

	Think India (Quarterly Journal) ISSN: 0971-1260 Vol-23, Special Issue-03 in collaboration with Indira Gandhi Government Girls Degree College, Rae Bareilly, -229001, Uttar Pradesh, India Sponsored by Dept. of Higher Education , Govt. of U.P.	
---	---	---

NATIONAL SEMINAR ON YOGA FOR WELLNESS AND POSITIVE HEALTH
14th - 15th December, 2019 (Saturday-Sunday)

fd'kkjkoLFkk ei ;kx dk egRo %&LokLFk f'k{kk di fo'k"l InHk ei

सरोज अनिल कुमार (प्रवक्ता)

शिव नारायण सिंह विद्या मंदिर इं०का० गौरा रायबरेली।

सारांश

‘योग’ शब्द का उद्गम संस्कृत के यज धातु से हुआ है, जिसका अर्थ संचालित करना, सम्बद्ध करना, सम्मिलित करना अथवा जोड़ना है। अर्थ के अनुसार विवेचना की जाये तो शरीर और आत्मा का मिलन ही योग कहलाता है। यौगिक व्यायामों का एक पवित्र प्रभाव होता है, और यह शरीर, मन, चेतना और आत्मा को संतुलित करता है। महर्षि पतंजलि के अनुसार, “योगीश्चित वृत्त निरोधः” अर्थात् योग चित्त की वृत्तियों को रोकता है। मन की स्थिरता को प्राप्त करना ही योग साधना है।

किशोरावस्था मनुष्य के जीवन का बसंतकाल माना गया है। यह काल बारह वर्ष से उन्नीस वर्ष तक रहता है, परन्तु किसी-किसी व्यक्ति में यह बाईस वर्ष तक हो सकता है। यह काल भी सभी प्रकार की मानसिक शक्तियों के विकास का समय है। भावों के विकास के साथ-साथ बालक-बालिकाओं की कल्पना का विकास होता है। उसमें सभी प्रकार के सौंदर्य की रुचि उत्पन्न होती है और बालक इसी समय नये-नये और ऊँचे आदर्शों को अपनाता है। बालक भविष्य में जो कुछ होता है, उसकी पूरी रूपरेखा किशोरावस्था में बन जाती है।

योग न सिर्फ किशोरावस्था में बल्कि उम्र के हर पड़ाव में मददगार साबित हो रहा है। किशोरावस्था में किशोरों को उनके स्वास्थ्य, में योग का कितना महत्वपूर्ण योगदान है, इसके बारे में उन्हें शिक्षित करने की जरूरत है। किशोरियों के लिए कुछ चुनिंदा आसन है, जिसे वह आसानी से घर पर कर सकती है। बालकासन, अद्योमुख श्वान आसन, सेतुबंधासन, सुप्त बुद्धकोणासन, उपविष्ट कोणासन, विपरीत करणी, प्रणायाम आदि। सभी आसन हमारे शरीर में शक्ति, लचीलापन और आत्मविश्वास का निर्माण करते हैं। योग के नियमित अभ्यास से वजन में कमी, तनाव से राहत, प्रतिरक्षा में सुधार और एक स्वस्थ जीवन शैली बनाये रखने में मदद प्राप्त हो सकती है।

मूल शब्द – योग, स्वास्थ्य शिक्षा, चित्त, किशोरावस्था

प्रस्तावना

उद्देश्य—

- (1) व्यक्ति की विभिन्न अवस्थाओं के साथ-साथ *किशोरावस्था* का भी वर्णन करना।
- (2) योग की सार्वभौमिक व्याख्या करना।
- (3) योग से जुड़े विभिन्न पहलुओं का विश्लेषण करना।
- (4) जीवन में यौगिक क्रियाओं की महत्ता को स्पष्ट करना।
- (5) *किशोरावस्था* में योग के महत्व को रेखांकित करना।
- (6) योग की प्रासंगिकता को वैश्विक परिदृश्य में स्थापित करना।
- (7) योग को सरल एवं सुगम बनाने में योगदान प्रदान करना।

