वर्तमान परिप्रेक्ष्य में योग का बढता कद एवं प्रासंगिकता

[*]डॉ. जितेन्द्र सिंह गोयल एवं [**]सुनीता चौधरी

[*]असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षा विभाग, चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ (उ0प्र0)

[**]असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षक–शिक्षा विभाग, माँ वैष्णो देवी महिला महाविद्यालय, सियाराम नगर, देवराकोट, अयोध्या (उ0प्र0)

सारांश

योग एक प्राचीन विधा है जिसका उद्देश्य किसी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक गुणों में संतुलन और उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करना है बहुत सारे लोग योग को आठ शाखाओं के रूप में देखते हैं, इसकी आठ शाखाएँ हैं, जिन्हें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान, प्रात्याहार, समाधि को योग के आठ अंग माना जाता है। योग में प्राणायाम का विशेष महत्त्व है। पश्चिम में लोग योग में अधिक रुचि रखते हैं, जो लंबे समय से भारत में लोकप्रिय हैं। आज की दुनिया में मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों के लिए, योग स्वस्थ रहने और अच्छा दिखने का एक शानदार तरीका है। योग व्यक्ति और अपराध–मुक्त समाज दोनों के लिए महत्वपूर्ण है अच्छा स्वास्थ्य स्वस्थ मस्तिष्क से शुरू होता है, और एक अच्छा मस्तिष्क अच्छे नागरिक बनाता है इसका मतलब यह है कि योग व्यक्ति और देश दोनों के लिए महत्वपूर्ण है। इस भौतिक जगत का निर्माता स्वयं मनुष्य ही है लेकिन वह अपने मूल आधार को ही विस्मृत कर बैठा है जिसके फलस्वरूप व्याधियाँ, तनाव, दबाव, अकेलापन, सामाजिक समस्या, अलगाववाद भय, दुःख, आक्रामकता, अस्त व्यस्त जीवन, भावनात्मक दबाव, घृणा, आदि समस्याओं को प्राप्त किया है लेकिन इन सभी समस्याओं का निराकरण हमारे पास मौजूद है हम स्वयं इनका निराकरण कर सकते और माध्यम है – योग। यह लेख उपयोगितावादी दृ ष्टिकोण से मन, शरीर और आत्मा पर योग के प्रभाव पर केंद्रित है.

संकेत शब्द :– *योग, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य।*

प्रस्तावना :–

योग भारत के समृद्ध सांस्कृतिक और आध्यात्मिक इतिहास और विरासत के सबसे महान प्रतीकों में से एक रहा है, जिसमें प्रत्येक योग गतिविधि शक्ति, शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक संतुलन में सुधार लाने और जीवन में सच्ची सफलता लाने की कुंजी है। यह एक अभ्यास है जो आधुनिक जीवन की चुनौतियों का प्रभावी ढंग से सामना करते हुए शरीर और मन के बीच सामंजस्य लाता है। यह हमें स्वयं, विश्व और प्रकृति के साथ एकता की भावना की खोज करना सिखाता है। दुनिया भर में इस योगाभ्यास की बढ़ती स्वीकृ ति आध्यात्मिक गुरु के रूप में भारत की बढ़ती यात्रा में एक प्रमुख कदम रही है। समग्र स्वास्थ्य और जनसंख्या के कल्याण के लिए योग के सुप्रलेखित पुरस्कारों को ध्यान में रखते हुए, यह वास्तव में प्रत्येक भारतीय के लिए गर्व का विषय है कि भारत की इस अनमोल विरासत को वैश्विक स्वीकृति मिली है। योग बहुत व्यापक है। योग का अर्थ है एकता। सभी चेतन और निर्जीव तत्वों की एकता! वह एकता केवल मौखिक नहीं बल्कि अनुभवजन्य है। योग जुनून के साथ हर पल जीते हुए पूर्ण आंतरिक स्थिरता का अनुभव करने के बारे में है। योग एक ऐसी साधना है जो भारतीय संस्कृति में प्राचीन काल से चली आ रही है।

