YOGA EDUCATION FOR ENHANCING QUALITY IN TEACHER EDUCATION

An Anthology of Selected Paper Presented at the International Seminar

Sponsored by

INDIAN COUNCIL OF SOCIAL SCIENCE RESEARCH (ICSSR)

Chief Editor

Dr. Ranveer Pratap Asija

M.Sc (Hons.), M.A., M.Ed., M.B.A., Ph.D. (Edu.)
Principal
Maharishi Dayanand College of Education
Abohar (Pb.)-152116

Editor

Dr. Anurag Asija

M.A., M.Ed., LL.B., M.Phil., Ph.D. (Edu.)
Assistant Professor
Maharishi Dayanand College of Education
Abohar (Pb.)-152116

MAHARISHI DAYANAND COLLEGE OF EDUCATION
ABOHAR

(A NAAC Accredited Institution, Affiliated to Panjab University, Chandigarh)

30

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में योग शिक्षा का महत्व

*डॉ. अशोक भास्कर**

भारत में प्राचीन काल से ही योग पद्धतियां प्रचलित हैं। उनकी दार्शनिक एवं धार्मिक परम्पराएं भिन्न–भिन्न हैं। वर्तमान युग में कोई इन परम्पराओं से अंशतः या पूर्णतः सहमत हो या न भी हो पर उनकी व्यवहारिक उपयोगिता निर्विवाद रूप से उभरकर सामने आई है। इनकी बढती उपयोगिता के कारण वैज्ञानिक व जनसामान्य,दोनों की इस विषय में रुचि बढ़ती जा रही है। आज जहां व्यक्ति के समग्र व्यक्तित्व विकास की अपेक्षा की जाती हैतो उस संदर्भ में आमतौर पर यह कहा जा रहा है कि योग के समग्र अभ्यास से व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास में अत्यधिक सहायता मिलती है।

वर्तमान में इसके प्रति अधिकाधिक उपयोगितावादी दृष्टिकोण अपनाया जा रहा है। स्वास्थ्य उन्नयन तथा परिरक्षण के साथ–साथ रुग्णों में रोग–निवारण हेतु भी योगाभ्यास का प्रयोग बहुत हो रहा है। समाज के प्रायः सभी वर्गों ने योग के अध्ययन तथा अभ्यास में रुचि दिखलाई है। विभिन्न दृष्टिकोणों से रुचि लेने एवं विचार करने से योग के स्वरूप में अनेक नये आयाम जुड़े हैं। परिणामतः इसका स्वरूप भारतीय से अन्तर्राष्ट्रीयता की ओर, व्यक्तिगत साधना से समाज परक उपयोगिता की ओर तथा आध्यात्मिक अभ्यास से वैज्ञानिक परीक्षण की ओर अग्रसर हुआ है।

अग्निहोत्र, व्यायाम व योगाभ्यास से प्रारंभ करता था।गृहस्थों के लिए प्रचलित लौकिक पाठ्यक्रम में पुरुषों के लिए 72 कला और स्त्रियों के लिए 64 कलाओं का उल्लेख प्राप्त होता है। वैदिक, जैन, बौद्ध एवं शैव आदि अनेक धार्मिक साहित्य में लौकिक विद्याओं के पाठ्यक्रम के अन्तर्गत योग–तंत्र, मंत्र, आसन आदि का स्पष्ट उल्लेख मिलता है। विशुद्ध लौकिक साहित्य जैसे कौटिल्य के

अर्थशास्त्र व वात्स्यायन के काम सूत्रों से प्राप्त विषय सूची में भी योग विद्या, तंत्र, मंत्र आदि का उल्लेख हैं। इससे यह स्पष्ट है कि प्राचीनकाल में योग विद्या का अभ्यास सर्वसामान्य गृहस्थों के लिए भी सुलभ था। वे उसका उपयोग लौकिक और लोकोत्तर दोनों प्रकार के उद्देश्य प्राप्ति के लिए करते थे। शिक्षा का सामान्य अंग था पर उससे प्राप्त सिद्धियों व शक्तियों का दुरुपयोग होने से संभव है कि यह योग विज्ञान कालांतर में सुपात्र के अभाव में संन्यासियों तक सीमित होता चला गया।

वर्तमान में योग शिक्षा

सस्थानों में इसका अभ्यास प्रारम्भ भी हुआ हो यह भविष्य के लिए शुभ संकेत हो किन्तु योग का जो

* सहायक आचार्य, जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं (राज.)