



# EduInspire-An International E-Journal

An International Peer Reviewed and Referred Journal (www.ctegujarat.org)  
 Council for Teacher Education Foundation (CTEF, Gujarat Chapter)  
 Patron: Prof. R. G. Kothari  
 Chief Editor: Prof. Jignesh B. Patel  
 Email:- Mo. 9429429550 ctefeduinspire@gmail.com

## योगाचे शिक्षणामधील महत्त्व एक अभ्यास

प्रा. डॉ. नितीन गोविंदराव वाठोरे

कर्मयोगी बाबासाहेबा आपोतीकर अध्यापक व अनुसंधान महाविद्यालय आपोती खु. ता. जि. अकोला

### प्रस्तावना

आताचे युग हे संगणकाचे युग आहे. तसेच अनेक वेगवेगळ्या क्षेत्रातील स्पर्धेचे ही युग आहे. हया स्पर्धेला वयाचे व विषयाचे बंधन नाही. ही स्पर्धा अतिशय लहान वयापासून सुरू होते व ती कधी संपतच नाही. या स्पर्धेत जो जिंकतो तो यशस्वी होतो. जो हरतो तो अपयशी होतो. जो हया स्पर्धेत तग धरू शकतो तो आत्मविश्वास मिळवतो व स्वतःची प्रगती करून घेतो, व जो तग धरू शकत नाही तो हरतो, आत्मविश्वासगमवून बसतो. हयातून नैराश्य निर्माण होते. जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन नकारात्मक होत जातो. अभ्यासाची नावड उत्पन्न होते. सारासार विचार करण्याची प्रवृत्ती नष्ट होते. हया गोष्टीतूनच विघातक गोष्टी करण्याची मुलांची प्रवृत्ती होते. व्यक्तिमत्त्व विकासाच्या दृष्टिकोनातून शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनिक, आरोग्य हयांचे निकोप संवर्धन होणे हे महत्वाचे पैलू मानता येतील. शिक्षणामध्ये योगाचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. योग केवळ शारीरिक व्यायामापुरता मर्यादित नसून तो शरीर, मन आणि आत्मा यांचा समतोल साधणारा एक सर्वांगीण विकास मार्ग आहे. शिक्षण प्रक्रियेत योगाचा समावेश केल्याने विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यात सकारात्मक बदल होतात.

### उद्दिष्ट्ये(Objective):-

योगाच्या माध्यमातून शैक्षणिक उन्नती करणे .

शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक उन्नती करणे.

शरीर व मनाचे व्यापार नियंत्रित करणे.

सुख-दुःख, लाभ-नुकसान या द्वंद्वांतून मुक्त होवून समत्व भावनेचा विकास करणे.

योगिक प्रक्रियेद्वारे आहार, विहार, विचार व व्यवहार संतुलित करून सुस्वास्थ्य, संपूर्ण सुखाची प्राप्ती करणे

**स्वरूप व व्याप्ती (Nature & scope):-** योगशास्त्र हे अतिशय व्यापक शास्त्र आहे. मुलभूत विज्ञान, मानव्यविद्या यांतील विद्याशाखांमध्ये मानवी जीवनाच्या कोणत्याही एका अंगाचा अभ्यास करून अनेक अभ्यासशाखा व विषय निर्माण झाले. योगविज्ञानात मानवी जीवनाच्या सर्व अंगाचा विचार करून व्यक्तिमत्त्वाचा परमोच्च विकास करणे, हे या शास्त्राचे उद्दिष्ट आहे. योगशास्त्र हे अतिप्राचीन असल्यामुळे निरनिराळ्या कालखंडात वेगवेगळ्या योगिक क्रियांचा अभ्यास केला गेला. योगशास्त्रात अनेक तंत्र, मंत्र वापरले जाऊन असंख्य प्रवाह उदयास आले. त्यांचा सूत्रबद्ध अभ्यास न झाल्याने योगाचे ज्ञान विस्कळीत होते. त्यात एकसूत्रीपणा आणण्याचे कार्य महामुनी पतंजली यांनी आपल्या १९६ योगसूत्रांद्वारे केले. योग शिक्षणाचा खरा प्रारंभ पातंजल योगातूनच झाला. बाराव्या शतकाच्या आरंभास हठप्रदिपिका, घेरण्डसंहिता, सत्कर्मसंग्रह, शिवसंहिता, योगतारावली, योगशास्त्र, भक्तीयोग, राजयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, ध्यानयोग इत्यादी योगप्रवाह उदयास आले.

