



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

योग विद्या एंि कौशल विकास का सम्यक् अध्ययन

रीना कुमारी

शोध छात्रा, डिपार्टमेन्ट ऑफ रीजर एजुकेशन, इलाहाबाद स्कूल ऑफ एजुकेशन शु आर्ट्स,
प्रयागराज
डॉ० अनपमा मेहता

असस्रेन्ट प्रोफेसर, डिपार्टमेन्ट ऑफ रीजर एजुकेशन, इलाहाबाद स्कूल ऑफ एजुकेशन, शु
आर्ट्स, उ प्रयागराज

योग विद्या :- “योग स्वयं की सव्यं के माध्यम से स्वयं तक पहुँचने की यात्रा है।”

“गीता”

योग के ववषय में कोई भी बात करन से पहले यह जान लेना आवश्यक है कक इसकी सबसे बडी ववशेषता यह है, कक आदद काल में इसकी रचना और वतमट ान समय में इसका ज्ञान एवं इसका प्रसार स्वदहत से अधधक सव टअर्ाटत सभी के ् दहत को ध्यान में अगर हम यो गो स्वयं को कफर् रखने के सलए करते हैं, तो यह बहुत अच्छी बात है लेककन अगर हम इसे केवल एक प्रकार का व्यायाम मानते है तो यह हमारी बहुत बडी भल है।

21 जन को सम्पू रू ववश्व में योग ददवस बहुत ही जोर-शोर से मनाया जाता है, तो आवश्यक हो जाता है कक हम योग की सीमाओं को कुछ ववशेष प्रकार से शरीर को झुकाने और मोडने में अंदाज यानी कुछ शारीरक आसनों तक ही समझने की भल नहीं करना चादहए। क्योंकि इस ववषय में अगर कोई सबसे ू महत्वपूर टबात हमें पता होनी चादहए तो वह यह है कक योग मात्र शरीर को स्वास् रखने का साधन न होकर इससे कहीं अधधक है।

योग ववद्या जीवन जीने की कला है, एक पूर टधचककत्सा पद्धतत है, हमारे शास्त्रों में इसका अंततम लक्ष्य मोक्ष है, राजपर्। दरअसल योग सम्पर् टू तोहफा है, जो भारतीय संस्कृतत की ओर से वो अमूल्य तोहफा, जो शरीर और मन, काय ट और ववचार, संयम और संतष्टर्, तर्ा मनु टय और प्रकु ृतत के बीच एक सामंजस्य स््रावपत करता है, स्वास््य एवं कल्यार् करता है। यह हर भारतीय के सलए गवट का ववषय है कक 2015 से हमारे प्रधानमंत्री श्री नरेत्र मोदी जी के प्रयासों के पररर्ामस्वरूप 21 जन को ववश्व के हर कोनें में योग ददवस जोरू-शोर से मनाया जाता है। यहाुँ यह जानना भी रोचक होगा कक जब 2014 में यनाइर्ेि नेशनस जनरल ू एसेम्बल में भारत की ओर स ेइसका प्रारूप प्रस्तत ककया गया र्ा, तो कु ुल 193 सदस्यों में से इसे 177 सदस्यों देशों का समर्नट इसे प्राप्त हुआ र्ा। तब से हर साल 21 जून की तारीख ने इततहास के पत्रों में हमेशा के सलए एक ववशेष स्ान हाससल कर सलया। लेककन क्या हम जानते हैं कक भारतीय योग की पताका सम्पर् टू ववश्व में फैलाने के सलए 21 जून की तारीख ही क्यों चनी गई? यह महज ु एक इत्तेफाक है या कफर इसके पीछे कोई वैज्ञातनकता है? तो यह जानना ददलचस्प होगा कक 21 जन की तारीख चू ुनने के पीछे कई ठोस कारर् है। यह तो हम सभी जानते हैं कक उत्तरी गोलादूध पर यह प्वी का सबसे बडा ददन ृ होता है, तर्ा इसी ददन से सूय टअपनी ष्त्रत बदल कर दक्षक्षर्ायन होता है। लेककन सबसे महत्वपूर्त बात, यह ही वो ददन र्ा जब आदद गरू भगवान सशव ने ु योग का ज्ञान सप्त ऋवष्यों को ददया र्ा। कहा जा सकता है कक इस ददन योग ववद्या का धरती पर अवतरर् हुआ र्ा और इससलए ववश्व योग ददवस मनाने के सलए इससे बेहतर कोई और ददन हो भी नहीं सकता र्ा। योग केवल शरीर ही नहीं मन और आत्मा शद्धधकरर् करके हमें प्रकु ृतत, ईश्वर और स्वयं अपने नजदीक भी लाता है, तो यह भी जान लेना आवश्यक है कक 'योगासन', 'अटर्ांग योग', का एक अंग मात्र है। वे योग जो शरीर के भीतर प्रवेश करके मन और आत्मा का स्पश ट करता है वो आसनों से कहीं अधधक है। उसमें यम और तनयम का पालन, प्रार्ायाम के द्वारा सांसो यातन जीवन शष्वत पर तनयंत्र, बाहरी वस्तुओं के प्रतत त्याग, धारर् यानी एकाग्रता, ध्यान अर्ातटु धचतं न और अन्त में समाधध द्वारा योग से मोक्ष प्राष्वत तक के लक्ष्य को हाससल ककया जा