शोध प्रविधि या विधितंत्रः—

किसी भी शोध पत्र की सफलता में उसके विधितंत्र का विशेष स्थान होता है। विधितंत्र के माध्यम से शोध निष्कर्षों में प्रमाणिकता की पुष्टि होती है। प्रस्तुत शोध पत्र में प्राथमिक एवं द्वितीयक स्रोतों से प्राप्त आंकड़ों को सम्मिलित किया गया है। आगमनात्मक एवं निगमनात्मक शोध विधियों का प्रयोग किया गया है। *किशोरावस्था* में योग का महत्व : स्वास्थ्य शिक्षा के विशेष संदर्भ में योग का विशेष ख्याल रखा गया है।

विश्लेषण एवं व्याख्या—

किशोरावस्था का वर्णन—

किशोरावस्था का सामान्य अर्थ है बढ़ना या विकसित होना। बाल्यावस्था से प्रौढ़ावस्था तक के महत्वपूर्ण परिवर्तनों जैसे शारीरिक, मानसिक एवं अल्पबौद्धिक परिवर्तनों की अवस्था किशोरावस्था है। वस्तुतः किशोरावस्था यौवनारम्भ से परिपक्वता तक वृद्धि एवं विकास का काल है। 10 वर्ष की आयु से 19 वर्ष तक की आयु के इस काल में शारीरिक तथा भावनात्मक स्वरूप से अत्यधिक महत्वपूर्ण परिवर्तन आते हैं। कुछ मनोवैज्ञानिक इसे 13 वर्ष से 18 वर्ष के बीच की अवधि मानते हैं। जबकि कुछ की यह धारणा है कि यह अवस्था 24 वर्ष तक रहती है। लेकिन किशोरावस्था को निश्चित अवधि की सीमा में नहीं बांधा जा सकता। किशोरावस्था तीव्र शारीरिक भावनात्मक और व्यवहार संबंधी परिवर्तनों का काल है। यह परिवर्तन शरीर में उत्पन्न होने वाले कुछ हार्मोन्स के कारण आते हैं। किशोर अवस्था शारीरिक परिपक्वता की अवस्था है। इस अवस्था में बच्चे की हड्डियों में दृढ़ता आती है, भूख काफी लगती है। कामुकता की अनुभूति बालक को 13 वर्ष से ही होने लगती है। इसका कारण उसके शरीर में स्थित ग्रंथियों का स्राव होता है।

किशोरावस्था एक ऐसी संवेदनशील अवधि है जब व्यक्तित्व में बहुत महत्वपूर्ण परिवर्तन आते हैं तब वे परिवर्तन इतने आकस्मिक और तीव्र होते हैं कि उसे कई समस्याओं का जन्म होता है। यद्यपि किशोर इन परिवर्तनों को अनुभव तो करते हैं पर वे प्रायः इन्हें समझने में असमर्थ होते हैं। प्रायः देखा गया है कि किशोर सम-आयु समूह के दबाव के सामने विवश हो जाते हैं और उनमें से कुछ तो

बिना परिणामों को सोचे अनुचित कार्य करने पर मजबूर हो जाते हैं। कुछ सिगरेट, शराब, मादक द्रव्यों का सेवन करने लगते हैं और कुछ यौनाचार की ओर भी आकर्षित हो जाते हैं। ऐसी उम्र में किशोरों को जागरूक करने, शिक्षित करने तथा योग के महत्व के बारे में बताकर योग की ओर प्रेरित करने की आवश्यकता है जिससे उनका शरीर स्वस्थ रहेगा और योग साधना के द्वारा ध्यान नियंत्रित करने में भी सहायता मिलेगी।

योग की सार्वभौमिक व्याख्या—

योग का अर्थ है व्यक्तिगत चेतना या आत्मा का आत्मा से मिलन। योग भारतीय ज्ञान की एक पुरानी शैली है। योग का अर्थ लोग शारीरिक व्यायाम को ही मानते हैं जिसमें वे शरीर को मोड़ते हैं, खींचते हैं, श्वास लेते व छोड़ते हैं। यह वास्तव में मनुष्य के मन व आत्मा की अनंत क्षमता का विकास करते हैं। योग सही तरह से जीने का विज्ञान है इसलिए दैनिक जीवन में शामिल किया जाना चाहिए। यह हमारे जीवन से जुड़े भौतिक, मानसिक, भावनात्मक, आत्मिक और आध्यात्मिक आदि सभी पहलुओं पर काम करता है। योग का अर्थ एकता या बांधना है। व्यावहारिक स्तर पर योग, शरीर, मन और भावनाओं को संतुलित करने और तालमेल बनाने का एक साधन है।

