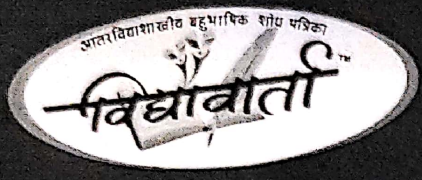


MAH/MUL/03051/2012
ISSN- 2319 9318

VIDYAWARTA[®]



www.vidyawarta.com

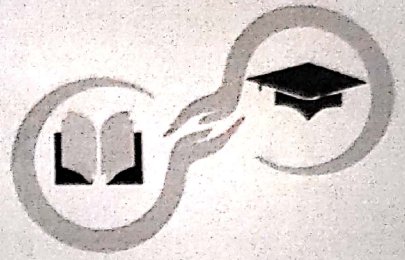
Special Issue

ISSN - 2319 9318

(Vol. II) Aug. 2019

**International Multilingual
Refereed Research Journal**

Available Online



An Inter-Disciplinary
NATIONAL CONFERENCE
On
**Role Of Higher Education In
Making India Superpower**

21st August 2019

**Organized By
Department of Physical Education
and I.Q.A.C.**



युवकांच्या विकासात योग साधनेचे योगदान

प्रा. उत्तम रामचंद्र देउळकर

संचालक, शारिरीक शिक्षण व खेळ विभाग
लोकमान्य महाविद्यालय, वरोरा. जि. चंद्रपुर

भ्रमणध्वनी ९४२३६१०३६३ email: udeulkar@gmail.com

गोषवारा

योग दहा हजार पेक्षा जास्त वार्षासुन प्रचलित असलेलल एक भारतीय पध्दतल आहे.प्राचलन सलंधु सरस्वतल सभ्यतेचे दर्शन घडवतु.हलंदु दर्शनातील प्राचीन मुलभुत सुत्रांच्या रूपामध्ये योगाची चर्चा आहे. महर्षी पतंजली योगाची व्याख्या करतांना म्हणतात- "योग: चित्तवृत्तल निरोध" योग प्रक्रियेचे वैशुषल तये म्हणजे की तुम्ही युवक असा कल वयुवध्द, निरुुगी असा कल आजारी, या सर्वासाठी योग आहे. "शरीर माध्य खलु धर्म साधनम" ही संस्कृत उक्ती अतलशाय महत्वाची आहे. कुणतेही सत्कार्य साधायच ज्ञाल तर ठणठणीत शरीर असल्याशुवाय त्या कार्याची फलश्रुतल समाधानकारक हुत नाही.सुदूड शरीरावरच मानसक,सामाजक,बौध्दक,भावनक आरुुग्य अवलंबुन असते. भारत हा युवा देश आहे. कारण एकुण लुकसंख्येपैकी ६५ टक्के तरुण आहेत. आणल या तरुणाना युुग्य दलशा दाखवलणुया युुग सहायभुत ठरतु. आजच्या आधुनक युुगात अनेक समस्यांचा सामना आजचा युुवक करतांना आम्हाला दलसतु अस्यावेळेस तु तणावाखाली येतु आणल या ताण-तणावा पासुन युुग साधना एक औषध म्हणुन कार्यकरते.

प्रस्तावना

योग हा शब्द युज धातुपासुन बनलेला आहे, ज्याचा अर्थ आहे आत्म्याचे परमात्म्यात वललीन हुणे. युुग दहा हजार पेक्षा जास्त वार्षासुन प्रचललत आहे. या परंपरेचा उल्लेख नारदीय सुक्त आणल सर्वात प्राचीन अशुया ऋग्वेदामध्ये आढळतु. हा आपणास पुन्हा सलंधु सरस्वती सभ्यतेचे दर्शन घडवतु. या सभ्यतेमधील पशुपतीनाथाच्या एका नान्यावर युुगमुद्रा वलराज मान आहे. जी त्या काळातील युुगाच्या व्यापकतेचे घुतक आहे. अतलप्राचीन उपनल ाद बृहद अरण्यक मध्ये युुगामधील काही शारलरक आसनांचा उल्लेख आढळतु प्रचललत युुगाच्या स्वरूपाचा प्रथम उल्लेख कठुपनल ादमध्ये आहे कुु आयुर्वेदाच्या कथा ाखामधील अंतलम आठ वर्गामध्ये पहलल्यांदा येते जे मुख्य आणल अत्यंत महत्वाचे उपनल ाद आहे.

