

UGC Care Listed

त्रैमासिक साहित्यिक पत्रिका

ISSN-2321-1504 Nagfani

RNI No. UTTHIN/2010/34408

वर्ष-12, अंक-42, जुलाई - सितम्बर 2022

भाग-3



**आजादी का
अमृत महोत्सव**

नागफनी

मूल्य

₹ 150/-

अस्मिता, चेतना और स्वाभिमान जगाने वाला साहित्य

नागफनी

वर्ष-12 अंक42,जुलाई -सितम्बर 2022 Volume-III

अनुक्रम

पृष्ठ क्रमांक

19) Uncovering The Secrets Of Clear Writing-Dr. Sushant Chaturvedi	170-172
20) Self Seeking In Fiction -Dr. Chhaya Singh	173-175
21) Yoga – A Therapy for Mental Peace & World Betterment-Dr. Girish Kumar Vats	176-179
22) Indian Knowledge Traditions And National Education Policy 2020-Dr. Sachin Kumar	180-183
23) Tripitaka: A critical Study-Awadhesh Kumar Sah	184-187

अन्य

1) शिक्षा में आई0 सी0 टी0, ई-कामर्स का नया आयाम, विकास और जागरूकता-डॉ. अरुण कुमार चतुर्वेदी	188-190
2) औपनिवेशिक बनारस : धार्मिक सांस्कृतिक स्वरूप और हिन्दू पुनर्जागरण-डॉ. शिव नारायण	191-193
3) माध्यमिक स्तर पर ग्रामीण एवं शहरी विद्यार्थियों के पारिवारिक वातावरण की स्थिति का तुलनात्मक अध्ययन-डा. अनिल कुमार	194-197
4) पण्डित दीनदयाल उपाध्याय : अन्त्योदय की अवधारणा-कृष्ण बहादुर यादव	198-199
5) योगपरक शिक्षा का सार्वभौमिक शैक्षिक महत्व - एक विवेचनात्मक अध्ययन-राघव कुमार वर्मा ,डॉ. सुनील कुमार मिश्र	200-204
6) 'सांस्कृतिक कूटनीति और सॉफ्ट पावर: 21वीं सदी में भारत-चीन संबंधों का तुलनात्मक विश्लेषण'-निधि सिंह	205-209
7) क्षेत्रीय पार्टियों का उदय और उनका प्रभाव : भारतीय राजनीति में एक विश्लेषण-अनिल हनवत	210-215
8) गांधी और नेहरू के वि-कास मॉडल की तुलना-डॉ प्रशांत कुमार	216-219
9) भारत में अवैध अप्रवासन – एक सामाजिक समस्या श्रीमती साजिदा जमाल	220-221
10) भारतीय समाज में डॉ.भीमराव अम्बेडकर का योगदान (राजनीतिक एवं आर्थिक विचारों के विशेष संदर्भ में)-डॉ.हरिचरण अहिरवार , डॉ. कृष्ण बिहारी राय	222-229
11) यौगिक अभ्यासों का महिलाओं एवं पुरुषों के समायोजन क्षमता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन-कु. श्वेता कुर्रे, डॉ. सुनील कुमार मिश्रा	230-234
12) पर्यावरण पर मानव व्यवहार का प्रभाव -डॉ.रश्मि जहाँ , डॉ.बोबिन्द्र	235-238
13) भारतीय परिवेश में लैंगिक असमानता- विवाह, परिवार और समुदाय में महिलाओं पर हिंसा (एक समाजशास्त्रीय विश्लेषण)-डॉ संगीता रावल	239-244
14) राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 की वर्तमान समय में प्रासंगिकता-डॉ. रश्मि गुप्ता	245-248
15) भारतीय संविधान में डॉ.आंबेडकर के योगदान : एक समाजशास्त्रीय मूल्यांकन-शशिकान्त कुमार	249-252
16) स्वच्छ भारत अभियान के प्रति जागरूकता में प्रिन्ट मीडिया का योगदान(वाराणसी शहर से प्रकाशित प्रमुख हिन्दी दैनिक समाचार पत्रों पर आधारित अध्ययन)-मनीष कुमार शुक्ल	253-263
17) लोकसभा चुनाव 2019 में बीजेपी और कांग्रेस के जन अभियान में सोशल मीडिया की भूमिका, उपयोगिता एवं प्रभाव का अध्ययन-नितिन भगौरिया	264-276

योगपरक शिक्षा का सार्वभौमिक शैक्षिक महत्व - एक विवेचनात्मक अध्ययन

-राघव कुमार वर्मा

शोध छात्र,
शारीरिक शिक्षा व योग विभाग,
मैट्स विश्वविद्यालय, रायपुर (छ.ग.)

डॉ. सुनील कुमार मिश्र

सहायक प्राध्यापक,
शारीरिक शिक्षा व योग विभाग, मैट्स
विश्वविद्यालय, रायपुर (छ.ग.)

