



वर्तमान शैक्षिक परिवेश में योग शिक्षा का बढ़ता महत्व

आस्था प्रकाश

चन्द्रकान्ति रमावती देवी आर्य महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, गोरखपुर, उत्तर प्रदेश, भारत

सारांश

योग एक प्राचीन जीवन पद्धति है जिसमें शरीर और आत्मा को एक साथ लाने (योग) का काम होता है। योग के माध्यम से शरीर, मन और मस्तिष्क को पूर्ण रूप से स्वस्थ किया जा सकता है। तीनों के स्वस्थ रहने से आप स्वयं को स्वस्थ महसूस करते हैं। योग के जरिये न सिर्फ बीमारियों का निदान किया जाता है बल्कि इसे अपनाकर दर्द, शारीरिक और मानसिक तकलीफों को भी दूर किया जा सकता है। योग शरीर को शक्तिशाली एवं लचीला बनाता है साथ ही तनाव से छुटकारा दिलाता है जो रोजमर्रा की जिन्दगी के लिये आवश्यक है। योग, आसन और मुद्रायें तन और मन दोनों को क्रियाशील बनायें रखती है।

मुख्य शब्द: मस्तिष्क, रोजमर्रा, शारीरिक, मुद्राय

प्रस्तावना

योग भारतीय प्राचीन संस्कृति की एक अमूल्य धरोहर है। भारत ही विश्व का एक मात्र ऐसा देश है, जहाँ पर योग का जन्म हुआ है। भारत की इस पावन धरती स्वयं ज्ञात हो जाता है कि वास्तव में क्या है तथा किस उद्देश्य की पूर्ति के लिए वह मानव शरीर धारण किये हुए है। योग को पूर्ण रूप से समझने के लिए मनुष्य को यह जान लेना नितान्त आवश्यक है कि योग व्यक्ति के लिए है, क्योंकि व्यक्ति साधक है तथा योग साधन। साधक, साधन द्वारा अपने व्यक्तित्व का विकास करता है वह अपने तन-मन की छीन-भिन्न शक्तियों को एकत्रित करके अपने व्यक्तित्व के विकास की बाधाओं को दूर करता है। इन सभी विशेषताओं के आधार पर हम कह सकते हैं कि योग एक साधन है जिस पर चलकर व्यक्ति अपनी शक्तियों और सामर्थ्य में वृद्धि करता हुआ जीवन के साथ लक्ष्य मोक्ष की प्राप्ति की ओर अग्रसर होता रहता है।

वर्तमान समय में योग को शारीरिक मानसिक व आत्मिक स्वास्थ्य व शांति के लिए बड़े पैमाने पर अपनाया जाता है। 11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राज्य महासभा ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी और 21 जून 2015 को प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया।

समय के साथ योग के बढ़ते महत्व को देखते हुए अब इसे विद्यालयीय पाठ्यक्रम में भी स्थान दिया जाने लगा गया है। इसके अतिरिक्त एक विषय के रूप में योग प्रशिक्षण को विश्वविद्यालय स्तर पर डिग्री/डिप्लोमा कोर्स के रूप में छात्र-छात्राओं द्वारा भारी संख्या में प्रवेश लिया जा रहा है साथ ही शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भी योग शिक्षा को स्थान दिया गया है।

योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया को कहते हैं जिसमें शरीर मन और आत्मा को एक साथ लाने का कार्य होता है यह शब्द प्रक्रिया और धारणा बौद्ध धर्म, जैन धर्म, और हिन्दू धर्म में ध्यान प्रक्रिया से सम्बन्धित है। योग शब्द भारत से बौद्ध धर्म के साथ चीन जापान तिब्बत दक्षिण पूर्व एशिया और श्रीलंका में फैला गया है। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के पुज शब्द से हुई है, जिसका अर्थ है आत्मा का सार्वभौमिक चेतना से मिलन। योग लगभग दस हजार साल से भी अधिक समय से अपनाया जा रहा है वैदिक संहिताओं के अनुसार तपस्वियों के बारे में प्राचीन काल से ही वेदों में इसका उल्लेख मिलता है सिन्धु घाटी

