



Think India (Quarterly Journal)

ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08

in collaboration with

Indira Gandhi Government Post Graduate College,

Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India



योग: आध्यात्म, शिक्षा एवं स्वास्थ्य का संगम

श्रीमती लेखा मिर्जा

असिस्टेंट प्रोफेसर-राजनीति विज्ञान

डॉ० अम्बेडकर राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय

ऊँचाहार, रायबरेली, (उ०प्र०)।

भाष्य सारांश :

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन रहता है, यह सिद्धान्त सर्वमान्य है। स्वस्थ शरीर के लिए योग शिक्षा का पालन करना अनिवार्य है। यह शिक्षा सिर्फ योगियों के लिए नहीं है। व्यापक अर्थ में जो कोई संसार के सदाचार से रहकर जीवन को सफल करना चाहता है, वही योगी है। योग में सामाजिक शिष्टाचार के साथ-साथ आहार-विहार के नियम भी हैं।

वर्तमान समय के भारत ही नहीं अपितु विदेशों में भी योग का स्वास्थ्य के क्षेत्र में उपयोग किया जा रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का मानना है कि योग एक सुव्यवस्थित व वैज्ञानिक जीवन शैली है— जिसे अपनाकर अनेक प्रकार के प्राणघातक रोगों से बचा जा सकता है। शिक्षा के क्षेत्र में बच्चों पर बढ़ते तनाव को योगभ्यास से कम किया जा रहा है। योग अभ्यास द्वारा विद्यार्थियों के बढ़ते मानसिक तनाव को योगभ्यास से कम किया जा रहा है। अभ्यास से विद्यार्थी की एकाग्रता व स्मृति पर भी विशेष सकारात्मक प्रभाव देखे जा रहे हैं। बच्चों के गिरते नैतिक मूल्यों को पुनः स्थापित करने के लिए योग का सहारा लिया जा रहा है। योग के अभ्यास से शारीरिक व मानसिक ही नहीं बल्कि नैतिक विकास भी होता है। आज परिवार का सदस्य संवेदनहीन, असहनशील, ढोंगी, स्वार्थी होता जा रहा है, जिससे परिवार की धुरी धीरे-धीरे कमजोर होती जा रही है। योगभ्यास से इस प्रकार की दुष्प्रवृत्तियाँ स्वतः ही समाप्त हो जाती हैं। योग विहार में निर्देशित अहिंसा, सत्य अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्राणिधान पारिवारिक वातावरण की सुसंगठित और समृद्ध बनाते हैं।

मुख्य बिन्दु: योग, स्वास्थ्य, अहिंसा, सत्य अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर।

योग संस्कृत धातु युज से निकला है जिसका अर्थ है व्यक्तिगत चेतना योग भारतीय ज्ञान की पाँच हजार वर्ष पुरानी शैली है। योग विज्ञान में जीवन शैली का पूर्ण सार आत्मसात किया गया है। श्री श्री रविशंकर के अनुसार— योग सिर्फ व्यायाम और आसन नहीं है यह भावनात्मक एकीकरण और रहस्यवादी तत्व का स्पर्श लिए हुए एक आध्यात्मिक ऊँचाई है। पंतजलि को योग के पिता के रूप में भाग जाता है। योग का शारीरिक अभ्यास लाभप्रद है और यह सभी को उन्नति की ओर ले जाता है।

योग सही तरह से जीने का विज्ञान है। यह जीवन से जुड़े भौतिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक आदि सभी पहलुओं पर काम करता है। योग का अर्थ एकता या बाँधना है। चिकित्सा वैज्ञानिकों के अनुसार योग चिकित्सा तंत्रिका और अतः स्रावीतंत्र के बनाये गये संतुलन के कारण सफल होती है। योग तनावपूर्ण समाज में स्वास्थ्य बनाए रखने का मुख्य साधन है।