शोध सारांश-

प्रस्तुत शोध के उद्देश्यानुसार सैद्धांतिक रूप से योगपरक शिक्षा के सार्वभौमिक शैक्षिक महत्व का आकलन करने हेतु इस शोध अध्ययन के तहत शारीरिक विकास में योगशिक्षा का महत्व, रीढ़ की हड्डी और मांसपेशियों के उचित गठन एवं नियन्त्रण में योग, मानसिक विकास में महत्व, नैतिक विकास में महत्व, सामाजिक विकास में महत्व, आध्यात्मिक विकास में महत्व, भावनात्मक स्वास्थ्य में महत्व, योग शिक्षा एवं स्वाध्याय, योग शिक्षा एवं चरित्र निर्माण तथा बुद्धि विकास, तथा योग शिक्षा एवं एकाग्रता की सम्यक् विवेचना की गयी। प्रस्तुत विवेचनात्मक अध्ययन में योगपरक शिक्षा के सार्वभौमिक शैक्षिक महत्व का आकलन सैद्धांतिक रूप से किया गया। इस हेतु गुणात्मक दृष्टिकोण का उपयोग किया गया है व वर्णनात्मक अनुसंधान पद्धति उपयुक्त करते हुए प्रमुख यौगिक ग्रंथों एवं वर्तमान में राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय शोधजर्नल्स में प्रकाशित उच्च गुणवत्ता वाले शोधअध्ययनों के आधार पर द्वितीयक आँकड़ों का संग्रहण किया गया। परिणामतः योगशिक्षा तक सार्वभौमिक पहुंच प्रत्येक व्यक्ति हेतु योग तकनीकों के अभ्यास हेतु स्वयं के शारीरिक व मानसिक सामर्थ्य अनुरूप समान अवसर पाने की क्षमता है, चाहे उनका लिंग, सामाजिक वर्ग, नस्ल, और जातीय पृष्ठभूमि कुछ भी हो। क्योंकि योग तकनीकों का नियमित अनुसरण करने से व्यक्ति मानसिक व शारीरिक रूप से निरोगी एवं स्वस्थ जीवन जीता है। अतः योग अभ्यास की जानकारी सार्वभौमिक स्तर पर बहुत ही महत्वपूर्ण है। योग शिक्षा को छात्रों के शैक्षिक जीवन में लाकर उसके शरीर, मन व आत्मा की नींव को प्रारम्भ से ही मजबूत बना सकते हैं। इस प्रकार योग व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक, आध्यात्मिक व भावनात्मक ऊँचाइयों को छूने में बहुत अधिक मददगार साबित होता है।

कूट शब्द - शिक्षा, योग, छात्रजीवन, स्वास्थ्य, कल्याण।

प्रस्तावना-

योगशिक्षा तक सार्वभौमिक पहुंच प्रत्येक व्यक्ति हेतु योग तकनीकों के अभ्यास हेतु स्वयं के शारीरिक व मानसिक सामर्थ्य अनुरूप समान अवसर पाने की क्षमता है, चाहे उनका लिंग, सामाजिक वर्ग, नस्ल, और जातीय पृष्ठभूमि कुछ भी हो। क्योंकि योग तकनीकों का नियमित अनुसरण करने से व्यक्ति मानसिक व शारीरिक रूप से निरोगी एवं स्वस्थ जीवन जीता है। अतः योग अभ्यास की जानकारी सार्वभौमिक स्तर पर बहुत ही महत्वपूर्ण है (कृष्णानन्द, 1983)। शिक्षा का क्षेत्र भी इससे अछूता नहीं रहा है। योग को शिक्षा के साथ एकीकृत करने पर मनुष्य के शारीरिक, सामाजिक, मानसिक, एवं आध्यात्मिक क्षेत्रों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है एवं छात्रों को बौद्धिक रूप से सक्रिय बनाने में सहायक है, योग द्वारा छात्रों

में शारीरिक सुधार भी होता है (मनिकानदन, 2018)। योग अभ्यास के द्वारा छात्रों में स्वयं को जानने स्वयं को नियंत्रित करने व देखभाल करने योग्य बना सकते हैं। योग के लाभों को सामाजिक परिवर्तन के व्यापक संदर्भ में देखा जा सकता है क्योंकि स्व-परिवर्तन ने पारस्परिक संबंधों को बदल दिया है। अतः ऐसी मानसिकता वाले व्यक्ति नियमित योगाभ्यास के द्वारा सकारात्मक ढंग से समाज को बदल सकते हैं। योग को विद्यालयीन शिक्षा प्रणाली में लागू कर समाज में योग के द्वारा कांतिकारी बदलाव लाए जा सकते हैं। समस्याओं का सकारात्मक तरीके से दोहन करने में सक्षम होने से छात्रों को उत्कृष्टता प्राप्त करने में मदद मिलेगी एवं उन्हे देश व समुदाय हेतु स्वस्थ और खुशहाल व्यक्ति भी बनाया जा सकता है (सावे, 2019; सरकार, 2023; रैना, और बालोदी, 2014; महाजन, और जाधव, 2020)।