योग के लाभ—

शारीरिक और मानसिक उपचार योग के सबसे अधिक ज्ञात लाभों में से एक हैं। यह इतना प्रभावी और षक्तिशाली इसलिए है क्योंकि यह सद्भाव और एकीकरण के सिद्धान्तों पर कार्य करता है। योग अस्थमा, मधुमेह, रक्तचाप, गठिया, पाचन विकार और अन्य बीमारियों में चिकित्सा के एक सफल विकल्प है, खास तौर से वहां जहां आधुनिक विज्ञान आज तक उपचार देने में सफल नहीं हुआ है। एचआईवी (HIV) पर योग के प्रभावों पर अनुसंधान वर्तमान में आषाजनक परिणामों के साथ चल रहा है। चिकित्सा वैज्ञानिकों के अनुसार योग चिकित्सा तंत्रिका और अन्तःस्त्रावी तंत्र में बनाए गए संतुलन के कारण सफल होती है जो शरीर के अन्य सभी प्रणालियों और अंगों को सीधे प्रभावित करती है। किशोरावस्था में किशोरों से अगर योग कराया जाए और योग के लाभ बताए जायेंगे तो किशोर आधुनिक समय में जो नई-नई बीमारियां आ रही हैं उनसे बचकर स्वस्थ रहेंगे। साथ ही साथ शरीर भी स्वस्थ रहेगा।

योग के नियम—

किशोरों को योग के नियम के बारे में जानकारी देकर उन्हें जागरूक करने की जरूरत है ताकि नियम के तहत योग अभ्यास करने पर पूरा लाभ मिल सकेगा। कुछ आसान नियम निम्नलिखित हैं:—

- किसी गुरु के निर्देशन में योग अभ्यास शुरू करें।
- सूर्योदय या सूर्यास्त के वक्त योग का सही समय है।
- योग करने से पहले स्नान जरूर करें।
- योग खाली पेट करें। योग करने से 2 घंटे पहले कुछ न खायें।
- आरामदायक सूती कपड़े पहने।
- किसी शांत वातावरण और साफ जगह में योग अभ्यास करें।
- अपना पूरा ध्यान अपने योग अभ्यास पर ही केंद्रित रखें।

- अपने शरीर के साथ जबरदस्ती बिल्कुल न करें।
- योग करने के 30 मिनट बाद तक कुछ न खायें। एक घंटे तक न नहायें।
- प्राणायाम हमेशा आसन अभ्यास करने के बाद करें।
- योगाभ्यास के अंत में हमेशा श्वासन करें।

योग के प्रकार—

योग के चार प्रमुख प्रकार हैं।

1 राजयोग—

राज का अर्थ शाही है और योग की इस शाखा का सबसे अधिक महत्वपूर्ण अंग है ध्यान। इस योग के आठ अंग हैं, जिस कारण से पतंजलि ने इसका नाम अष्टांग योग रखा था। यह आठ अंग इस प्रकार हैं—

1. यम, 2. नियम, 3. आसन, 4. प्राणायाम, 5. प्रत्याहार, 6. धारण, 7. ध्यान, 8. समाधि, राजयोग आत्मविवेक और ध्यान करने के लिए किशोरों और व्यक्तियों को आकर्षित करता है।

2 कर्मयोग—

कर्मयोग सेवा का मार्ग है, जो हमें नकारात्मक और स्वार्थ से बाध्य होने से मुक्त करता है। जब भी हम अपना कार्य करते हैं और अपना जीवन निस्वार्थ रूप में जीते हैं और दूसरों की सेवा करते हैं तो हम उसे कर्मयोग कहते हैं।

3 भक्तियोग—

भक्ति योग भक्ति के मार्ग का वर्णन करता है। सभी के लिए सृष्टि में परमात्मा को देखकर भक्ति योग भावनाओं को नियंत्रित करने का एक सकारात्मक तरीका है। भक्ति का मार्ग हमें सभी के लिए स्वीकार्यता और सहिष्णुता पैदा करने का अवसर प्रदान करता है।