वर्तमान समय में भारत ही नहीं अपितु विदेशों में भी योग का स्वास्थ्य के क्षेत्र में उपयोग किया जा रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का मानना है कि योग एक सुव्यवस्थित व वैज्ञानिक जीवन शैली है— जिसे अपनाकर अनेक प्रकार के प्राणघातक रोगों से बचा जा सकता है। शिक्षा के क्षेत्र में बच्चों पर बढ़ते तनाव को योगभ्यास से कम किया जा रहा है। योग अभ्यास के द्वारा विद्यार्थियों के बढ़ते मानसिक तनाव को योगभ्यास से कम किया जा रहा है। योग अभ्यास से विद्यार्थी की एकाग्रता व स्मृति पर भी विशेष सकारात्मक प्रभाव देखे जा रहे हैं। बच्चों के गिरते नैतिक मूल्यों को पुनः स्थापित करने के लिए योग का सहारा लिया जा रहा है। योग के अभ्यास से शारीरिक व मानसिक ही नहीं बल्कि नैतिक विकास भी होता है। आज परिवार का सदस्य संवेदनहीन, असहनशील, ढोंगी, स्वार्थी होता जा रहा है, जिससे परिवार की धुरी धीरे-धीरे कमजोर होती जा रही है। योगभ्यास से इस प्रकार की दुष्प्रवृत्तियाँ स्वतः ही समाप्त हो जाती हैं। योग विहार में निर्देशित अहिंसा, सत्य अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्राणिधान पारिवारिक वातावरण को सुसंगठित और समृद्ध बनाते हैं।

महत्व —

सामाजिक महत्व — समाजोत्थान में योग अभ्यास का सीधा प्रभाव देखा जा सकता है। आज के प्रतिस्पर्धा युग में व्यक्ति पर सामाजिक गतिविधियों का नकारात्मक प्रभाव पड़ा है। यौगिक अभ्यास जैसे कर्मयोग, हठयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, अष्टांग योग आदि साधन समाज को नयी रचनात्मक व शान्ति की दिशा प्रदान कर रहे हैं। कर्मयोग का सिद्धान्त तो पूर्ण



Think India (Quarterly Journal)

ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08

in collaboration with

Indira Gandhi Government Post Graduate College,

Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India



सामाजिकता का ही आधार है। “सभी सुखी हो सभी निरोगी हो।” इसी उद्देश्य के साथ योग समाज को एक नयी दिशा प्रयास कर रहा है।

आर्थिक महत्व – योगभ्यास से शान्ति के एकाग्रता की वृद्धि होने के साथ-साथ उसकी कार्यक्षमता का भी विकास होता है। योग क्षेत्र में काम करने वाले योग प्रशिक्षक भी योग विद्या से धन लाभ अर्जित कर रहे हैं। शास्त्रों में वर्णित पहला सुख-निरोगी काया, बाद में इसमें धन और आया। पहला धन निरोगी शरीर को माना है।

आध्यात्मिक महत्व – प्राचीन काल से ही योग विद्या का प्रयोग आध्यात्मिक विकास के लिए किया जाता रहा है। योग का एक मात्र उद्देश्य परमात्मा के मिलन द्वारा समाधि की अवस्था को प्राप्त करना है। योग वास्तव में वैज्ञानिक जीवन शैली है, जिसका हमारे जीवन पर गहराई से प्रभाव पड़ता है। योग विद्या सीमित तौर पर संन्यासियों की या योगियों की विद्या न रहकर पूरे समाज तथा प्रत्येक व्यक्ति के लिए आदर्श पद्धति बन चुकी है। **योगशिखोपनिषद** में हजारों वर्ष पूर्व कहा गया।

“योगात्परतं पुण्यं यागात्परतरं शिखं योगात्परपरं शान्तिं योगात्परतरं न हि।”

अर्थात् योग के समान कोई पुण्य नहीं, योग के समान कोई कल्याणकारी नहीं योग के समान कोई शक्ति नहीं और योग से बढ़कर कोई भी शारीरिक अध्यवसाय नहीं है। वास्तव में योग ही जीवन का सबसे बड़ा आश्रम है।”

“शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्” – शरीर समस्त धर्म का साधन है। हमारी ज्ञान शक्ति एवं इच्छा शक्ति की अभिव्यक्ति का माध्यम शरीर ही है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है। जीवन के सुख के लिए स्वस्थ मन आवश्यक है और स्वस्थ मन के लिए शरीर का स्वस्थ होना अनिवार्य है। शरीर के स्वास्थ्य के लिए शारीरिक शिक्षा का महत्व सभी ने स्वीकार किया है। शारीरिक प्रशिक्षण से ही व्यक्तियों में अनुशासन एवं व्यवस्थित कार्य करने की अभूतपूर्व क्षमता उत्पन्न होती है, जिससे स्वस्थ समाज का निर्माण होता है।” इस प्रकार शारीरिक शिक्षा व्यक्ति, समाज, राष्ट्र एवं विश्व के कल्याण का मार्ग प्रशस्त करती है। शारीरिक शिक्षा बालक-बालिकाओं के सम्पूर्ण व्यक्ति, शरीर, मन एवं आत्मा के पूर्ण विकास हेतु ही जाती है।

शारीरिक शिक्षा में योग का बड़ा महत्व है। योग के द्वारा हम सभी प्रकार की बीमारियों से बच सकते हैं। आजकल भारत में बच्चे, वयस्क, वृद्ध और महिलायें सभी उम्र के लोग योग के प्रति जागरूक हो रहे हैं। आधुनिक युग में योग का महत्व बढ़ने का कारण व्यस्तता और मन की व्यग्रता है। आज तन और मन अत्याधिक तनाव, वायु प्रदूषण तथा दौड़ भाग के जीवन से रोगग्रस्त हो चला है।

शारीरिक शिक्षा से तात्पर्य उन प्रक्रियाओं से है जो मनुष्य के शारीरिक विकास तथा कार्यों के समुचित संपादन में सहायक होती है। सभ्यता के विकास के साथ शारीरिक शिक्षा का अर्थ व्यापक हो गया। अब इसका उद्देश्य शरीर के अवयवों के विकास के लिए सुसंगठित कार्यक्रम के रूप में होने लगा है। वर्तमान काल में शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम के अंतर्गत व्यायाम, खेलकूद, मनोरंजन आदि विषय आते हैं। भारतवर्ष में शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में भारतीय व्यायाम पद्धति का प्रमुख स्थान है। भारतीय व्यायाम पद्धति ध्यान को एकाग्र करना, चित्तवृत्ति का निरोध करना तथा स्मरण शक्ति आदि की सुगमता को संभव बनाती है।

शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम तथा संगठन में वैज्ञानिक दृष्टिकोण का समावेश हुआ। शारीरिक शिक्षा का क्षेत्र व्यापकता के कारण अब अंतर्राष्ट्रीय आदान-प्रदान का एक साधन बन गया है। शारीरिक शिक्षा सामाजिक सुधार के लिए अत्यंत उपयोगी समझी जाती है। इसके द्वारा पारस्परिक सहयोग तथा ऊँच-नीच भेद निवारण संभव माना जाता है। अब खेलकूद भी इसका आवश्यक अंग हो चला है। इसके अन्तर्गत सभी खेल सम्मिलित हो जाते हैं जिनके द्वारा शरीर को स्फूर्ति तथा मनोरंजन प्राप्त होता है।