आजकल योग का तात्पर्य योग के अभ्यास से ही है। इसके पीछे का उद्देश्य विभिन्न आसनों को करके शरीर को लचीला और स्थिर बनाना है। योग शरीर और स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है, लेकिन यह आध्यात्मिक उत्थान की दिशा में केवल एक प्रारंभिक कदम है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए बहुत प्रयास की आवश्यकता होती है। शरीर को स्वस्थ रखना जरूरी हो गया है। स्वस्थ तन और मन ही सफलता का सच्चा मंत्र है। योग करने से ही स्वस्थ जीवन मिलता है। जिस प्रकार योग की

अवधारणा पूर्वी देशों में समझी जाती है, उसी प्रकार पश्चिमी देश इसका उल्टा अनुसरण कर रहे हैं। पश्चिम योग को देखता है और उसका अनुकरण करता है। योगासन के शारीरिक फायदों को केवल उन्होंने ही समझा। इसके पीछे का आध्यात्मिक आधार समझ नहीं आया। इसलिए योग का कोई मतलब नहीं है क्योंकि यह आज एक फैशन बन गया है। आज योग के अनुपात में विभिन्न आसन नहीं किए जाते हैं। योग के दौरान शरीर का सही मूवमेंट नहीं हो पाता है।

योग का अर्थ :–

योग शब्द का अर्थ 'एक्य' या 'एकत्व' होता है जो संस्कृत धातु 'युज' से निर्मित है। युज का अर्थ होता है 'जोड़ना'। गीता में भगवान श्री कृष्ण ने कहा है ''योग कर्मसु कौशलम्'' अर्थात् योग से कर्मों में कुशलता आती है। व्यवाहरिक स्तर पर योग शरीर, मन और भावनाओं में संतुलन और सामंजस्य स्थापित करने का एक साधन है। आइए पहले देखें कि योग की उत्पत्ति क्यों और कैसे हुई। भारतीय संस्कृति में आध्यात्मिक प्रगति के लिए स्वस्थ और लचीले शरीर को आवश्यक माना गया है। योग करने के पीछे उद्देश्य यह है कि यदि शरीर की स्थिरता प्राप्त कर ली जाए तो मानसिक और फिर चेतना के स्तर को भी स्थिर किया जा सकता है। शरीर में ऊर्जा का प्रवाह चंचल होना चाहिए। उसके लिए शरीर की शुद्धि अति आवश्यक मानी जाती है। शरीर और मन में विकार हो तो योग हानिकारक हो सकता है। केवल एक प्रमाणित योग शिक्षक ही योग को ठीक से सिखा सकता है अन्यथा यदि आप कहीं वीडियो देखकर या पढ़कर योग करना शुरू करते हैं तो आप अपने शरीर को नुकसान पहुंचाएंगे। आध्यात्मिक रूप से आत्म–प्रकाशित होने के लिए अस्तित्व के हर स्तर पर स्थिरता की आवश्यकता होती है। यदि योग का अभ्यास किया जाए तो शरीर में कितनी भी ऊर्जा का संचार क्यों न हो, शरीर उस ऊर्जा संचरण का सामना कर सकता है। जैसे–जैसे ऊर्जा की तीव्रता धीरे–धीरे बढ़ती है, हम अनुभव करते हैं कि हम केवल चेतना हैं। तब शरीर को किसी चीज की जरूरत महसूस नहीं होती। ऐसे में शरीर को धारण करने के लिए या शरीर में चेतना के निवास के लिए समान रूप से समर्थ शरीर की आवश्यकता होती है। ऊर्जा का अनुभव इतना बड़ा होता है कि अनुभव होने के बाद शरीर में बहुत दर्द हो सकता है। उस दर्द को शारीरिक स्तर पर सहन किया जा सकता है और व्यक्ति स्थिर रह सकता है। तो एक तरह से योग करके हम शरीर को आध्यात्मिक अनुभव के लिए तैयार कर रहे हैं। उसके लिए योग सावधानीपूर्वक करने की चीज है। अगर आप अपने शरीर को मोड़कर किसी तरह का व्यायाम करते हैं तो योग आपके लिए लाभदायक नहीं हो सकता है। आज इतना दबाव और प्रतिस्पर्धा है कि मानसिक स्वास्थ्य खतरे में है। मनुष्य दिन प्रतिदिन तरह–तरह के व्यसनों, मनोरंजन के साधनों में उलझा हुआ है लेकिन उसे स्थिरता प्राप्त नहीं हुई है। बहुत से लोग उस स्थिरता को प्राप्त करने के लिए योग करते हैं। योग में इतनी शक्ति है कि यह किसी भी प्रकार की नकारात्मकता को दूर कर सकता है जिससे अवसाद कम होता है। अगर योग सही तरीके से यानी किसी योग गुरु के मार्गदर्शन में किया जाए तो इससे आपको जरूर फायदा होगा। योग वह मार्ग है जिसके द्वारा आप न केवल सुख और संतोष प्राप्त कर सकते हैं बल्कि स्वयं के अस्तित्व को भी खोज सकते हैं।

