



## शिक्षा में योग की भूमिका

डॉ० अंजना बसेड़ा

विभागाध्यक्ष, स्वामी विवेकानंद कॉलेज ऑफ मैनेजमेंट एंड टेक्नोलॉजी हल्द्वानी, उत्तराखंड

### ARTICLE DETAILS

Research Paper

Keywords :

स्वस्थ ,आंतरिक  
प्रणाली, प्रतिमान, स्फूर्ति,  
उदासीनता ,अंधानुकरण  
, विकार, पशुत्व, एकाग्रचिन्ता  
जीवन, लक्ष्य

### ABSTRACT

शिक्षा के क्षेत्र में योग एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है योग का शिक्षा में महत्वपूर्ण योगदान होता है क्योंकि वह शिक्षार्थियों के शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक विकास को संरचित तरीके से प्रोत्साहित करता है। योग के माध्यम से शिक्षार्थियों को स्वस्थ जीवन शैली के महत्वपूर्ण जागरूकता मिलती है जिससे उसमें शिक्षा के प्रति भी उत्साह बना रहता है। योग के अद्वितीय सिद्धांतों और तकनीक का अध्ययन शिक्षार्थियों को उनके अंतर निहित सामर्थ्य की पहचान करने में मदद करता है। योग से शिक्षार्थियों में मानसिक स्थिरता सजगता और ध्यान विकसित होता है जो कि उसके अध्ययन में मददगार साबित होता है। योग के माध्यम से ही शिक्षार्थी अपनी मानसिक क्षमता को भी विकसित कर सकते हैं, साथ ही योगाभ्यास से मानसिक चिन्ताओं का भी समाधान होता है और मानसिक शांति प्राप्त होती है जिससे उसका ध्यान केंद्रित होता है और अध्ययन के उद्देश्यों को प्राप्त करने में वह सफल होता है।

### प्रस्तावना

योगासन शरीर व मन मस्तिष्क को स्वस्थ रखने की प्राचीन भारतीय प्रणाली है जिसको विश्व के अधिकांश राष्ट्रों ने माना वह अपनाया है एवं लाभ उठाया है। शरीर को एक ऐसे आसन या स्थिति में रखना जिसमें स्थिरता एवं सुख का अनुभव हो, उसे योगासन कहा जाता है। योग एक ऐसा माध्यम है

जो शरीर की आंतरिक प्रणाली को गतिमान बनाए रखती है ,प्रत्येक अंग में शुद्ध वायु का संचार होता है जिससे शरीर में स्फूर्ति व उत्साह बना रहता है जिसकी विद्यार्थी जीवन में अत्यंत आवश्यकता है। वर्तमान समय में जिस प्रकार से व्यक्ति का खान-पान, रहन-सहन अनियंत्रित हो गया है जिसके चलते मनुष्य अनेक प्रकार के शारीरिक व मानसिक परेशानियों का सामना कर रहा है इसलिए व्यक्ति को अगर स्वस्थ रहना है तो योग को जीवन का अभिन्न अंग बनाना ही होगा, विशेषता शिक्षार्थियों के लिए योग को अनिवार्य रूप से अपनाना होगा तभी वह अपने जीवन के लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं।

### योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

ऐसा माना जाता है कि जब से सभ्यता शुरू हुई है तभी से योग किया जा रहा है। योग के विज्ञान की उत्पत्ति हजारों साल पहले हुई थी, पहले धर्मों या आस्था के जन्म लेने से काफी पहले हुई थी। योग विद्या में शिव को पहले योगी या आदि योगी तथा पहले गुरु या आदि गुरु के रूप में माना जाता है। योग करते हुए पित्रों के साथ सिंधु - सरस्वती घाटी सभ्यता के अनेक जीवाश्म अवशेष एवं मुहरें भारत में योग की मौजूदगी का संकेत देती हैं। योग करते हुए पित्रों के साथ सिंधु - सरस्वती घाटी सभ्यता के अनेक जीवाश्म अवशेष एवं मुहरें भारत में योग की मौजूदगी का सुझाव देती हैं। देवी मां की मूर्तियों की मुहरें, लैंगिक प्रतीक तंत्र योग का सुझाव देते हैं। लोक परंपराओं, सिंधु घाटी सभ्यता, वैदिक एवं उपनिषद की विरासत, बौद्ध एवं जैन परंपराओं, दर्शनों, महाभारत एवं रामायण नामक महाकाव्यों, शैवों, वैष्णवों की आस्तिक परंपराओं एवं तांत्रिक परंपराओं में योग की मौजूदगी है। अनंतिम रूप से 500 ईसा पूर्व - 800 ईस्वी सन के बीच की अवधि को श्रेष्ठ अवधि के रूप में माना जाता है जिसे योग के इतिहास एवं विकास में सबसे उर्वर एवं महत्वपूर्ण अवधि के रूप में भी माना जाता है। इस अवधि के दौरान, योग सूत्रों एवं भागवद्गीता आदि पर व्यास के टीकाएं अस्तित्व में आईं। इस अवधि को मुख्य रूप से भारत के दो महान धार्मिक उपदेशकों - महावीर एवं बुद्ध को समर्पित किया जा सकता है। महावीर द्वारा पांच महान व्रतों - पंच महाव्रतों एवं बुद्ध द्वारा अष्ट मग्गा या आठ पथ की संकल्पना

