेजों के आधार पर कहा जा सकता है कि योग एक भारतीय धरोहर है। योग के बीज भारत में ही बोए गए वह यही पर विकसित हुए तथा अब यह सारे विश्व में फेल रहा है। योग की शुरुआत भारतीय सनातन धर्म से हुई। सन् 1890 में यूरोप और अमेरिका में स्वामी विवेकानन्द ने योग का खूब प्रचार किया था। दुनिया के लगभग 20 करोड़ लोग योग करते हैं जिनमें से आधे भारतीय हैं।

पिछले कुछ सालों में योग पूरी दुनिया में तेजी से लोकप्रिय हुआ है, लेकिन आधिकारिक तौर पर पूरी दुनियाँ में इसे मान्यता दिलाने की गंभीर और निर्णयिक पहल 27 सितम्बर, 2014 को हुई। उस दिन संयुक्त राष्ट्र में दिए अपने भाषण में प्रधनमंत्री नरेन्द्र मोदी ने एक प्रस्ताव पेश किया जिसके तहत 21 जून को इंटरनेशनल योग दिवस मनाने की बात कही गई उन्होंने शरीर और दिमाग पर पड़ने वाले योग के सकारात्मक प्रभाव की चर्चा की। उनके भाषण और इस प्रस्ताव को दुनिया के तमाम देशों का भरपूर समर्थन मिला। इसके बाद 11 दिसम्बर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र ने घोषणा की कि हर साल 21 जून को आधिकारिक तौर पर इंटरनेशनल योग दिवस मनाया जाएगा। 21 जून को इंटरनेशनल योग दिवस मनाने के लिए यूएन ने भारत के प्रस्ताव को पेश किया तो इसे 177 देशों का समर्थन मिला। किसी प्रस्ताव का इतने देशों को एक साथ समर्थन मिलना एक बड़ी बात थी और यह अपने आप में एक रिकार्ड बन गया। दुनिया ने 21 जून, 2015 को दिल्ली के राजपथ को योग पथ में बदलते देखा। जिस राजपथ पर हर साल 26 जनवरी को भारत अपनी सामरिक ताकत का प्रदर्शन करता है, उसी राजपथ पर 21 जून, 2015 (रविवार) को भारत ने अपनी विनम्र ताकत दिखाई। यह भारत की प्राचीन सांस्कृतिक पहचान योग के परिणामस्वरूप हुआ। बाद में प्रधानमंत्री जी ने अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन को संबोधित करते हुए कहा

कि मानव का भी आंतरिक विकास होना चाहिए, विश्व के पास इसके लिए योग ऐसी ही एक विद्या है।

योग का अर्थ (Meaning of Yoga)

योग शब्द की व्युत्पत्ति संस्कृत भाषा के युज धातु से हुई जिसका अर्थ है जोड़ना या मिलाना। इस प्रकार आत्मा और परमात्मा का मिलन ही योग है। योग को मनुष्य के गुणों तथा शक्तियों का मिलन भी कहा जाता है। योग मनुष्य की चेतना के विकास का विज्ञान है। योग का अर्थ है 'जीवात्मा का परमात्मा से एकीकरण' इसका अर्थ मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक पहलुओं का एकीकरण भी है। निम्नलिखित परिभाषाओं की सहायता है हम योग के अर्थ को भली-भाँति समझ सकते हैं:-

1. "योगश्चित्तवृत्ति निरोध" अर्थात् चित्तवृत्तियों का निरोध ही योग है। इनके अनुसार मन की वृत्तियों (रूप, रस, गंध, स्पर्श और ध्वनि के लोभ में दौड़ने को रोकना योग है। इस प्रकार चित्त की चंचलता का दमन ही योग है।

—महर्षि पतंजलि

2. "संयोग योग इत्युक्तो जीवात्मः परमात्मनो" अर्थात् जीवात्मा और परमात्मा के मिलन का नाम योग है।

—महात्मा याज्ञवल्क्य

3. "योगः कर्म सुकौशलम्" अर्थात् प्रत्येक कार्य को कुशलता से सम्पन्न करना योग है।

—श्रीमद्भागवत गीता

4. "योग वह पुरातन पथ है जो व्यक्ति को अंधेरे से प्रकाश में लाता है।"

—डॉ. सर्वपल्ली राधकृष्णन

5. "योग उस साधना प्रणाली का नाम है जिसके द्वारा जीवात्मा तथा परमात्मा की एकता का अनुभव होकर परमात्मा के साथ आत्मा का संयोग होता है।"

—स्वामी शिवानन्द सरस्वती

6. "हम सभी अनन्त शक्ति के स्वामी हैं योग हमें इसी शक्ति के रहस्य से परिचित कराता है।"

