

योगपार्श्वभूमी व सद्यस्थिती

प्रास्ताविक योगाचा इतिहास

अ ति प्राचिन भारतिय योग आणि योगाच्या शिक्षणाबद्दल विचार करण्याआधी या अतिप्राचीन भारतिय योग विद्येच्या नेमक्या उत्पत्तीबद्दल किंवा या विद्येचा उगम विकास व सद्यस्थितीबद्दल थोडा विचार करणे अपेक्षित वाटते . एका पौराणिक प्रवाहानुसार अगदी सुरवातीला ही विद्या भगवान शिवाने पार्वतीला सांगितली. भगवत गीतेच्या चौथ्या अध्यायात असे म्हटले आहे की ही विद्या सर्वप्रथम श्रीकृष्णाने सूर्याला सांगितली नंतर सूर्याने मनुला सांगितली, पुढे मनुने इक्ष्वाकुला सांगितली याच्या पुढे परंपरेने राजर्षींनी जाणले . नंतर या विद्येचा लोप झाला आणि पुनः श्रीकृष्णाने महाभारत काळात अर्जुनाला या पुरातन योगाबद्दल सांगितले. संबधित श्लोक खालीलप्रमाणे :

इमं विवस्यते योगं प्रोक्तवान अहम अव्ययम्,
विवस्वान मनवे, प्राह मनुः इक्ष्वाकवे अब्रवित,
एवं परंपरा प्राप्तम्, इमम राजर्षयो विदुः,
स कालेनेह महता, योगो नष्ट परंतप,
स एव अयं मया ते अद्य योगः प्रोक्तः पुरातन.

योगाच्या उगमाबद्दल परंपरेच्या विचाराला थोडे बाजूला ठेवून तटस्थपणे विचार केला तर लक्षात येते की योगाच्या उगमाच्या मूळाशी प्राचीन ऋषी मुनींचे निरीक्षण व परिक्षण आहे. आमचा देश शेती प्रधान असल्या कारणाने व ऋषी मुनीं सुद्धा या क्षेत्राशी निगडित असून त्यांच्या निरीक्षणातून त्यांच्या लक्षात आले असावे की शेतीची प्रक्रिया शरीर स्वास्थ्याच्या प्रक्रियेशी जुळलेली आहे. शेतामधून जर चांगले उत्पन्न काढायचे असेल तर सर्वप्रथम शेतीची कुपन, शेताची मशागत अर्थात नांगरणी, ओखरणी, पाटणी इ. क्रिया करून जमिनीला भूसभूषित आणि समतल करावी लागेल नंतर पाउस, पेरणी, खत अशा विविध क्रिया केल्यावर चांगले पिक तयार होते. तसेच मानवी शरीर शेताप्रमाणे असून यम, नियम कुंपनाचे काम करतात, आसन नांगरणी ओखरणीच, प्राणायाम सपाटीकरणाचे आणि धारणा, ध्यान, समाधि पाउस पेरणी खत इ.चे काम करतात आणि शेवटी येते आनंदाचे पीक.

योगाची उत्पत्ती किंवा उगमाचे मुळ काही ही असो मात्र एक गोष्ट स्पष्ट आहे की योगशास्त्र निश्चीतपणे भारतातच अस्तित्वात आलेले असून प्राचीन काळापासून भारतीयांच्या आध्यात्मिक व लौकीक जीवनाचा एक अविभाज्य अंग राहिलेले आहे. म्हणून योग संकल्पना व त्याच्या सद्यस्थितीचा अभ्यास करणे महत्वाचे आहे.

योग संकल्पना

संतुलित पद्धतीने निहीत शक्ती सुधारणे किंवा विकसित करण्यासाठी योग हे एक अनुशासन आहे. योग आत्मप्रचिती प्राप्त करण्यास अर्थ प्रदान करते. योग शब्दाचा शाब्दिक अर्थ संस्कृतमध्ये योक असा आहे. म्हणूनच योगाची व्याख्या ही देवाच्या सावेभौमिक भावनेबरोबर व्यक्तिगत भावना एकत्रीत करणे अशी करता येते. महर्षी पतंजली यांच्या मते मनाच्या बदलांवरील प्रभाव कमी करण्याची पध्दत म्हणजे योग.