**योग शिक्षण पद्धती (Yog Education Method):-** अन्न, वस्त्र, निवारा या मुलभूत गरजांबरोबरच शिक्षण ही आधुनिक काळात मानवाची महत्त्वाची गरज बनली आहे. विज्ञान, गणित, समाजशास्त्र, भाषा यांबरोबरच शारीरिक व आरोग्य शिक्षणाचे महत्त्वाचे अंग म्हणून योग शिक्षणाला महत्त्व प्राप्त झाले आहे. पूर्वीच्या काळी योगविद्या ही गूढ असून ती साधना

व्यक्तिगतच होती. सामूहिक शिक्षणात योग शिकविणे हे योगशास्त्राला अमान्य आहे. ज्ञानसंरचनावादी शिक्षणात ज्ञान ही आदान-प्रदानाची वस्तू नसून ती प्रत्यक्ष इंद्रिय अनुभवातूनच मिळत असते. अलीकडच्या धकाधकीच्या जीवनात योग शिक्षणाची गरज मोठ्या प्रमाणात निर्माण झाली आहे. योग शिक्षकांची अपुरी संख्या आणि वाढत्या लोकसंख्येमुळे व्यक्तिगत योग शिक्षण देणे अशक्य होऊ लागले आहे. त्यामुळे सामान्य शाळा, महाविद्यालयांतील शिक्षणाप्रमाणेच सामुदायिक योग शिक्षणाची पद्धत रुढ झाली. आज जगभर योगशिक्षण देणाऱ्या संस्था, विद्यापीठे, योगशिक्षक, योग पंडित, प्राध्यापक, सामूहिक योगशिबीरे इत्यादींच्या माध्यमांतून योगाचे धडे दिले जात आहे. योग शिक्षण देताना मुख्यतः तीन पद्धतींचा वापर केला जातो. त्यामध्ये भावनिक प्रक्षोबद्ध प्रेरणा निर्माण करणे, क्लेशदायी शारीरिक कष्ट देणे आणि कार्यकारण भाव योग्य व अयोग्य परिणाम स्पष्ट करून योगशिक्षण देणे होय. या तीन पद्धतींद्वारे योग शिक्षण दिल्यास ते परिणामकारक होते, असे काही योगगुरूंचे मत आहे.

