

AMOGHVARTA

ISSN : 2583-3189



## वर्तमान में योग शिक्षा की आवश्यकता: एक अध्ययन

ORIGINAL ARTICLE



Author

डॉ. अरुण कुमार नायक

क्रीड़ा अधिकारी

राजमोहिनी देवी कृषि महाविद्यालय  
अजिरमा, अंबिकापुर, छत्तीसगढ़, भारत

### शोध सार

वर्तमान युग में मानव सामाज के सामने युवाओं की स्वास्थ्य एक प्रमुख समस्या है। युवाओं को स्वास्थ्य मानसिक, प्रदाय करना माता-पिता एवं शिक्षण के लिए चुनौती पूर्ण है। युवाओं को शारीरिक मानसिक रूप से स्वस्थता प्रदान करने के लिए योग महत्वपूर्ण सहायक है। इसी आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए शोध हेतु अग्रलिखित पहलू का चयन किया गया है। वर्तमान में योग शिक्षा की आवश्यकता एक अध्ययन आज के परिवेश में अत्यंत आवश्यक है।

### मुख्य शब्द

योग, शिक्षा, समाज, मनुष्य.

### भूमिका

मनोविज्ञान शिक्षा बालक को केन्द्र मानता है। उनके शारीरिक, मानसिक विकास के अनुरूप शिक्षण विधियों का प्रयोग किया गया जिससे बालक के व्यक्तित्व का समन्वित विकास किया जा सकता है। बालक के व्यक्तित्व का विकास उसके परिवार में होता है और विद्यालय में उन्हें पूर्णता मिलती है। बालक के मानसिक स्वास्थ्य को विकसित करने में विद्यालय की भूमिका महत्वपूर्ण है।

योग इन्द्रियों को नियंत्रित कर मन को एकाग्र करता है, स्मरण शक्ति को कुशाग्र करता है, रक्तचाप को नियंत्रित कर अपान वायु को उत्सर्जन करता है। अतः शोधकर्ता का ब्रयोजन योग करने वाले विद्यार्थियों के मानसिक वर्तमान में अध्ययन करना है।

### योग के प्रकार

योग का विषय प्रारंभ से ही अत्यंत व्यापक रहा है, कालांतर में इसकी व्यापकता में वृद्धि होती गयी और आधुनिक समय में इसकी व्यापकता में तीव्र वृद्धि हुई तथा यह एक बहुचर्चित विषय हो गया। इस प्रकार योग की कोई एक पूर्ण परिभाषा दे सकना कठिन कार्य है। यदि हम आधुनिक समय में चर्चित योग को छोड़ दे तो प्राचीन काल से भारतीय परंपरा में जो भेद किये जाते हैं, वे इस प्रकार हैं –

1. **ज्ञान योग**— साधक का किस मार्ग से संबंध होता है, उसी के अनुसार साधना का नाम भी हो सकता है। ज्ञान मार्ग के द्वारा सर्वोच्च की प्राप्ति की जा सकती है इसलिए इस मार्ग को ज्ञान मार्ग कहा जाता है।
2. **कर्म योग**— कर्म करना मनुष्य की स्वाभाविक प्रवृत्ति है, गीता में कहा गया है कि कोई भी मनुष्य किसी भी काल में क्षणमात्र भी कर्म किये बिना नहीं रह सकता क्योंकि मनुष्य समुदाय प्रकृति जनित गुणों द्वारा परवश होकर कर्म करने के लिए बाध्य किया जाता है।
3. **भक्ती योग**— भगवत प्राप्ति का सबसे सरल एवं स्वाभाविक मार्ग भक्ति मार्ग ही है। स्वामी विवेकानंद के