वलवलध संहलतामध्ये असा उल्लेख आढळतु कल प्राचीन काळी मुनी, महात्मा आणल वलवलध संताद्वारे कठुेर शारलरक आचरण, ध्यान आणल तपकेले जात असे. काळानुसार युुग हा जलवन जगणुयाची पध्दती म्हणुन प्रसलद्व हुत गेला. महाभारत आणल भगवत गीतेच्या फार पुर्वी वीस पेक्षा ज्यादा उपनल ादामध्ये सर्वुेच्च चेतनेसुुबत मनाचे मललन हुणे म्हणजे युुग असे सांगलतले गेले आहे. हलंदु दर्शनातील प्राचीन मुलभुत सुत्रांच्या रूपामध्ये युुगाची चर्चाआहे. महर्षी पतंजली युुगसुत्रामध्ये युुगाची व्याख्या करतांना म्हणतात, "योग:चित्तवृत्ती निरोध" अशी व्याख्या महर्षी पतंजली यांनी केली. पतंजलीचे लेखन देखील अ टांग युुग साठी आधार बनले आहेत. जैन धर्मातलल पाच प्रतलज्ञा आणल बौध्द धर्मातलल युुगाचाराची बीजे पतंजली युुग सुत्रामध्ये आहेत.

योग प्रक्रियेचे वैशिष्ट्ये म्हणजे की तुम्ही युवक असा कि वयोवृद्ध, निरोगी असा कि आजारी, या सर्वांसाठी योग आहे. "शरीर माध्य खलु धर्म साधनम्" ही संस्कृत उक्ती अतिशय महत्वाची आहे. कोणतेही सत्कार्य साधायच झाल तर ठणठणीत शरीर असल्याशिवाय त्या कार्याची फलश्रुती समाधानकारक होत नाही. आणि मानसिक स्वास्थ्य हे सूट्ट रीरावर अवलंबून असते. योग आपल्यासाठी कधीही नविन नव्हता, ही सर्व नैसर्गिक क्रिया आहे जसे बालपणी आपण पवनमुक्तासन, भुजंगासन हे नकळत करीत असतो शिशु अवस्थेत बालकांना बघा ते सतत काहीना काही योग क्रिया करीत असतात.

"मला तुम्ही १०० सामध्येवना युवक द्या, मी भारतात परिवर्तन घडवून दाखवीन" असे स्वामी विवेकानंद यांनी स्वामि विवेकानंदानी त्यांच्या स्वप्नातील आदर्श तरुण कसा असावा याच अप्रतिम वर्णन केले आहे.

आदर्श युवक कसा असावा— चेहरयावर तेज आहे, देहामध्ये शक्ति आहे मनामध्ये उत्साह आहे, ज्याचे मन स्थिर आहे, मातृभूमिवर प्रेम आहे, इंद्रियावर संयम आहे, आत्मविश्वास दृढ आहे, इच्छाशक्ति प्रबळ आहे, धाडसाचे बळ आहे, सिंहासारखा निर्भय आहे, ध्येय ज्याचे उच्च आहे, सत्य ज्याचा ईश्वर आहे, व्यसनापासून मुक्त आहे, जीवनामध्ये शिस्त आहे, प्रेमळ ज्याचा सुर आहे, मानवता, गुरूजनांचा आदर, पालकावर श्रद्धा, दिन दुबळ्यांचा मित्र, सेवेसाठी तत्पर, देवावर श्रद्धा, जिवनामध्ये निती, चारीत्र ज्याचे शुद्ध आहे. तोच आदर्श युवक आहे.

स्वामि विवेकानंद यांच्या स्वप्नातिल आदर्श युवक निर्माण करण्याकरिता योग साधना ही फार उपयुक्त आहे. या योग, प्राणायाम साधनेवर वरील सर्व गुणांचा विकास करण्याची शक्ति आहे. युवकांना यासाठी आम्ही सदैव प्रेरित केले पाहिजे.

योग प्रक्रियेचे महत्त्व

आपल्या देशामध्ये कर्तृत्ववान नागरिकांची निर्मिती करायची असेल तर युवकांवर लक्ष केंद्रित करणे जरूरी आहे युवकांचा सर्वांगिन विकास याकडे आम्हाला लक्ष देणे जरूरी आहे. अस्या वेळेस योग व योग प्रक्रिया याचे महत्त्व युवकांना पटवून दिल्यास त्याचा निच्छितच सकारात्मक परिणाम दिसून येईल. आपल्या देशाच्या पंतप्रधानांनी तसा प्रयत्न करतांना २१ जुन हा आंतराष्ट्रीय योग दिवस म्हणून साजरा व्हावा याकरीता युनो मध्ये विशेष प्रयत्न केलेत, व त्यांच्या या प्रयत्नांना यश सुध्दा मिळाले, म्हणून हा दिवस संपुर्ण जगामध्ये योगदिवस म्हणून साजरा केला जातो.

