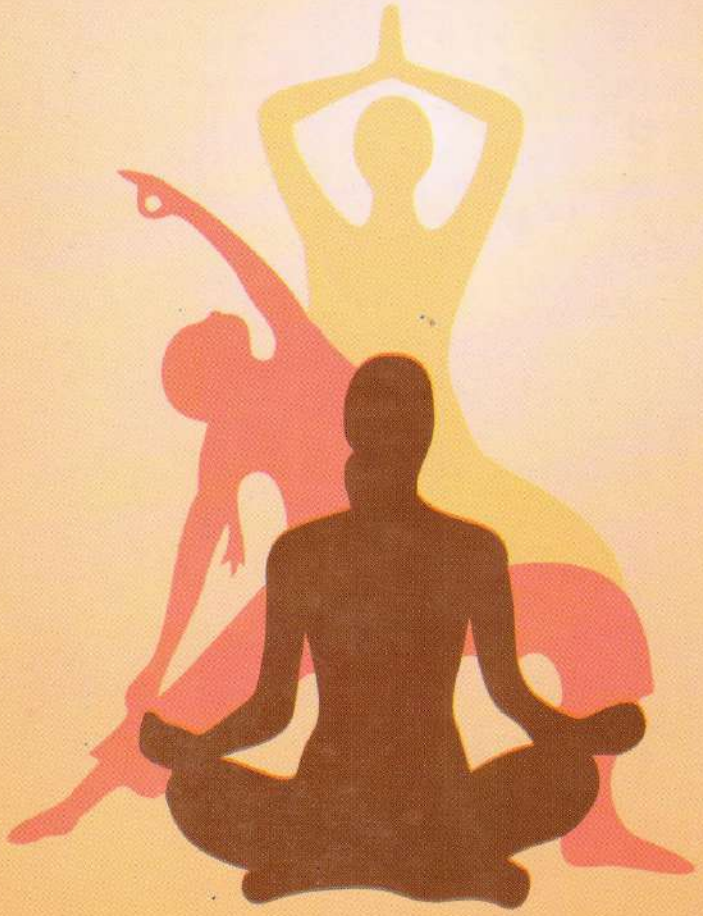
YOGA

EDUCATION

For Enhancing Quality in Teacher Education



Chief Editor

Dr. R.P. Asija

Editor

Dr. Anurag Asija

First edition published in 2015 by

MAHARISHI DAYANAND COLLEGE OF EDUCATION
ABOHAR (Pb.)–152116
(A NAAC Accredited Institution, Affiliated to Panjab University, Chandigarh)

in Association with

TWENTYFIRST CENTURY PUBLICATIONS
79, Sheikhpura, P.O. Punjabi University, Patiala (PB) - 147002
Ph. 0175-3202003, 92167-53888
e-mail : rinku_randhawa77@yahoo.com

The responsibility for the facts or opinions expressed in the papers are entirely of the authors. Neither the College nor the publishers are responsible for the same.

© Reserved

YOGA EDUCATION FOR ENHANCING QUALITY IN TEACHER EDUCATION

by

Dr. Ranveer Pratap Asija and Dr. Anurag Asija

ISBN : 978-93-5212-217-2

Price : 500/-

Laser Type Setting Ashwani Sanour, Roshan Dhindsa & Manpreet Singh

Printed at Twentyfirst Century Printing Press, Patiala

11. YOGA EDUCATION FOR ENHANCING QUALITY IN TEACHER EDUCATION — *Sunder Singh & Parminder Singh* 37–39

12. नशे का उपचार योग — *ज्योति स्वामी* 40–41

13. शिक्षा का पूरक है योग — *डॉ. आभा सिंह* 42–44

14. मूल्यों के विकास में योगशिक्षा की भूमिका — *डॉ हेमलता जोशी* 45–48

15. अध्यापक शिक्षा के पाठ्यक्रम में योग शिक्षा — *डॉ. रेखा सोनी* 49–51

16. बच्चों के लिए योग की उपादेयता: एक विवेचनात्मक अध्ययन — *डॉ. अनुजा रावत* 52–55

