

योग शिक्षा – वर्तमान परिप्रेक्ष्य

अरुण कुमार वर्मा*

वर्तमान भौतिकवादी युग में भौतिक संसाधनों को जुटाने की स्पृहा में मानव जीवन की बहुत सारी ज़रूरी चीज़ों को खोता जा रहा है। इसके बदले में यदि उसने कुछ हासिल किया है तो वह है मानसिक तनाव, अनिद्रा तथा अनेक बीमारियाँ। भोग-विलास की इस तृष्णा के कारण मन तथा शरीर दोनों जर्जर होते जा रहे हैं। ऐसी स्थिति में योग मानव के व्यक्तिगत विकास के साथ-साथ सामाजिक विकास के लिए भी प्रेरणा स्रोत है। व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए योग एक महत्वपूर्ण साधन है। योग जीवन को समग्र रूप से देखने की दृष्टि देता है। प्राचीन काल से ही हमारे ऋषि-मुनि योग साधना के बल पर स्वस्थ तथा लंबा जीवन जीते थे। यह शरीर तथा मन दोनों को स्वस्थ रखने का साधन है। योग की प्रमाणिकता सिद्ध होने तथा इसके संबंध में मिथ्या धारणाओं, जैसे-योग सिर्फ संन्यासियों के लिए है या योग बीमार लोग ही करते हैं, स्त्रियों और गृहस्थ से इसका कोई सरोकार नहीं है आदि के दूर हो जाने के बाद इसकी उपयोगिता और महत्व को जन तक पहुँचाना और उनको संस्कार में लाने की महती आवश्यकता है। शिक्षा से जोड़कर इस कार्य को सहजता से किया जा सकता है। प्रस्तुत लेख में योग शिक्षा के महत्व पर चर्चा की गई है।

योग की परंपरा भारत में प्राचीन काल से रही है। वेदों, उपनिषदों, गीता तथा पुराणों में योग के प्रमाण मिलते हैं। भगवान शिव को महान योगी माना जाता है। 'योगश्चित्त वृत्तिनिरोधः' (चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है) कहकर महर्षि पतंजलि ने योग को मन से जोड़ा है। 'योगः कर्मसु कौशलम्' कर्मों

में कुशलता योग है।) भगवद्गीता योग को कर्म से जोड़ती है।¹ योग शब्द की निष्पत्ति 'युज्' धातु से हुई है, जिसका अर्थ है युक्त करना या जोड़ना अथवा मिलाना। अर्थात् सम्यक साधना करते हुए आत्मा को परमात्मा के साथ जोड़ना योग है। योग पर आध्यात्मिकता का गहरा आवरण और पाश्चात्य

* पी.जी.टी (हिंदी), जवाहर नवोदय विद्यालय सिरमौर, रीवा (म.प्र.) 486448

जीवन शैली की सरलता ने योग को पीछे छोड़ दिया। हम जीवन शैली में स्वच्छंदता की ओर बढ़ने लगे। लोगों में यह धारणा घर करने लगी कि योग तो ऋषि-मुनियों के लिए है। वर्तमान में यह धारणा टूटी है। हमारे मनीषियों ने योग को इस धरातल पर ला दिया है कि आज पूरा विश्व इसके महत्व को समझ रहा है।

आध्यात्मिकता में योग जहाँ आत्मा के मोक्ष का साधन है, वहीं जब हम आध्यात्मिकता के आवरण से निकल कर इसकी व्याख्या करते हैं तो यह बाह्य (शारीरिक) तथा आंतरिक (मानसिक) विकारों से मुक्ति का माध्यम है। यह शरीर को साधने के साथ मन की एकाग्रता में सहायक है। इसका महत्व शारीरिक, मानसिक, नैतिक, सांस्कृतिक एवं सामाजिक भी है।

योग की मान्यता वर्तमान में बलवती हुई है। ‘शरीरमाद्यमं खलु धर्मसाधनाम्’ (शरीर की साधना ही धर्म साधना है।) की प्राचीन मान्यता को वैज्ञानिक आधार मिला है। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) के तीन अध्ययन यह साबित करते हैं कि यदि इलाज के साथ योग भी किया जाए तो मरीज जल्दी स्वस्थ होते हैं। एम्स में कैंसर विभाग में वर्ष 2002-03 में वी. कोच्चिपिल्लई ने पहला बड़ा अध्ययन किया था। उन्होंने कैंसर रोगियों को योग की भी ट्रेनिंग दी। रोगियों को सुदर्शन क्रिया की प्रैक्टिस कराई गई। उन्होंने समान स्थिति वाले रोगियों के दो समूह में से एक को नियमित रूप से सुदर्शन क्रिया कराई तो देखा कि जो रोगी दवा के साथ योग भी कर रहे हैं वे तेजी से ठीक हो रहे हैं। इतना ही नहीं योग कर रहे रोगियों में कीमोथैरेपी के दुष्प्रभाव भी कम देखे गए। कोच्चिपिल्लई ने इस शोध में यह