योग प्रक्रियेमध्ये युवकांच्या विकासाकरिता आवश्यक गुणांचा विकास करण्याची शक्ति आहे शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक, भावनात्मक विकास या सर्व बाबी युवकांच्या विकासाकरीता महत्वाच्या आहे. आणि योग प्रक्रियेद्वारे शरीराची वाढ व विकास व्यवस्थित रित्या होऊ शकतो. आज बेरोजगारी असो वा विविध समस्यांने आजचा युवक प्रभावित झालेला आहे. अस्या वेळेस त्याची मानसिकता विकसित करणे हे योग साधने मध्ये शक्य आहे. योग साधना ही शरीर मन यांच्या वर नियंत्रण ठेवू शकते. योगसाधने मध्ये असा टांग योग याला फार महत्त्व दिल्या गेले आहे. गीतेत म्हटल्याप्रमाणे "योगावरी चढू जाता शम साधन बोलिले" याचा अर्थ संयम न फार खावुनि किंवा खाणेचि सोडुनि, निजणे, जगणे, खाणे, फिरणे, आणि कार्यहि मोजुनि करितो त्यास योग हो दुःख नाशन" अर्जुनाला दिलेला उपदेश सर्वांसाठी योग प्रेरक आहे. योग साधने मुळे सर्व स्तरावर तंदुरुस्ती, वजनात घट, ताण—तणावा पासून मुक्ति, अंतःकामी शांतता, रोगप्रतिकारक शक्तित वाढ, सजगतेत वाढ, नातेसंबंधात सुधारणा, उर्जा शक्ति वाढने, शरीराचा लवचिकपणा आणि शरीराची ठेवण सुधारणे, अर्तज्ञानात वाढ, या सर्व बाबी युवकांच्या विकासात महत्त्वपूर्ण मानल्या जातात.

उद्देश

१. योगामुळे उर्जावान, शक्तिशाली, उत्साहवर्धक युवकाचे निर्माण होत आहे का ते अभ्यासने.
२. योगामुळे युवकांना उचित ध्येय साधने शक्य होत आहे का ते अभ्यासने.
३. योगसाधने मुळे युवकांमध्ये नितीवान शिस्तप्रिय व सामाजिकतेची जाणीव निर्माण होत आहे का!- याचे अध्ययन करणे.

अध्ययन पध्दति

कोणत्याही संशोधकाला संशोधन जर करायचे असेल तर संशोधन हे वैज्ञानिक पध्दतीवर आधारित असते. त्यात संशोधनाला प्रणाम मानले जाते नाही तर संशोधन हे केवळ माहीतीचा संग्रहच असतो म्हणून प्रस्तुत गोध निबंधासाठी वर्णनात्मक संशोधन आराखडयाचा उपयोग करण्यात आला आहे. एखादया व्यक्ति,समुह,समाज,घटना किंवा कोणत्याही विषय किंवा समस्याचा या वास्तविक तथ्यांचे, वैशिष्ट्यांचे, वर्णनात्मक विवेचन प्रस्तुत करणे हा वर्णनात्मक विवेचन प्रस्तुत करणे हा वर्णनात्मक संशोधन आराखडयाचा मुख्य उद्देश आहे. वैज्ञानिक पध्दतीने संकलित केलेल्या तथ्यांचा आधार वर्णनात्मक विश्लेषण करणे म्हणजे वर्णनात्मक संशोधन आराखडा होय. तसेच प्रस्तुत अध्ययनात तथ्य संकलनासाठी दुययम तथ्य सामुग्रीचा उपयोग करण्यात आला आहे. यात योग साहीत्य पुस्तके, वर्तमानपत्र, मासिकपत्रे, भाषणे, संकेतस्थळ, धार्मिक ग्रंथे, ऐतिहासिक कागदपत्रे.

