

योग पाठ योजना

योग पाठ योजना का निर्धारण विभिन्न आयु वर्ग के बालकों के अनुसार तय किया जाता है। योग शिक्षा का लक्ष्य प्राथमिक, माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक स्तर पर बच्चों को योग का प्रयोगात्मक एवं सैद्धांतिक शिक्षण-प्रशिक्षण इस रूप में देना है कि जिसमें इसका सम्बन्ध स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा, रोगों के प्रति जागरूकता एवं मूल्यपरक शिक्षा से जुड़ सके। कक्षा स्तर के अनुरूप पाठ्य पुस्तकों के शीर्षक एवं विषय सामग्री तैयार करनी चाहिए। पाठ योजना में विशिष्ट उद्देश्य लेखन कक्षा शिक्षण को दिशा प्रदान करते हैं। किसी पाठ्य वस्तु के शिक्षकों की सफलता एवं प्रभावी रूप प्रदान करने हेतु पाठ योजना सहायक है। इससे विषय-वस्तु का आवश्यक तत्व व्यवस्थित होता है। शिक्षण की कुशलता व सफलता बहुत कुछ पाठ

योजना के निर्माण पर निर्भर करती है। अतः पाठ योजना का निर्माण अति आवश्यक है। पाठ योजना शिक्षक को कक्षा में शिक्षण में प्रयुक्त होने वाले साधन एवं सहायक सामग्री की पूर्ण जानकारी से शिक्षण पूर्व ही अवगत करा देती है। पाठ योजना विषय-वस्तु के प्रस्तुतीकरण के क्रम तथा रूप को निश्चित कर देती है। इस योजना निर्माण से शिक्षक का समय बचता है कि उसे क्या और किस क्रम में बढना है।

योग अध्यापन की योजनाएँ

योग अध्यापन कक्षा योजना बनाने के कई तरीके हैं, लेकिन योग अध्यापन का मुख्य कार्य कक्षा के प्रत्येक सत्र को एक कदम आगे ले जाने के लिए योग कक्षा में शिक्षकों को उत्साहपूर्वक एवं स्फूर्तिवान बनाने की आवश्यकता होती है। प्रत्येक सत्र में कुछ पुराने व्यायामों एवं नए योग के प्रकार का मिश्रण करने की आवश्यकता होती है। कुछ प्रशिक्षक योग विषय के क्रियात्मक मिद्धान्त के आस-पास ही अपने सत्र का निर्माण करना पसन्द करते हैं, क्योंकि योग का सम्पूर्ण ज्ञान क्रियात्मक पक्ष पर ही ध्यान केंद्रित करता है, इसलिए प्रशिक्षक योग सम्बन्धी सत्र में जो भी योजनाएँ बनाता है, उसका केंद्रीय भाव क्रियात्मक पक्ष पर ही अधिक होता है। हालाँकि प्रत्येक प्रशिक्षक की योग अध्यापन की अपनी शैली होती है। प्रशिक्षक के रूप में अध्यापन जीवन के केंद्रीय मूल में व्याप्य है। अध्यापन में कक्षा के अन्दर छात्रों को योग शिक्षा के सैद्धांतिक तथा क्रियात्मक योग के बीच सम्बन्ध को भी स्थापित करने की योजना बनाने की आवश्यकता होती है।

योग के सैद्धांतिक एवं क्रियात्मकता के बीच अन्तर्सम्बन्ध होता है, इसलिए प्रशिक्षक ऐसे योजना सत्र का निर्माण करे, जिसमें सन्तुलन स्थापित हो सके। योग अध्यापन की योजना बनाने समय प्रशिक्षक को योग से जुड़ी किन्-किन् क्रियाओं को प्रतिदिन के सत्र में शामिल करना है, उसका भी विशेष ध्यान रखना होता है। योग से जुड़ी कुछ क्रियाएँ ऐसी होती हैं, जिसे प्रशिक्षक को प्रतिदिन अपने अध्यापन में लाने की आवश्यकता होती है। योग प्रशिक्षक को योग कक्षा के प्रारम्भिक चरण में छात्रों से जुड़ा योगाभ्यास करना चाहिए, ताकि इससे उनका मानसिक एवं शारीरिक विकास सम्भव हो सके।

योग अध्यापन की योजना क्रमबद्धता के अनुसार तैयार होनी चाहिए, जिससे कि छात्रों को एक क्रिया के बाद दूसरी क्रिया को समझने में आसानी हो सके। योग कक्षा योजना की शुरुआत प्रशिक्षक को सामान्य योगाभ्यास से शुरुआत करने की योजना बनानी चाहिए, जैसे-श्वास व्यायाम, वार्म-अप आदि, जिससे कि शरीर में स्फूर्ति और ऊर्जा का प्रवाह सम्भव हो सके।

योग अध्यापन की योजना में प्रशिक्षकों को कुछ प्रमुख क्रियाओं को विशेष रूप से महत्व देने की आवश्यकता है। ऐसा माना जाता है कि एक प्रशिक्षक को योजना बनाने समय क्रियात्मक पक्ष पर विशेष रूप से ध्यान देने की आवश्यकता होती है, क्योंकि यह छात्रों के मानसिक एवं शारीरिक विकास के साथ-साथ उनके ज्ञान अर्जन की क्षमता बढ़ाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। योग अध्यापन योजना के अन्तर्गत निम्नलिखित क्रियाएँ आती हैं