शारीरिक शिक्षा और योग –

योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जिसमें शरीर, मन और आत्मा को एक साथ लाने का काम होता है। यह शब्द, प्रक्रिया और धारणा बौद्ध धर्म, जैन धर्म, और हिन्दू धर्म में ध्यान प्रक्रिया से संबंधित है। योग शब्द भारत से बौद्ध धर्म के साथ चीन, जापान तिब्बत, उ०पू० एशिया और श्रीलंका में भी फैल गया और इस समय सारे सभ्य जगत में लोग इससे परिचित हैं। 11 दिसम्बर, 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी इससे हम इसकी प्रसिद्धि और महत्ता को जान सकते हैं। भगवद्गीता में योग शब्द का कई बार प्रयोग हुआ है, कभी अकेले और कभी सविशेषण, बुद्धि-योग, संन्यासयोग और कर्मयोग। वेदोत्तर काल में भक्तियोग और हठयोग नाम भी प्रचलित हो गये। महात्मा गांधी ने अनासक्ति योग का व्यवहार किया है। पंतजलि योग दर्शन में क्रियायोग शब्द आता है। पाशुपत योग और माहेश्वर योग जैसे शब्दों के भी प्रसंग मिलते हैं।

अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार –



Think India (Quarterly Journal)

ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08

in collaboration with

Indira Gandhi Government Post Graduate College,

Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India



योग शब्द युज समाधौ आत्मनेपदी दिवादिगणीय धातु में धम् प्रत्यय लगने से इसकी निष्पत्ति होती है। योग शब्द का अर्थ है समाधि अर्थात् चित्त-वृत्तियों का निरोध। गीता में श्रीकृष्ण ने कहा है 'योगः कर्मसु कौशलम्' योग से कर्मों में कुशलता आती है। कुछ विद्वान जीवात्मा और परमात्मा के मिल जाने को योग कहते हैं। जबकि बौद्धमतवालम्बी और सांख्यवादी भी योग की धारणा को स्वीकार करते हैं। परन्तु वे ईश्वर की सत्ता को असिद्ध करते हैं। पतंजलि के योगदर्शन के अनुसार – 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः— चित्त की भी वृत्तियों का निरोध पूर्णतया रूक जाने का नाम योग है।'

योग के शास्त्रीय स्वरूप, उसके दार्शनिक आधार को सम्यक रूप से समझना बहुत सरल नहीं है। संसार को मिथ्या मानने वाला अद्वैतवादी भी निदिध्यान के नाम से उसका समर्थन करता है। अनीश्वरवादी सांख्य विद्वान भी उसका अनुमोदन करता है। बौद्ध ही नहीं मुस्लिम सूफी और ईसाई मिस्टिक भी किसी न किसी प्रकार अपने संप्रदाय की मान्यताओं और दार्शनिक सिद्धान्तों के साथ उसका सामंजस्य स्थापित कर लेते हैं।

परिभाषा –

- पतंजलि योग दर्शन के अनुसार – योगश्चित्तवृत्ति निरोध (1/2) अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।
- सांख्य दर्शन के अनुसार – पुरुषप्रकृत्योर्वियोगेपि योगइत्यभिधीपते अर्थात् पुरुष एवं प्रकृति के पार्थक्य को स्थापित कर पुरुष का स्वस्वरूप में अवस्थित होना ही योग है।
- विष्णुपुराण के अनुसार – योगः संयोग इत्युक्तः जीवात्म परमात्मने अर्थात् जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है।
- भगवद्गीता के अनुसार –सिद्धयसिद्धयः समोभूता समत्वंयोग उच्यते (2/48) अर्थात् दुःख-सुख, लाभ-अलाभ, शत्रु-मित्र शीत और उष्ण आदि द्वन्द्वों में सर्वत्र समभाव रखना योग है।
- भगवद्गीता के अनुसार – तस्याद्धयोगायपुज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् अर्थात् कर्तव्य कर्मबन्धक न हो इसलिए निष्काम भावना अनुप्रेरित होकर कर्तव्य करने का कौशल योग है।
- आचार्य हरिभद्र के अनुसार – मोक्षेण ज्योयणाओं सवो वि धम्म ववहारो जोगो अर्थात् मोक्ष से जोड़ने वाले सभी व्यवहार योग हैं।

