



ORIGINAL RESEARCH PAPER

Education

शिक्षामे योगकी भूमिका

KEY WORDS:

Dr. Surekha B. Patel

एस. वी. कॉलेज ऑफ एज्यूकेशन, कडी

प्रवर्तमान युग को ज्ञान का युग कहा जाता है। साथ ही आज टेक्नोलोजी के विकास के कारण इसे सायबर युग कहा जाता है। आज मानवी के पर्याय के रूपमें रोबोट ने अपना स्थान बना लिया है। तब हम इस विकास की भ्रामक सात्वना हम ले रहे है। पर क्या सही अर्थ में एक नजर हम अपने वैदिक परंपरा एवं प्राचीन शिक्षाके मूल्य पर करे तो आज का मानव अस्त होता है या उदय यह एक प्रश्न है। मानव जीवन और शिक्षा दोनों एक दूसरे से अलग हो रहे है। शिक्षा का मानव जीवन विकास से नाता ही दूर रहा है। क्योंकि शिक्षा का जीवन विकास एवं राष्ट्र विकास के उद्देश्य कितने सिद्ध हो रहे है। यह प्रश्न हम सब को चिंतन करने के लिए प्रेरता है। और इसी प्रश्न के अनुसंधान में ही अभ्यासक द्वारा अपना चिंतन प्रस्तुत करने का प्रयास किया है।

प्रस्तुत पेपरमें शिक्षा के उद्देश्यो की पूर्ति के लिए योग शिक्षा अपना कितना प्रदान देता है। यह बात पर अभ्यासकने अपने विचार प्रस्तुत करने का प्रयास किया है। इसमें निम्न मुद्दे को लेकर अपने विचार प्रस्तुत होंगे जैसेः

अभ्यास के उद्देश्य

1. विद्यार्थी के चारित्रिक विकास में योगका प्रदान
2. विद्यार्थी के आध्यात्मिक विकास में योगका प्रदान
3. विद्यार्थी की आंतरिक शक्तियों के विकास में योग
4. विद्यार्थीओ मे विविध मूल्यों के विकास में योग
5. भारतीय सांस्कृतिक विकास में योग
6. मानसिक शक्ति के विकास में योग
7. हकारात्मक विकास में ध्यान योग का महत्व

इस तरह उपर्युक्त बातों को ध्यान में रखकर अभ्यासक ने प्रस्तुत अभ्यास पेपर तैयार करने का नम्र प्रयास किया है।

अप्रस्ताविकारू.

किसी भी राष्ट्र का विकास उसकीशिक्षण प्रणाली पर निर्भर रहता है च शिक्षा का उद्देश्य ही मानव.जीवन का विकास है च पर जब शिक्षा द्वारा वी मूल्य संचित ना हो पाएतोशिक्षा में भी परिवर्तन आवश्यक बन जाता है च वर्तमान शिक्षा सिर्फ व्यवसायिक उपयोगिता का माध्यम बन बन गई हैचजीवन में जब मूल्य एवं भावना होनी चाहिए वह आज हम नहीं देख पा रहे हैं च हमारे वेदकालिकसंस्कार एवंसंस्कृति आजभूलातेजा रहे हैं च साथ ही आज का जीवन तनाव एवं संघर्ष से युक्त बन रहा है तब मानवीय अस्मिता एवं तंदुरुस्त जीवन के लिए शिक्षा को महत्व देना आवश्यक ही नहीं पर अनिवार्य बन गया है तब ही हम शिक्षा द्वारा चारित्रिक एवं सांस्कृतिक विकास की बात कर पाएंगे च

अयोग की परिभाषारू.

मनु की उत्पत्ति के बाद समग्र संसार में समस्त जन बहिर्मुखवृत्तिसहजन्म लेते हैं च इसलिए मन का अंतः सुख बनाने के लिए योग प्रचलित हुआ था च उसका प्रारंभ कर्म योग से होता है च

आगे बढ़कर कर्मयोग भी ज्ञान योग के साथ जुड़ जाता हैकी योग के आदि प्रारंभिक प्रवक्ता भगवान हिरण्यगर्भ ही है च

महाभारत

भारत में योग शब्द का आध्यात्मिक अर्थ में प्रयोग हुआ है च तब हीभगवद गीता को योग शास्त्र एवं श्रेता को योगेश्वर कहा जाता हैच

भगवत गीता.श्री कृष्णने श्रीमद भगवत गीता में कहा है कि भयोरू कर्मसु कौशलमू च

पतंजलि योग सूत्र के मत से

स्थिर सुखमानसम

स्थिररहे एवमन को सुख दे ऐसी रीत को आसन कहा है च

अ योगकी आवश्यकताएंरू.

- 1^० मानव जीवन के विकास के लिए
 - 2^० अपनी आत्मा को पहचानना
 - 3^० अपने आध्यात्मिक विकास के लिए
 - 4^० शारीरिक एवं मानसिक तंदुरुस्ती के लिए
 - 5^० अपने चारित्रिक विकास के लिए
 - 6^० जीवन में मानसिक संतोष के लिए
 - 7^० वास्तविक जीवन को पहचानने के लिए
 - 8^० मानसिक तनाव दूर करने के लिए
 - 9^० सकारात्मक सोच कोविकसित करने के लिए आदि च
- अ योग शििक्षा की भूमिकारू.