- को योग साधना की शुरुआती प्रकृति के रूप में माना जा सकता है। हमें भागवद्गीता में इसका अधिक स्पष्ट स्पष्टीकरण प्राप्त होता है जिसमें ज्ञान योग, भक्ति योग और कर्म योग की संकल्पना को विस्तार से प्रस्तुत किया गया है। तीन प्रकार के ये योग आज भी मानव की बुद्धिमत्ता के सर्वोच्च उदाहरण हैं तथा आज भी गीता में प्रदर्शित विधियों का अनुसरण करके लोगों को शांति मिलती है। पतंजलि के योग सूत्र में न केवल योग के विभिन्न घटक हैं, अपितु मुख्य रूप से इसकी पहचान योग के आठ मार्गों से होती है। व्यास द्वारा योग सूत्र पर बहुत महत्वपूर्ण टीका भी लिखी गई। इसी अवधि के दौरान मन को महत्व दिया गया तथा योग साधना के माध्यम से स्पष्ट से बताया गया कि समभाव का अनुभव करने के लिए मन एवं शरीर दोनों को नियंत्रित किया जा सकता है। 800 ईसवी - 1700 ईसवी के बीच की अवधि को उत्कृष्ट अवधि के बाद की अवधि के रूप में माना जाता है जिसमें महान आचार्यत्रयों - आदि शंकराचार्य, रामानुजाचार्य और माधवाचार्य - के उपदेश इस अवधि के दौरान प्रमुख थे। इस अवधि के दौरान सुदर्शन, तुलसी दास, पुरंदर दास, मीराबाई के उपदेशों ने महान योगदान दिया। हठयोग परंपरा के नाथ योगी जैसे कि मत्स्येंद्र नाथ, गोरख नाथ, गौरांगी नाथ, स्वात्माराम सूरी, घेरांडा, श्रीनिवास भट्ट ऐसी कुछ महान हस्तियां हैं जिन्होंने इस अवधि के दौरान हठ योग की परंपरा को लोकप्रिय बनाया।

1700 - 1900 ईसवी के बीच की अवधि को आधुनिक काल के रूप में माना जाता है जिसमें महान योगाचार्यों - रमन महर्षि, रामकृष्ण परमहंस, परमहंस योगानंद, विवेकानंद आदि ने राज योग के विकास में योगदान दिया है। यह ऐसी अवधि है जिसमें वेदांत, भक्ति योग, नाथ योग या हठ योग फला - फूला। शादंगा - गोरक्ष शतकम का योग, चतुरंगा - हठयोग प्रदीपिका का योग, सप्तंगा - घेरांडा संहिता का योग - हठ योग के मुख्य जड़सूत्र थे। अब समकालीन युग में स्वास्थ्य के परिरक्षण, अनुरक्षण और संवर्धन के लिए योग में हर किसी की आस्था है। स्वामी विवेकानंद, श्री टी कृष्णमचार्य, स्वामी कुवालयनंदा, श्री योगेंद्र, स्वामी राम, श्री अरविंदो, महर्षि महेश योगी, आचार्य रजनीश, पट्टाभिजोइस,

बी के एस आर्यंगर, स्वामी सत्येंद्र सरस्वती आदि जैसी महान हस्तियों के उपदेशों से आज योग पूरी दुनिया में फैल गया है। योग किसी खास धर्म, आस्था पद्धति या समुदाय के मुताबिक नहीं चलता है; इसे सदैव अंतरतम की सेहत के लिए कला के रूप में देखा गया है। जो कोई भी तल्लीनता के साथ योग करता है वह इसके लाभ प्राप्त कर सकता है, उसका धर्म, जाति या संस्कृति जो भी