योग दर्शन की मान्यताओं के अनुसार, यह संसार दुःखों का सागर है जिससे व्यक्ति छुटकारा पाने के लिए मोक्ष का सहारा लेता है जो कि योगसाधना के द्वारा ही सम्भव है। अतः हृदय की शुद्धता, मन की शांति, व आत्मा के मोक्ष हेतु योग साधना परम आवश्यक है योग शिक्षा को वेद, उपनिषद्, स्मृति, गीता, तथा वर्तमान में अत्यन्त ही आसानी से उपलब्ध प्रमाणिक यौगिक ग्रंथों आदि के द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। योग शिक्षा का उद्देश्य पाँच प्रकार के क्लेशों एवं विभिन्न प्रकार के कर्मफलों से अलग होकर आत्मा को मुक्त करना है (मल्होत्रा, 2017 ; माइहले, 2007)। यौगिक अवधारणा में मन का परिसर इन्द्रियों, मन, बुद्धि, अहंकार से बना होता है। योगाभ्यास के द्वारा चित्त एवं बुद्धि को अलग कर दिया जाता है। मन को भेदभावपूर्ण शक्ति से रहित विचारों का पुल कहा जाता है। मन इन्द्रियों के द्वारा भेजे गए संकेतों को दिमाग तक पहुंचाने का कार्य करता है तथा दिमाग में विवेक की शक्ति होती है। अतः वह सोच समझकर निर्णय ले सकता है। मन का परिसर अचेतन पदार्थ से बना होता है। व्यक्ति में निवास करने वाली चेतना सार्वभौमिक चेतना से खींची जाती है (स्टोन, 2018)। इन्द्रियों और बाहरी उत्तेजनाओं के बीच निरंतर संपर्क मन के परिसर में विचार तरंगों के आवागमन को सुनिश्चित करता है। अतः तार्किक व्याख्या यह प्राप्त होती है कि मन क्यों अशांत है। जब व्यक्ति इन्द्रियों पर नियंत्रण नहीं करता तो विचार गतिविधि तेजी से होती है और मन अशांत हो जाता है। यदि इन्द्रियां वश में होती हैं तो मन शांत व खुश रहता है (सरकार, 2023; रैना, और बालोदी, 2014)। योग शिक्षा को छात्रों के शैक्षिक जीवन में लाकर उसके शरीर, मन व आत्मा की नींव को प्रारम्भ से ही मजबूत बना सकते हैं। इस प्रकार योग व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक, आध्यात्मिक व भावनात्मक ऊँचाइयों को छूने में बहुत अधिक मददगार साबित होता है (नागपुरकर, 2023)। योग शिक्षा को भारत देश के साथ ही अन्य देश भी वैज्ञानिक रूप से स्वीकार चुके हैं और अपनी आधुनिक शिक्षा प्रणाली में पाठ्यक्रम के रूप में

योग को शामिल किया है। अतएव, प्रस्तुत शोध के उद्देश्यानुसूत योग के शैक्षिक महत्व को निम्न बिन्दुओं द्वारा अग्रानुसार समझाया जा रहा है।

प्रस्तुत शोध का उद्देश्य-

प्रस्तुत शोधकार्य का प्रमुख उद्देश्य "योगपरक शिक्षा के सार्वभौमिक महत्व पर प्रकाश डालते हुए स्वास्थ्य संवर्धन में इसकी भूमिका का विवेचनात्मक अध्ययन" करना है।

प्रस्तुत शोध हेतु प्रयुक्त शोधविधि-

प्रस्तुत विवेचनात्मक अध्ययन में योगपरक शिक्षा के सार्वभौमिक शैक्षिक महत्व का आकलन सैद्धांतिक रूप से किया गया। प्रस्तुत सैद्धांतिक अनुसंधान के लिए गुणात्मक दृष्टिकोण का उपयोग किया गया है व प्रस्तुत शोध विषय के विवेचनात्मक अध्ययन हेतु प्रमुख यौगिक ग्रंथों एवं वर्तमान में राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय शोधजर्नल्स में प्रकाशित उच्च गुणवत्ता वाले शोधअध्ययनों के आधार पर द्वितीयक आँकड़ों के संग्रहण के लिए वर्णनात्मक अनुसंधान पद्धति उपयुक्त की गयी है।

योगपरक शिक्षा का सार्वभौमिक शैक्षिक महत्व-

सैद्धांतिक रूप से योगपरक शिक्षा के सार्वभौमिक शैक्षिक महत्व का आकलन करने हेतु यहा शारीरिक विकास में योगशिक्षा का महत्व, रीढ़ की हड्डी और मांसपेशियों के उचित गठन एवं नियन्त्रण में योग, मानसिक विकास में महत्व, नैतिक विकास में महत्व, सामाजिक विकास में महत्व, आध्यात्मिक विकास में महत्व, भावनात्मक स्वास्थ्य में महत्व, योग शिक्षा एवं स्वाध्याय, योग शिक्षा एवं चरित्र निर्माण तथा बुद्धि विकास, तथा योग शिक्षा एवं एकाग्रता की सम्यक् विवेचना अग्रानुसार हैं-

शारीरिक विकास में योगशिक्षा का महत्व - योग पर किए गए आधुनिक शोधकार्यों से ज्ञात हुआ कि योग अभ्यास शारीरिक अंगों एवं उनके कार्यों को सुचारू करने में सहायता करते है। आसन को श्वास तकनीकों के साथ करने पर यह शरीर को अधिक स्वस्थ बनाती है। प्राणायाम एवं आसनों से आंतरिक अंगों का भी अभ्यास होता है। यह अभ्यास फेफड़े एवं रक्त को आक्सीजन प्रदान करते है। एवं सामान्य रूप से सुस्त, बेचैन शरीर को दुरूस्त, मजबूत, व लचीला बनाते हैं। अच्छा मेटाबालिज्म सुस्ती को दूर कर शरीर को स्फूर्ति प्रदान करता है (जोशी, और युसुफ, 2018)। व्यक्ति की रोजमर्रा की जिन्दगी में प्रणायाम एवं आसनों की युग्मित खुराक शरीर व मन को हल्का करने मनोवैज्ञानिक संतुलन शारीरिक स्वास्थ्य आदि में सहायक है। प्राणायाम एवं आसनों को योग हस्तक्षेप के रूप में रक्त परिसंचरण तंत्र की शुद्धि, मोटर नियंत्रण, जोड़ों की गतिवृद्धि, ताकत, एवं मांसपेशियों की मजबूती के उपचार हेतु अत्यन्त ही प्रभावकारी जाने जाते हैं (बुर्जींग, एवं अन्य साथी, 2012; तिवारी, और टिकें, 2024)।