सभ्यता में भी योग और समाधि को प्रदर्शित करती मूर्तियाँ प्राप्त हुई हिन्दू धर्म में साधु सन्यासियों व योगियों द्वारा योग सभ्यता को शुरु से ही अपनाया गया था परन्तु आम लोगों में इस विद्या का विस्तार हुए अभी ज्यादा समय नहीं बीता है। योग के महत्व को जानकर इसे स्वस्थ जीवन शैली हेतु बड़े पैमाने पर अपनाया जा रहा है, जिसका प्रमुख कारण व्यस्त तनाव पूर्ण और अस्वस्थ दिनचर्या में इसका सकारात्मक प्रभाव है। भौतिकवादी युग में व्यक्ति का शारीरिक स्वास्थ्य असंतुलित हो गया है इसके लिए आवश्यक है कि शरीर को हृष्ट-पुष्ट एवं निरोग बनाए रखने के लिए योग शिक्षा एक अमूल्य औषधि है। आज देश समाज तथा व्यक्ति को औषधिविहीन व्यक्ति तथा अपराध विहीन समाज की आवश्यकता है। इस सम्बन्ध में स्वामी विवेकानन्द ने भी कहा है कि "आज पुस्तकालायो की अपेक्षा खेलो के मैदान की आवश्यकता है।"

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का विकास होता है।

योग ही ऐसा सशक्त साधन है जो मनुष्य को स्वस्थ बनाता है। अतः योग शिक्षा व्यक्ति की मूलभूत आवश्यकताओं की तरह ही महत्वपूर्ण है। योग हमारे लिए हर तरह आवश्यक है यह हमारे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है योग का उद्देश्य शरीर मन और आत्मा के बीच संतुलन अर्थात् योग बनाना है योग के उद्देश्य को पूरा करने के लिए मुद्रा ध्यान और आसन सम्बन्धी सभ्यता की आवश्यकता होती है। योग की क्रियाओं में जब तन और आत्मा के बीच योग बनता है तब आत्मिक संतुष्टि शान्ति और चेतना का अनुभव होता है।

1. अध्ययन की पृष्ठभूमि

योग भारतीय प्राचीन संस्कृति की एक अमूल्य धरोहर है। भारत ही विश्व का एक मात्र ऐसा देश है, जहाँ पर योग का जन्म हुआ है। भारत की इस पावन धरती स्वयं ज्ञात हो जाता है कि वास्तव में क्या है तथा किस उद्देश्य की पूर्ति के लिए वह मानव शरीर धारण किये हुए है। योग को पूर्ण रूप से समझने के लिए मनुष्य को यह जान लेना नितान्त आवश्यक है कि योग व्यक्ति के लिए है, क्योंकि व्यक्ति साधक है तथा योग साधन। साधक, साधन द्वारा अपने व्यक्तित्व का विकास करता है

वह अपने तन-मन की छीन-भिन्न शक्तियों को एकत्रित करके अपने व्यक्तित्व के विकास की बाधाओं को दूर करता है। इन सभी विशेषताओं के आधार पर हम कह सकते हैं कि योग एक साधन है जिस पर चलकर व्यक्ति अपनी शक्तियों और सामर्थ्य में वृद्धि करता हुआ जीवन के साथ लक्ष्य मोक्ष की प्राप्ति की ओर अग्रसर होता रहता है।

2. योग की अवधारणा

शाब्दिक अर्थ के अनुसार योग को समाधि कहते हैं। समाधि शब्द भावना के साथ आत्मा और परमात्मा का एक मिलन है। अतः आत्मा का परमात्मा में लीन हो जाना अथवा किसी जीव का ईश्वर में मिल जाना योग कहलाता है। मिलन के लिए मानव को कामना वासना आशक्ति आदि सभी प्रकार के संस्कारों को छोड़ देना पड़ता है, ऐसा करने के बाद ही आत्मा को शुद्ध रूप से पहचाना जा सकता है।