### अध्ययन के मुख्य उद्देश्य

अध्ययन का मुख्य उद्देश्य आधुनिकता के दौर में योग के महत्व को स्पष्ट करना है अध्ययन के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं-

- \* योग का अभिप्राय समझना।
- \* आधुनिकता के दौर में योग के महत्व को समझना।
- \* व्यक्ति के शारीरिक व मानसिक विकास पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव का अध्ययन करना।
- \* योग के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना।

### अध्ययन की सीमा

मेरे अध्ययन का विस्तार आधुनिकीकरण के दौर में योग शिक्षा का विकास वह उसका प्रत्येक व्यक्ति पर प्रभाव तक सीमित है।

### अनुसंधान क्रियाविधि

शोध अध्ययन में वर्णनात्मक, व्याख्यात्मक, विश्लेषणात्मक एवं आलोचनात्मक विधियों का उपयोग करते हुए प्राथमिक एवं द्वितीयक स्रोतों के माध्यम से योग शिक्षा का महत्व व मानव जीवन पर उसके प्रभाव का अध्ययन किया गया है।

## डेटा संग्रह

शोध अध्ययन के लिए प्राथमिक व द्वितीयक स्रोतों से डाटा एकत्र किया गया है। द्वितीयक स्रोतों के रूप में योग शिक्षा पर संदर्भ पुस्तकों का अध्ययन किया गया है, जिससे पुरानी व मूल जानकारी प्राप्त की गई है एवं माध्यमिक स्रोतों में लेखकों के कार्यों, महत्वपूर्ण शोध पत्रों, शोध निबंध, शोधगंगा ,ई संसाधन, विकिपीडिया व अन्य वेबसाइट भी सम्मिलित है।

## शिक्षा में योग की भूमिका

वर्तमान समय में अधिकांश शिक्षाओं में शिक्षा के प्रति उदासीनता देखने को मिल रही है, हमें कारण है। शिक्षा में पाई जा रही इस उदासीनता के कारण में स्वास्थ्य एक प्रमुख कारण है। यह कथन सत्य है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण होता है। योग एक ऐसा माध्यम है जो हमारे शरीर के साथ साथ मस्तिष्क को भी स्वस्थ रखता है। योग के द्वारा हम शरीर के विभिन्न विकारों को समाप्त कर शक्तिशाली बना सकते हैं जिसके परिणाम स्वरूप हमारा मस्तिष्क हृदय गति से काम कर सकता है। योग बालक बालिकाओं को सक्रिय तो करता ही है साथ ही उसके रचनात्मक शक्तियों का भी विकास करता है एवं एकाग्रता का गुण भी विकसित करता है। नियमित योग के माध्यम से शिक्षार्थियों का व्यक्तित्व संतुलित भी रहता है। योग के माध्यम को ध्यान में रखते हुए शिक्षा के विभिन्न अंगों के रूप में योग शिक्षक को स्थान दिया जाना चाहिए कई शिक्षण संस्थानों में इस को नियमित रूप से अपनाया जा रहा है परंतु बेहतर परिणाम तभी प्राप्त होगा जब सभी शिक्षण संस्थानों में इसको नियमित अपनाया अनिवार्य कर दिया जाए। वर्तमान परिवेश में अधिकांश छात्र छात्राएं शारीरिक व मानसिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ नहीं है जिसके परिणाम स्वरूप शिक्षा के क्षेत्र में वे उतना अच्छा परिणाम प्राप्त नहीं कर पा रहे हैं, जितना उनको प्राप्त होना चाहिए। आज मनुष्य का खान-पान , रहना-सहना ,इतना और नियमित हो गया है कि वह अपने स्वास्थ्य के प्रति अत्यधिक लापरवाह हो गए हैं, परिणाम स्वरूप व शारीरिक व मानसिक रूप से अनेक परेशानियों का सामना कर रहे हैं। योग