- बौद्ध धर्म के अनुसार— कुशल चितैकगता योगः अर्थात् कुशल चित्त की एकाग्रता योग है।

योग के प्रकार— शिवसंहिता तथा गोरक्षशतक में योग के 4 प्रकारों का वर्णन मिलता है।

मंत्रयोगो हस्त्वैव लययोगस्तृतीयकः।

चतुर्थो राजयोगः (शिवसंहिता 5/11)

मंत्रो षयो हठो राजयोगन्तभूमिका क्रमात्

एक एव चतुर्धाऽयं महायोगोभियते।।

(गोरक्षशतकम्)

मंत्रयोग, हठयोग, लययोग व राजयोग, उपर्युक्त श्लोक से योग के प्रकार ।

मंत्रयोग – मंत्र का सामान्य अर्थ है— मननात् त्रायते इति मंत्रः मन को पार कराने वाला मंत्र। मंत्र योग का संबंध मन से है। मन की चंचलता का निरोध मंत्र के द्वारा करना मंत्र योग है।

मन से ध्वनि तरंग पैदा होती है। मंत्र शरीर और मन दोनों पर प्रभाव डालता है। मंत्र का साधक जप का प्रयोग करता है। मंत्र जप के तीन घटकों का काफी महत्व है। वे घटक—उच्चारण, लय व ताल है। तीनों का सही अनुपात मंत्र शक्ति को बढ़ा देता है।

मंत्रजप मुख्यरूप से 4 प्रकार से किया जा सकता है।

1. वाचिक
2. मानसिक
3. उपांशु
4. अणपा

हठयोग –

हठ का शाब्दिक अर्थ है— हठ पूर्वक किसी कार्य को करना। हठ प्रदीपिका पुस्तक के अनुसार –

हकारेणोच्यते सूर्यष्टकार चन्द्र उच्यते।

सूर्या चन्द्रमसो योगाद्धठयोगो अधिधीपते।।

ह का अर्थ सूर्य तथा ठ का अर्थ चन्द्र बताया गया है। सूर्य और चन्द्रमा की समान अवस्था हठयोग है। शरीर में कई हजार नाड़ियाँ हैं उनमें तीन प्रमुख नाड़ियों का वर्णन है। **सूर्यनाड़ी** अर्थात् **पिंगला** जो दाहिने स्वर का प्रतीक है। **चन्द्रनाड़ी** अर्थात् **इड़ा** जो बायें स्वर का प्रतीक है। इन दोनों के बीच तीसरी नाड़ी **सुषुम्ना** है। इस प्रकार हठयोग वह क्रिया

	Think India (Quarterly Journal) ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08 in collaboration with Indira Gandhi Government Post Graduate College, Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India	
--	---	--

है जिसमें पिंगला और इड़ा नाड़ी के सहारे प्राण को **सुषुम्ना नाड़ी** में प्रवेश कराकर ब्रह्मरंध्र में समाधिस्थ किया जाता है। हठ प्रदीपिका में हठयोग के 4 अंगों का वर्णन है— आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध तथा नादानुसंधान। घेरण्डसंहिता में सात अंग — षट्कर्म, आसन, मुद्राबन्ध, प्राणायाम, ध्यान, समाधि जबकि योगतत्त्वोपनिषद् में आठ अंगों का वर्णन है — यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, भ्रमध्यहरिम् और समाधि।

लययोग –

चित्त का अपने स्वरूप विलीन होना लययोग कहलाता है। साधक के चित्त में जब चलते बैठते, सोते और भोजन करते हर समय ब्रह्म का ध्यान रहे तो इसे लययोग कहते हैं।

योगतत्त्वोपनिषद् इस प्रकार वर्णन है— **गच्छास्तिष्ठान् स्वप्न भंजन् ध्यायेन्निष्कलमीश्वरम् स एवं लययोगः स्यात् (22–23)**