—योगी रामचरक

7. "आध्यात्मिक विज्ञान ही योग है।"

—स्वामी रामकृष्ण

इस प्रकार विभिन्न विद्वानों द्वारा उपरोक्त परिभाषाएँ हमें योग की प्रकृति और विशेषताओं के बारे में निम्न बातें बताती हैं:-

1. योग द्वारा मन ही चंचलता पर अंकृश लगाने में मदद मिलती है। इस प्रकार योग मन की इन्द्रियों को वश में करने का साधन है।

2. योग हमें अपनी आंतरिक शक्तियों से परिचित होने और उनका स्वामी बनकर उन्हें भली-भाँति काम में लाने की समर्थता प्रदान करता है।

3. योग द्वारा व्यक्ति के ज्ञान चक्षु खुलते हैं, उसका अज्ञान दूर होता है तथा वह विवेकशील बनता है।

4. योग द्वारा जीवन के प्रत्येक कार्यक्षेत्र में कुशलतापूर्वक कार्य करने की योग्यता तथा शक्ति आती है।

5. योग एकाग्रता में सहायक होता है तथा व्यक्ति को अपनी आत्मा का ज्ञान कराकर परमात्मा से संयोग करने में मदद करता है।

इस सब विशेषताओं के आधर पर निष्कर्ष रूप में हम यह कह सकते हैं कि योग ऐसा साधन अथवा मार्ग है जिस पर चलकर व्यक्ति अपनी शक्तियों और सामर्थ्य में वृद्धि करता हुआ जीवन में पर्याप्त सुख एवं संतोष अनुभव करते हुए मानव के परम लक्ष्य मोक्ष प्राप्ति की ओर अग्रसर होता रहता है।

"Yoga means a technique to maintain equilibrium of body, mind and soul."

योग शिक्षा के लक्ष्य एवं उद्देश्य

Aims and Objectives of Yoga Education

योग शिक्षा व्यक्ति का सर्वांगीण विकास कर, मानव जीवन के उद्देश्यों की पूर्ति में भरसक सहयोग प्रदान करती है। मानव को मानवीय मूल्यों से युक्त कर मानव की तरह जीना सिखाने तथा आध्यात्मिक उत्थान के माध्यम से परमात्मा के एकीकरण के अंतिम पड़ाव तक पहुँचाने का कार्य भी इस शिक्षा के द्वारा संभव हो सकता है। योग शिक्षा के इस प्रकार के कार्यों एवं उपयोगिता को ध्यान में रखते हुए विद्यालयों में प्रदान की जाने वाली योग शिक्षा के निम्न उद्देश्य निर्धारित किये जा सकते हैं—

शारीरिक उद्देश्य (Physical Aim)

इस उद्देश्य के अन्तर्गत योग शिक्षा द्वारा दो प्रकार के कार्य निभाये जाते हैं—

1. शारीरिक विकास में सहायता।
2. शरीर को स्वस्थ, सबल एवं निरोग रखने में सहायता।
3. रोगों से बचाव एवं उपचार में सहायता।

मानसिक उद्देश्य (Mental Aim)

इस उद्देश्य के अंतर्गत योग शिक्षा द्वारा निम्न बातों की ओर प्रयत्न किये जाते हैं—

1. मानसिक शक्तियों के विकास में सहायता पहुँचना।
2. मानसिक शक्तियों को सजग, क्रियाशील तथा अति उपयोगी बनाने में सहायक होना।
3. मानसिक स्वास्थ्य को अच्छे—से—अच्छा बनाये रखने में सहयोगी होना।

सामाजिक उद्देश्य (Social Aim)

योग शिक्षा द्वारा इस उद्देश्य के अन्तर्गत निम्न कार्य किये जाते हैं—

1. व्यक्ति के सामाजिक समायोजन में सहायता पहुँचना।
2. सामाजिक गुणों को आत्मसात करने में सहायक होना।
3. समाज के विकास एवं उत्थान में सहयोगी होना।

संवेगात्मक उद्देश्य (Emotional Aim)

इस उद्देश्य के अन्तर्गत योग शिक्षा के निम्न कार्य आते हैं—

1. संवेगात्मक विकास में सहायता पहुँचाना।
2. संवेगों पर उचित नियंत्रण कर ठीक व्यवहार कर सकने में सहयोग देना।

नैतिक उद्देश्य (Moral Aim)

योग शिक्षा इस उद्देश्य के अन्तर्गत निम्न भूमिका निभाती है—

1. व्यक्तियों को नैतिक मूल्यों के विकास में सहायता पहुँचना।

2. समाज, राष्ट्र और विश्व में नैतिक मापदंडों के विकास तथा क्रियान्वयन में सहायक होना।
3. गिरते हुए नैतिक मूल्य तथा चरित्र—संकट से उबरने में समाज को सहयोग प्रदान करना।