योग तत्त्वतः बहुत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित एक आध्यात्मिक विषय है जो मन एवं शरीर के बची सामंजस्य स्थापित करने पर ध्यान देता है। यह स्वरूप जीवन यापन की कला एवं विज्ञान है। योग से जुड़े ग्रन्थों के अनुसार योग करने से व्यक्ति की चेतना ब्रह्माण्ड की चेतना से जुड़ जाती है जो मन एवं शरीर मानव एवं प्रकृति के बीच परिपूर्ण सामंजस्य का धोतक है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्माण्ड की हर चीज उसी परिमाण मन की अभिव्यक्ति मात्र है। जो भी अस्तित्व की इस एकता को महसूस कर लेता है उसे योग में संस्थित कहा जाता है और उसे योगी के रूप में पुकारा जाता है जिसने मुक्त अवस्था प्राप्त कर ली है उसे मुक्ति निर्वाण या मोक्ष कहा जाता है। इस प्रकार योग का लक्ष्य आत्म अनुभूति सभी प्रकार के कष्टों से निजात पाना है जिससे मोक्ष की अवस्था प्राप्त होती है।

योग का अर्थ है जोड़ना। किससे? सत्य से! सत्य से जुड़ना आसान नहीं क्योंकि वह अत्यन्त सूक्ष्म है और दिव्य भी। ऋषियों ने कहा है कि जिसे प्राप्त करना चाहते हो वैसा अपना स्वभाव बनाओ अर्थात् सत्य की अनुभूति करना चाहते हैं तो सत्य का आचरण करो।

योग शब्द का प्रयोग इन्द्रियों तथा मन के निग्रह के लिए भी किया जाता है।

3. स्वास्थ्य एवं भावनात्मक जीवन की दिशा में योग

उत्तम स्वास्थ्य जीवन की सबसे बड़ी पूँजी है इसलिए कहा जाता है कि जीवन का सबसे बड़ा कष्ट रोग रहित शरीर और मन का होना है। योग साधना व्यक्ति को उचित भोजन खान-पान एवं भोजन व्यवस्था को अपनाने से व्यक्ति को अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को ठीक बनाए रखने हेतु संतुलित संयमित एवं पौष्टिक भोजन मिलता रहता है।

योग साधना शरीर की आन्तरिक सफाई में अमूल्य योगदान देती है। योग विद्या एक ऐसी ऊर्जा है जो मन में प्रविष्ट होकर एक सशक्त विचार बन जाती है और जब यह विद्या अभ्यास में उतरती है तो कई व्याधियों से उबरने का समर्थ साधन सिद्ध होती है।

योग साधना द्वारा ऐसी व्याधियों पर भी नियंत्रण पाया गया है जो अब तक आधुनिक चिकित्सा पद्धति के द्वारा नियन्त्रित नहीं हो पायी हैं योग सिर्फ क्रियाओं का अभ्यास नहीं है बल्कि एक सम्पूर्ण जीवन शैली है। रोग हमें एक संकेत देते हैं कि अब हम गलत जीवन शैली एवं विचार धारा में जी रहे थे जिससे शरीर एवं प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन हो रहा था, इसलिए उनका सन्तुलन बिगड़ गया। आम जीवन में रोग को दूर करने के लिए दवाएं खाते हैं और स्वास्थ्य के मूल नियमों का उल्लंघन भी करते हैं। फलतः रोग की जड़ वही रहती है केवल लक्षण दबे रहते हैं।

अतः केवल औषधियों से पूर्ण स्वास्थ्य कमी प्राप्त नहीं किया जा सकता। योग द्वारा चेतना का विकास ही स्वास्थ्य का मूल यंत्र है। योग

आत्म विद्या का बीज है, उसकी साधना से चेतना पर छाया आवरण दूर होता है। योगियों द्वारा खोजा गया अनूठा स्वास्थ्य विज्ञान है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन रहता है, स्वस्थ मन से निर्मल भावना का विकास होता है भावना ही निर्मलता ध्यान को स्थिर बनाती है। स्थिर ध्यान से आत्मा आवृत होती है चेतना को अनावृत बनाने के लिए पहला कदम है।