योगशिक्षणाची सद्यस्थिती

१. योगाचे महत्व लक्षात घेऊन यूनायटेड नेशनच्या असेंब्लीमध्ये ११ डिसेंबर २०१४ रोजी २१ जून हा दिवस 'आंतरराष्ट्रीय योगदिन' म्हणून साजरा केला जाईल असे ठरविण्यात आले. २०१५ मध्ये जवळपास १९२ देशांनी जून हा दिवस 'योगदिन'

संशोधक



प्रा. गणेश जिभाऊ वाघ

अशोका इंटरनेशनल सेंटर
फॉर एज्युकेशनल स्टडीज
अॅण्ड रिसर्च, नाशिक

संशोधन मार्गदर्शक

प्रा. डॉ. नितीनकुमार

दादासाहेब माळी

श्री सुरूपसिंग हिया नाईक
शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय,
नवापूर, जि. नंदूरबार

म्हणून साजरा केला गेला.

२. एन.सी.एफ.२००५च्या तरतुदीनुसार योगशिक्षणाची ओळख प्राथमिक स्तरापासून प्रत्येक शाळेमध्ये औपचारिक किंवा अनौपचारिकरित्या व्हावी असे ठरविण्यात आले .
३. एन.सी.ई.आर.टी. ने केंद्रीय माध्यमिक बोर्डच्या अभ्यासक्रमात 'स्वास्थ्य आणि शारिरीक शिक्षण' या विषयाचा समावेश करण्यात आलेला आहे. त्यात योगशिक्षणाची ओळख करून देण्यात आलेली आहे.
४. योग शिक्षण व संशोधनास प्रोत्साहन देण्यासाठी आयुष मंत्रालय भारत सरकारतर्फे विविध उपक्रम हाती घेण्यात आले. योगशिक्षणाचा प्रचार व प्रसार करणाऱ्या या व्यक्तींना सन्मानित करण्यात येते.
५. योगशिक्षणास प्राधान्य देण्यासाठी भारत सरकारच्या विज्ञान तंत्रज्ञान मंडळातर्फे एक उपक्रम राबविण्यात आलेला आहे. त्या उपक्रमास सत्यम (Satyam-Science & Technology for Yoga & Meditation) नाव देण्यात आलेले आहे.
६. भारताचे पंतप्रधान मा . नरेंद्र मोदी यांनी च्या सर्वसाधारण असेंब्लीमध्ये योगाचे महत्व विषद करताना सांगितले की, योगक्रिया ही फक्त शरीर स्वास्थ्य व आरोग्यासाठीच उपयुक्त नाही तर मानवाची जीवनशैली बदलून आनंददायी जीवनाची गुरुकिल्ली आहे.
७. 'युजीसी'नेही योगशिक्षणाचा स्वायत्त विद्यापीठांच्या अभ्यासक्रमामध्ये समावेश व्हावा असे सांगण्यात आले.
८. भारत सरकारच्या विजेश कुमार यांच्या अहवालानुसार उच्च शिक्षण नियामक मंडळातर्फे बी.एस्सी. योगा आणि एम.एस्सी. योगा हे पदवी व पदव्युत्तर अभ्यासक्रम २०१६-१७ या शैक्षणिक वर्षापासून ४० केंद्रीय विद्यापीठांमध्ये करण्यात आलेले आहेत.
९. राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण मध्ये खालील तरतूद करण्यात आलेली आहे. 8.21(As a system, which promotes an integrated development of body and mind, Yoga will receive special attention. Efforts will be made to introduce Yoga in all schools. To this end , it will be introduced in teacher training Courses.)
१०. डॉ. निन्जर या मानसतज्ज्ञाने हॉवर्ड विद्यापीठ, अमेरिका येथे "The role of Yoga & Meditation on genes & brain activity in the chronically stressed" या विषयावर संशोधन करून शालेय शिक्षणात योगशिक्षणाचे महत्व विषद केलेले आहे.
११. योगशिक्षण हे निरामय आरोग्यासाठीच उपयुक्त तर आहे तसेच ते आता कारकिर्दीच्या दृष्टीनेही पूरक ठरत असल्याचे प्रतिपादन योगगुरू आणि योगविद्याधामचे संस्थापक डॉ विश्वास मंडलिक यांनी केले .

समारोप

लोकांमध्ये योगशिक्षणाची रूची दिवसेंदिवस वाढीस लागत आहे .योगशिक्षणाकडे जास्तीत जास्त लोक आकृष्ट होत आहेत . धावपळीच्या व स्पंधेच्या जगात प्रत्येक व्यक्तिस अनेक शारिरीक व मानसिक व्याधींना सामोरे जावे लागत आहे. या व्याधींपासून मूक्त होणेसाठी प्रत्येकाने योग जीवनात अंगीकारायला हवा व जीवन सुखी व समृद्ध करावे.