17. INTERVENTION OF YOGA LIFE STYLE TO REDUCE HEART DISEASE — *Dr. Nishkarsh Sharma & Mrs. Preeti Joshi* 56–58

18. PREVENTIVE AND PROMOTIVE ASPECTS OF YOGASANAS FOR BETTERMENT OF HEALTH — *Dr. Neena Dubey Jangley* 59–60

19. योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा : मोटापा–नियंत्रण के परिपेक्ष्य में — *डॉ. रेखा अग्रवाल* 61–62

20. CONCEPTS OF HEALTHY DIET FOR EDUCATORS — *Dr. Shagufta Anjum & Dr. Sadhana Dauneria* 63–66

21. ROLE OF PRANAYAM IN DAY TO DAY LIFE — *Sunandan Beri, Raj Kumar Yadav & Navdeep Kamboj* 67–69

22. विद्यालयीन शिक्षण प्रणाली में योग शिक्षा की आवश्यकता — *डॉ. साधना दौनेरिया एवं डॉ ज्योति केसवानी* 70–74

23. STRESS MANAGEMENT & YOGA — *Dr. Akhilesh Raizada* 75–77

24. स्वस्थ समाज लिए आवश्यक है तनाव प्रबंधन — *पुष्पा मिश्रा* 78–79

24

स्वस्थ समाज लिए आवश्यक है तनाव प्रबंधन

*पुष्पा मिश्रा**

व्यक्ति सामाजिक प्राणी है। समाज का निर्माण व्यक्ति, समूह और संगठन से होता है। व्यक्ति समाज की महत्त्वपूर्ण इकाई है। व्यक्ति तभी पूर्णता को प्राप्त करता है जब वह शारीरिक, मानसिक, और भावात्मक रूप से स्वस्थ हो। जब तक इन तीनों के बीच संतुलन रहता है तब तक समाजिक व्यवस्था भी संतुलित बनी रहती है। इन तीनों के असंतुलन से सामाजिक व्यवस्था भी असंतुलित हो जाती है। अतः स्वथ समाज के लिए यह आवश्यक है कि उस समाज में रहने वाला व्यक्ति भी पूर्णरूपेण स्वस्थ हो। तभी एक स्वस्थ समाज की परिकल्पना की जा सकती है।

वर्तमान युग विज्ञान का युग है। इसमें मानव ने अनेक ऊचाइयों को प्राप्त किया है। प्रतिस्पर्धाओं की इस दौर में अपने अस्तित्व को कायम रखने के लिए व्यक्ति को एक नहीं वरन् अनेक संघर्षों का सामना करता है। इस परिस्थिति में यदि वह स्वयं पर संतुलन स्थापित नहीं कर पाता है तो वह अपने लक्ष्य को भी प्राप्त कर लेता है। इसके विपरीत यदि वह इसमें असफल रहता है तो मानसिक रूप से तनाव ग्रस्त हो जाता है। यह स्थिति उसके स्वास्थ्य पर बुरा असर डालती है। इसके कई उदाहरण है। जैसे उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, मधुमेह, अस्थमा, अल्सर आदि। ऐसी स्थिति में न व्यक्ति कोई बड़ा कार्य कर सकता है और न ही समाज के लिए कुछ कर सकता है। स्वस्थ समाज के लिए आवश्यक है समाज की इकाई स्वस्थ हो। व्यक्ति की स्वस्थता ही स्वस्थ समाज की आधारशिला है।

तनाव प्रबंधन में योग की भूमिका

योग अनुशासन की क्रिया है। इस अनुशासन के अंतर्गत शरीर, मन वाणी की अनावश्यक क्रियाओं पर नियंत्रण स्थापित किया जा सकता है, उन पर अनुशासन किया जा सकता है। सामान्यतया तनाव के तीन प्रकार है शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक। व्यक्ति जितना इन तनावों से ग्रसित रहेगा, उनसे जितना प्रभावित रहेगा, उतना ही वह सुख–चैन से दूर रहेगा। यह स्थिति उसके लिए वास्तव में चिंतनीय है। आवश्यकता इस बात की है कि समय रहते सचेत हो जाना, जागरूक हो जाना। योग इसका सशक्त माध्यम है। योग के अंतर्गत आने वाले सभी प्रयोग जागरूकता के ही प्रयोग हैं। जब व्यक्ति अपने प्रति जागरूक होता है तब वह अपने को पहचानने में भी सक्षम हो जाता है। स्वयं को जानने का अभिप्राय है अपनी शक्तियों को, अपनी क्षमताओं

