

योगा : किशोरों में क्षमता निर्माण

रेनु यादव

शोधछात्रा (भूगोल)
नेहरू ग्राम भारती डीम्ड टू बी यूनिवर्सिटी,
इलाहाबाद।



प्रस्तावना=

योगा ऋषि-मुनियों के काल से व्यवहृत एक अमूर्त विरासत है जो शरीर को आन्तरिक एवं बाह्य रूप से स्वस्थ रखता है। आन्तरिक एवं बाह्य रूप में स्वस्थ युवा ही अपना अपेक्षित योगदान दे सकता है। इन्हीं बातों को दृष्टिगत रखते हुए यूनान में हजारों वर्ष पहले इस अवधारणा का जन्म हुआ कि "स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन"।¹

अमूर्त सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण के लिये अन्तर-सरकारी समिति की 11वीं बैठक में 28 दिसम्बर, 2016 के मध्य आदिसअबाबा (इथोपिया) में योग को मानवता की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की प्रतिनिधि सूची में शामिल किया गया है योग भारत की 12वीं अमूर्त सांस्कृतिक विरासत है जिसे यूनेस्को की सूची में शामिल किया गया है। 21 जनू को विश्व योग दिवस के रूप में मनाया जाता है। युवा शक्ति पर देश को देश का वर्तमान एवं भविष्य निर्भर करता है, अतः उनकी क्षमता का निर्माण संवर्धन अहम है। योग में जीवनदायिनी शक्ति होती है जो युवाओं की क्षमता निर्माण करने में सर्वथा समर्थ है।²

**योगेन चित्तस्य पदेन वाचां, मल शरीररस्यं च वैद्यकेन
योऽपाकरो तं प्रवरं पतंजलि प्रांजलिरान लोडस्मि।³**

उद्देश्य-

1. भारत में विश्व में सबसे ज्यादा युवा (कुल आबादी का 60%) रहते हैं। युवा वर्ग 14-40 के बीच का होता है। यही सद्ग्रधिक उपादक वर्ग है जिस पर देश का वर्तमान और भविष्य आधारित होता है और यदि यह वर्ग किसी भी रूप में (शारीरिक, आध्यात्मिक, सामाजिक) कमजोर होता है तो विचारणीय है। इसमें योग की भूमिका को उद्घाटित करना प्रमुख उद्देश्य है।
2. युवाओं में क्षमता निर्माण की अनेकानेक विधियाँ हैं परन्तु योग उनमें सर्वाधिक कारगर, स्थाई, मितव्ययी एवं दुष्प्रभावों से मुक्त विधि है। इसलिये योग पर बल देना महत्त्वपूर्ण है।
3. क्षमता निर्माण की योग की विधि में समग्रता से परिणाम प्राप्त होते हैं, अतः इसको प्राथमिकता देना श्रेयस्कर है।
4. योग गरीब-अमीर सभी थोड़े से समय में करके समान रूप से लाभान्वित हो सकते हैं।

विषयवस्तु (Scope)-

भारत विश्व का सबसे बड़ा युवा देश है। यू0एन0 रिपोर्ट के अनुसार भारत की 35.6 करोड़ जनसंख्या युवा है। युवा वर्ग ही किसी देश का भाग्यविधाता होता है क्योंकि यही वर्ग सर्वाधिक सक्रिय और उत्पादक होता है। युवा शक्ति में शिक्षा एवं स्वास्थ्य पर ध्यान देकर अर्थव्यवस्था का विस्तार एवं सुदृढीकरण किया जा सकता है।— कुरुक्षेत्र

इसलिये किसी भी देश के युवाओं का सशक्तीकरण (शारीरिक, आध्यात्मिक, सामाजिक) योग से न केवल शारीरिक और मानसिक विकास होता है बल्कि बौद्धिक और आत्मिक विकास भी होता है अर्थात् व्यक्तित्व का पूर्ण विकास होता है। योगासन को अहिंसक क्रिया भी कहा जाता है। योग के माध्यम से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर रोगमुक्त रह जा सकता है। योगासन से शरीर के आन्तरिक अंगों को पर्याप्त व्यायाम मिल जाता है। अतः लोग योगासन का अनुसरण करके लम्बे समय तक स्वस्थ रहकर जी सकते हैं।

परम् आवश्यक है। विवेकानन्द जी ने भी कहा था कि अपने मन और शरीर को स्वस्थ बनाओ ताकि धर्म, आध्यात्मिक एवं ग्रन्थों में बताए आदर्शों में आचरण कर सको।