सही आसन व मुद्रा से शरीर मन और भावों में परिवर्तन घटित होता है। योग हमें वह दिव्य दृष्टि प्रदान करता है जिसके द्वारा हम सांसारिक समस्याओं के साथ आन्तरिक शंकाओं का समाधान प्राप्त करते हैं।

योग का उद्देश्य है जीवन का सर्वांगीण विकास करना। सर्वांगीण विकास से तात्पर्य है शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आत्मिक विकास करना।

4. नैतिक और सामाजिक विकास में योग की भूमिका

योग साधना से नैतिक तथा सामाजिक विकास में भी सहायता मिलती है। मनुष्य के लिए क्या सामाजिक है तथा क्या असामाजिक? इसमें भेद कर सामाजिक गुणों के अर्जन में सहायक होता है तथा असामाजिक व्यवहारों से दूर रहने का विवेक प्रदान करता है।

योग का अर्थ है जोड़ना चाहे वह सामाजिक रूप से हो या यौगिक रूप से योग सदैव जोड़ता है सामाजिक दृष्टि से यह भाईचारे, प्रेम, सहिष्णुता, शक्ति, सहयोग, संयम, धैर्य आदि का उचित संदेश देकर सामाजिक गुणों तथा वांछित व्यवहारों को ग्रहण करने में मदद करता है। हम समाज में रहकर सामाजिक गतिविधियों में जो जीवन स्तर रहन सहन में अंतर आया है उसमें मनुष्य की मानसिकता बहुत ही संकीर्ण हो गई है। योग साधना का संयम एवं विवेकपूर्ण मार्ग इस प्रकार की स्वार्थी प्रवृत्ति पर अंकुश लगाकर सामाजिकता के मार्ग को प्रशस्त करता है। व्यक्ति से ही समाज का निर्माण होता है। एक-एक व्यक्तियों को सामाजिक गुणों से मुक्त करके योग आदर्श विश्व समाज के निर्माण के स्वप्न को जीवित रूप दे सकता है।

योग व्यक्ति का सामाजिक विकास करने में भी अहम् भूमिका निभाती है, योग व्यक्ति को उच्च नीच व अमीर गरीब की गहरी शर्त से निकालकर श्रेष्ठ इंसान बनाने में सहायता देता है। विभिन्न समूहों व जातियों के व्यक्ति आपस में मिलते हैं तो उनमें सामाजिकता की भावना पैदा होती है। अतः कह सकते हैं कि सामाजिक विकास में भी योग का महत्वपूर्ण स्थान है तथा वह इसका पालन बड़ी ईमानदारी से कर रहा है।

योग पद्धति में चिन्तन तथा अभ्यास का नैतिकता से अटूट सम्बन्ध है। योग प्रारम्भ में ही अपनी इन्द्रियों को वश में करने का पाठ सिखाता है। इस प्रकार प्रशिक्षित मन सदैव ही रूप रस गंध स्पर्श और शब्दों के मायाजाल से दूर रहकर नैतिकता की ओर अग्रसर कर रहा है। शरीर की बाहरी शुद्धि तथा मन और प्राणी की शुद्धता और पवित्रता पर पूरा ध्यान देती है। वह नियम संयम, साधना और समाधि द्वारा अपने विचारों और भावों को नैतिकता की उची सीढ़ी पर स्थापित कर जीवन को सही तरह से जीने की कला सीखते हैं और इस तरह नैतिकता का उचित पाठ पढ़ने में काफी सहयोगी सिद्ध होता है।

योग साधना में रत व्यक्ति की दिनचर्या नियमित तथा संयमित होती है उसके अनैतिकता के बीच पनपने के सभी आसार स्वतः ही समाप्त हो जाते हैं सात्विक भोजन तथा आचार विचार ज्ञात्विकता और सदगुणों को ही जन्म देते हैं।