दावा किया कि योग से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता में इजाफ़ा होता है। उन्होंने योग और दवा से कैंसर रोगियों के उपचार की नयी थ्योरी विकसित की थी जिसे नाम दिया था— ‘माइंड एंड बॉडी मेडिसिना’ दूसरा शोध 2005-06 के दौरान चिकित्सा विभाग के प्रमुख प्रो.एस.सी. मनचंदा की देखरेख में हुआ था। उन्होंने दिल की बीमारियों से ग्रस्त रोगियों का उपचार शुरू किया। उन्हें योगासन और प्राणायाम भी करने को कहा। उन्होंने अपने अध्ययन में पाया कि रोगियों का जो समूह दवा के साथ योग भी कर रहा था उनमें से कई रोगियों को शल्य क्रिया की ज़रूरत नहीं पड़ी। तीसरा अध्ययन एम्स के आंतरिक चिकित्सा विभाग के प्रमुख प्रो. रणदीप गुलेरिया की देखरेख में हुआ। गुलेरिया ने अपने अध्ययन को अमेरिकन कॉलेज ऑफ़ चैस्ट फ़िज़िशियन के वार्षिक सम्मेलन में अमेरिका में 2013 में जारी किया था। उन्होंने दावा किया था कि फ़ेफ़ड़ों से जुड़ी बीमारी क्रोनिक आबस्ट्रैक्टिव पल्मोनरी डिज़ीज़ (सीओपीडी) के उपचार का बेहतरीन तरीका योग है। उन्होंने 29 मरीजों पर शोध किया और उन्होंने दवा के साथ 12 सप्ताह तक योग के आसन, प्राणायाम और क्रियाएं करवाईं। योग कर रहे मरीजों पर आश्चर्यजनक तरीके से सुधार देखा गया।² इसके अलावा और भी बहुत सारे शोधों से योग के महत्व की पुष्टि होती है।

वर्तमान में योग और उसकी शिक्षा की उपयोगिता बढ़ती जा रही है। आज मनुष्य जिस तरह की जीवन शैली को अपनाता जा रहा है, उससे वह अनेको तरह की बीमारियों का शिकार होता जा रहा है। ऐसा नहीं है कि उनके इलाज नहीं हैं, लेकिन जितना सस्ता

और सुगम इलाज योग द्वारा हमें मिल सकता है, उतना सस्ता और प्रभावकारी इलाज एलोपैथी में नहीं है। इसका प्रचार-प्रसार सांस्कृतिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है। वर्तमान परिवेश में योग शिक्षा हमारी महती आवश्यकता है। महर्षि पतंजलि द्वारा बताए गए अष्टांग योग से व्यक्तिगत व सामाजिक समरसता, शारीरिक स्वास्थ्य, बौद्धिक जागरण, एवं मानसिक शांति तथा आत्मिक आनंद की अनुभूति हो सकती है— ‘यम-नियम आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान - समाधयो : अष्टांगानि’ (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि)।³ इसमें प्रथम पाँच को बहिरंग साधन और अंतिम तीन को अंतरंग साधन माना जाता है।

योग का महत्व और उपयोगिता प्रमाणित हो जाने के उपरांत ज़रूरत है इसके प्रचार-प्रसार की। दूरदर्शन और व्यक्तिगत संस्थाएँ इस दिशा में अपना सक्रिय योगदान दे रही हैं। स्थायी विकास के लिए योग को स्कूली शिक्षा से जोड़ना आवश्यक है। इस दिशा में कार्य शुरू हो गए हैं। विश्व योग दिवस के अवसर पर सी.बी.एस.ई. ने कक्षा दसवीं तक योग को अनिवार्य बनाने की घोषणा की है। बच्चों की संस्कारी पाठशाला घर और स्कूल हैं। इसकी शुरुआत यहां से की जाएगी तो इनकी आदत और व्यवहार में योग आ जाएगा। योग शिक्षा को प्राथमिक विद्यालय से लेकर महाविद्यालयों तथा विश्वविद्यालयों के छात्रों के लिए अनिवार्य किया जाना चाहिए। वर्तमान में हास होते मानवीय मूल्यों के दौर में छात्रों के सर्वांगीण विकास तथा चरित्र निर्माण में योग का महत्वपूर्ण स्थान है। योग शिक्षा का दायरा