आध्यात्मिक उद्देश्य (Spiritual Aim)

योग शिक्षा के उस उद्देश्य के अन्तर्गत निम्न भूमिका निभाती सकती है—

1. आत्म—साक्षात्कार के प्रयत्नों में सहयोग प्रदान करना।
2. भौतिकता के स्थान पर आध्यात्मिक भावों एवं विचारों के पोषण में सहायता पहुँचाना।
3. परमात्मा से एकीकरण या मोक्ष प्राप्त करने के प्रयत्नों में सहयोगी होना।

अनुशासनात्मक (Disciplinary Aim)

इस उद्देश्य के अन्तर्गत योग शिक्षा निम्न भूमिका निभाती है—

1. शरीर की इन्द्रियों तथा मन को अनुशासनबद्ध करना।
2. जीवन की गतिविधियों, आहार—विहार तथा आचरण को नियमित एवं अनुशासित रखने में सहायता पहुँचाना।
3. समाज एवं राष्ट्र को अनुशासन के साँचे में ढालने में सहयोगी होना।

सांस्कृतिक उद्देश्य (Cultural Aim)

इस उद्देश्य के अन्तर्गत योग शिक्षा द्वारा निम्न कार्य किये जाते हैं—

1. अपनी संस्कृति से परिचित कराने में सहायता।
2. सांस्कृतिक धरोहर की सुरक्षा, पोषण, विकास तथा हस्तान्तरण में सहायता।
3. अच्छे संस्कार डालने तथा सुसंस्कृत बनाने में प्रदान करना।

राष्ट्रीय उद्देश्य (National Aim)

इस उद्देश्य के अन्तर्गत योग शिक्षा निम्न भूमिका निभा सकती है—

1. राष्ट्रीयता एवं राष्ट्रीय चरित्र के निर्माण में सहयोग।
2. राष्ट्रीय विकास के प्रयत्नों में सहयोग करने वाले उपयुक्त नागरिकों का निर्माण करना।
3. खेलकूद तथा प्रतिस्पर्धाओं में राष्ट्र का नाम ऊँचा करने में सहयोगी सिद्ध होना।

अपने उपरोक्त उद्देश्यों के माध्यम से योग शिक्षा हमारे व्यवहार में सभी प्रकार के वांछनीय परिवर्तन लाने की उचित भूमिका निभा सकती है। इसके द्वारा हमें इस प्रकार के ज्ञान, सूझबूझ, कौशल, दृष्टिकोण, रूचियाँ आदि का आत्मसात करने के अवसर मिलते हैं जिनके द्वारा व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास कर मानव की तरह जीना सीखा जा सकता है तथा अंतिम उद्देश्य के रूप में मोक्ष प्राप्ति का मार्ग भी ढूँढ़ा जा सकता है। व्यक्तिगत ही नहीं सामाजिक, राष्ट्रीय हितों की सुनिश्चितता भी इन्हीं उद्देश्यों की पूर्ति में ही निहित है। अतः यह कहना अतिशयेक्ति नहीं कि आज के युग में सभी व्यक्तिगत तथा सामाजिक समस्याओं का समाधान योग शिक्षा में भली—भाँति निहित है।

योग के तत्त्व या अंग (अष्टांग योग) Elements of Yoga (Ashtang Yoga)

महर्षि पतंजलि ने 'योगसूत्र' में योग के आठ तत्त्वों का वर्णन किया है इन्हें अष्टांग योग या अष्टपथ

(Eight steps) भी कहते हैं जिनके माध्यम से योग के परम् या अन्तिम लक्ष्य अर्थात् 'जीवात्मा का परमात्मा से मिलन' को प्राप्त किया जा सकता है। योग के ये तत्व निम्नलिखित हैं—

1. यम Yama, Moral Principals
2. नियम (Niyama), Observance
3. आसन(Asana)] Posture
4. प्राणायाम (Pranayama)] Regulation of Breath
5. प्रत्याहार (Pratyahar)] Withdrawal of senses
6. धारणा (Dharana)] Concentration
7. ध्यान (Dhyana)] Meditation
8. समाधि (Samadhi)] Absorption of consciousness in the self

योग के लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्रत्येक तत्व का अभ्यास बहुत महत्वपूर्ण होता है। एक तत्व में कुशल या निपुण हो जाने के बाद हमें दूसरे तत्व की ओर बढ़ना चाहिए। इन तत्वों का विस्तारपूर्वक वर्णन निम्नलिखित है—