रीढ़ की हड्डी और मांसपेशियों के उचित गठन एवं नियन्त्रण में योग -

योग का अभ्यास शरीर में हानिकारक बैक्टीरिया से लड़ने की क्षमता में वृद्धि करता है। इसके अतिरिक्त योग के नियमित के अभ्यास से शरीर में रोगजनक कीटाणु या पदार्थ उत्पन्न नहीं हो पाते और शरीर स्वस्थ रहता है (शर्मा, एवं अन्य साथी, 2024)। रीढ़ की हड्डी और मांसपेशियों के उचित गठन एवं नियन्त्रण में योग साधना शरीर को लचीला व तन्दरूस्त बनाए

रखने में मदद करती है। योग का अभ्यास नियमित रूप से किया जाए तो मांसपेशियों में कड़ापन नहीं आने पाता और यह लचीली व शक्तिशाली बनी रहती हैं (शाइन, 2021)। इसके अतिरिक्त योग या व्यायाम के द्वारा शरीर का तापमान सामान्य बना रहता है और व्यायाम से शरीर में अनावश्यक पदार्थ पसीना व मल-मूत्र के द्वारा बाहर निकल जाते हैं। योग शरीर में रस व द्रव्यों का निर्माण करने वाली ग्रन्थियों को नियंत्रित कर उनके कार्य को सुचारू बनाता है और शरीर के आन्तरिक अंग प्रणालियों, पाचन व श्वसन तंत्रों की सफाई कर उनको क्रियाशील बनाए रखता है (श्रीराइशी, और बेजेर्रा, 2016)।

मानसिक विकास में महत्व -

योग साधना समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति का एक उत्तम साधन है। योग मानसिक स्वास्थ्य के अतिरिक्त मानसिक शक्तियों के समूचित पोषण और विकास हेतु उपयुक्त चेतना व शक्ति प्रदान करती है। यौगिक अवधारणा में मन का परिसर इन्द्रियों मन, बुद्धि, अहंकार से बना होता है। योगाभ्यास के द्वारा चित्त एवं बुद्धि को अलग कर दिया जाता है (वल्सल कुमार, श्रीधर, और नागेन्द्र, 2024)। मन को भेदभावपूर्ण शक्ति से रहित विचारों का पुल कहा जाता है। मन इन्द्रियों के द्वारा भेजे गए संकेतों को दिमाग तक पहुंचाने का कार्य करता है तथा दिमाग में विवेक की शक्ति होती है। अतः वह सोच समझकर निर्णय ले सकता है। योग साधना के तहत प्रत्याहार एवं मुद्रा - बन्ध के अभ्यास के परितणामतः व्यक्ति के मन की चंचलता व चित्त की वृत्तियों पर नियन्त्रण प्राप्त करने की अद्भुत क्षमता होती है। ध्यान व धारणा के अभ्यास के द्वारा मन की एकाग्रता, ध्यान व मानसिक स्थिरता में बढ़ावा प्रदान करती है (मेककडी, एवं अन्य साथी, 2024; मेककीन्ने, 2024)।

नैतिक विकास में महत्व -

एक अच्छे राष्ट्र के निर्माण हेतु बहुत आवश्यक है कि व्यक्ति शिक्षित व आदर्श चरित्र वाले हों। आजकल भले ही शिक्षा का प्रचार प्रसार सभी देशों में हो रहा है और सभी व्यक्ति शिक्षित हो रहे हैं परन्तु उतना ही नैतिकता का पतन हो रहा है जिसका कारण नकारात्मक दृष्टिकोण व असंतुलित जीवनशैली है। आजकल युवाओं में संस्कार की बहुत ज्यादा कमी देखने को मिलती है वे शालीनता, आदर्शवादिता, उत्कृष्टता को अपने व्यवहार में शामिल नहीं करते हैं। अतः अपने राष्ट्र को अग्रसर करने के लिए सबसे आवश्यक है कि वहाँ की जनसंख्या को शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य के अतिरिक्त भावनात्मक एवं नैतिक स्वास्थ्य के विकास पर भी अवश्य जोर देना चाहिए। आधुनिक समय में प्रत्येक व्यक्ति में काम, क्रोध, ईर्ष्या, लोभ, मोह, घृणा, चिंता, अवसाद, तिरस्कार, और भय की भावना भरी पड़ी है इसके लिए एक ही कारगर उपाय है वह है योग साधना (बेस्टोस, 2024)। योग नियमवत् पालन करने से व्यक्ति कल्याणमय हो जाता है और स्वस्थ व्यवहार, आत्मसम्मान, सभ्यसमाज आदि की नींव बनाने हेतु उपयुक्त होता है। अतएव स्पष्ट है कि यम और नियम का पालन करने से व्यक्ति का सामाजिक व नैतिक विकास सुचारू रूप से संभव है। मन का आवरण विचारों का खुला मैदान है मन आवेगों, इच्छाओं, भावनाओं और मनभावक एवं मन को अच्छा नहीं लगने वाले में ही घिरा रहता है। परन्तु मन के पास किसी विचार से कार्य करने के पश्चात् परिणाम ज्ञात करने की शक्ति नहीं है, वह मूल्यांकन नहीं कर सकता और बुद्धि एवं विवेक की शक्ति द्वारा संचालित होता है। उसमें विचारशीलता की भावना होती है इसका आनन्दमय आवरण अन्तरतम होता है। इसे