विश्व में हुये महत्त्वपूर्ण परिवर्तनों, क्रान्तियों, संघर्षों सभी में युवाओं के त्याग, लगन, बलिदान ने काम किया है। हमारे ही देश में देखें तो कितने युवा क्रान्तिकारी निःस्वार्थ भाव से देश की आजादी के लिए अपनी कुर्बानियाँ दी हैं, जैसे— भगत सिंह, अशफाक उल्ला खॉं, राजेन्द्र लाहिड़ी,, तिलक, रोशन सिंह, चन्द्रशेखर आजाद। इस प्रकार स्पष्ट होता है कि किसी भी देश के लिये युवा शक्ति कितनी महत्त्वपूर्ण है अतः इसे युवा शक्ति का सशक्तीकरण एवं क्षमतानिर्माण अपरिहार्य है। भारत सरकार ने इसी को दृष्टिगत रखते हुये राष्ट्रीय युवा निर्माण नीति 2014 का उद्देश्य युवाओं की क्षमताओं को पहचानना एवं उसके अनुसार उन्हें अवसर प्रदान कर उन्हें सशक्त बनाना तथा इसके माध्यम से विश्वभर में भारत को उसका सही स्थान

दिलाना है। यह वर्ग किसी भी रूप में कमजोर नहीं होना चाहिए।

यद्यपि युवाओं की क्षमता निर्माण के अनेक उपाय एवं तरीके हो सकते हैं जैसे— समुचित पोषण की व्यवस्था, व्यायाम, आर्थिक मदद (भत्ते आदि), रोजगार की व्यवस्था, दवाइयाँ आदि। परन्तु इन सब में एक विद्या है—'योग'। जो इन सभी में सबसे समग्र, संतुलित मितव्ययी है।

योग भारत में हजारों वर्षों पूर्व प्राचीन काल से ऋषियों मुनियों के समय से चला आ रहा है। जो योग शास्त्र के रूप में जाना जाता था जिसका उद्देश्य जनकल्याण था। योग वास्तव में संस्कृत भाषा के 'युज्' धातु से उद्भूत है जिसका शाब्दिक अर्थ 'जोड़ना' होता है। वस्तुतः योग द्वारा आत्मा और परमात्मा का एकीकरण होता है। योग के माध्यम से कार्यकौशल तथा मन की भावनाओं पर नियंत्रण करने में मदद मिलती है। योग के द्वारा मनुष्य के व्यक्तित्व को सम्पूर्ण रूप से संकलित करने की योग्यता प्राप्त होती है। जबकि अन्य विधियों में ऐसा नहीं है। अर्थात् योग अत्यन्त व्यापक है।

योग निम्नलिखित प्रकार से युवाओं में क्षमता निर्माण में योगदान दे सकता है—

1. योगा की अनेक पद्धतियाँ ऐसी हैं जो शारीरिक दौर्बल्य को समाप्त कर मजबूती प्रदान करती हैं जैसे— ताडसन, सिंहासन।

2. योग जीवन के प्रति दृष्टिकोण और सोच। अधिक (Perception) में सकारात्मक परिवर्तन करता है।
3. योग से शरीर एवं मन का सन्तुलन स्थापित होता है जो आज के युवाओं की बहुत बड़ी समस्या है। प्रतियोगिता दर्पण
4. युवाओं में निरन्तर जीवन मूल्यों नैतिकता के हास एवं भटकाव की प्रवृत्तियाँ बढ़ रही हैं जिनका निदान सर्वाधिक प्रभावी रूप से योग के पास है।
5. योग शरीर की बीमारियों को दूर करता है जैसे— पेट की बीमारियाँ, सर्दी, जुकाम, गले की समस्या, फेफड़े की परेशानी। योग मुद्राआसन, कपाल भारती, अनुलोम विलोम इनमें कारगर होते हैं।
6. वज्रासन आदि विधियों से पेट की चर्बी नियंत्रित होती है जो स्वयं में अनेक रोग की जननी है।
7. विगत कुछ वर्षों में युवाओं में तनाव, भटकाव, अन्मनस्कता, मूल्यहास, चारित्रिक तपन, मानसिक विकलांगता की समस्याएँ बढ़ी हुई दिखती हैं जिनके चलते युवा अपना योगदान स्वयं के प्रति, परिवार, समाज एवं देश के प्रति नहीं दे पाते, इसमें योग बेहद कारगर है। कह सकते हैं कि योग का प्रभाव किसी दवा या दुआ से बहुत ज्यादा होता है।
8. भारत जैसे विकासशील देश में गाँवों से नगरों की ओर पलायन बहुत बड़ी चुनौती बनकर उभरा है जो बहुत कुछ मनोदशा जन्य समस्या है। कहीं न कहीं युवाओं में शहर के प्रति मृगमगरीचिका की भाँति आकर्षण है जो वास्तविक नहीं है क्योंकि उन्हें शहरों में अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है, साथ ही इससे शहर की अधोसंरचना पर अनावश्यक दबाव भी पड़ता है। योग युवाओं के मन को शान्त करता है, उन्हें अपने होने का, अपने परिवेश के महत्त्व का एहसास कराता है, जिससे वे अपने **Native Place** पर अच्छा करने का प्रयास करते हैं।
9. अन्य पद्धतियों में शरीर के आन्तरिक अंगों का व्यायाम नहीं हो पाता जब योगासन से शरीर के आन्तरिक अंगों को पर्याप्त व्यायाम मिल जाता है। अतः लोग योगासन का अनुसरण करके लम्बे समय तक स्वस्थ रहकर जी सकते हैं।
10. अन्य खेलों में सहयोगियों/खिलाड़ियों की जरूरत होती है जबकि योगासन में किसी अन्य की आवश्यकता नहीं होती इसे अकेले किया जा सकता है।
11. भारत जैसे उष्ण कटिबन्धीय देश में लोगों में रोग प्रतिरोधक क्षमता उतनी ज्यादा नहीं होती जितनी कि ठण्डे देशों के लोगों में होती है। योग के माध्यम से प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर रोगमुक्त रहा जा सकता है।—हिन्दुस्तान
12. योगासन के लिये बहुत कम जगह और कम संसाधनों की जरूरत पड़ती है अर्थात् यह मितव्ययी भी है।

