Impact Factor : 2.521 Peer-Reviewed Journal ISSN : 2278 – 5639
Global Online Electronic International Interdisciplinary Research Journal (GOEIIRJ)
{Bi-Monthly} Volume – V, Issue – IV December 2016

व्यक्तित्व के निर्माण में योग शिक्षा की भूमिका

प्रीति कछावा,
सहायक प्राध्यापक,
रघुकुल कॉलेज ऑफ एजुकेशन, जयपुर

योग भारत की प्राचीन संस्कृति का गौरवमयी हिस्सा है। जिसकी वजह से भारत सदियों तक विश्व गुरू रहा है योग एक ऐसी सुलभ एवं प्राकृतिक पद्धति है जिससे स्वस्थ मन एवं शरीर के साथ अनेक अध्यात्मिक लाभ प्राप्त किये जा सकते है योग शब्द संस्कृत की (युज) धातु से बना है जिसका अर्थ है जोड़ना यानि शरीर मन और आत्मा को एक सूत्र में जोड़ना योग के महान गृन्थ पतंजति योग दर्शन में योग के बारे में कहा गया है।

''योग रचचिन्तवृत्ति निरोध''।

यानि मन की वृत्तियों पर नियंत्रण करना ही योग है।

गीता में कहा गया है योग कर्मसु कौशलम यानि कर्मों में कौशल या दक्षता ही योग है। योग केवल शारीरिक व्यायाम करने या रोगों को दूर करने वाली क्रिया नहीं बल्कि जीवन को बेहतर बनाने वाली एक जीवन पद्धति है।

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में अनेक ऐसे पल है जो हमारी स्पीड पर ब्रेक लगा देते है। हमारे आस–पास ऐसे अनेक कारण विद्‌यमान है तनाव थकान तथा चिडचिडाहट को जन्म देते है। जिससे हमारी जिंदगी अस्त व्यस्त हो जाती है। योग से जीवन की गति को एक संगीतमय रफ्तार मिल जाती है।

योग हमारी भारतीय संस्कृति की प्राचीनतम पहचान है। संसार की प्रथम पुस्तक ऋग्वेद में कई स्थानों पर यौगिक क्रियाओं के विषय में उल्लेख मिलता है। भगवान शंकर के वाद वैदिक ऋषि मुनियों से योग का प्रारम्भ माना जाता है। वाद में कृष्ण महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तार दिया। इसके पश्चात पतंजलि ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया योग धर्म आस्था और अंधविश्वास से परे एक सीधा विज्ञान है। जीवन जीने की एक कला है योग। योग शब्द के दो अर्थ है दोनों ही महत्वपूर्ण है पहला है जोड और दूसरा है समाधी। जब तक हम स्वयं से नहीं जुड़ते समाधि तक पहुंचना कठिन होगा अर्थात जीवन में सफलता की समाधि पर परचम लहराने के लिए तनम न और आत्मा का स्वस्थ होना अति आवश्यक है। और ये मार्ग और भी सुगम हो सकता है यदि हम योग को अपने जीवन का हिस्सा बना ले। योग विश्वास नहीं सिखाता और ना ही संदेह करना और विश्वास तथा संदेह के बीच की अवस्था संशय के तो योग बिल्कुल ही खिलाफ है। योग कहता है कि जानने की क्षमता है उपयोग करो योग दर्शनानुसार सांसारिक दुखों से छुटकारा पाने का एक मात्र उपाय मोक्ष अथवा मुक्ति है इस उपाय को अपनाने के लिए योग का सहारा ही एक मात्र उपाय है योग शिक्षा तथा उनसे सम्बन्धित विभिन्न क्रियाएं सभी

प्रकार से व्यक्ति के शारीरिक मानसिक सामाजिक संवेदात्म तथा अध्यात्मि विकास में सहायक है तथा समाज के बहुमुखी विकास में बहुत ही मूल्यवान सिद्ध होती है।

योग साधना एवं योगिक क्रियाएं शारीरिक विकास और स्वास्थ्य निर्माण कार्य में विविध ढंग से सहायक सिद्ध होती है शारीरिक संस्थानों जैसे – पाचन, संस्थान, रक्त परिभ्रमण संस्थान श्वसन संस्थान, नाडी संस्थान आदि के उचित विकास एवं उन्हे ठीक ढंग से कार्य करते रहने में पर्याप्त सहायता करती है योगिक क्रियाएं शरीर की आन्तरिक सफाई के कार्य में अमूल्य योगदान देकर हानिकारक एवं विचातीय पदार्थों को शरीर में इकक्ठा नहीं होने देती इसके परिणाम स्वरूप शरीर को रोग मुक्त रखकर दीर्घायु बनाने में इनका काफी योगदान रहता है। शरीर में तापक्रम को सहज और सामान्य बनाये रखने श्वास क्रिया को नियंत्रित कर श्वास को स्थिर एवं शाश्वस्थ बनाये रखने तथा प्राणायाम एवं शिथिलीकरण के द्वारा शरीर को आराम देने जैसी अमूल्य सेवाएं प्रदान करता है। व्यक्ति की शारीरिक क्षमता तथा कार्यकुशलता में वृद्धी करने के साथ–साथ उसे ठीक प्रकार से जीने की कला भी सिखाता है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। योग स्वस्थ शरीर प्रदान करने में सहायक बनकर स्वस्थ मन का निर्माण करने का मार्ग प्रशस्त करता है।

भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्व है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वस्थ के लिए योग की आवश्यकता व महत्व को प्राय सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक संप्रदायों में एकमत व मुक्त कंठ से स्वीकार किया है।

वर्तमान युग में महत्व :–

आधुनिक युग में योग का महत्व बढ़ गया है। इसके बढ़ने का कारण व्यस्तता और मन की व्यग्रता है। आधुनिक मनुष्य को आज योग की ज्यादा आवश्यकता है जबकि मन और शरीर अत्यधिक तनााव वायु प्रदूषण से रोग ग्रस्त हो चला है। आधुनिक व्यथित चित्त या मन अपने केन्द्र से भटक गया है उसके अर्न्तमुखी बहिर्मुखी होने में सन्तुलन नहीं रहा जिसका परिणाम सम्बन्धों में तनाव और अव्यवस्थित जीवन चर्या के रूप में सामने आया है।

अन्तरिक्ष में योग :–

योग का महत्व इसलिए भी बढ़ गया है कि मनुष्य जाती को अव और आगे प्रगति करना है तो योग सीखना ही होगा अन्तरिक्ष में जाता है नये ग्रहो की खोज करना है। शरीर और मन को स्वस्थ्य और सन्तुलित रखते हुये अन्तरिक्ष में लम्बा समय बिताना है तो विज्ञान को योग का महत्व समक्षना होगा।

भविष्य का धर्म :–

दरसल योग भविष्य का धर्म और विज्ञान है। भविष्य में योग का महत्व बढ़ेगा। यौगिक क्रियाओं से सब कुछ बदला जा सकता है जो हमें प्रकृति ने दिया है। अत: मानव अपने जीवन की श्रेष्ठता के चरम पर अब योग के ही माध्यम से आगे बढ सकता है इसलिए योग के महत्व को समझना होगा।