
योग शिक्षा

(खण्ड-दो)

अध्याय - 1

योग परिचय

‘योग’ शब्द की निष्पत्ति संस्कृत के युज् धातु के घञ् प्रत्यय से हुई है, जिसका अर्थ है ‘जोड़ना’।

श्रीमद्भगवद्गीता में भी कहा है- ‘योगः कर्मसु कौशलम्’

अर्थात् कार्य को कुशलतापूर्वक करना ही योग है। जैसे विद्यार्थी के लिये एकाग्रचित्त होकर अध्ययन करना।

1.1 योग शिक्षा

योग, भारतीय संस्कृति की महत्वपूर्ण धरोहर है। योग केवल भारत की ही नहीं वरन् विश्व की अनेक संस्कृतियों का आधार-स्तम्भ रहा है। यह एक प्राचीन विद्या है, जिसका उद्देश्य शरीर, मन, व आत्मा की शक्तियों का यथोचित समन्वय कर उत्तम चरित्र का निर्माण एवं आदर्श समाज की रचना करना है।

योग एक मानस-शास्त्र है, जिसमें सरल एवं रोचक क्रियाओं द्वारा शारीरिक नियन्त्रण के साथ-साथ मन को संयमित करना सिखाया जाता है। जीवन की प्रत्येक सफलता संयमित मन पर निर्भर करती है। योग के नियमित अभ्यास से शरीर स्वस्थ, मन प्रसन्न एवं बुद्धि स्थिर रहती है। सारांश में कहें तो योग का अर्थ शरीर और मन की संतुलित अवस्था के साथ सात्त्विक आहार का सेवन है जिसके परिणामस्वरूप शरीर एवं मन के साथ ही चेतना भी शुद्ध और सबल होती है। योगाभ्यास से शरीर के सभी तंत्र, अन्तःस्रावी ग्रंथियाँ, शरीर का आधार मेरुदण्ड और मस्तिष्क की कार्यक्षमता का विकास होता है। शारीरिक एवं मानसिक ऊर्जा में वृद्धि होती है।

1.2 योग शिक्षा के उद्देश्य

1. रोग-प्रतिरोधक क्षमता का विकास।
2. शारीरिक व मानसिक शक्ति का विकास।
3. बौद्धिक क्षमता का विकास।
4. स्मरण-शक्ति एवं तार्किक क्षमता का विकास।
5. संवेगों पर नियंत्रण।
6. नैतिक एवं चारित्रिक गुणों का विकास।
7. सुगठित शरीर एवं कांतिमय चेहरे का निर्माण।

1.3 अष्टांग योग परिचय

महर्षि पतञ्जलि द्वारा प्रणीत अष्टांग योग जीवन को सफल बनाने की एक कुंजी है। यह एक ऐसा मार्ग है जिस पर चलकर प्रत्येक विद्यार्थी अपने निर्धारित लक्ष्य को सहजता से प्राप्त कर सकता है। अष्टांगिक मार्ग निम्नानुसार है-

‘यमनियमासन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधयोष्टावङ्गानि ।।’ 2/29 पा.यो.सू. ।।

- यम** - यम पाँच हैं- अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह। जिनके पालन से मनुष्य-जीवन की व्यक्तिगत स्तर के साथ-साथ सामाजिक स्तर पर भी शुद्धि होती है।
- नियम** - नियम भी पाँच हैं- शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान। इनके पालन से मनुष्य की व्यक्तिगत जीवनशैली सहज बनती है।
- आसन** - इसका संबंध शारीरिक क्रियाओं से है, जिसके अभ्यास से आलस्य दूर होकर स्फूर्ति आती है।
- प्राणायाम** - प्राण को नियंत्रित करता है, जिससे चित्त में निर्मलता एवं स्थिरता आती है।
- प्रत्याहार** - इन्द्रियों पर उत्कृष्ट नियंत्रण होता है, फलस्वरूप मनुष्य दुर्गुणों को त्यागकर सद् प्रवृत्तियों की ओर आकृष्ट होता है।
- धारणा** - मन किसी एक लक्ष्य को निर्धारित कर उसे प्राप्त करने की चेष्टा करता है। धारणा के अभ्यास से एकाग्रता का विकास होता है।
- ध्यान** - लक्ष्य के प्रति तादात्म्य स्थापित करने की उच्च अवस्था ही ध्यान कहलाता है।
- समाधि** - शारीरिक और मानसिक विकारों से पूर्णतः मुक्ति मिलती है और प्रत्येक कार्य के करने में आत्मिक आनन्द की अनुभूति होती है। एकाग्रता की पराकाष्ठा ही समाधि कहलाती है।