13. योग के द्वारा बहुत महत्त्वपूर्ण परिवर्तन यह होता है कि इसके द्वारा मन और इन्द्रियों पर नियंत्रण/निग्रह स्थापित करने में बहुत मदद मिलती है जबकि अन्य पद्धतियाँ उतनी कारगर नहीं होती है।—दैनिक जागरण
14. योग में कम आहार लेकर भी अधिक ऊर्जा का संचार किया जा सकता है।
15. युवाओं की क्षमता को दुष्प्रभावित करने में एक महत्त्वपूर्ण कारक है उनके शरीर से मल और कुछ अन्य विकृतियों का उनके शरीर से उचित तरीके से बाहर न निकलना पाना जिससे वे अपना समुचित योगदान देने में असमर्थ होते हैं योगासन के माध्यम से ये विकार शरीर से आसानी से बाहर निकल जाते हैं। और लोग स्वस्थ रहते हैं, सक्रिय रहते हैं। अधिक समय में किये जाने वाले कार्य को कम समय में निपटा देते हैं।
16. भिन्न-भिन्न योगासनों के भिन्न-भिन्न लाभ होते हैं। इस प्रकार अलग-अलग योगासनों के द्वारा अलग-अलग कोशिकाओं को रुधिर तीव्रता से शुद्ध किया जा सकता है। कुछ योगासन तो अपने सम्पूर्ण होते हैं जैसे—सूर्य नमस्कार।
17. योगासनों से शरीर में लचीलापन आता, स्फूर्ति आती है और कार्यशक्ति बढ़ती है। युवावस्था लम्बी होती है। सर्वाङ्कल आदि के खतरे टलते हैं।
18. यदि मेरुदण्ड स्वस्थ, लचीला और मजबूत रहेगा तो यौवन और स्वास्थ्य भी लम्बे समय तक बरकरार रहेंगे। और मेरुदण्ड को आसनों के द्वारा लचीला बनाए रखा जा सकता है।
19. योगासनों के द्वारा रक्त का शुद्धीकरण बेहतर हो जाता है क्योंकि योगासन एवं प्राणायाम करने से फेफड़े के संकुचन एवं प्रसरण की शक्ति बढ़ती है और इसी शक्ति से फेफड़े रक्त शुद्धीकरण का कार्य करते हैं।
20. योगासन को अहिंसक क्रिया भी कहा जाता है। इसका कारण यह है कि योग करते वक्त बहुत ही कम शक्ति क्षीण होती है। इससे थकान कम लगती है जबकि व्यायाम आदि में थकान खूब लगती है।
21. योगासन से होने वाला एक महत्त्वपूर्ण लाभ यह है कि व्यक्ति चरित्रवान बनता है। जिसकी वर्तमान में युवाओं में बहुत जरूरत है।
22. योगासन से मानसिक शक्ति बढ़ती है और बुद्धि का विकास होता है क्योंकि योग से मन शान्त रहता है। अनावश्यक इधर-उधर नहीं घूमता। युवाओं इस शक्ति का विकास बहुत उपयोगी है।
23. योगासन शरीर का संतुलित विकास संभव होता है। कारण यह है कि योग करते समय विभिन्न ग्रन्थियों को जाग्रत किया जा सकता है जिनसे अनेक प्रकार के हार्मोन निकलते हैं और जो विभिन्न प्रकार के कार्य करते हैं।
24. योगासन और प्राणायाम करने से अनेक प्रकार के छोटे-छोटे रोग दूर किये जा सकते हैं। जैसे—कब्ज, गैस, मधुमेह, रक्तचाप, हार्निया, सिरदर्द आदि ये छोटे-मोटे रोग युवाओं को उनका अपेक्षित योगदान देने में बाधा पहुँचाते हैं।
25. योग से न केवल शारीरिक और मानसिक विकास होता है बल्कि बौद्धिक और आत्मिक विकास भी होता है अर्थात् व्यक्तित्व का पूर्ण विकास होता है।