5. भारतीय विचारधाराओं में योग

प्राचीन भारतीय साहित्य में योग का बड़ा महत्व है। योग शब्द के दो अर्थ हैं पहला जोड़ और दूसरा समाधि। यानी स्वयं से आप जब तक नहीं जुड़ेगे तब तक सामाधि तक पहुँचना कठिन होगा। देखा जाए तो योग एक प्रकार का विज्ञान है यह व्यक्ति के सभी पहलुओं पर काम करता है चाहे भौतिक हो मानसिक हो, भावात्मक, आत्मिक या

आध्यात्मिक हो, इसे ऐसे समझा जा सकता है कि दो मुख्य सत्ताओं का समन्वय ही योग विचारधारा का शब्दिक अर्थ है और योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत मूल पूजा जिसका अर्थ है एक दूसरे से जोड़ना या एकजुट करना।

भारत में योग की परम्परा उतनी ही पुरानी है जितनी की भारतीय संस्कृति। किसी न किसी रूप में इसके साक्ष्य पूर्व वैदिक काल और हड़प्पा मोहन जोदड़ो की सभ्यताओं में भी पहले से ही मौजूद रहे हैं सालों में गीना जाए तो इसका इतिहास 10 हजार साल से थी पुराना बताया जाता है यूसमझ लिए कि भारतीय जीवन में योग की साधना हर काल में होती आई है प्राचीन भारतीय विचार धाराओं के अनुसार योग जीवन को अच्छे ढंग से जीने का विज्ञान है।

योग भारत की प्राचीन विरासत है यह एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है। बुद्ध के पूर्व एवं प्राचीन ब्राह्मिनिक ग्रन्थों में ध्यान के बारे में योग ज्ञान मिलता है।

योग की प्रमाणिक पुस्तकों में जैसे शिवसंहिता तथा गोरक्षशतक में योग के 4 प्रकारों का वर्णन मिलता है।

1. मंत्र योग
2. हठ योग
3. लय योग
4. राज योग

व्यापक रूप से महर्षि पंतजलि योग दर्शन के संस्थापक माने जाते हैं। पंतजलि का योग बुद्धि नियंत्रण के लिए एक प्रणाली है जिसे राज योग के रूप में जाना जाता है। पंतजलि के अनुसार योग के 8 सूत्र बताए गए हैं।

योग के आठ सूत्र

1. यम
2. नियम
3. आसन
4. प्राणायाम
5. प्रत्याहार
6. धारणा
7. ध्यान
8. समाधि

1. **यम**— इसके अन्तर्गत सत्य बोलना, अहिंसा लोभ न करना, स्वार्थी न होना।
2. **नियम**— इसके अन्तर्गत पवित्रता, तपस्या, अध्ययन तथा ईश्वर को आत्म समर्पण शामिल है।
3. **आसन**— इसमें बैठने का आसान महत्वपूर्ण है।
4. **प्राणायाम**— इसमें सांस लेना छोड़ना और स्थगित रखना अहम है।
5. **प्रत्याहार**— बाहरी वस्तुओं से भावना अंगों से प्रत्याहार।
6. **धारणा**— इसमें एकाग्रता अर्थात् एक ही लक्ष्य पर ध्यान लगाना महत्वपूर्ण है।
7. **ध्यान**— ध्यान की वस्तु की प्रकृति का गहन चिन्तन इसमें शामिल होता है।
8. **समाधि**— इसमें ध्यान की वस्तु का चैतन्य के साथ विलय करना शामिल है।