यम (Yama)
अष्टांग योग का प्रथम तत्व यम है। यम के अभ्यास द्वारा हम व्यक्ति को ऐसी बातों को करने से दूर रख सकते हैं, जो उस व्यक्ति के मन को उत्तरजीवी होने की अवस्था के लिए विवेकहीन संघर्ष में उलझाए रखती है। यम का पालन करने वाला व्यक्ति हिंसा से दूर रह सकता है। यम में पाँच आचार संहिताएँ शामिल होती हैं। महर्षि पतंजलि के अनुसार यम पाँच होते हैं अर्थात् अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह। इन यमों की संक्षिप्त व्याख्या निम्नलिखित हैं—

अहिंसा (Non-violence)

इसका अर्थ है कि एक व्यक्ति को मानव या जीव को किसी प्रकार की हानि नहीं पहुँचानी चाहिए। चिन्ता, ईर्ष्या, धृष्टि, क्रोध व इसी प्रकार की नकारात्मक भावनाएँ हिंसा में शामिल की जाती है, इसलिए हमें इन भावनाओं से दूर रहना चाहिए। हमें किसी को चोट नहीं पहुँचानी चाहिए। हमें दूसरों को बुरा नहीं बोलना चाहिए। हमें कोई नकारात्मक भावना प्रदर्शित नहीं करनी चाहिए। व्यक्ति में, मनुष्यों व जीव—जन्तुओं के लिए स्नेह, प्यार व आदर का भाव होना चाहिए।

सत्य (Truthfulness)

सत्य एक अति महत्वपूर्ण यम है। सत्य के अनुसार हमें विचार, शब्द व कार्य में सत्यवादी होना चाहिए। हमें झूठ नहीं बोलना चाहिए। किसी प्रकार के झूठेपन से हमें दूर रहना चाहिए। हमें दूसरों से छल या धोखेबाजी से बात नहीं करनी चाहिए। किसी भी कीमत पर हमें सत्य बोलना चाहिए।

अस्तेय (Non-stealing)

अस्तेय का अर्थ चोरी न करना होता है। दूसरों की वस्तुओं, विचारों या धन आदि को अपने लाभ के लिए प्रयोग करने की प्रवृत्ति को चोरी कहा जाता है। हमें इससे दूर रहना चाहिए। यदि हम किसी वस्तु को चुराने के बारे में सोचते हैं, तो इसे भी चोरी ही समझा जाता है। यदि हम दूसरे व्यक्तियों के कष्टों व दुखों में अपने अतिरिक्त धन का प्रयोग नहीं करते, तो इसका अर्थ होता है कि हम इसे ईश्वर से चुरा रहे हैं। इसलिए न तो हमें कोई चीज

चुरानी चाहिए और न ही हमें दूसरों को चुराने के लिए प्रेरित करना चाहिए। ईश्वर ने हमें जो कुछ दिया है, उसी में हमें सन्तुष्टि महसूस करनी चाहिए।

ब्रह्मचर्य (Brahmacharya)

ऐसा आहार न लेना जो यौन इच्छा को उत्तेजित करता है। अश्लील लेखन या अश्लील साहित्य न पढ़ना व हस्तमैथुन या किसी यौन सम्बन्धमें संलिप्त न होना ब्रह्मचर्य कहलाता है। उपरोक्त बातों को हमें अपने मस्तिष्क में रखना चाहिए, ताकि हम ब्रह्मचर्य के पथ का पालन कर सकें।

अपरिग्रह (Aparigraha)

परिग्रह का अर्थ है, धन व संपत्ति को अपने स्वार्थ के लिए इकट्ठा करना व इसके विपरीत अर्थात् अपरिग्रह का अर्थ है कम आवश्यकताओं के साथ जीवन व्यतीत करना। यह मस्तिष्क की एक अभिवृत्ति (Attitude) होती है, जो यह नहीं सोचती कि कोई भी चीज हमारी अपनी है हमें भौतिक सुखों की इच्छा नहीं करनी चाहिए। इसलिए हमें अपरिग्रह का पालन करना चाहिए।

नियम (Niyama)

नियम व्यक्ति के शरीर व ज्ञानेन्द्रियों से सम्बन्धित होते हैं। नियम, यम की तरह ही नैतिक अभ्यास के कार्य होते हैं। नियम पाँच होते हैं, जैसे— शोच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्राणिधन। इनका संक्षिप्त विवरण निम्नलिखित है—

शोच (Saucha)

शोच का अर्थ है शुद्धता। हमें शारिरिक व मानसिक रूपा से शुद्ध होना चाहिए। हमें अपना शरीर बाहरी तथा आन्तरिक रूपा से साफ एवं स्वच्छ रखना चाहिए। योग में आन्तरिक अंगों की शुद्धता पर विशेष बल दिया जाता है। आन्तरिक अंगों की शुद्धता के लिए योग में छ: शुद्धि क्रियाएँ या शटकर्म (Shat-Karmas) होते हैं, जैसे: नेति क्रिया, कपाल भाति क्रिया, धैति क्रिया आदि।