4 ज्ञान योग—

अगर हम भक्ति को मन का योग मानते हैं तो ज्ञान योग बुद्धि का योग है, ऋषि या विद्वान का मार्ग है। इस पथ पर चलने के लिए योग के ग्रंथों और ग्रंथों के अध्ययन के माध्यम से बुद्धि के विकास की आवश्यकता होती है।

जीवन में यौगिक क्रियाओं की महत्ता—

शरीर, मन और आत्मा को नियंत्रित करने में योग मदद करता है। शरीर और मन को शांत करने के लिए यह शारीरिक और मानसिक अनुशासन का एक संतुलन बनाता है। यह तनाव और चिंता का प्रबन्ध करने में भी सहायता करता है और आपको आराम से रहने में मदद करता है। योग आसन शक्ति शरीर में लचीलेपन और आत्मविश्वास विकसित करने के लिए जाना जाता है। यौगिक क्रियाओं द्वारा ही जीवन में किशोरावस्था की युवक युवतियां लाभ उठा सकते हैं। योग के फायदे निम्नलिखित हैं—

- मांसपेशियों के लचीलेपन में सुधार करता है।
- शरीर के आसन और एलाइनमेंट को ठीक करता है।

- बेहतर पाचन तंत्र प्रदान करता है।
- आंतरिक अंग मजबूत करता है।
- अस्थमा का इलाज करता है।
- मधुमेह को दूर करता है।
- दिल संबंधी समस्याओं को दूर करता है।
- त्वचा को चमकने में मदद करता है।
- शक्ति और सहनशक्ति को बढ़ावा देता है।
- एकाग्रता को बढ़ाता है।
- मन और विचार नियंत्रण में मदद करता है।
- चिंता तनाव और अवसाद पर काबू पाने के लिए मन शांत रखता है।
- चोट से संरक्षण करता है।

ये सब योग के लाभ हैं। योग स्वास्थ्य और आत्म-चिकित्सा के प्रति

लोगों के प्राकृतिक प्रवृत्ति पर ध्यान केंद्रित करता है।

किशोरावस्था में योग का महत्व—

किशोर अवस्था शारीरिक परिपक्वता की अवस्था है। इस अवस्था में बच्चे की हड्डियों में दृढ़ता आती है, भूख काफी लगती है। त्वचा और बाल में बदलाव होता है। त्वचा की धर्मग्रंथी और तैलग्रंथी का प्रमाण बढ़ने से लड़के और लड़कियों के शरीर से वैशिष्ट्यपूर्ण गंध आती है और मुंहासे निकलने लगते हैं। ऐसे समय में योग करने से छोटी-छोटी बीमारियों पर काबू पाया जा सकता है किशोरावस्था में योग के द्वारा हड्डियों का विकास होगा और हड्डियां मजबूत होंगी। कील मुंहासे से योग के द्वारा छुटकारा मिलेगा। योग के द्वारा किशोर अपने ध्यान को एकाग्र कर पढ़ाई में लगा सकते हैं। इस तरह हम देखते हैं कि किशोरावस्था में योग से कई महत्वपूर्ण फायदे होते हैं। इसी तरह किशोरियों के लिए भी कुछ आसन हैं जिसे करके अपने जीवन और भविष्य को सुखमय बना सकती हैं किशोरावस्था के किशोरियों के लिए सात योग आसन निम्नलिखित हैं—

(1) बालकासन—

यह आसन मन मस्तिष्क में तुरन्त शान्ति का अनुभव कराता है। खासकर हार्मोनल बदलाव के वक्त आपकी मानसिक स्थिति को स्थिरता प्रदान करता है।

(2) अधोमुख श्वान आसन—

यह आसन पूरे शरीर का फैलाव कर देता है। शरीर के ऊपरी हिस्से, कंधे और हाथों को मजबूती देता है। रक्त प्रवाह सिर की तरफ रहने से मन को शान्ति और तनाव की स्थिति में तुरन्त आराम मिलता है।