बहुत व्यापक है। शिक्षा यदि जीने की कला है तो योग निश्चित ही उसका एक महत्वपूर्ण अंग है। यह व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, नैतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा आध्यात्मिक विकास कर पूर्ण मानव की ओर ले जाने का साधन है। योग जीवन से जुड़े, इसमें विद्यालयों की महत्वपूर्ण भूमिका है। आज विश्व स्तर पर योग प्रचारित हुआ है, परंतु देश के ग्रामीण अंचल में इसका प्रचार-प्रसार उस गति से नहीं हुआ है, जितना होना चाहिए। इस दिशा में विद्यालय महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। विद्यालय में योग इंस्ट्रक्टर की नियुक्ति की जाए। अन्य शिक्षकों को भी योग का प्रशिक्षण दिया जाए। योग को पीरियड में न बांधकर विद्यालय में सामूहिक योग के लिए स्थान और समय की व्यवस्था की जाए और विद्यालय के समस्त स्टाफ़ एवं छात्रों की सहभागिता से अच्छे परिणाम की ओर बढ़ा जा सकेगा।

योग पर आधारित कार्यक्रम दिखाने की व्यवस्था विद्यालय में की जाए तथा योग में दक्षता हासिल किए हुए लोगों को विद्यालय में बुलाकर कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ। योग के लिए अलग से पाठ्यक्रम बनाए जाएँ तथा अन्य विषयों के पाठ्यक्रमों में योग को समाहित करने की आवश्यकता है। योग के पाठ्यक्रम में थ्योरी से ज्यादा अभ्यास पर जोर देने की आवश्यकता है। योग शिक्षक के साथ-साथ अन्य शिक्षकों को भी योग में सहभागिता देने से बच्चों की रुचि में विकास होगा और तभी योग के संचालन का माहौल निर्मित हो जाएगा। जब तक हम योग को मन से नहीं स्वीकार करेंगे, तब तक यह हमारे कार्य व्यवहार में आना मुश्किल है। इस दिशा में मन से जुड़ने की आवश्यकता है।

योग शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों के आत्मिक एवं आध्यात्मिक विकास में सहायता करने के साथ-साथ शारीरिक विकास का मार्ग प्रशस्त करना है। इसका उद्देश्य रोगों से मुक्ति के साथ-साथ युवा पीढ़ी को मानवीय मूल्यों का ज्ञान कराना है। विद्यार्थियों को मानसिक अशांति तथा तनाव से दूर रखकर जीवन जीने की कला से परिचित कराते हुए संवेगात्मक रूप से स्थिर तथा सबल बनाने में सहायता करना है। योग मानव शांति से विश्व शांति की ओर बढ़ने का सीधा और सरल रास्ता है। इस उद्देश्य को आत्मसात् कर शिक्षण संस्थानों को आगे बढ़ना है और सरकारों को इसके संचालन में पर्याप्त सहायता देने की आवश्यकता है, तभी हम मानव कल्याण से विश्व कल्याण की ओर बढ़ पाएँगे।

निष्कर्षतः हम कह सकते हैं कि वर्तमान युग में योग की महती आवश्यकता है। प्राचीनकाल की हमारी ऐसी परंपरा जो व्यक्ति को जीने की कला से परिचित कराने के साथ-साथ उसे स्वस्थ, चरित्रवान तथा नैतिक बनाते हुए उसमें मानवीय मूल्यों का सृजन करती है। इसकी पुर्नस्थापना हमारे लिए उपयोगी तथा गौरव की बात है। शिक्षा से जुड़ कर

ही योग को व्यापक धरातल पर लाया जा सकता है। इस दिशा में शैक्षिक संस्थानों की ज़िम्मेदारी, और जवाबदेही अत्यंत महत्वपूर्ण है।

एन.सी.ई.आर.टी द्वारा विकसित राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा-2005 में योग को स्कूली शिक्षा का अनिवार्य हिस्सा बनाने की सिफ़ारिश की गई। परंतु योग क्रियाओं का अभ्यास आज भी गिने-चुने विद्यालयों तक ही सीमित है। इसी सरोकार को ध्यान में रखते हुए एन.सी.ई.आर.टी ने योग शिक्षा पर दो पाठ्यपुस्तकों का निर्माण किया, जिनका विमोचन अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2015 को माननीय मानव संसाधन विकास मंत्री द्वारा किया गया। ये पाठ्यपुस्तकें उच्च प्राथमिक तथा माध्यामिक स्तर के लिए बनायी गई हैं। इन पाठ्यपुस्तकों में अनेक यौगिक क्रियाओं को उदाहरणों व चित्रों के माध्यम से समझाया गया है। यौगिक क्रियाओं का अभ्यास करने के लिए विशेष गाइडलाइन भी दी गई हैं। ये पाठ्यपुस्तकें विद्यार्थी एवं शिक्षक दोनों के लिए उपयोगी हैं तथा योग को विद्यालयी शिक्षा का वास्तविक हिस्सा बनाने में मददगार साबित हो सकती हैं।

टिप्पणी

¹गुप्ता, कृष्ण कुमार. 2011. *योग शिक्षा*. लक्ष्मी बुक डिपो, हरियाणा. पृ. 2.

²हिन्दुस्तान. 21 जून 2015. वाराणसी.

³गुप्ता, कृष्ण कुमार. 2011. *योग शिक्षा*. लक्ष्मी बुक डिपो, हरियाणा. पृ. 34.