विद्यार्थी-जीवन में उपरोक्त अष्टांग योग का अभ्यास उसे सभी प्रकार की व्याधियों से दूर रखता है, साथ ही उसे जीवन में निर्धारित लक्ष्य प्राप्त करने में पूर्णतः सक्षम बनाता है।

1.4 सामान्य निर्देश

‘देखा देखी कीन्ही योग, क्षीणी काया बाढ़ै रोग’ कहावत को ध्यान में रखते हुए योग-अभ्यास के दौरान कुछ निर्देशों का पालन आवश्यक है, जो निम्नानुसार हैं-

1. योगाभ्यास, पुस्तकों को पढ़कर या टी.वी. देखकर न करें। अनुभवी योग-प्रशिक्षक के निर्देशन में ही योगाभ्यास करें।
2. योगाभ्यास का स्थान स्वच्छ, प्रदूषण-रहित व हवादार हो।
3. आसनों का अभ्यास मोटी दरी या कम्बल के ऊपर करें।
4. आसन करते समय शरीर को झटका न दें, अपितु समस्त योग क्रियाएँ धीरे-धीरे करें।
5. आसन की पूर्ण स्थिति (अंतिम अवस्था) को कुछ समय के लिए बनाए रखें, ताकि आसन का पर्याप्त लाभ मिल सके।
6. आसनों में प्रतियोगात्मक दृष्टिकोण न अपनाएँ। इससे लाभ की अपेक्षा हानि होने की आशंका अधिक रहती है।

योग शिक्षा

7. आसनों के अभ्यास के पश्चात् शरीर शिथिल करने के लिए श्वासन का अभ्यास करें।
8. ज्वर की अवस्था में आसनों का अभ्यास न करें।
9. छात्राएँ, मासिक-धर्म के दौरान आसन का अभ्यास न करें।
10. शौच से निवृत्त होने के बाद ही योगाभ्यास करें।
11. आसनों के अभ्यास के तुरंत बाद दौड़ना नहीं चाहिए। अन्य शारीरिक व्यायाम कर सकते हैं।
12. योगाभ्यास के लगभग 30 मिनट बाद ही स्वल्पाहार, भोजन आदि ग्रहण करें।
13. योगाभ्यास के लिए प्रातःकाल का समय उत्तम है, इसको अनिवार्य न समझें। भोजन के न्यूनतम चार घंटे बाद या पेट हल्का लगने पर भी आसन-प्राणायाम का अभ्यास कर सकते हैं।
14. स्नान के बाद योगाभ्यास अधिक लाभप्रद होता है।
15. हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, अत्याधिक ज्वर आदि अन्य गंभीर रोगों से ग्रसित व्यक्ति वरिष्ठ चिकित्सक की सलाह लेवें व अनुभवी योग-प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में योगाभ्यास करें।
16. अपनी शारीरिक सामर्थ्यानुसार ही योगाभ्यास करें।

अभ्यास प्रश्न

प्रश्न 1 सही विकल्प चुनकर लिखिए -

1. किस कार्य से निवृत्त होकर योगाभ्यास करना चाहिए-
(अ) शौच (ब) पढ़ाई (स) खेल (द) भोजन
2. किसके पालन से मनुष्य के व्यक्तिगत स्तर के साथ साथ सामाजिक स्तर पर भी वृद्धि होती है ?
(अ) यम (ब) नियम (स) ध्यान (द) समाधि

प्रश्न 2 निम्नलिखित लघुउत्तरीय प्रश्नों के उत्तर दीजिए -

1. 'योग' शब्द की निष्पत्ति किस धातु से हुई है? अर्थ सहित बताइए।
2. 'योगः कर्मसु कौशलम्' का अर्थ समझाइए।
3. योग अभ्यास से मिलने वाले किन्हीं दो लाभ का वर्णन कीजिए।
4. योग शिक्षा के कोई दो उद्देश्य लिखिए।
5. 'अष्टांग योग' के अंगों के नाम लिखिए।
6. यम और नियम कितने हैं? नाम लिखिए।
7. योगाभ्यास के दौरान रखी जाने वाली कोई पाँच सावधानियों का उल्लेख कीजिए।