आन्तरिक एवं बाह्य जगत का कोई बोध नहीं होता है। योग व्यक्ति को सात्विक गुणों जैसे उत्साह, प्रफुल्लता, शांति व साहस से भर देता है जो कि यह दर्शाता है कि योग के पालन से व्यक्ति का नैतिक विकास संभव है (मिलेर, 2024; रंगनाथन, 2024)।

सामाजिक विकास में महत्व -

योग साधना के द्वारा सामाजिक विकास अत्यन्त सटीक ढंग से हो पाता है। सामाजिक रूप से स्वस्थ वही व्यक्ति है जो कि अपने परिवार, समुदाय और समाज के लिए महत्वपूर्ण हो जिसका समाज में सकारात्मक योगदान हो (हेगन, और नायर, 2014)। अर्थात् भारतीय परम्परा के अनुसार जो सन्तान माता - पिता से सम्बन्धित उसके उत्तरदायित्वों को बेहतर ढंग से निभाते हैं वे समाज में सम्मान पाते हैं एवं इस विषय में दोषी, लापरवाह या असफल पाये जाते हैं, उन माताता-पिता को सामाजिक बुराई या अभिशाप समझा जाता है और सामाजिक स्वास्थ्य के मामले में भी वे अस्वस्थ होते हैं (चौहान, और सक्सेना, 2024)। अतः सामाजिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए योग साधना का अभ्यास करना चाहिए। योग साधना से व्यक्ति सामाजिक रूप से स्वस्थ होता है उसमें ईमानदारी, नेकनियती, स्वार्थहीनता, क्षमा भावना, सहयोग की भावना व न्याय भावना जैसे गुणों का विकास होता है (कुमार, 2016; फोलेटो, एवं अन्य साथी, 2016)।

आध्यात्मिक विकास में महत्व -

योग साधना का अभ्यास व्यक्ति के शरीर एवं मन से कहीं परे आध्यात्मिक प्रगति की राह को दर्शाता है। जिसके द्वारा शारीरिक और मानसिक शक्तियों से परे अति सूक्ष्म सुप्त दैविक एवं अलौकिक शक्तियों के जागरण एवं उन्नयन के अवसर प्राप्त होते हैं और योगाभ्यास द्वारा आध्यात्मिक जागृति व वास्तविकता की प्राप्ति हो सकती है। योग साधना का नियमपूर्वक अभ्यास करने के फलस्वरूप व्यक्ति को इस भौतिक संसार की उलझनों से निकलने का मार्ग प्राप्त होता है। और उसे परमात्मा के स्वरूप का ज्ञान प्राप्त होता है (वाराम्बल्ली, और गंगाधर, 2012)। जिस व्यक्ति का आध्यात्मिक स्वास्थ्य अच्छा होता है उनका मन शांत सकारात्मक व स्वस्थ रहता है तथा जीवन में आने वाली समस्याओं व चुनौतियों का सकारात्मक चिंतन करता है और मानसिक व मनोदैहिक रोगों से स्वयं को बचाता है। आध्यात्मिक क्रियाओं का अनुसरण कर इंसान काम, क्रोध, ईर्ष्या, लोभ, मोह, घृणा, चिंता, अवसाद से मुक्त रहता है और मानसिक स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है जो कि शारीरिक स्वस्थता का आधार भी माना जाता है (डुग्लास, 2024)।

भावनात्मक स्वास्थ्य में महत्व -

आधुनिक जीवन दैहिक व मानसिक समस्याओं के साथ ही भावनात्मक रूप से भी बहुत अधिक कमजोर है। योग शिक्षा छात्रों में भावनात्मकता को सकारात्मक रूप से बढ़ाने में सहायक होती है। छात्रों में कई बार बढ़ती उम्र के कारण तनाव, क्रोध, चिन्ता, आवेगों की उत्पत्ति होती है जो कि उसके भावनात्मक स्वास्थ्य को खराब करते हैं (डेली, एवं अन्य साथी, 2015)। अतः इन सभी समस्याओं पर नियंत्रण कर योग शिक्षा इन्द्रियों पर संयम, मन की स्थिरता व एकाग्रता में वृद्धि करता है। भावनात्मक स्वास्थ्य का मानसिक स्वास्थ्य से सीधा सम्बन्ध होता है। भावनात्मक

आयाम सबसे अधिक प्रभावशाली है और योग के कारण व्यक्ति के भावनात्मकता और व्यक्तित्व सकारात्मक परिवर्तन देखने को मिलता है। योग के अभ्यास से दैनिक जीवन में होने वाली चिंता से मुक्ति मिलती है यह भावनात्मक लचीलेपन एवं आंतरिक शांति को बढ़ावा प्रदान करता है (मेनेजेस, एवं अन्य साथी, 2015)।