* प्रवक्ता, समाज कार्य विभाग जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं (राजस्थान)

को, अपने गुण–दोषों को जानना, उन्हें स्वीकार करना। यही से सुधार की या विकास की क्रिया प्रारंभ हो जाती है।

योग के अंतर्गत शरीर तथा उसमें स्थित अमूर्त तत्त्वों को साधने के, उन्हें प्रशिक्षित करने के सूत्र निहित हैं। अष्टांग योग के अंतर्गत यम–नियम से लेकर समाधि तक के सारे प्रयोग जीवन में रूपांतरण के ही प्रयोग हैं। यम–नियम स्वस्थ मानसिकता एवं स्वस्थ जीवन शैली के निर्माण में सहायक होते हैं। मानसिक और भावों से जुड़े का शमन यहां से प्रारंभ हो जाता है। अच्छी सोच और अच्छा व्यवहार तनाव मुक्ति के लिए आवश्यक है। आसन शारीरिक शुद्धि, उसके लचीलेपन तथा स्वास्थ्य में सहयोगी बनते हैं। आसनों से शरीर के विभिन्न तंत्रों तथा अंतःस्रावी ग्रंथियों के स्राव में संतुलन स्थापित किया जा सकता है। अतः जब शरीर स्थित विभिन्न तंत्र एवं स्राव संतुलित हैं तो व्यवहार में संतुलन स्थापित करने में भी सहायता मिल जाती है। प्राणायाम से प्राण शक्ति को सबल एवं सुदृढ़ बनाया जा सकता है। जिसकी प्राणशक्ति सुदृढ़ होती है उसके लिए अंसभव भी संभव हो जाता है, उसमें आत्मविश्वास भी अधिक होता है। ऐसे में विपरीत परिस्थितियां, नकारात्मक विचार, नकारात्मक प्रभाव प्रभावशाली नहीं बन पाते हैं। प्राणशक्ति के जागरण से मानसिक अस्त–व्यस्तता भी रुक जाती है। अतः प्राणायाम भी तनाव विसर्जन में सहायक बनता है। प्रत्याहार इंद्रियों को अंतर्मुखी बनाता है, संयम की शिक्षा देता है। धारणा, ध्यान और समाधि तीनों ही क्रमशः एक विषय पर जागरूकता के भिन्न–भिन्न सोपान है। जारूगता का क्रम धारणा से ध्यान में अधिक होता है और ध्यान से समाधि में और अधिक होता है। जागरूकता से इन प्रयोगों के अंतर्गत मानसिक प्रवाह को एक दिशागामी बनाया जा सकता है। इससे चेतना की बिखरी हुई शक्ति को एक आधार मिल जाता है। जहां चेतना का प्रवाह होता है, प्राणऊर्जा की गति भी उधर अधिक होती है। जब बिखरी हुई चेतना शक्ति एक दिशागामी हो जाती है जो मानसिक अस्त–व्यस्तता को रोकती है। इससे शरीर, मन, भावों में परिवर्तन होने लगता हैं। वैज्ञानिक दृष्टि से ध्यान–योग के विभिन्न प्रयोग शारीरिक, मानसिक औश्र भावनात्मक दृष्टि से उपयोगी सिद्ध होते हैं। योग के प्रयोगों पर हुए अनेक शोध इस बात की पुष्टि करते हैं कि ये प्रयोग कई दृष्टियों से चिकित्सा करने में साथ ही व्यवहार में संतुलन स्थापित करने में अपनी महत्त्वपूर्ण भूमिक अदा करते हैं। अतः यह कहा जा सकता है कि योग का अभ्यास तनाव जैसी समस्या के समाधान में उपयोगी है।

सन्दर्भ सूची

1. आचार्य बालकृष्ण, जून 2007, दिव्य प्रकाशन, विज्ञान की कसौटी पर योग
2. स्वामी रामदेवजी, 2005, दिव्य प्रकाशन, योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य
3. विनोद शर्मा, 2008, राधाकृष्ण प्रकाशन, पंतजलि और आयुर्वेदिक योग
4. डा. विनोद शर्मा, 2007, राधाकृष्ण प्रकाशन, कार्य क्षमता के लिए आयुर्वेद और योग
5. http:/hiwikipedia.org/s/720
6. http:/hi.wikipedia,org/wiki/;ksx
7. http://www.yogajournal.com/health/55