सन्तोष (Santosh)

सन्तोष का अर्थ है: सन्तुष्टि। जीवने की सभी स्थितियों में हमें सन्तुष्टि का भाव विकसित करना चाहिए। जो भगवान ने हमें दिया है, उसी में हमें सन्तुष्टि महसूस करनी चाहिए। हमें इच्छाओं के पीछे नहीं दौड़ना चाहिए।

तप (Tapa)

लक्ष्य को प्राप्त करने के रास्ते में आने वाली कठिनाई, रुकावटों व जटिल स्थितियों को आसानीपूर्वक सहन करना व लक्ष्य की ओर निरन्तर आग बढ़ते रहना तप कहलाता है। हमें परस्पर विरोधों या संघर्षों, जैसे: सुख व दुख, लाभ और हानि, गर्भ व सर्दी को आसानीपूर्वक स्वीकार करना चाहिए। प्रत्येक स्थिति में समान रहना चाहिए।

स्वाध्याय (Swadhyaya)

महान वेदों, ग्रन्थों, उपनिषदों, योगदर्शन व गीता आदि का निष्ठा भाव से अध्ययन होता है। दूसरी प्रकार का अध्ययन स्वयं का अध्ययन (Self-Study) होता है। यह जानना कि मैं कौन हूँ? मुझे क्या करना चाहिए? मैं क्या कर रहा हूँ? मेरे जीवन का लक्ष्य क्या है? उपरोक्त दोनों प्रकार के अध्ययन स्वाध्याय से सम्बन्धित होते हैं।

ईश्वर प्राणिधन (Ishwar Pranidhan)

नियम की यह एक बहुत महत्वपूर्ण अवस्था होती है। सब कार्यों को भागवान को समर्पित करना ईश्वर प्रणिधन कहलाता है। ऐसी अवस्था में एक सच्चा पुजारी (योगी) सोचता है कि जो सुविधाएँ व सम्पन्नता उसे ईश्वर ने दी है उसी को समर्पित करता हूँ तथा अपने मस्तिष्क के घमंड, अंहकार व अन्य अशुद्धताओं को निकाल देता हूँ।

आसन (Asanas)

इसका अर्थ आरामदायक स्थिति या आसन में बैठना होता है। आसन शरीर को लचीला, चुस्त व रोगमुक्त रखने के लिए किए जाते हैं। आसन शरीर में वसा के अनुचित जमाव को कम करके शरीर की सुन्दरता को भी बढ़ाते हैं। आसन विभिन्न प्रकार के होते हैं, जैसे: शरीर सर्वधनात्मक आसन (Corrective Asanas), शिथिलकारक आसन (Relaxative Asanas) व ध्यानात्मक आसन (Meditative Asanas) विभिन्न प्रकार के आसन, शरीर के विभिन्न अंगों पर भिन्न-भिन्न प्रकार के प्रभाव डालते हैं। ये आसन विभिन्न अंगों के कार्यों को सक्रिय करते हैं। आसन बिना किसी कठिनाई के विभिन्न आयु स्तर के लोगों द्वारा किए जा सकते हैं।

प्राणायाम (Pranayama)

प्राणायाम श्वसन प्रक्रिया का नियंत्रक होता है। इसका अर्थ है: श्वास को अन्दर ले जाने व बाहर निकालने पर उचित नियंत्रण रखना। मूल रूप से प्राणायाम के तीन घटक (Constituents) अर्थात् पूरक (Inhalation), कुम्भक (Retaining the Breath) व रेचक (Exhalation) होते हैं। प्राणायाम के विभिन्न प्रकार होते हैं, जैसे: उज्जयी, सूर्य भेदी, शीतकारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामारी, मूर्छा व प्लाविनि। यह चयापचय क्रियाओं में सहायता करता है तथा हृदय व फेफड़ों की क्रियाओं में वृद्धि करता है। यह जीवन को दीघार्य (Metabolic Activities) भी बनाता है।

प्रत्याहार (Pratyahara)

प्रत्याहार, एक आत्मनियंत्रण की प्रक्रिया है, जिसमें व्यक्ति अपनी इन्द्रियों (Senses) पर नियंत्रण करने के योग्य हो जाता है। वास्तव में, मस्तिष्क व इन्द्रियों को अन्तर्मुखी (Introvert) करना ही प्रत्याहार कहलाता है। प्रत्याहार में इन्द्रियों, उन बाहरी वस्तुओं, जो मानसिक एकाग्रता को बाधित करती हैं, को अनुक्रिया या जवाब (Respond) नहीं देती। विभिन्न इन्द्रियों की संलग्नता (Attachment), जैसे: सुन्दरता, स्पर्श, स्वाद व गन्ध आदि व्यक्ति को आत्म-कल्याण के रास्ते से ध्यान हटा देती हैं या ध्यान को दूसरी तरफ खींच लेती हैं। प्रत्याहार करने वाले को ईश्वर में असीम सुख का अनुभव होना प्रारम्भ हो जाता है।