योग शिक्षा एवं स्वाध्याय -

स्वाध्याय क्रिया योग का ही महत्वपूर्ण अंग है। स्वाध्याय दो शब्दों स्व + अध्याय से मिलकर बना है जिसका तात्पर्य होता है "स्वयं का अध्ययन" अर्थात् मनुष्य स्वयं को खोजकर स्वाध्याय का पालन करता है और इससे वह अपने व्यवहार में भिन्नता का अनुभव करता है। स्वाध्याय के अर्न्तगत धार्मिक व आध्यात्मिक साहित्यों जैसे- गीता, उपनिषद्, रामायण आदि का पठन भी क्रिया जाता है जो कि मनुष्य को दुर्गुणों से मुक्त होकर नैतिक रास्तों पर चलने के लिए तत्पर करता है। जो कि साधक के जीवन में परिष्कार व आत्मोत्थान हेतु परम आवश्यक है और इसके फलस्वरूप ज्ञान विज्ञान की प्राप्ति होती है। स्वाध्याय की स्थिति में व्यक्ति को अपने अन्दर के सभी दोष नजर आने लगते हैं जो कि यह स्वाध्याय रूपी प्रकाश के कारण होता है जैसे कि किसी कूड़े के ढेर में प्रकाश के द्वारा ही विषैले जीवों दूढ़ा जा सकता है। इस प्रकार अपने अन्दर इस कूड़े रूपी ढेर व इसमें विषैली जीवों को साफ करने के लिए योग शिक्षा का मार्ग अपनाना होगा और इस प्रकार अन्तःकरण की शुद्धि होने से यह जीवन को सुखमय बनाती है (डुग्लास, 2024)।

योग शिक्षा एवं चरित्र निर्माण तथा बुद्धि विकास -

वर्तमान शिक्षा प्रणाली में योग का बहुत महत्व है आधुनिक शिक्षा प्रणाली विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी पर जोर देती है। जिसमें भौतिक प्रगति प्राप्त की जा रही है, लेकिन निर्माण व आध्यात्मिक मूल्यों का हनन हो रहा है। किसी भी व्यक्ति के जीवन में चरित्र का बहुत अधिक महत्व है। चरित्रवान व्यक्ति जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में ख्याति को प्राप्त करता है और उसके जीवन में आने वाले संकट कम हो जाते हैं। तथा चरित्रवानव्यक्ति एक अच्छे समाज का निर्माण करता है। छात्र किसी भी देश, समुदाय की मूल्यवान सम्पत्ति होते हैं। क्योंकि वह भविष्य के नागरिक होंगे अतः उनके व्यक्तित्व भलाई एवं बुद्धि का अच्छा विकास आज की आवश्यकता है। आधुनिक समय में पाश्चात्य संस्कृति के कारण छात्रों पर टी.वी. जैसे मनोरंजक संसाधनों आदि के कारण पाश्चात्य संस्कृति की कुछ छाप पड़ने लगी है। अतः इन दोषों को दूर करने हेतु नैतिकता व संस्कृति का ज्ञान आवश्यक है। और इस कारण से योग शिक्षा अत्यन्त आवश्यक है। योग के अर्न्तगत यम (सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अस्तेय व अपरिग्रह) व नियम (शौच संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्राणिधान) का पालन कर मन को शांत कर ध्यान एवं एकाग्रता विकसित कर अच्छे लक्ष्यों की प्राप्ति व उच्च नैतिक चरित्र को आकार देने और छात्रों के परिष्कृत व्यक्तित्व को विकसित करने हेतु मानवीय मूल्यों का समर्थन करता है। इसी प्रकार छात्र में यदि बुद्धि का विकास नहीं होगा तो वह जीवन के बारे में स्पष्ट समझ को विकसित नहीं कर सकेगा जैसे कि वह सात्विक विचार को महत्व नहीं देगा, अच्छे बुरे की पहचान नहीं कर सकेगा, उसमें विवेक की कमी होगी, वह जल्दी गुस्से का शिकार होगा, और उसका अपनी इन्द्रियों पर कोई संयम नहीं होगा इत्यादि। इस प्रकार छात्र कई उलझनों का शिकार होते हैं और वह अपने अभिभावक व शिक्षकों को स्पष्ट रूप से समझा नहीं पाते। अतः इन चरित्र के