योग का महत्त्व एवं उपयोगिता :–

जब किसी देश की शिक्षा व्यवस्था उस देश के सामाजिक, सांस्कृतिक संदर्भ और आवश्यकताओं के अनुरूप होती है, तो यह अधिक सफल और सार्थक हो जाती है इसके सांस्कृतिक और आध्यात्मिक पहलुओं के साथ–साथ सार्वभौमिक मानवीय आदर्शों को भी बढ़ाया जाना चाहिए. शांति, संघर्ष की तरह, मानव मन में शुरू होती है, इसलिए शांति के लिए एक वास्तविकता बनने के लिए, किसी का दिमाग शांत होना चाहिए दूसरे शब्दों में, शांति को वास्तविकता बनाने के लिए आंतरिक शांति की आवश्यकता है. योग लोगों को आंतरिक शांति और आनंद पाने में मदद करता है. आप योग को एक कला या सदा जीने का तरीका समझ

सकते हैं. यह आपके शरीर, मन और आत्मा की देखभाल करने का एक तरीका है. पतंजलि, ने 700 ईसा पूर्व में योग सूत्र लिखा था, जिसे योग पर सबसे प्रामाणिक ग्रन्थ माना जाता है। वह योग को वैज्ञानिक प्रणाली बनाने के लिए सबसे अधिक श्रेय के हकदार है। योग का लक्ष्य शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण प्राप्त करना है. पतंजलि के अनुसार योग को आठ चरणों में विभाजित किया गया है. वे इस प्रकार हैं:

- यम
- नियम
- आसन
- प्रणायाम
- धारणा
- ध्यान
- प्रात्याहार
- समाधि

आज की दुनिया में योग का बहुत महत्व है क्योंकि इससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए कई लाभ हैं। महामारी के दौरान जब लोग तनाव में थे और अपने घरों से बाहर निकलने में असमर्थ थे, तो यह योग ही था जो लोगों को डिप्रेशन, ज्यादा सोचने, नकारात्मकता और इन सभी चीजों से दूर कर उन्हें शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करने में सहायता प्रदान कर रहा था, शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से विश्राम प्रदान करने के साथ–साथ योग ने शक्ति और लचीलापन विकसित किया और हमें सकारात्मकता प्रदान की। जबकि पश्चिमी देशों ने इसे हर पहलू में फिट करने के लिए सबसे अच्छा अभ्यास माना, हिंदुओं के लिए योग का धार्मिक महत्व है। हिंदू धर्म के अनुसार, भगवान शिव योग के प्रवर्तक हैं और इसीलिए उन्हें आदियोगी कहा जाता है, जिसका अर्थ है प्रथम योगी। हमारी संस्कृति में मकर संक्रांति को बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है, और इसे योग की शुरुआत माना जाता है। योग अपने सच्चे अर्थों में सर्वोच्च के साथ एकता है, लेकिन मुद्रा और श्वास के संकीर्ण अर्थ में भी योग मानव जीवन का सार ग्रहण करता है। योग महोत्सव पहले से ही देश भर के लाखों लोगों को आकर्षित कर रहा है, सितंबर 2014 में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, में प्रख्यात वैश्विक व्यक्तित्वों द्वारा प्रबुद्ध व्याख्यान आयोजित किए गए, समग्र स्वास्थ्य और जीवन के लिए योग के महत्व पर प्रकाश डाला गया और यह कैसे दुनिया भर में मानव जाति की मदद कर रहा है। तथ्य यह है कि जब भी विश्व मानव जाति के समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में बात करती है, भारत के योग के प्राचीन ज्ञान की हमेशा चर्चा और सराहना की जाती है।