धरणा (Dharana)

मस्तिष्क की एकाग्रता से ही ध्यान होता है। सामान्यतया, यह देखा जाता है कि मस्तिष्क में विखराव होने की प्रवृत्ति होती है। लेकिन यदि विखरे हुए मस्तिष्क को नियंत्रण में लाया जाए व एक केन्द्र बिन्दु पर ध्यान केन्द्रित किया जाए, तो ऐसी अवस्था को सकाग्रता कहा जाता है। केन्द्र बिन्दु माध्ये के केन्द्र में या नाभि में या कुछ दूरी पर एक नुकीला शान्तिदायक प्रकाश हो सकता

है। धारणा समाधि की ओर पहला कदम है। वास्तव में, धारणा एक मानसिक व्यायाम है, जो योगी को ध्यान व समाधि की ओर ले जाने के योग्य बनाती है।

ध्यान (Dhyana)

ध्यान मस्तिष्क की पूर्ण स्थिरता की एक प्रक्रिया है। यह समाधि से पूर्व की स्थिति होती है। ध्यान प्रत्येक पल हमारे जीवन से जुड़ा रहता है। जब परिवार में हम कोई विशेष कार्य करते हैं, तो प्रायः यह सुझाव दिया जाता है, उस कार्य को 'ध्यान' से करना, लेकिन हम इसका उचित अर्थ नहीं समझते। वास्तव में, बिना किसी विषयात्तर (Divergence)के एक समय के दौरान मस्तिष्क की पूर्ण एकाग्रता ही ध्यान कहलाती है।

समाधि (Samadhi)

व्यक्ति की आत्मा या जीवात्मा का परमात्मा से मिलन ही समाधि कहलाता है। मस्तिष्क के सभी आवेगों (Impulses)को रोकना या समाप्त करना ही समाधि है। ध्यान की अवस्था के दौरान, जब स्वयं के बारे में जानकारी या ज्ञान का लोप हो जाता है, तो योगी समाधि की स्थिति प्राप्त कर लेता है। उसे वास्तविक सत्य महसूस होते लगता है। उसे ईश्वर के दैविक सुख (Divine Pleasure) का अनुभव होना शुरू हो जाता है।

योग शिक्षा के लाभ एवं महत्व (Importance and Benefits of Yoga Education)

शिक्षा का मुख्य उद्देश्य बालक के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना है। योग शिक्षा तथा उनसे सम्बन्धित विभिन्न क्रियाएँ सभी प्रकार से बालक के इस बहुमुखी विकास में बहुत महत्वपूर्ण योगदान देती हैं। योग शैक्षिक दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है। आधुनिक युग मानसिक दबाव, तनाव व चिन्ताओं का युग है। वास्तव में, इस कथन में कोई अतिशयोक्ति नहीं है, बल्कि यह एक सार्वभौमिक सत्य है। आज का व्यक्ति खुशियों से भरपूर जीवन नहीं जी रहा है। प्रत्येक व्यक्ति जल्दी में है। उसके पास खाली समय या अवकाश के बारे में सोचने का समय नहीं है। प्रत्येक वस्तु की समय सीमाएँ हैं तथा व्यक्ति उनके पीछे दौड़ रहा है इससे वह शारीरिक थकान, मानसिक तनाव तथा अन्य कई प्रकार की बीमारियों का शिकार हो रहा है। ऐसी स्थिति में योग हमारे लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हो सकता है। योगाभ्यास के द्वारा हम ऐसी समस्याओं से छुटकारा पा सकते हैं। निम्नलिखित बिन्दु स्पष्ट रूप से योग के महत्व पर प्रकाश डालते हैं:

शारीरिक शुद्धता (Physical Purity)

व्यक्ति के शरीर की आंतरिक सपर्फाई का कार्य योग के द्वारा बहुत अच्छे ढंग से किया जा सकता है। मूल रूप से हमारे शरीर में तीन गुण होते हैं, (1) वात (2) पित्त (3) कफ। यदि इन तीनों का सतुरुलन ठीक रहता है, तो व्यक्ति का शरीर बीमारियों से रहित तथा स्वच्छ रहता है। योगित क्रियाएँ, जैसे: नेति, धौति, नौलि, वस्ति, कपालभाति और त्राटक आदि यदि नियमित रूप से करें, तो शरीर की आंतरिक सपर्फाई एवं स्वच्छता होती रहती है।