निर्माण व बुद्धि के विकास में महापुरुषों के बारे में पढ़ना, गायत्री मंत्र का जप करना, सूर्य नमस्कार, आसन व प्राणायाम व यागनिद्रा का अभ्यास करना चाहिए। प्राचीन योग ग्रंथों में योगाभ्यास को प्राणिक ऊर्जा को बढ़ाने के संदर्भ में परिचित किया है यह ऊर्जा को मस्तिष्क में ले जाकर बाएँ एवं दाएँ मस्तिष्क को संतुलित कर मन को शांत करता है एवं संज्ञानात्मक प्रदर्शन में सुधार होता है। योग के अभ्यास जैसे प्रत्याहार के अभ्यास के फलस्वरूप साधक बाह्य आकर्षण से मुक्त होते हुए जागरूकता का चयन करता है। इसी प्रकार धारणा के अभ्यास से साधक को तनाव से मुक्ति मिलती है तथा स्मृति तीव्र होती है। अष्टांग योग में मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु ध्यान भी उपयोगी है यह अभ्यास साधक को उसके मन पर नियंत्रण रखने जागरूकता एवं भावनात्मक संतुलन में सहायक है। अतएव, योग शिक्षा से चरित्र विकास एवं बौद्धिक विकास में बहुत सकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं (फ्रीमेन, 2010; देहघानफरा, अलिचेस्मेलाइब और नूरबख्शक, 2014)। योग शिक्षा एवं एकाग्रता - एकाग्रता से तात्पर्य है मन को किसी एक विषय पर टिकाना। एकाग्रता सभी कार्यों के लिए अत्यन्त आवश्यक है विद्यार्थी जीवन में ध्यान व एकाग्रता की बहुत आवश्यकता होती है क्योंकि एकाग्रता के कारण छात्र का शैक्षिक कार्यों में मन नहीं लगा पाता है। इस कारण उसका विद्यार्थी जीवन प्रभावित होता है। और उसे मानसिक तनाव होने लगता है। योग में शामिल ध्यान की तकनीक से मन में शांति व मानसिक तनाव में कमी आती है। इसके अभ्यास से मानसिक एकाग्रता, व जागरूकता बढ़ता है। आधुनिक समय में अस्त-व्यस्त जीवनशैली व जीवन में आगे बढ़ने की होड़ में लोगों की एकाग्रता में काफी कमी आई। इस कारण से व्यक्ति को अपनी दिनचर्या में सुधार कर एक नियमित समय पर जल्दी सोना, जल्दी उठना, शाम को जल्दी भोजन करना। प्राणायाम तंत्रिका व शारीरिक तंत्र को स्वस्थ बनाते हैं। मन की स्थिरता व्यक्तित्व के संगठन में सुधार लाती है। प्रत्याहार आंतरिक विकास की प्रक्रिया है। मन को बाहरी विकर्षण और बाहरी वस्तु को नियंत्रित करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। यह इच्छाशक्ति पर निर्भर एक उच्च प्रकार की यौगिक प्रक्रिया है। मन की एकाग्रता व स्थिरता का अभ्यास प्रत्याहार से प्रारम्भ होकर ध्यान की ओर ले जाता है (काउट्स, और शर्मा, 2012)।

निष्कर्ष -

प्रस्तुत शोधअध्ययन सैद्धांतिक रूप से योगपरक शिक्षा के सार्वभौमिक शैक्षिक महत्व की सम्यक् विवेचना करता है। इस विवेचनात्मक अध्ययन से सार्वभौमिक स्तर पर योगपरक शिक्षा की महत्ता ज्ञात होती है। आज के समय में मनुष्य शारीरिक व मानसिक समस्याओं के साथ ही अन्य समस्याओं से भी जूझ रहा है, ऐसे में योग शिक्षा रूपी संजीवनी बूटी के माध्यम से व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक, आध्यात्मिक व भावनात्मक संकटों से उबर सकता है और इन सभी स्वास्थ्य के आयामों में सुधार ला सकता है। योग शिक्षा से हम बारम्बार मन को अन्य विषयों से हटाकर एक केन्द्र पर लगाते हैं। एकाग्र व्यक्ति का मन सदैव प्रसन्न रहता है और उसकी वाणी का समाज पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। यदि व्यक्ति नियमित रूप से योगाभ्यास को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल

करते हुए नित्य-प्रतिदिन योगाभ्यास करें तो उसका शारीरिक स्वास्थ्य एवं विकास पूर्णतः सम्भव होता है। साथ ही योगाभ्यास रीढ़ की हड्डी और मांसपेशियों के उचित गठन एवं नियन्त्रण में विशिष्ट भूमिका निभाता है। इसी प्रकार मानसिक, नैतिक, सामाजिकता के साथ-साथ आध्यात्मिक विकास में भी योगशिक्षा सैद्धांतिक व प्रयोगात्मक दोनों ही रूप में अत्यन्त ही प्रभावकारी पायी गयी है। साथ ही योगशिक्षा स्वाध्याय जैसी अच्छी आदतों को बढ़ावा देते हुए भावनात्मक परिपक्वता व चरित्र निर्माण में भी अत्यन्त ही लाभकारी है। विशेषकर छात्रों के बौद्धिक विकास, चरित्र निर्माण व एकाग्रता के विकास में योगशिक्षा की महति भूमिका देखी गयी है।

विशिष्टतः योगशिक्षा तक सार्वभौमिक पहुंच प्रत्येक व्यक्ति हेतु योग तकनीकों के अभ्यास हेतु स्वयं के शारीरिक व मानसिक सामर्थ्य अनुरूप समान अवसर पाने की क्षमता है, चाहे उनका लिंग, सामाजिक वर्ग, नस्ल, और जातीय पृष्ठभूमि कुछ भी हो। क्योंकि योग तकनीकों का नियमित अनुसरण करने से व्यक्ति मानसिक व शारीरिक रूप से निरोगी एवं स्वस्थ जीवन जीता है। अतः योग अभ्यास की जानकारी सार्वभौमिक स्तर पर बहुत ही महत्वपूर्ण है। योग शिक्षा को छात्रों के शैक्षिक जीवन में लाकर उसके शरीर, मन व आत्मा की नींव को प्रारम्भ से ही मजबूत बना सकते हैं। इस प्रकार योग व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, नैतिक, आध्यात्मिक व भावनात्मक ऊँचाइयों को छूने में बहुत अधिक मददगार साबित होता है।

संदर्भ सूची-

- [1] Bastos, C. (2024). Yoga, emotion, and behaviour: becoming conscious of habitual social roles. *Journal of Contemporary Religion*, 1-19.
- [2] Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B. S., Telles, S., & Sherman, K. J. (2012). Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012(1), 165410.
- [3] Chauhan, V., & Saxena, M. T. (2024). YOGA AND MINDFULNESS IN EDUCATIONAL SETTINGS: IMPACT ON STUDENT WELL-BEING AND PERFORMANCE. *Journal of Research Administration*, 6(1).
- [4] Daly, L. A., Haden, S. C., Hagins, M., Papouchis, N., & Ramirez, P. M. (2015). Yoga and emotion regulation in high school students: A randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015(1), 794928.
- [5] Dehghanfara, H., Alicheshmealaeab, M., & Noorbakhshc, M. (2014). The effect of yoga training on stress and self-esteem and Its relation to emotional intelligence. *Journal of Research in Applied sciences*, 1(5), 109-112.
- [6] Douglas, L. (2024). Dissecting the paradox: spirituality and yoga in mental wellbeing. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 1-10.