मानव मन पर योग का प्रभाव :–

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में विधार्थियों को प्रतिष्ठित संस्थान और विश्वविद्यालय में प्रवेश के कारण दवाव एवं वेरोजगारी के कारण बहुत तनाव है माता पिता को उनसे बहुत उम्मीदें हैं। तनाव का बुरा प्रभाव उनके स्वास्थ्य पर पड़ता है सकारात्मक तनाव आपकी कार्य क्षमता को बढ़ाता है तनाव के कारण उनका मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ जाता है जिससे वे अपने लक्ष्य पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाते हैं। योग स्कूल में तनाव प्रबंधन में मदद करता है नियमित योग करने से शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लचीलापन, भावनात्मक संतुलन ठीक रहता है और आसन, प्राणायाम, ध्यान और अन्य प्रकार के योग छात्रों की मदद करते हैं जो लोग योग करते हैं, उनका शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है वर्तमान में आधुनिक जीवन शैली की व्यस्तताओं ने मानसिक और शारीरिक शांति को बाधित किया है। युवाओं को योग करने से उनकी शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक एवं बौद्धिक क्षमता पर प्रभाव पड़ता है। युवाओं की निर्णय क्षमता, संवेगों के प्रदर्शन, सामंजस्य आदि पर भी योग का प्रभाव पड़ता है। (पारीक,एस0 2022)

निष्कर्ष :–

यह विश्व को हमारी प्राचीन परंपरा की देन है योग लंबे समय से भारतीय शिक्षा प्रणाली में स्वास्थ्य, कल्याण और शारीरिक शिक्षा का एक अभिन्न अंग रहा है। स्कूल स्तर पर विद्यार्थियों को योग सिखाना बेहतर होता है, जहाँ इसकी निरंतरता बनायीं रखी जा सकती है, ताकि वे बढ़ते शैक्षणिक दबावों का सामना करना सीख सकें और जीवन पर एक सुखद दृष्टिकोण बनाए रखते हुए प्रतियोगिताओं का अधिक कुशलता से सामना कर सकें. मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य, प्राप्त करने के लिए हमारे मूल में लौटने का यह उचित समय है शिक्षा मंत्री आदरणीय धर्मेन्द्र प्रधान जी ने एन.सी.ई.आर.टी. को स्कूली पाठ्यक्रम में योग के प्राचीन ज्ञान को शामिल करने का सुझाव दिया। उन्होंने कहा कि हम एन.सी.एफ. को विकसित करने की प्रक्रिया में हैं, जिसमें हमें ई.सी.सी.ई. से लेकर 12वीं कक्षा तक योग को प्राथमिकता देने की जरूरत है। उन्होंने एन.सी. ई.आर.टी. को स्कूल, ब्लॉक, जिला और राज्य स्तर पर योग ओलंपियाड आयोजित करने का भी सुझाव दिया क्योंकि हर ब्लॉक से स्कूली छात्रों को शामिल करने से योग की विरासत आगे बढ़ेगी और इसे जीवन शैली बनाने में भी मदद मिलेगी। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 का उद्देश्य ऐसी शिक्षा प्रणाली को बढ़ावा देना है जो नागरिक को देश को एक एकीकृत रूप में देखने का दृष्टिकोण प्रदान करे।

सन्दर्भ सूची :–

Patanjali's Yoga Sutras (2010). Rama Prasada (Trs.). New Delhi : Munshiram Manoharlal.

Swami Ramdev. (2005). Yog-Its Philosophy and Practice. Haridwar : Divya Prakashan.

The Hatha Yoga Pradipika (2013), PanchamSinh (Ed.), Delhi : Dev Publishers & Distributors.

पारीक, एस. (2022). युवाओं के व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका का अध्ययन. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT),* 10(5). 27–37. Retrieved from https://ijcrt.org/papers/IJCRTP020006.pdf

शर्मा, डी., एवं शर्मा, एस. एस. (2016). युवा व्यक्तित्व विकास (निर्णय क्षमता और उत्तरदायित्व) में अष्टांग योग की उपादेयता –एक मनोवैज्ञानिक अध्ययन. *Indian Streams Research Journal,* 6(11). DOI : 10.9780/22307850, http://isrj.org/UploadedData/9796.pdf

How to cite reference of this paper-

गोयल, जे. एस., एवं चौधरी, एस. (2023). वर्तमान परिप्रेक्ष्य में योग का बढता कद एवं प्रासंगिकता. *Educational Metamorphosis 2*(1), 145-148.