रोगों से बचाव व उपचार (Cure and Prevention from Diseases)

ऐसे अनेक रोग हैं, जो व्यक्तियों के सरल क्रियाकलापों को करने में प्रायः अवरोध उत्पन्न करते हैं। योग इन रोगों से केवल बचाव ही नहीं करता, अपितु इन रोगों का उपचार भी करता है। विभिन्न यौगिक व्यायाम, व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाते हैं। यदि एक व्यक्ति नियमित रूप से यौगिक व्यायाम करता है, तो वह प्रायः रोगों का शिकार नहीं होता। मण्डूकासन व वज्रासन करने से मधुमेह का रो दूर ही जाता है। इसी प्रकार अनेक रोग, जैसे: ब्रान्काइटिस (Bronchitis), सायनसाइटिस (Sinusitis), अस्थमा, गठिया (Arthritis), गैसट्राइटिस (Gastritis), मूत्रा विकार, हृदय रोग, साइटिका (Seitica), तनाव, पीठ दर्द, मासिक धर्म के विकार, उच्च रक्तचाप, कोळ (Leprosy), व हिस्टीरिया (Hysteria)आदि का यौगिक व्यायामों के द्वारा उपचार किया जा सकता है।

मानसिक तनाव को कम करना (Reduces Mental Tension)

योग तनाव को कम करने में सहायक हो सकता है। अधिकतर व्यक्ति तनाव व दबाव में रहते हैं। इस आधुनिक जीवन में वे अशान्त व चिन्तित महसूस करते हैं। प्रत्याहार, धरणा व ध्यान मानसिक शान्ति प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। मकरासन, शवासन, शलभासन, सुप्तासन व भुजंगासन आदि यौगिक व्यायाम, तनाव व दबाव से छुटकारा प्राप्त करने के लिए लाभदायक है।

मानसिक तनाव को कम करना (Reduces Mental Tension)

योग तनाव को कम करने में सहायक हो सकता है। अधिकतर व्यक्ति तनाव व दबाव में रहते हैं। इस आधुनिक जीवन में वे अशान्त व चिन्तित महसूस करते हैं। प्रत्याहार, धरणा व ध्यान मानसिक शान्ति प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। मकरासन, शवासन, शलभासन, सुप्तासन व भुजंगासन आदि यौगिक व्यायाम, तनाव व दबाव से छुटकारा प्राप्त करने के लिए लाभदायक है।

शरीर को सुन्दर बनाता है (Beautifies the body)

आजकल बालकों में मोटापे की समस्या एक आम समस्या बन चुकी है। इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए योगासन नियमित रूप से किए जा सकते हैं। योगासन से शरीर सुदृढ़, सुन्दर एवं शक्तिशाली बनता है।

शिथिलता प्रदान करता है (Provides Relaxation)

आराम व शिथिलता, थकावट दूर करने के लिए अति आवश्यक होते हैं। जब हम कोई शारीरिक या मानसिक कार्य करते हैं, तो कुछ समय के बाद हमें थकावट महसूस होने लगती है। ऐसे समय में हम और कार्य नहीं कर पाते इसलिए हमें पिफर से तरोताजा होने व स्फूर्ति लाने के लिए शिथिलन की आवश्यकता होती है। शवासन व मकरासन शिथिलता प्राप्त करने हेतु अच्छे आसन होते हैं। पद्मासन से मानसिक थकावट दूर भी दूर होती है।

शरीर के आसन को ठीक रखता है (Keeps the Correct Posture of Body)

आजकल बालकों में आसन सम्बंधी दोष या विकृति सामान्य रूप से दिखाई देती है। अच्छे आसन के बिना वे अपना कार्य कुशलतापूर्वक नहीं कर सकते। वे साधारण से साधारण कार्य में भी प्रायः अधिक ऊर्जा का प्रयोग करते हैं। यदि हम नियमित रूप से योगासन करें, तो हम अपने शरीर के आसन की ठीक रख सकते हैं। योग आसानीपूर्वक किया जा सकता है (**Yogs can be Performed Easily**)

ये व्यायाम कम अवधि में किए जा सकते हैं तथा इनको करने के लिए खर्च भी बहुत कम होता है। इन व्यायामों को करने के लिए कम जगह की आवश्यकता होती है।

आध्यात्मिक विकास में सहायता करता है (Helps in Spiritual Development)

नियमित रूप से यौगिक व्यायाम करने से मस्तिष्क पर अच्छा नियंत्रण किया जा सकता है। मन की शुद्धता व स्वच्छता से उसे ईश्वर की ओर लगाया जा सकता है। पद्मासन व सिंहासन आध्यात्मिक विकास के लिए सबसे अच्छे आसन हैं। ये आसन ध्यान करने की शक्ति को बढ़ाते हैं। प्राणायाम भी आध्यात्मिक विकास के लिए लाभदायक होता है।