1^० शारीरिक विकास में योगरू.

आज शिक्षण लेने हेतु आ रहे छात्रों में हताशाए उदासीनता एवं क्रोध तथा संघर्ष एवं बीमारियों से ग्रस्त देखने को मिलता है च ऐसे छात्रों के लिए योग रामबाण औपधि रूप है च योगमेदस्वितादूर करके कोलेस्ट्रॉल कम कर सकते हैं च योग से छात्रों की आंतरिक शक्तियों का विकास है च इसलिए नियमित प्राणायाम से छात्रों को शिक्षण में भीअभिरुचि बढ़ा सकते हैंच

2^० छात्रों के चारित्रिक एवं आध्यात्मिक विकास में योग का प्रदानरू.

छात्रों में कई आवेग सिलता देखने को मिलते हैं च कई प्रकार की नकारात्मकतासे बच्चे गिरे रहते हैं च योग से उनकी सोच को दिशा मिलती है च ध्यान मन का ही एक भाग है च छात्रों को जीवन की क्षण भंगुरता आदर्श चित्र के बारे में जागरूक कर सकते हैं च

3^० छात्रों की आंतरिक शक्तियों के विकास में योग शिक्षारू.

छात्रों में आत्मविश्वास की भी कमी एवं गभराहटतथा शिक्षक का डर रहता है च इसके कारण बच्चों में शिक्षा एवं शिक्षक प्रति रस कम होता है च यदि हम पाठशाला में ध्यान एवं विविध प्राणायाम से उनमें प्राणों का संचार कर के अपने आप की पहचान करवा सकते हैं च वैसे ही अनुलोम विलोम करवा केवी बच्चों मेंस्फूर्तिमय जागृति ला सकते हैं च

4^० छात्रों के विविध मूल्य के विकास में योग शिक्षारू.

आज की शिक्षा के द्वारा हम बच्चों में बौद्धिक विकास तो कर सकते हैं लेकिन मूल्यलक्षीशिक्षा में योग शिक्षा महत्व रूप है च एक मनुष्य में कौन.कौन से गुण का होना आवश्यक है च एवं नैतिकताए निष्ठा एवं भावात्मक जरूरी बातें हम योग के द्वारा अर्थात सूर्य नमस्कार एवं विविध आसन के द्वारा हम करवा सकते हैं च

5^० राष्ट्रीय भावना एवं नकारात्मक ऊर्जा के लिए योग शिक्षा का महत्वरू.

छात्रों को याद प्राइमरी से ही हम कुटुंब भावना एवं राष्ट्रीय भावना की बात करनी है च हमें पहले योग शिक्षा के माध्यम से हमारी प्राचीन पौराणिक एवं वेद कालीन मूल्यों से अवगत करना होगाच इसी तरह उनमें नागरिकता के कर्तव्य एवं शिष्ट आदि हम ध्यानए मौनए अनुलोम विलोम आदि के द्वारा हम राष्ट्रीय मूल्यों के बीच प्रतिभी अग्रसरकर सकते हैं च बच्चों में हरात्मक ऊर्जा बढ़ाने के लिए योग शिक्षा के द्वारा हम हमारे चित्त की पहचान एवं माननीय संबंधों के गरिमा को जागृत कर सकते हैं च

अ योग के फायदेरू.

- 1^०विविध आसन के द्वारा शरीर स्वस्थ रहनाच
- 2^०तनाव संबंधित और मस्त नियंत्रित होते हैं च
- 3^०आहार संबंधित समस्याएं मधुमेहए कोलस्ट्रॉलएएवं मोटापा नियंत्रित होता है च
- 4^०ऑक्सीजन की पर्याप्त मात्रा मस्तिष्क मेंपहुंचती हैच
- 5^०अनुलोम.विलोम से मन की शांति प्राप्त होती है च
- 6^०कपालभाति के द्वारा मन एवं आत्मा प्रसन्न रहते हैंच याद शक्ति में बढ़ावा मिलता है च आंखों के रोग से मुक्त कर सकते हैं च

7^०अनुलोम विलोम से श्वास में नियमन रहता है छ एवं मानसिक स्पूति में बढ़ावा मिलने से धैर्यता बढ़ती है छ
8^०सूर्य नमस्कार शरीर की तंदूरी बनना छ नियमित नमन से एवं ध्यान के द्वारा तेजस्विता एवं जीवन उत्साह बढ़ता है छ

अ संदर्भ सूचीरू.

- 1^० योग और कंप्यूटर शिक्षा ,संयुक्त लेखकद्व
- 2^० नीरव प्रकाशन
- 3^० योग और शिक्षा डॉ०आरती वीण्टेल
- 4^० अमोल प्रकाशन
- 5^० योगासन.आसारामजी
- 6^० श्रीमद भगवत गीता.गीताप्रेस छ गोरखपुर
- 7^० योगा.नादयोग.ध्यान धारणा.U-Tube