भगवत गीता— में योग के तीन प्रमुख प्रकार बताए गए हैं।

1. कर्म योग
2. भक्ति योग
3. ज्ञान योग

महर्षि अरविन्द योग— ये योग के बारे में कहते हैं कि योग सुरक्षित या सुगम पथ है। मैं जो कहता हूँ वह यही है कि कोई भी व्यक्ति जिसमें इसे पूरा करने का संकल्प है व इसे कर सकता है। शेष बात इतनी ही है कि यदि लक्ष्य ऊँचे जाने का है और तुम अपने वायुयान का संचालन ठीक नहीं करते हो तो ऊँचाई से गिरने का भय सदा ही रहता है परन्तु भय उन्हीं के लिए है जो अपने आपको दोषी सत्ता धारणा करने की अनुमति दे देते हैं जो ऊँचा लक्ष्य रखते हैं और साथ ही अपने निम्नतर दृष्टिकोण तथा लालसाओं से आसक्त रहते हैं। योग दर्शन में आत्मा परमात्मा के बारे में महर्षि के विचार हैं कि अंतर जो कुछ होता उसे अतः स्थिति मानस पुरुष देखता है, समझाता रहता है और भले बुरे का निर्माण करता रहता है।

आधुनिक योग की शाखाएँ— आधुनिक योगसना के निम्न प्रकार माने जाते हैं।

1. **बैठकर किए जाने वाले आसन**: ये आसन सुखपूर्वक स्थिर स्थिति में बैठकर किये जाते हैं मुखानसन, पद्यासन, सिंघानसन, वज्रासन आदि आसन इसी श्रेणी में आते हैं।

2. **खड़े होकर किए जाने वाले आसन**: इस आसन में साधक को खड़े होकर अपने आपको स्थित तथा संतुलित करना पड़ता है जैसे ताड़ासन, तिकोनासन, वृक्षासन आदि ऐसे ही आसन कहे जाते हैं।

3. **उल्टे होकर किए जाने वाले आसन**: इन आसनो से साधन को अपने सिर या शरीर के ऊपरी भागों जैसे— सिर, गर्दन तथा धड़ को नीचे तथा नीचे के भाग जैसे पेर, पंजो आदि के ऊपर की ओर स्थिर एवं संतुलित रखना पड़ता है।

4. **लेटकर किए जाने वाले आसन**: इन आसनो में साधक को लेटकर अपनी स्थिर एवं संतुलित शारीरिक स्थिति बनानी होती है। इस श्रेणी के आसनो के उदाहरण हैं भुजंगासन, मकरासन, अर्द्धशयनासन तथा श्वासन आदि।

5. **ध्यान लगाए जाने वाले आसन**: जैसे पद्यासन, सिंघानसन, स्वातिकासन आदि।

6. **योग निपुणता की विशेषताएं**: वर्तमान समय में योग को शारीरिक मानसिक व आत्मिक स्वास्थ्य व शांति के लिए बड़े पैमाने पर अपनाया जाता है। 11 दिसम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी और 21 जून 2015 को प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया।

योग शरीर और मस्तिष्क को एक साथ संतुलित करके प्रकृति से जुड़ने का सबसे सुरक्षित माध्यम है। यह व्यायाम का एक प्रकार है, जिसमें शरीर के संतुलन और आहार सांस की क्रिया के साथ ही शारीरिक आकृति को भी नियन्त्रित करना आवश्यक है। यह शरीर और मस्तिष्क को ध्यान से जोड़ता है जिसके माध्यम से शरीर को आराम मिलता है। यह शरीर और मस्तिष्क के ऊपर नियंत्रण रखने के साथ ही तनाव और चिन्ता को कम करके शरीर और मस्तिष्क को अच्छे स्वास्थ्य को प्राप्त करने में मदद करता है।

वेद और उपनिषदों के युग से ही मनुष्य की अन्दर पायी जाने वाली आन्तरिक शक्तियों पर दार्शनिकों का पूर्ण विश्वास है वे प्राचीन विचार हमेशा ही बताते रहे हैं कि हम वाह्य इन्द्रियों की सहायता के बिना भी देखने तथा जानने की अलौकिक शक्ति प्राप्त कर सकते हैं इसके लिए जिस अभ्यास की आवश्यकता होती है उसे योग कहेंगे।