लचक में वृद्धि करता है (Increases Flexibility)

विभिन्न योगासन, जैसे: चक्रासन, धनुरासन, हलासन, भुजंगासन व शलभासन आदि शरीर की लचक को बढ़ाने में सहायक होते हैं। इन आसनों को करने से माँसपेशियों भी लचीली हो जाती हैं।

स्थूलता या मोटापे को कम करता है (Reduces Obesity)

स्थूलता या मोटापा एक विश्वव्यापी समस्या है। स्थूल बालक ही प्रायः विभिन्न रोगों के शिकार होते हैं। यौगिक व्यायाम मोटापे को कम करने में सहायक होते हैं। उदाहरण के लिए, प्राणायाम व योगासन मोटापे को कम करते हैं। अनुसंधन अध्ययन यह ज्ञात हुआ है कि मोटापा तनाव व दबाव के कारण भी होता है। इसलिए ध्यानात्मक आसनों के माध्यम से मानसिक तनाव को कम करके मोटापे को कम किया जा सकता है।

स्वास्थ्य में सुधार करता है (Improve Health)

योग स्वास्थ्य को बनाए रखने व सुधार करने में सहायता करता है। योग हमारे शरीर की माँसपेशियों को शक्तिशाली बनाता है तथा शरीर संस्थानों जैसे—श्वसन, उत्सर्जन, रक्त प्रवाह, स्नायु व ग्रन्थि संस्थानों को भी व्यवस्थित करता है। यह शरीर के इन संस्थानों की कार्य कुशलता को बढ़ाना है, जिसके परिणामस्वरूप स्वास्थ्य में सुधार होता है।

नैतिक व औचारिक मूल्यों को बढ़ाता है (Enhances Moral and Ethical Values)

आजकल नैतिक व औचारिक मूल्यों में गिरावट की प्रवृत्ति है। अष्टांग योग के प्रथम दो तत्त्वों का पालन करने से नैतिक व आचारिक मूल्यों को बढ़ाया जा सकता है। वास्तव में, यम व नियम, जैसे— अहिंसा, सच्चाई, अपरिग्रह, चोरी न करना, सन्तोष आदि के अभ्यास वे व्यक्ति अधिक नैतिक व सदाचारी बनता है।

निष्कर्ष

उपर्युक्त विवेचन के उपरान्त निष्कर्ष के रूप में हम यह कह सकते हैं कि योग प्राचीन काल से ही भारतीय संस्कृति का अंग रहा है। योग एक भारतीय धरोहर है। योग ही एक ऐसी प्रक्रिया है जो व्यक्ति को शरीर के माध्यम से परमात्मा तक ले जाती है।

सम्पूर्ण विश्व चाहे वह किसी धर्म, सम्प्रदाय और देश का हो, वह प्राचीन हिन्दु संस्कृति के सामने न त मस्तक है, वह है योग। योग मानव जाती को भगवान् की देन है। योग अनेक बीमारियों पर विजय प्राप्त करके शरीर को सुदृढ़ बनाने का कार्य करता है।

इस प्रकार योग की उपयोगिता मानव के अस्तित्व में आने से ही प्रारम्भ हो गयी थी जो आज भी है। और भविष्य में भी निरन्तर बनी रहेगी। अतः योग का प्रतिदिन अनुसरण करना परम आवश्यक है। संक्षेप में यह कहा जा सकता है कि आधुनिक जीवन में बालकों के लिए योग विशेष रूप से अत्यन्त महत्वपूर्ण है। यदि व्यक्ति योगिक व्यायाम नियमित रूप से करते रहे, तो वह पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता है तथा एक खुशहाल, संतुष्टिपूर्ण, प्रसन्नतापूर्ण व उपयोगी जीवन व्यतीत कर सकता है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- खत्री, डॉ. एच.एल. (2017) स्वास्थ्य, योगा एवं शारीरिक शिक्षा के मूलभूत आधार, पेरागाँव इंटरनेशनल पब्लिशर्स, नई दिल्ली-110002
- कंवर, डॉ. रमेश चन्द (2005) शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त एवं इतिहास, अमित ब्रदर्श पब्लिकेशन्स, नागपुर।
- भण्डारी, डॉ. दीपक सिंह (2015) शारीरिक शिक्षा, सत्यम पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली।
- बालायण, सुलीन (2007) शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद में संगठन एवं प्रशासन।
- शर्मा, डॉ. रमा शारीरिक शिक्षा, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा-2, उ.प्र.
- सिंह, डॉ. आर.पी. कुमार, योगेश कुमार, सुनील (2012) शारीरिक शिक्षा, खेल साहित्य केन्द्र, नई दिल्ली।