राजयोग –

राजयोग सभी योगों का राजा कहलाया जाता है क्योंकि इसमें प्रत्येक प्रकार के योग की कुछ न कुछ सामग्रियाँ अवश्य मिल जाती है राजयोग महर्षि पतंजलि द्वारा रचित अष्टांग योग का वर्णन करता है राजयोग का विषय चित्त—वृत्तियों का निरोध करना है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार समाहित चित्त वालों के लिए अभ्यास और वैराग्य तथा विक्षिप्त चित्त वालों के लिए क्रियायोग का सहारा लेकर आगे—बढ़ने का रास्ता सुझाया है। इन साधनों का उपयोग करके साधक के क्लेशों का नाश होता है, चित्तप्रसन्न होकर ज्ञान का प्रकाश फैलता है। और विवेकख्याति प्राप्त होती है। **योगाङ्गानुष्ठानाद् शुद्धिश्रेष्ठ ज्ञानदीप्तिरा विदेक ख्याते: (2/28)**

श्रीमद्भगवद्गीता में कहा गया है—

“योगः कर्मसु कौशलम्, अर्थात् कर्मों में कौशल की दक्षता ही योग है।”

योग भारत का प्राचीन एवं गौरवमयी हिस्सा है योग विश्व भर में भारत की पहचान है। वास्तव में योग एक वरदान है जिससे स्वस्थ शरीर के साथ—साथ स्वस्थ मन भी प्राप्त किया जा सकता है। सभ्यता के आरम्भ के साथ ही योग की उत्पत्ति मानी जाती है लोक परंपराओं, सिन्धु घाटी सभ्यता वैदिक एवं उपनिषद् की विरासत, बौद्ध, एवं जैन परंपराओं, दर्शनों महाभारत एवं रामायण नामक महाकाव्यों शैवों, वैष्णवों की आस्तिक परंपराओं व बौद्धिक परंपराओं में योग की मौजूदगी है। समकालीन युग में स्वास्थ्य के परिरक्षण, अनुरक्षण और समर्थन के लिए योग में हर किसी की आस्था है। “योग ब्रह्माण्ड से स्वयं का सामंजस्य स्थापित करने के बारे में है।”

योग एक शरीर, मन, भावना और ऊर्जा के स्तर पर काम करता है योग का वर्गीकरण 4 प्रकार से किया गया है। पहला कर्मयोग, जहाँ हम शरीर का उपयोग करते हैं। दूसरा भक्ति योग जहाँ हम भावनाओं का उपयोग करते हैं। तीसरा ज्ञान योग जहाँ हम मन का उपयोग करते हैं। चौथा क्रिया योग जहाँ हम ऊर्जा का उपयोग करते हैं। भारत में विभिन्न सामाजिक रीति—रिवाज और अनुष्ठान योग की भूमि, पारिस्थितिक संतुलन के प्रति प्रेम, विचार की अन्य प्रणालियों के प्रति सहिष्णुता और सभी कृतियों के प्रति एक दयालु दृष्टिकोण है। योग साधना एक सार्थक जीवन के लिए संजीवनी मानी जाती है।

संदर्भित ग्रन्थ—

1. श्रीमद्भगवद्गीता।
2. पातंजलि योग सूत्र— विकिपीडिया।
3. स्वामीविवेकानन्द— ज्ञान योग।
4. स्वामीविवेकानन्द— राज योग।
- 5- अरविन्द घोष Bases of Yoga.
6. स्वात्मा राम— हठ योग प्रदीपिका
7. डॉ० श्री आर० शाम शास्त्री— कल्याण के दसवें वर्ष का विशेषांक योगांक।
8. डॉ० राजेश कुमार— शारीरिक फिटनेस और योग
9. डॉ० सुशील कुमार व्यास— योग शिक्षा
10. सपना कुमारी और रेखा देवी— शारीरिक फिटनेस और स्वास्थ्य
11. डॉ० अतुल शुक्ला— योग चिकित्सा