एक ऐसा माध्यम है जो व्यक्ति को अनुशासन में रहना सिखाता है, विशेषताओं शिक्षा में बालक का अनुशासित रहना अत्यंत आवश्यक है। वर्तमान में अनुशासन का महत्व और अधिक हो गया है, जिसका कारण युवा पीढ़ी में अनुशासन की कमी होना है। आधुनिकरण के चलते वह कब अनुशासनहीनता का शिकार हो रहे हैं इनका आभास भी नहीं है उनको। इस अनुशासनहीनता को तभी कम किया जा सकता है जब शिक्षा के साथ-साथ योग के अभ्यास को भी अनिवार्य किया जाना चाहिए, जिससे उनको शारीरिक व मानसिक दोनों प्रकार से स्वस्थ रखा जा सके। दूसरी ओर हम देखें तो आधुनिक युग जिसमें वैज्ञानिक आविष्कारों ने व्यक्ति का जीवन इतना आरामदायक बना दिया है कि वह कष्टदायक परिस्थितियों का सामना करने की सोचता भी नहीं है जिसका परिणाम यह है कि वह शारीरिक रूप से अक्षम होता जा रहा है। इन सभी आने वाली परेशानियों से अगर बचना हो तो योग को जीवन का अभिन्न अंग बनाना अनिवार्य है। इस उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए शिक्षा में योग को सम्मिलित किया जाना अनिवार्य है। उद्देश्यों को प्राप्त करने में योग को सर्वोत्तम साधन के रूप में लिया जाना चाहिए।

योग विद्यार्थियों के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करता है जो नियमित बिंदुओं के माध्यम से स्पष्ट किया जा सकता है -

- शिक्षा बालक के शारीरिक व मानसिक संतुलन बनाने में सहायक होता है।
- प्रतियोगिताओं के दौर में होने वाली मानसिक तनाव को दूर करने में योग अत्यंत सहायक है।
- बालक को योग के माध्यम से शारीरिक दृढ़ता आती है एवं चित्त की चंचलता पर नियंत्रण होता है।
- ध्यान से बालक में एकाग्रता आती है और एकाग्रता शिक्षण में सहायक होता है।
- योग हमें शारीरिक व मानसिक विकारों से बचाता है जिससे उन्नति का मार्ग प्रश्न होता है और लक्ष्य प्राप्ति में सरलता होती है।

- योगासन बालक की ज्ञानइंद्रियों व कर्म इंद्रियों को पूर्णता प्रदान करता है तथा विविध शारीरिक संस्थाओं को प्रदान करता है।
- योग के माध्यम से मांसपेशियों में लचीलापन आता है और मनोशारीरिक संतुलन स्थापित होता है।

## निष्कर्ष

योग एक ऐसा माध्यम है जो मनुष्य को पशुत्व से मुक्त कराकर पूर्णता की बुलंदियों तक पहुंचाने का कार्य करता है, और व्यक्ति के जीवन में प्रगति का मार्ग प्रशस्त करता है। योग जीवन का वह मार्ग है जिसमें शांति, स्वास्थ्य, सामंजस्य, प्रेम, आनंद, और परिशुद्धता, साक्षमता आदि अनेक गुण निहित हैं। योग को पूर्ण रूप अथवा नियमित रूप से अपनाने वाले व्यक्ति का जीवन निश्चित ही आनंदमय हो जाता है। योग मानव जीवन के विभिन्न पहलुओं को समझने और संतुलित जीवन जीने के एक महत्वपूर्ण तरीके के रूप में माना जाता है। योग की शिक्षा उसके अभ्यासी को शरीर, मानसिकता, और आत्मा के संगम के माध्यम से स्वस्थ और सकारात्मक जीवन जीने में मदद करती है। योग की शिक्षा व्यक्ति को अपने शरीर को स्वस्थ रखने के उपायों की समझ प्रदान करती है। योगासन और श्वासप्रश्वास की प्राणायाम द्वारा शरीर की लचीलता बढ़ती है और उसे विभिन्न बीमारियों से बचाता है। साथ ही, योग के अभ्यास से शारीरिक और मानसिक तनाव कम होता है, जिससे आत्मा को आनंदमय और शांतिपूर्ण अनुभव होता है। मानसिकता के क्षेत्र में, योग की शिक्षा मन को स्थिर और नियंत्रित करने के उपाय प्रदान करती है। ध्यान और मनन के माध्यम से व्यक्ति अपने विचारों को नियंत्रित करके उन्हें सकारात्मक दिशा में प्रवृत्त कर सकता है। योग के अभ्यास से मानसिक शांति, आत्मविश्वास, और स्वानुभव की प्राप्ति होती है। आत्मा के क्षेत्र में, योग की शिक्षा व्यक्ति को अपने आत्मा के साथ जुड़ने का मार्ग दिखाती है। योग के माध्यम से व्यक्ति आत्मा की महत्वपूर्णता को समझता है और उसके अंतरात्मा की दिशा में अग्रसर होता है। योग में शिक्षा का महत्वपूर्ण निष्कर्ष है कि यह व्यक्ति को संतुलित और आनंदमय जीवन जीने के लिए सहायक होती है। योग के अभ्यास से