अनुसार – सच्चे और निष्कवट भाव से ईश्वन की खोज को भक्ति योग कहते हैं।

4. **मंत्र योग**— इसे जपयोग के नाम से भी जाना जाता है। किसी मंत्र के जप के द्वारा ही परम लक्ष्य को प्राप्ति करने के जपयोग कहते हैं।
5. **लक्ष्य योग**— योग के विभिन्न प्रकारों में लय योग का भी अपना महत्वपूर्ण स्थान है, लक्ष्य योग के बारे में उल्लेख मिलता है कि योग साम्राज्य में स्थित होने की इच्छा हो तो सब चिंताओं का त्यागकर सावधान होकर अजहद वादों को सुने।
6. **हठ योग**— हठ योग के शास्त्री के अनुसार हकार (g) का अर्थ पड़िवा नाड़ी (सूर्य स्वर) या प्राणवायु होता है। इन सूर्य और चन्द्र स्वरों का अर्थात् प्राण वायु और अपान वायु के सम्मिलित होने की ही हठ योग कहते हैं।
7. **महायोग**— महायोग के प्रवर्तन रमन माने जाते हैं। इसमें निदिध्यासन ही मुख्य साधन है। यदि यह सत्य है कि मैं ब्रम्हा हूँ, यह जो कुछ है आत्मा है, आत्मा ही सत्य है, और वही आत्मा है।
8. **तंत्र योग**— तंत्र शब्द का अर्थ शास्त्र, सिद्धांत अनुष्ठान, विज्ञान और विषयक ग्रंथ आदि हैं, परन्तु यहां तंत्र का अर्थ उन ग्रंथों से है जो विशिष्ट साधन मार्ग का उपदेश देते हैं। तंत्र को आगम भी कहते हैं।
9. **कुण्डलिनी योग**— योग के अनेक प्रकारों की चर्चा के अन्तर्गत कुण्डलिनी योग का नाम भी आता है, कुण्डलिनी शक्ति लक्ष्य प्राप्ति का मुख्य साधन है, इसलिए योग का नाम कुण्डलिनी योग है।

### अध्ययन का उद्देश्य

किसी भी कार्य के पीछे कोई न कोई उद्देश्य न हो तो वह कार्य व्यर्थ साबित होता है अर्थात् उद्देश्य हीन कार्य दिशाविहीन नाविक के समान है, अतः यह अत्यंत आवश्यक है कि शोधकर्ता का कोई न कोई उद्देश्य होना चाहिए। प्रस्तुत शोध में वर्तमान में योग शिक्षा का महत्व का अध्ययन किया गया है। संक्षेप में अध्ययन के उद्देश्यों को निम्नांकित बिन्दुओं में प्रस्तुत किया गया है:

1. विद्यालयों में विद्यार्थियों को प्राप्त शारीरिक शिक्षा का अध्ययन करना।
2. विद्यालयों में योग शिक्षा का अध्ययन करना।

### परिकल्पना

परिकल्पना के इसी आधारभूत प्रक्रिया के आधार पर शोधकर्ता ने वर्तमान में योग शिक्षा की आवश्यकता एक अध्ययन से संबंधित निम्नांकित परिकल्पना का निर्माण किया, जो आगे शोध कार्यों को निर्देशन देता है।

**H<sub>1</sub>:** विद्यालयों में विद्यार्थियों को शारीरिक शिक्षा प्रदान की जाती है।

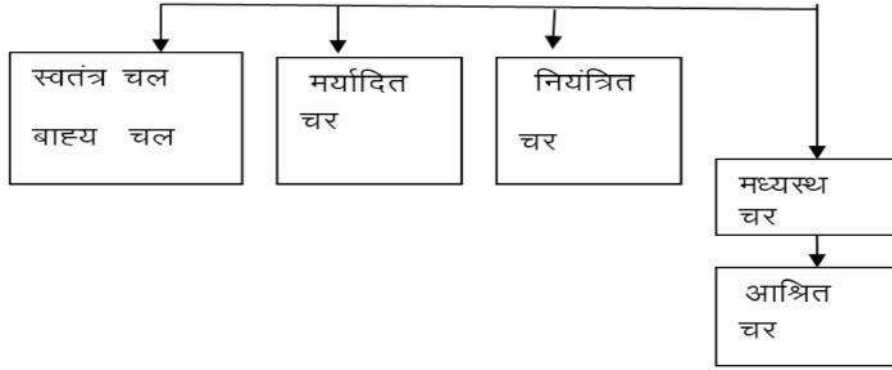
**H<sub>2</sub>:** विद्यालयों में विद्यार्थियों को योग शिक्षा प्रदान की जाती है।