26. युवा ही क्या बड़ी उम्र के लोगों के लिये भी योग लाभप्रद है। योग के माध्यम से वे भी लम्बे समय तक स्वस्थ रहकर जीवन का आनन्द ले सकते हैं।
27. योगासन से हृदय भी सशक्त होता है और हृदय सम्बन्धी बीमारियाँ दूर रहती हैं तथा युवाओं का चित्त शान्त रहता है। जो स्वयं में बहुत महत्त्वपूर्ण है।
28. योग करके तन-मन को आराम दिया जा सकता है सही प्रकार से किये गये श्वासन से उतना आराम मिलता है जितना की नींद से भी नहीं मिल पाता है।
29. योगासन से युवाओं की कार्यक्षमता में कई गुना बढ़ोत्तरी होती है।
30. योग का नियमित पालन करने से शारीरिक अशुद्धियों को दूर करने में मदद मिलती है और व्यक्ति की चित्तवृत्तियाँ शान्त रहती हैं और उसे प्रसन्नता का एहसास होता है।
31. शरीर का वजन घटाने में योग अत्यन्त मददगार है। शरीर का अतिरिक्त वजन अनेक समस्याओं को जन्म देता है।

निष्कर्ष-

युवा शक्ति किसी भी देश की आधारशिला होता है। अतः उसकी क्षमता का निर्माण प्राथमिकताओं में होना चाहिए। परन्तु वर्तमान आधुनिक एवं उपभोक्तावादी जीवनशैली ने युवाओं को यदि लाभान्वित किया है तो कहीं न कहीं नुकसान भी पहुँचाया है। गलाकाट प्रतिस्पर्धाओं, मिलावटी खाद्य वस्तुओं, धन की हवश, आदि ने युवाओं की क्षमता को प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष तो कम किया है या बिखराव पैदा किया है उन्हें भटकाया है। उनकी कार्य क्षमता को कम किया, उनकी संवेदना को प्रभावित किया है। कालान्तर से चली आ रही विद्या योग में इतनी शक्ति है कि वह इन समस्याओं को दूर कर युवाओं की क्षमता निर्माण कर सकती है, उनकी समस्याओं को दूर कर सकती है। उनके अन्दर सकारात्मक रक्त संचार कर सकती है। शर्त यह है कि योगासन और प्राणायाम समुचित तरीके से किए जाय। जल्दबाजी में नहीं धैर्यपूर्वक किये जाय। अन्तर्राष्ट्रीय योगदिवस से योग का वैश्विक ख्याति मिल चुकी है।

आधुनिक समय में विश्व में अनेक वैश्विक समस्याएँ उभर कर सामने आयी हैं, जो मूलतः युवाओं की अनियंत्रित चित्तवृत्तियों की देन है जैसे विश्व में आतंकवाद, अशान्ति, युद्ध, हिंसा, जलवायु परिवर्तन, ग्लोबल वार्मिक आदि। इन्हें इनका समुचित उपचार योग के पास है। योग के वैश्विक प्रसार से भारतीय संस्कृति के मूल्य और ऊँचाई को प्राप्त करेंगे साथ ही सम्पूर्ण विश्व में भारतीय संस्कृति का यह निहितार्थ प्रसारित होगा-

“सर्व भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग भवेत्।”

संदर्भ ग्रन्थ सूची-

1. डॉ. पी.डी. शर्मा, योगदान
2. इण्टरनेट
3. पत्र-पत्रिकाएँ- दैनिक जागरण
हिन्दुस्तान
प्रतियोगिता दर्पण
4. परीक्षा मन्थन- निबन्ध मन्थन