(3) सेतुबन्धासन—

यह आसन पैल्विक और कोर को मजबूती देने वाला है, यह कई मामलों में फायदेमंद है। गर्भधारण करने वाला महिलाओं के लिए अनियमित पीरियड या पेनफुल पीरियड में असरदार होने के साथ सभी जरूरी अंगों में प्राणशक्ति का संचार करता है।

(4)–सुप्त बुद्धकोणासन–

यह आसन अनियमित या पेनफुल पीरियड में लाभ पहुंचाता है। डिलवरी (प्रसव) के दौरान की शारीरिक तैयारी कराता है। इसे करने से फेफड़े और दिल को मजबूती मिलती है।

(5)–उपविष्ट कोणासन–

योग मानता है कि उपविष्ट कोणासन पॉजिटिव ऊर्जा और सृजनात्मकता को बढ़ाता है। पीरियड से सम्बन्धित अनियमितता और इन्फर्टिलिटी से छुटकारे में सहयोग देता है।

(6)–विपरीत करणी–

दीवार के सहारे पांव रखकर किये जाने वाले इस सरल आसन के इतने लाभ हैं कि यहां गिनाये नहीं जा सकते। पांव, घुटने वैरिकॉजवेन से सम्बन्धित समस्या में फायदा पहुँचता है। इसके साथ ही तन-मन को शान्त कर नई ऊर्जा भरता है।

(7)–प्राणायाम

आसन के बाद प्राणायाम का अपना खास लाभ है। खास तौर पर जितना फोकस स्लोडीप ब्रीदिंग पर होना उतना ही वो तन मन को बेहतर रखेगा। प्राणायाम न सिर्फ श्वास और जीवन के स्तर को बढ़ाता है बल्कि तुरन्त बिगड़े मूड को बेहतर करने में कारगर होता है।

निष्कर्ष–

इस प्रकार हम देखते हैं कि योग किषोरावस्था के लिए ही नहीं बल्कि सम्पूर्ण मानवता के लिए जरूरी है। जिसका संबंध मात्र किसी विषय धर्म अथवा सम्प्रदाय से न होकर अखिल विष्व समुदाय से है। मनुष्य के कष्टों का निवारण एवं कल्याण केवल योग जीवन पद्धति के अपनाने से ही संभव है। आज विष्व भारतवर्ष के सहायेग से योग के रास्ते पर चलने को आतुर है और हम सब लोग इसके गवाह बन रहे हैं। यह हमारा सौभाग्य है।

‘किषोरावस्था में योग का महत्व : स्वास्थ्य शिक्षा के विषय संदर्भ में’ इस निष्कर्ष पर पहुंचते हैं कि जीवन में यौगिक क्रियाओं का बहुत महत्व है किषोर और किषोरियां अगर योग को अपने जीवन में शुरू से ही अपना लेंगे तो आगे आने वाले जीवन में उनका स्वास्थ्य स्वस्थ रहेगा। नई-नई या आधुनिक बीमारियों से वे बच सकेंगे और जीवन सरल होगा। योग प्राचीन समय से चला आ रहा है तब भी वह प्रासंगिक था आज यह और प्रासंगिक हो गया है। किषोरावस्था के युवक युवतियों के लिए योग की शिक्षा स्कूलों और कॉलेजों में देकर इनको जागरूक करके योग को सरल बनाया जा सकता है। किषोर किषोरियों के अलावा हमारे देश की ऋषि परम्परा योग को आज विष्व भी अपना रहा। जिसका परिणाम है कि 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाये जाने के लिए संयुक्त राष्ट्र में भारत सरकार द्वारा रखे गये प्रस्ताव को 177 देशों ने अत्यंत सीमित समय में पारित कर दिया और 21 जून 2015 को प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पूरी दुनिया में बड़े उत्साह के साथ मनाया गया है।

सन्दर्भ सूची

- सुखिया , एस.पी.– विद्यालय प्रोग्राम, संगठन एवं स्वास्थ्य शिक्षा ।
- पतंजलि – योगसूत्र
- जैन, त्रिलोक राजीव – सम्पूर्ण योग विद्या ।
- सिंह, सूबेदार मेजर राजवीर– योगासन एवं योग भारती
- स्वामी, विष्णु देवानंद – योग: संपूर्ण सचित्र पुस्तक ।