प्राचीन भारतीय दार्शनिकों का यह विश्वास है कि साधारण रूप से जिस संसार को हम देखते उससे बहुत विशाल रूप में दूसरे आध्यात्मिक संसार का अस्तित्व है उन विलक्षण संसार के प्रत्यक्ष ज्ञान उपर्युक्त नहीं है इसके लिए हमें आन्तरिक शक्तियों पर भरोसा करना होगा। इन शक्तियों को पहचानने के लिए योग दर्शन में एक विशेष विधान है आत्मा के विषय में मानो व्यापार की अनुसंधान समिति के अन्वेषणों से भी इस सम्बन्ध में यह संकेत मिलता है कि बौद्धिक और स्मृति सम्बन्धी

उपकरणों पर ही केवल आधारित नहीं है। योग दर्शन के विषय में यह कहा जा सकता है कि चित्त वृत्तियों का विरोध ही योग है।

7. योग के प्रकार

1. पतंजलि योग— पतंजलि योग के अनुसार परमात्मा की प्राप्ति के लिए यम और नियमों पर चलना पड़ता है वह नियम योग द्वारा परमात्मा की उपलब्धि करने के लिए करना होता है।
2. हठ योग— हठ योग से शारीरिक क्रियाओं में पूर्णता आती है इससे उत्साह और मन में उमंग पैदा होना माना जाता है मनुष्य के स्वभाव में दो तत्व होते हैं जिसका मेल हठ योग से होता है इन शक्तियों से रचनात्मक शक्ति का निर्माण होता है।
3. कर्म योग— कर्म योग की व्याख्या गीता में है। अर्जुन जब विषाद से अकान्त होकर अपने कर्तव्य को भूल जाता है तो योगीराज कृष्ण उसे कर्म योग को समझाते हैं।
4. मंत्र योग— इसके द्वारा भावों के लहरें उत्पन्न की जाती हैं जिससे इच्छित फल प्राप्त किया जा सकता है।
5. ज्ञान योग— इसको बुद्धिगम योग कहा गया है। ज्ञान द्वारा सत्य के मार्ग का अन्वेषण करते हैं।
6. भक्ति योग— प्राणी धान वह भक्ति है जिसमें इन्द्रिय योग आदि समस्त कलाओं को त्याग कर सारे कर्म उन परम गुरु परमात्मा को समर्पित कर दिये जाते हैं।
7. राज योग— यह राजाओं शासकों का मार्ग बतलाया है। रचनात्मक बुद्धि और उच्च आदर्श का मार्ग राज योग है।
9. लय योग— ऐसे साधक ध्यान में सावधान होकर बैठे और तब जो वृत्तियाँ उठें उनको दबाकर ध्यान को लगाते रहें तो वह कभी न कभी पहुँच जाते हैं।

निष्कर्ष

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि योग स्वास्थ्य के लिये बहुत उपयोगी होता है जिससे सभी बालक एवं बालिकाओं को अपने निजी जीवन में हमेशा करते रहना चाहिये। जो मनुष्य को कुशल, दक्ष व सदैव जागरूक बनाता है।

शिक्षा देश की आवश्यकता बन गयी है, ऐसे में विद्यालयीय पाठ्यक्रम में योग शिक्षा को स्थान देकर विद्यार्थियों को इस योग्य बनाया जा सकता है।

संदर्भ सूची

1. राजपूत के0एल0: योग शिक्षा, प्रकाशक, बजरंग प्रकाशन, आर0 जेड0 ई0/45/ए वेस्ट सागरपुर।
2. शर्मा आचार्य पं0 योग दर्शन, ख्वाजा कुतुब नगर (देवनगर) बरेली संस्कृति श्रीराम (2000) संस्थान।
3. अवस्थी डा0 वी0 1968: एट स्टडी आफ पतंजलि—योगसूत्र, वाराणसी चौखम्मा विश्वभारती।
4. बुच0 एम0 वी0: थर्ड सर्वे आफ रिसर्च इन एजुकेशन 1978—83 फोर्थ सर्वे आफ एजुकेशन भाग—1 तथा भाग—2 1983—1988
5. अरविन्द श्री: योग के तत्व पाण्डिचेरी, श्री अरविन्द सोसाइटी (1989)
6. समाचार पत्र: दैनिक जागरण