### न्यादर्श

जब किसी जनसंख्या, इकाई, वस्तुओं या मनुष्यों का समूह में किसी चर का विशिष्ट मान ज्ञात करने के लिए उसकी कुछ इकाइयों को चुन लिया जाता है तो इस चुनने की क्रिया को न्यादर्श कहते हैं तथा चुनी हुई इकाइयों के समूह की न्यादर्श कहते हैं।

क्रं.	विद्यालय का नाम	छात्र	छात्रा	योग
1	शा. उ. मा. विद्यालय निनवॉ	10	10	20
2	शा. उ. मा. विद्यालय मोहदा	10	10	20
3	शा. उ. मा. सरस्वती मंदिर तरपोंगी	10	10	20
4	शा. उ. मा. विद्यालय किरणा	10	10	20
5	शा. उ. मा. विद्यालय मेहरसेखा	10	10	20
	कुल	50	50	100

(स्रोत: प्राथमिक समंक)



## उपकरण का विवरण

प्रस्तुत अध्ययन में आंकड़ों के संकलन के लिए अप्रमाणीकृत स्वयं निर्मित साक्षात्कार, प्रश्नावली अनुसूची का प्रयोग किया गया है।

## परिकल्पना की पुष्टि

**H<sub>1</sub>:** विद्यालय में विद्यार्थियों को शारीरिक शिक्षा प्रदान की जाती है। उक्त परिकल्पना के आधार पर निनवॉ, मोहदा, तरपोंगी, एवं अन्य विद्यालय के विद्यार्थियों से उनके योग शिक्षा के अध्ययन की जानकारी हेतु साक्षात्कार अनुसूची प्राप्त उत्तरों का प्रतिशत निकाला गया जो निम्न सारणी में प्रस्तुत है।

सारणी क्र. 02

क्र.	कथन	हां कि संख्या प्रतिशत में	ना कि संख्या प्रतिशत में	कुल
1	क्या आपके विद्यालय में शारीरिक शिक्षा प्रदान की जाती है?	86	12	100
2	क्या आपको शारीरिक शिक्षा में रुचि है?	95	05	100
3	क्या आपको प्राथमिक स्तर पर ही शारीरिक शिक्षा दी जाती है?	69	31	100
4	क्या शारीरिक श्रम की महत्ता प्रतिपादित करने के लिए यह शिक्षा आवश्यक है?	95	05	100
5	क्या बालकों के स्वभाव को समझने के लिए शिक्षकों का शारीरिक शिक्षा का अध्ययन करना चाहिए।	79	21	100

(स्रोत: प्राथमिक समंक)

## निष्कर्ष

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि प्रस्तुत परिकल्पना के आधार पर 86 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने विद्यालय में शारीरिक शिक्षा प्रदान की जाती है के संबंध में हां प्रगट की तथा 95 प्रतिशत विद्यार्थियों ने योग शिक्षा में रुचि ली है और 69 प्रतिशत विद्यार्थी को प्राथमिक स्तर पर ही शारीरिक शिक्षा दी जाती है और 95 प्रतिशत विद्यार्थी ने शारीरिक श्रम की महत्ता प्रतिपादित करने के लिए शिक्षा को आवश्यक कहा तथा 79 प्रतिशत विद्यार्थी ने बालकों के स्वभाव

को समझने के लिए शिक्षकों को शारीरिक शिक्षा का अध्ययन करना चाहिये में अपना जानकारी हां में प्रगट किया।

**H<sub>1</sub>** विद्यालय में विद्यार्थियों को शारीरिक शिक्षा प्रदान की जाती हैं परिकल्पना स्वीकृत होती है।

**H<sub>2</sub>**: विद्यालय में विद्यार्थियों को शारीरिक शिक्षा प्रदान की जाती हैं, उक्त परिकल्पना के आधार पर निनवाँ, मोहदा, तरपोंगी, के विद्यार्थियों को वर्तमान में योग शिक्षा एक अध्ययन की जानकारी हेतु प्रश्नावली अनुसूची से प्राप्त उत्तरों का प्रतिशत निकाला गया, जो निम्न सारणी से प्रस्तुत है:

सारणी क्रं. 3

क्र.	कथन	हां कि संख्या प्रतिशत में	ना कि संख्या प्रतिशत में	कुल
1	क्या योग शिक्षा का अभिप्राय तन और मन के योग से है?	97	3	100
2	क्या प्रातः काल योगासन करना अधिक लाभकारी है?	100	0	100
3	क्या यम नियम योग के अंग है?	77	23	100
4	क्या वर्तमान में योग शिक्षा कि आवश्यकता है?	99	1	100
5	क्या योग से मन एकाग्र होता है?	99	1	100

(स्रोत: प्राथमिक समंक)

## निष्कर्ष

उपरोक्त सारणी से स्पष्ट है कि सम्पूर्ण 100 उत्तरदाताओं में 97 प्रतिशत विद्यार्थी ने योग शिक्षा का अभिप्राय तन और मन के योग से है कहा है और 100 प्रतिशत विद्यार्थी योगासन करना अधिक लाभकारी मानते हैं तथा 77 प्रतिशत विद्यार्थी यम और नियम को योग का अंग मानते हैं तथा 99 प्रतिशत विद्यार्थी लोगो ने वर्तमान में योग शिक्षा कि आवश्यकता को महत्व दिया तथा 99 प्रतिशत विद्यार्थी लोगो में कहा मन एकाग्र होता है।

**H<sub>2</sub>** विद्यालय में विद्यार्थियों को योग शिक्षा प्रदान की जाती हैं, परिकल्पना स्वीकृत होती है।

## सारांश

किशोरो की समस्या, शैक्षिक स्तर, तथा सर्वांगीण विकास को दृष्टिगत रखते हुए उनके मानसिक स्वास्थ्य की ओर सकारात्मक दृष्टिगत होना आवश्यक है। शोध प्रबंध से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर निम्नलिखित सुझाव व्यक्त किये जाते हैं:-

1. किशोरो के मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए परिवार, समाज, व विद्यालय का वातावरण शुद्ध व शांतिमय होना चाहिए।
2. पाठ्यक्रम में योग शिक्षा का महत्वपूर्ण स्थान होना चाहिए।
3. विद्यालय व घर पर नियमित योगाभ्यास कराया जाना चाहिए।
4. प्रत्येक स्कूलों में एक योग शिक्षक होना चाहिए।

## संदर्भ ग्रंथ सूची

1. श्रीवास्तव, डी.एन. तथा वर्मा प्रीति, *बाल मनोविज्ञान*, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा, पृष्ठ 337-339।
2. राय, पारस नाथ, (2005), *अनुसंधान परिचय*, प्रकाशन लक्ष्मी नारायण अग्रवाल आगरा.
3. भटनागर, सुरेश, *शिक्षा मनोविज्ञान*, लाल बुक डिपो, मेरठ चन्द्र रमेश, योग शिक्षा पृष्ठ 12-14।
4. गांगुली, एस., के. स्कूली छात्रा छात्राओं व पुरुषों पर योगासन का उनके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का

अध्ययन किया। व्यायाम विज्ञान, कालेज ऑफ योगा एण्ड सी. एस. कैवल्य धाम लोनावाला खोडस्कर अरुण योग पृष्ठ कुंजी, पृष्ठ 1-9।

5. सक्सेना, एल. आर. स्वरूप (2002) *शिक्षा सिद्धांत*, आर. लाल बुक डिपों मेरठ।
6. कपिल, एस. के., (2004) *अनुसंधान विधियां*, प्रकाशन हर प्रसाद भार्गव आगरा।
7. कृपा मूर्ति कृष्ण, योग पथ संस्थापकार्यलय: अन्तर्राष्ट्रीय कृष्ण भावनामृत संघ पृष्ठ – 17।
8. शर्मा, आर. ए., (2005) *शिक्षा अनुसंधान*, आर. लाल बुक डिपों मेरठ।

---==00==---