तथ्य विश्लेषण

योग शास्त्र ही भारत देशाने जगाला दिलेली अधभुत देणगी आहे. संपुर्ण जगाच्या मानव सभ्यतेचा इतिहास गोधला असता असे लक्षात येते की दया, करूणा, धर्म, बंधुत्व, संस्कृति, सभ्यता आदी. मानवीय मुल्यांचा उदय आणि विकास सर्वप्रथम भारतभुमीत झाला हजारो वर्षांपूर्वी ऋषीमुनीनी जनकल्याणाच्या भावनेने योगाभ्यासाची रचना केली होती. योगाचे स्वरूप अत्यंत व्यापक आहे. त्यामुळेच ते कोणत्याही एका व्याखेत नमुद केले जाऊ शकत नाही. योग आत्मा व परम्यात्म्याचे एकत्रीकरण होय. योग हे कार्यकुशलता, मनाच्या भावनावर अंकुश ठेवणे सत्याची प्राप्ती याचे साधन मानण्यात आले आहे. युवकांनी योगाची कास जर धरली तर त्यांना स्वतःच्या विकासाकरीता नक्कीच लाभ होईल. योगशास्त्राचे ज्ञान प्राचिन वेदामध्ये विखुरलेल्या स्वरूपात होते त्यांना एकत्र करून योगसुत्रात महर्षी पतंजली यांनी शरीर मन प्राणाच्या पुध्दतेसाठी योगाची आठ अंगे सांगितली आहेत. यम,नियम,आसन,प्राणायाम,प्रत्याहार,ध्यान,धारणा,समाधि यालाच अष्टांगयोग असे म्हणतात. ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात जेथे मन आणि बुद्धि एकत्र येतात तेथे योग होतो. अष्टांग योगाचे दोन प्रमुख विभाग आहेत बहिरंग योग आणि अंतरंग योग, बहिरंग योगामध्ये यम,नियम,आसन,प्राणायाम व प्रत्याहार याचा समावेश होतो तर अंतरंग योगात धारणा ध्यान व समाधि याचा समावेश होतो. बहिरंग योगाची पाचही अंगे शारीरिक क्रिया प्रधान आहेत तर अंतरंगाची तीनही अंगे ही मानसिक अभ्यासासी निगडीत आहेत. योगाभ्यासाची सुरुवातच शरीरप्रधान आहे तर त्याची अंतिम परिणीती ही मन,बुद्धिकडून ईश्वरीय अनुभुति मिसळते. निरोगी आरोगयासाठी आपले मन प्रसन्न असण्याची आवश्यकता आहे. मनावर ताबा ठेवणे जरी कठिन असले तरी वासावर नियंत्रण ठेवणे आवश्यक आहे. योग हा फक्त शरीरासी निगडित नसुन तो बराच पुढे आहे. अंतिम ज्ञान साक्षात्कार इत्यादी योगाभ्यासाचे सर्वोच्च ध्येय आहेत शरीराचे आंतरबाह्य भाग निरागी ठेवण्याची क्रिया म्हणजे योग योगासनामुळे शरीराच्या अंतर्गत भागाना व्यायाम मिळतो, त्यामुळेच मनुष्य दिर्घकाळ निरागी जीवन जगू शकतो. मन आणि इंद्रियावर योगासनामुळे ताबा मिळविता येतो व यामुळे युवकांना चारीत्रशिल बनविता येते. युवकांना ताण-तणावापासुन मुक्त करता येते, युवकांची रोगप्रतिकार शक्ति वाढुन शक्ति प्रदान होते. त्यांच्या शरीराची लवचिकता वाढल्यामुळे शरीराची ठेवण संतुलित राहते, योगा आणि ध्यान यामुळे मन आनंदी उत्साही, निरोगी व शांत राहते, युवकाने जर योगक्रियेकडे लक्ष दिले तर उर्जा, शक्ति मधे वाढ होउन अंतर्ज्ञानात वाढ होते, हृदय बलवान बनते त्यामुळे रक्ताभिसरण वेगाने होण्यास मदत होते.

आज युवकांपुढे एक मोठी अडचण म्हणजे आळस हा त्यांना यश प्राप्ती मार्गात अडचण निर्माण करतो. म्हणुन जी गोष्ट करायची आहे ती गोष्ट त्याचवेळेस करण्याची शिस्त सवय युवकांना लावुन घेण्यास या प्रक्रियेमुळे मदत होईल असे मला वाटते. युवकांनी त्यांच्या क्षेत्रात यश मिळविल्या नंतर मीच सर्वज्ञ आहे अशी भावना त्यामध्ये निर्माण होउ

ाकते त्यामुळे युवक प्रगति पासुन दुर राहतो. म्हणुन ारीरिक,मानसिक,बौध्दिक अडथळे दुर करण्यासाठी एकाग्रतेत योग अभ्यास हा नक्कच वाढ करते तेव्हा युवकांनी रोज योगाभ्यास केला पाहिजे.