**योग शिक्षण अभ्यासक्रम (Yog Education Curriculum):-** भारतात प्राचीन काळापासून योगाचे अध्ययन व अध्यापन करण्याची परंपरा आहे. योगाचा प्रसार व प्रचार करणारे संत, योगपुरूष, ऋषी, सन्यासी, महर्षी, साधू हे भारतामध्ये होते. वैदिक काळामध्ये योग शिक्षण हा गुरूकूल शिक्षण पद्धतीचा पाया होता. स्वातंत्र्यपूर्व काळात मेकालेच्या मिनिटपासून ते सार्जेंट रिपोर्टपर्यंत आणि स्वातंत्र्योत्तर काळात विद्यापीठ शिक्षण आयोग, माध्यमिक शिक्षण आयोग, कोठारी आयोग इत्यादी आयोग व समित्यांद्वारे शारीरिक शिक्षण व आरोग्य शिक्षण यांचे व्यक्तिमत्त्व विकासातील स्थान अधोरेखित केले आहे. प्राथमिक, माध्यमिक, उच्च माध्यमिक व विद्यापीठीय स्तरावर शारीरिक व आरोग्य शिक्षणात योग शिक्षणाला महत्त्व दिले आहे. सर्व स्तरावर मानवी मूल्ये, जीवन कौशल्ये व अभ्यासक्रम निर्मितीच्या घटकांद्वारे योग शिक्षण देणे ही काळाची गरज बनली आहे. एन.सी.ई.आर.टी.च्या राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा १९८८, २०००, २००५ या शालेय अभ्यासक्रमामध्ये बालकांच्या सर्वांगीण विकासासाठी शरीर व मनाचे संतुलन साधणारे शारीरिक व आरोग्य शिक्षण योगाच्या माध्यमातून देण्यासाठी विशेष पाठ्यक्रमाची आवश्यकता स्पष्ट केली आहे. १९८१ पासून केंद्रीय विद्यालये व नवोदय विद्यालयांमध्ये योगशिक्षण अभ्यासक्रम लागू केला. भारतीय राज्यघटनेतील तरतुदीनुसार राजस्थान, गुजरात, हिमाचल प्रदेश, कर्नाटक, हरयाणा राज्य इत्यादी राज्यांमध्ये योग शिक्षण अनिवार्य केले आहे. राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षण परिषदेने (एनसीटीई) तयार केलेल्या नवीन अध्यापक शिक्षण आराखड्यात अध्यापक शिक्षणाच्या सर्व अभ्यासक्रमांमध्ये योग शिक्षण विषयाचा समावेश करण्यात आला आहे. परिषदेने योग शिक्षणाचे १५ अभ्यासक्रम तयार केले असून देशातील १७ हजारांपेक्षा जास्त संस्था व १४ लाखांपेक्षा अधिक शिक्षकांना प्रशिक्षण देण्याची योजना आहे. एम.एच.आर.डी., यु.जी.सी., एन.सी.ई.आर.टी., ए.आय.सी.टी.ई., एस.सी.ई.आर.टी, युनिसेफ, युनेस्को इत्यादी शिखरसंस्थांद्वारे जीवनकौशल्ये, मानवीमूल्ये, पर्यावरण शिक्षण, शांतता शिक्षण, आरोग्य शिक्षण, शारीरिक शिक्षण यांसह योग शिक्षण हे मानवी विकासाचे मुलभूत अंग म्हणून पुढे येत आहे. भारतीय शिक्षण प्रणालीमध्ये सर्वच स्तरावर व्यायाम, खेळ, योगासने, योगिक क्रिया, प्राणायाम, सूर्यनमस्कार, विहार नियंत्रण, आयुर्वेद इत्यादींचा समावेश करण्यात आलेला आहे. एन.सी.टी.ई. २०१४ नुसार शिक्षक प्रशिक्षणामध्ये योगशिक्षणाचा समावेश करण्यात आला आहे. तसेच या प्रात्यक्षिकातून मी कोण? माझ्या जीवनाचा हेतू काय? या योगातील मूलतत्वांचा स्वीकार शिक्षक प्रशिक्षण अभ्यासक्रमात केलेला आहे. डिसेंबर २०१४ मध्ये युनायटेड नेशनमध्ये भारत सरकारने मांडलेल्या योगविषयक ठरावाला जगातील १७७ देशांनी मान्यता देऊन योग हे भारतवर्षाचे परमतत्त्वज्ञान व परमशास्त्र असल्याचे मान्य केले. त्यामुळे दरवर्षी २१ जून रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिवस साजरा करण्यास मान्यता मिळाली. आंतरराष्ट्रीय योगदिनाच्या माध्यमातून भारतीय योग परंपरेचा प्रसार व प्रचार करण्याचे सुवर्णयुग सुरू झाले. वेद, उपनिषद, पुराण, गीता इत्यादी प्राचीन वाङ्मयामध्ये योगाचे तात्त्विक अधिष्ठान पाहायला मिळते. त्यामुळे योग ही भारतवर्षाची अमूल्य देणगी आहे, हे सर्वमान्य झाले आहे. योगा हे व्यक्तिमत्त्व विकासाचे अत्यंत प्रभावी शास्त्र आहे. योगीक क्रिया या व्यक्तिगत अनुभूतीचे शास्त्र आहे. योगाद्वारे शारीरिक, मानसिक व आत्मिक विकासातून व्यक्तीविकास होतो. समाज उभारणीसाठी, जीवन जगण्याची, विश्वशांती प्रस्थापित करण्यासाठी अष्टांग योग हा महत्त्वपूर्ण