शोधन क्रिया

शोधन क्रिया का अभिप्राय षट्कर्म से है। षट्कर्म शब्द दो शब्दों षट् और कर्म से मिलकर बना है। षट् का अर्थ 'छः' तथा कर्म का अर्थ 'शोधन क्रिया' होता है अर्थात् शरीर में अनावश्यक वस्तुओं का शुद्धिकरण ही शोधन क्रियाएँ होती हैं। षट्कर्म में शुद्धिकरण क्रियाएँ शरीर को भीतर से स्वच्छ एवं साफ करने और योग साधक को उच्च योग क्रियाएँ करने के लिए तैयार करने हेतु बनाई गई हैं। षट्कर्म शोधन क्रिया विधि के लिए सर्वोत्तम योगाभ्यास है। षट्कर्म के

- अन्तर्गत 6 क्रियाएँ (धौति, वस्ति, नेति, त्राटक, नौलि व कपालभाति) आती हैं। इन 6 क्रियाओं के महत्व व लाभ को निम्न प्रकार से समझ सकते हैं।
- षट्कर्म या शोधन योग क्रिया एक ऐसा योगाभ्यास है, जो शरीर को शुद्ध करने में अहम भूमिका निभाता है।
 - हठयोग के अनुसार शुद्धि क्रिया शरीर में एकत्र हुए विकारों, अशुद्धियों एवं विषैले तत्वों को दूर कर शरीर को भीतर से स्वच्छ करती है।
 - उच्चतर योग साधना की दिशा में यह एक पहला चरण है।
 - शुद्धिकरण योग शरीर, मस्तिष्क एवं चेतना पर पूर्ण नियन्त्रण का भास देता है।
 - शोधन क्रियाएँ स्वच्छ करने की क्रियाओं और तकनीकों की बात करता है, जिनसे शरीर भीतर से स्वच्छ होता है।
 - ये क्रियाएँ मनुष्य को प्रत्येक स्तर पर शक्तिशाली एवं व्यापक रूप से रोगों से दूर रखती हैं।
 - रोगों, विकारों तथा अशुद्धियों को शरीर से दूर करने के लिए पूरे शरीर के पूर्ण शुद्धिकरण की प्रक्रिया आवश्यक है, जहाँ षट्कर्म अहम भूमिका निभाता है।
 - जब शरीर में अत्यधिक विकार हो अथवा शरीर में वात, पित्त तथा कफ का असन्तुलन हो तो प्राणायाम और योगासन से पूर्व षट्कर्म करना चाहिए।
 - प्राणायाम साधना आरम्भ करने से पूर्व सबसे पहले नाड़ी शुद्ध होनी चाहिए, जो षट्कर्म द्वारा करनी चाहिए।
 - जब शरीर शुद्ध होगा तो रासायनिक घटकों का अनुपात सन्तुलित रहेगा। इससे मस्तिष्क के कामकाज पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा और शरीर तथा मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में सहायता मिलेगी।
 - शुद्धिकरण से मस्तिष्क को शांत रखने एवं बेचैनी, सुस्ती, नकारात्मक विचारों तथा भावनाओं को दूर करने में सहायता मिलती है जब मस्तिष्क शांत एवं सतर्क होता है, तो जागरूकता का स्तर सरलता से बढ़ाया जा सकता है।
 - षट्कर्म तनाव से लड़ने एवं स्वास्थ्य सुधारने में सहायता करते हैं। वे विश्राम प्रदान कर तनाव कम करते हैं।
 - षट्कर्म की छः प्रमुख क्रियाओं में धौति (कुंजल एवं वस्त्र धौति) क्रिया सम्पूर्ण पाचन का शोधन करती है और साथ-ही-साथ यह अतिरिक्त पित्त, कफ, विष को दूर करती है तथा शरीर के प्राकृतिक सन्तुलन को बनाए रखती है।
 - वस्ति, शंख-प्रक्षालन तथा मूलशोधन से आँते पूरी तरह स्वच्छ हो जाती हैं, पुराना मल एवं कृमि दूर हो जाते हैं, पाचन विकारों का उपचार होता है।
 - नित्यमित रूप से नेति क्रिया करने पर कान, नासिका एवं कण्ठ क्षेत्र से गन्दगी निकालने की प्रणाली ठीक से काम करती है तथा यह सर्दों एवं कफ, एलर्जिक राइनिटिस, ज्वर, टॉन्सिल्लॉइडिस आदि दूर करने में सहायक होती है।
 - इससे अवसाद, माइग्रेन, मिर्गी एवं उन्माद में यह लाभदायक होती है।
 - नौलि क्रिया उदर की पेशियों, तंत्रिकाओं, आँतों, प्रजनन, उत्सर्जन एवं मूत्र सम्बन्धी अंगों को ठीक करती है। अपच, अम्लता, वायु विकार, अवसाद एवं भावनात्मक समस्याओं से ग्रस्त व्यक्ति के लिए लाभदायक है।
 - त्राटक नेत्रों की पेशियों, एकाग्रता तथा मेमोरी के लिए लाभप्रद होता है। इसका सबसे अधिक प्रभाव मस्तिष्क पर पड़ता है।
 - कपालभाति बीमारियों से दूर रखने के लिए रामबाण माना जाता है। यह बलगम, पित्त एवं जलजनित रोगों को मुक्त करता है। यह सिर का शोधन तथा फुफ्फुओं एवं कोशिकाओं से सामान्य श्वसन क्रिया की तुलना में अधिक कार्बन डाइऑक्साइड निकालती है। कपालभाति को प्रत्येक रोग का इलाज कहा जाता है।