शरीर, मन, और आत्मा का संगम होता है, जिससे व्यक्ति अपने जीवन को सकारात्मक दृष्टिकोण से देख सकता है और उसका निर्णय सही दिशा में लेने में सहायक होता है। विद्यार्थी जीवन तो साधना का जीवन है जिसमें लक्ष्य तक पहुंचाने के लिए छात्रों का शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ होना अति आवश्यक है। बच्चों के शारीरिक व मानसिक विकास के लिए योग अत्यंत आवश्यक है इसके माध्यम से बालकों में एकाग्रचित्तता का विकास होता है, जिससे उसे अपने लक्ष्य तक पहुंचने में सहायता मिलती है, इसलिए विद्यालयी शिक्षा में योग शिक्षा को अनिवार्य रूप से सम्मिलित किया जाना चाहिए।

### संदर्भ सूची

1. Anantharaman, T.R. (1996). Ancient Yoga and Modern Science. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers Pvt Ltd. Bhavanani, A.D. (2008). A Primer of Yoga Theory. Pondicherry. Dhivyananda
2. Creations, Iyyangar Nagar. Bhogal, R.S. (2010). Yoga & Mental Health & Beyond, Lonavla: Kaivalyadhama SMYM Samiti, Bhogal, R.S. (2011). Yoga & Modern Psychology. Lonavla: Kaivalyadhama SMYM Samiti. Nath, S.P. (2005). Speaking of Yoga. New Delhi: Sterling Publishers,
3. Bucher, Charles A. (1975). Foundation of Physical Education. (St. Louis: The C.V. Mosby Co.). Devi, L (1987). Yoga, The Technique of Health and Happiness, Bombay: Jatco Publishing House.
4. Digambar Ji. Swami & Charote, M.L. (1978). Cheranda Samhita. Lonavala Kaivalyadhama SMYM Samiti. Digambarji, Swami & Kokaje, R.S. (1971). Hathapradipika. Lonavala: Kaivalyadhama SMYM Samiti.
5. Goel, A. (2007). Yoga Education, Philosophy and Practice. New Delhi: Deep and Deep Publications.
6. <http://www.wikipedia.com> Karambelkar, P.V. (1984). Patanjala Yoga Sutra. Lonavala: Kaivalyadhama SMYM





7. Samiti. Karambelkar, P.V. (1987). *Paranjala Yoga Sutra Lonavala: Kaivalyadhama*, SMYM Samiti. Kuvalayananda, Swami & Vinekar, S.L. (1963). *Yogic Therapy*. Lonavala: Kaivalyadhama SMYM Samiti.
8. Kuvalayananda, Swami (1933). *Janas*. Lonavala: Kaivalyadhama SMYM Samiti. Kuvalayananda, S. & Vinekar, S.L. (1963). *Yogic Therapy: Its Basic Principles and Methods*. New Delhi: Ministry of Health and Family Welfare.
9. Swami Satyananda (1999). *Four Chapters on Freedom. Commentary on Yoga Sutras of Patanjali Saraswathi*. Bihar School of Yoga, Munger. Yadav, Y.P. & Yadav, R. (1998). *Art of Yoga*. Friends Publications, India.
10. “yoga, n.” OED Online. Oxford University Press. September 2015. Retrieved 9 September 2015.
11. White 2011, p. 2.
12. Denise Lardner Carmody, John Carmody (1996), *Serene Compassion*. Oxford University Press US. P. 68.
13. Stuart Ray Sarbacker, *Samādhi: The Numinous and Cessative in Indo-Tibetan Yoga*. SUNY Press, 2005, pp. 1–2.
14. *Tattvarthasutra* [6.1], see Manu Doshi (2007) *Translation of Tattvarthasutra*, Ahmedabad: Shrut Ratnakar p. 102.
15. “Yoga: How did it conquer the world and what’s changed?”. BBC News. 22 June 2017. Retrieved 14 June 2021.
16. Karel Werner (1977), *Yoga and the R̥g Veda: An Interpretation of the Keśin Hymn (RV 10, 136)*, *Religious Studies*, Vol. 13, No. 3, page 289–302
17. Deussen 1997, p. 556.