ठरतो. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी यांद्वारे व्यक्तीला आपल्या अस्तित्वाचा पूर्णबोध होऊन जीवनाचे अंतिम सत्य समजते व व्यक्ती अष्टावधानी बनते.

### शिक्षणामधील योगाचे प्रमुख महत्त्व खालीलप्रमाणे आहे:-

एकाग्रता आणि स्मृती वाढवणे: योगाभ्यासाने आणि विशेषतः ध्यानधारणेने विद्यार्थ्यांची एकाग्रता (Concentration) वाढते, ज्यामुळे स्मरणशक्तीत सुधारणा होते आणि शैक्षणिक कामगिरी (Academic performance) सुधारते.

मानसिक ताणतणाव कमी करणे: आजच्या स्पर्धात्मक युगात विद्यार्थ्यांना येणारा ताण, चिंता आणि नैराश्य दूर करण्यासाठी योग (प्राणायाम व ध्यान) मदत करतो, ज्यामुळे मन शांत राहते.

शारीरिक सुदृढता आणि लवचिकता: योगासनांमुळे शरीरातील लवचिकता (Flexibility) वाढते, स्नायू बळकट होतात आणि शरीराचा समतोल सुधारतो.

शिस्त आणि व्यक्तिमत्त्व विकास: योगातील यम आणि नियम विद्यार्थ्यांमध्ये शिस्त, आत्मविश्वास आणि चारित्र्य घडवण्यास मदत करतात.

उत्तम आरोग्य: नियमित योगासने केल्याने रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते, पाठीचा कणा सुदृढ होतो आणि विद्यार्थ्यांचे आरोग्य सुधारते.

भावनात्मक समतोल: योग विद्यार्थ्यांमधील रागीटपणा, भीती आणि इतर नकारात्मक भावना कमी करून त्यांना भावनिकदृष्ट्या सक्षम बनवतो.

सर्वांगीण विकास: शैक्षणिक ज्ञानासोबतच शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक आणि आध्यात्मिक विकास साधून विद्यार्थ्यांचा परिपूर्ण विकास (Holistic Development) होतो.

**निष्कर्ष (Conclusion):-** योग हे व्यक्तिमत्त्व विकासाचे अत्यंत प्रभावी शास्त्र आहे. योगीक क्रिया या व्यक्तिगत अनुभूतीचे शास्त्र आहे. योगाद्वारे शारीरिक, मानसिक व आत्मिक विकासातून व्यक्तीविकास होतो. समाज उभारणीसाठी, जीवन जगण्याची, विश्वशांती प्रस्थापित करण्यासाठी अष्टांग योग हा महत्त्वपूर्ण ठरतो. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी यांद्वारे व्यक्तीला आपल्या अस्तित्वाचा पूर्णबोध होऊन जीवनाचे अंतिम सत्य समजते व व्यक्ती अष्टावधानी बनते.

### संदर्भ :

आचार्य बालकृष्ण, योगशिक्षण पाठ्यक्रम, हरिद्वार, २००९.

पावगीशास्त्री, वे. शां. सं.; रघूनाथ भास्कर, योगवसिष्ठ, पुणे, २०१४.

मंडलिक विश्वास, योगसिद्धांत, नाशिक.

स्वामी रामदेव, योगचिकित्सा रहस्य, हरिद्वार, २००७.

स्वामी रामदेव, प्राणायाम, हरिद्वार, २००७.