[7] Folleto, J. C., Pereira, K. R., & Valentini, N. C. (2016). The effects of yoga practice in school physical education on children's motor abilities and social behavior. *International journal of yoga*, 9(2), 156-162.

[8] Freeman, R. (2010). *The mirror of yoga: Awakening the intelligence of body and mind*. Shambhala Publications.

[9] Hagen, I., & Nayar, U. S. (2014). Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Frontiers in psychiatry*, 5, 78607.

[10] Joshi, K., & Yusuf, M. (2018). The Role of Yoga in Modern Education. *International Journal of Yoga and Allied Sciences*, 7(2), 173-174.

[11] Kauts, A., & Sharma, N. (2012). Effect of yoga on concentration and memory in relation to stress. *ZENITH international journal of multidisciplinary research*, 2(5), 1-14.

[12] Krishnananda, S. (1983). *Yoga as a universal science*. Divine Life Society publishe.

[13] Kumar, K. (2016). Approach of Yoga based lifestyle towards Social adjustment among Students. *International Journal of Yoga and Allied Sciences*, 5(1), 18-23.

[14] Maehle, G. (2007). *Ashtanga yoga: Practice and philosophy*. New World Library.

[15] Mahajan, N., & Jadhav, V. (2020). Perceived benefits of yoga among students. *Innovations in Pharmaceuticals and Pharmacotherapy*, 8(2), 21-27.

[16] Malhotra, A. K. (2017). *An Introduction to Yoga Philosophy: an annotated translation of the Yoga Sutras*. Routledge.

[17] Manikandan, P. (2018). Importance of yoga in daily life. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 3(2), 288-290.

[18] McCurdy, B. H., Bradley, T., Matlow, R., Rettger, J. P., Espil, F. M., Weems, C. F., & Carrion, V. G. (2024). Program evaluation of a school-based mental health and wellness curriculum featuring yoga and mindfulness. *Plos one*, 19(4), e0301028.

[19] McKinney, C. R. (2024). Physical and mental health benefits of an intergenerational yoga intervention on individuals and communities.

[20] Menezes, C. B., Dalpiaz, N. R., Kiesow, L. G., Sperb, W., Hertzberg, J., & Oliveira, A. A. (2015). Yoga

and emotion regulation: A review of primary psychological outcomes and their physiological correlates. *Psychology & Neuroscience*, 8(1), 82.

[21] Miller, N. M. (2024). "Yoga is a way of life": A qualitative study of the experiences of using yoga as a treatment for substance use. *Counselling and Psychotherapy Research*.

[22] Nagpurkar, K. B. (2023). A Critical Review On Importance Of Yoga In Public Health. *World Journal of Pharmaceutical Research*; 12(10), 558-564.

[23] Raina, D., & Balodi, G. (2014). Enhancing students' life through stress reduction exercises in yoga. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(2), 187.

[24] Ranganathan, S. (2024). *Yoga-Anticolonial Philosophy: An Action-Focused Guide to Practice*. Singing Dragon.

[25] Sarkar, S. S. (2023). *Yoga And It's Importance In Our Daily Life*. SRISIIM Research Press, Sri Sharada Institute of Indian Management-Research, 125.

[26] Save, K. J. (2019). Importance of Yoga. *International Journal of Multidisciplinary Educational Research*, 8(8), 113-21.

[27] Sharma, S. K., Telles, S., Kumar, A., & Balkrishna, A. (2024). Muscle strength and body composition in obese adults following nine months of yoga or nutrition advice: A comparative controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 39, 311-318.

[28] Shin, S. (2021). Meta-analysis of the effect of yoga practice on physical fitness in the elderly. *International journal of environmental research and public health*, 18(21), 11663.

[29] Shiraiishi, J. C., & Bezerra, L. M. A. (2016). Effects of yoga practice on muscular endurance in young women. *Complementary therapies in clinical practice*, 22, 69-73.

[30] Stone, M. (2018). *The inner tradition of yoga: A guide to yoga philosophy for the contemporary practitioner*. Shambhala Publications.

[31] Tiwari, A., & Tirkey, D. (2024). Effects of yoga on physical and physiological variables: A narrative review.

[32] Valsal Kumar, C., Sridhar, M. K., & Nagendra, H. R. (2024). The Role and Impact of Yoga and Taittiriyaopanishad in Enhancing Personal Happiness, Mental Health, and Well-being. *Atomic Spectroscopy-Part C*, 45(1), 150-164.

[33] Varambally, S., & Gangadhar, B. N. (2012). Yoga: A spiritual practice with therapeutic value in psychiatry. *Asian Journal of Psychiatry*, 5(2), 186-189.