बिहार योग विद्यालय हे योग संबधित शिक्षण प्रशिक्षणाचे आंतररा ढ्रीय विद्यापीठ आहे. मुंगेर नगराच्या गंगा तिरावर असलेले हे विद्यापीठ स्वामि सरस्वती यांनी आपले गुरू स्वामि शिवानंद यांच्या इच्छेनुसार जगाला योग संबधित प्राचीन विद्या देण्यासाठी हे निर्मित केले.

या विद्यापीठाचे २०० पेक्षा जास्त रा ढ्रीय व आंतररा ढ्रीय योग व आधात्मिक केंद्र आहेत. या विद्यापीठाला अभिमत विद्यापीठाचा दर्जा प्राप्त आहे. देश विदेशातुन अनेक विद्यार्थि या ठिकानी योग संबधित शिक्षा ग्रहण करण्याकरीता येतात.

आजकालच्या युंवकामध्ये खुप ताण-तणाव निर्माण होत असताना आपण पाहतो आहे. आजच्या या आधुनिक जगामध्ये आजचा युवक ईलेक्ट्रानिक मिडिया जसे व्हाट्स अप, फेस बुक तसेच विविध क्षेत्रातिल जिवघेण्या स्पर्थेला समोर जाताना आपण बघतो आहे. या सर्वासि सक्षम पणे तोंड देण्याकरिता योग साधना जरूरी आहे. त्यामुळे युवकांमध्ये सकारात्मक विचार करण्याची तसेच सकारात्मक मानसिकता निर्माण होईल. योग शिक्षणामुळे आरोग्य,आदर,सक्षमता ई. गुणांचा विकास होउन युवकांचा निच्छितच लाभ होईल असे मला वाटते. योग शिक्षणाचे फायदे लक्षात घेता ालेय स्तरापासुन ते महाविद्यालयीन विद्यापीठ स्तरावर योग शिक्षणाचा सहभाग असावा.

योग साधनेच्या शिक्षणाने युवकांना परीक्षेदरम्यान होणा-या ताण-तणावा पासुन दुर करता येईल. या मुळे युवकांचा आत्मविश्वास वाढतो तसेच आजचा युवक हा विविध प्रकारच्या व्यसनाच्या आहारी गेलेला आहे जसे विविध प्रकारचे ड्रग्स,कोकीन,मद्यपान इ. प्रकारच्या व्यसनामध्ये युवक गंतला जातो. अस्यावेळेस योग अभ्यास हा युवकांना व्यसनापासुन मुक्त करून चांगल्या नागरिकांची निर्मिती आपण करू शकतो.

निष्कर्ष

१. युवकांना चांगले कर्म करण्याकरिता उत्साह निर्माण करण्यास योग उपयोगि ठरतो.
२. अभ्यास व परिक्षेच्या ताण-तणावाला समोर जाण्यासाठी युवकांना सामर्थ्यशाली बनविण्यास योग उपयोगि ठरतो.
३. आजच्या थकाधकीच्या जिवनामध्ये युवकांमध्ये उत्साह टिकवुन ठेवण्यास योगसाधना उपयोगि ठरते.
४. उचित ध्येय प्राप्ति साठी योगसाधना एक माध्यम आहे.
५. दैनदिन जिवनात युवकांना शिस्त लावण्याकरिता योग एक प्रभावि माध्यम आहे.
६. महाविद्यालयीन युवकांमध्ये योगसाधने मुळे नैतिक गुण रूजविण्याकरिता मदत होते.
७. महाविद्यालयीन युवकांचे सामाजिकरण घडवुन आणण्यात योग साधना महत्वपूर्ण ठरते.

संदर्भ

१. अंकुश जाधव, आरोग्यप्रति व रोगनिवारनासाठी सुर्यनमस्कार, मनोविकास प्रकाशन,२०१५
२. आचार्य देवव्रत, निरोगी ारीर,कुशाग्रबुद्धि,एकाग्र मनाच्या प्राप्तिसाठी योगासन, विद्याभारति प्रकाशन लातुर.
३. अरूण खोडस्कर, योग आरोग्यम सुख संपदा, ज्याति मुद्रण,२००३.
४. बी.के.एस.अययंगार, रोहन प्रकाशन,२०११.
५. रणजित चिकोडे, आरोग्य सप्तमी, रिया पब्लिकेशन, २०१६.
६. गुषल डॉट कॉम
७. डॉ ममता फुके, नागपुर.
८. डॉ.आर.बी.ओडियार,नेत्रतज्ञ.