सकता है। यह दभाटग्य पु र्ट है कक जो देश सददयों से योग ववद्या का साक्षी रहा है उस देश ू के अधधकांश यवा आज आधु तनक जीवन शैली और खानु -पान की खराब आदतों के कारर् कम उम्र में ही मधमेंह और ब्लि प्रेशर, जैसी बीमाररयों का सशकार है। ु लेककन अच्छी बात यह है कक योग को अपनी ददनचयाट में शासमल करकें, अपनी जीवनशैली का दहस्सा बना के, न ससफट इन बीमाररयों से जीता जा सकता है। बष्क स्वंग को शारीरक और मानससक दोनों रूपों में स्वस् रखा जा सकता है। और ककसी भी देश के सलए इससें बेहतर कोई सौगात नहीं हो सकती कक उसमें यवा स्वास्य, स्फु ूतत, ट जोश और उत्साह से भरें हो। तो हम सभी को आगे बढ़कर, योग को अपने जीवन में शासमल करना चादहए। **योग की उत्पवि :-** योग

तत्वतः बहुत सक्षम ू ववज्ञान पर आधाररत एक आध्यात्मक ववषय है जो मन एवं शरीर के बीच सामंजस्य स््रावपत करने पर ध्यान देता है। यह स्वस् जीवन-यापन की कला एवं ववज्ञान है। योग शब्द संस्कृत की युज धात से बना है षजसका अर्त जु डना या एकजु र होना या शासमल ू होना है। योग से जडे ग्रंों के अनु ुसार योग करने से व्यष्त की चेतना ब्रहंमाि की चेतना से जड जाती है, जो मन एवं शरीर मानव एवं प्रकु ृतत के बीच पररपर्ट ू सामंजस्य का द्योतक है। ऐसा माना जाता है कक जब से सभ्यता शरू हु ुई है तभी से योग ककया जा रहा है। योग के ववज्ञान की उत्पवत हजारों साल पहलें हुई री पहलें धमों या आस्ा के जन्म लेने से काफी पहलें हुई री। योग ववद्या में सशव को पहलें योगी या आदद योगी तर्ा पहले गुरू या आदद गुरू के रूप में माना जाता है। जब समकालीन यग में स्वास्य परररक्षर्, अनु रक्षर् और संवधनटु के सलए योग में हर ककसी की आस्ा है। स्वामी वववेकानन्द, श्री री कृटर्मचाय,ट स्वामी कुवालयनंदा, श्री योगेत्र स्वामी राम, श्री अरववदं ो, महवष ट महेश योगी, आचायट रजनीश, पर्ासभजोइस, बी के एक आयंगर, स्वामी सत्येत्र सरस्वती आदद जैसी महान हष्टयों के आदेशों में आज योग परी दू तनया में फैल गया है। ु

बी के एक आयंगर "आयंगर योग" के नाम से ववख्यात योग के शैली के संस्ापक रे तर्ा उनको दतनया के सवटश्रेटठ योग सशक्षकों में से एक के रूप में ु माना जाता है।

योग विद्या का महत्त्व :- प्राचीन काल में वदद्या सन्याससयों तर्ा मोक्षमागट के साधकों के सलए ही समझी जाती है तर्ा योगाभ्यास के सलए साधक को घर को त्याग कर वन में जाकर एकांत में वास करना होता र्ा। इसी कारर योग साधना को बहुत ही दलभट्टु माना जाता र्ा। षजससैं लोगों में यह धारर्ा बन गयी र्ी कक यह योग सामाषजक व्यषक्तयों के सलए नहीं है। षजसकें फलस्वरूप यह योगवदद्या धीरें-धीरें लप्त होती गयी, परन्तु ु वपछलें कुछ वषों से समाज में बढ़तें तनाव, धचन्ता, प्रततस्पधाट से ग्रस्त लोगों को गोपनीय योग से अनेकों लाभ प्राप्त और योग वदद्या एक बार पनः समाज में लोकवप्रय होती गयी। आज भारत में ही नहीं ु बष्लक परें ववश्व में योग वदद्या पर अनेक शोध ककयें जा रहे है। और इससैं लाभ ू प्राप्त हो रहे है। योग के इस प्रचार-प्रसार में ववशेष बात यह रही कक यहाुँ यह योग षजतना मोक्षमागट के पधर्क के सलए उपयोगी र्ा, उतना ही साधारर् मनटय ु के सलए भी महत्व रखता है। आज के आधतनक एवं ववकास के इस यु ग में अनेक ु क्षेत्रों में ववशेष महत्व रखता है षजसका उल्लेख तनम्रसलखखत वववरर् से ककया जा रहा है :-

- (1) **सुिास्थय क्षेत्र में :-** वतमटान समय में भारत ही नहीं अवपत ववदेशों में भी ु योग का स्वास्र्य के क्षेत्र में उपयोग ककया जा रहा है। स्वास्र्य के क्षेत्र में योगाभ्यास पर हुए अनेक शोधों आयें सकारात्मक पररर्ामों से इस योग वदद्या को पनः एक नयी पहचान समल चु ुकी है। आज ववश्व स्वास्र्य संगठन भी इस बात को मान चुका है कक वतमटान में तेजी से फैल रहे मनोवैज्ञातनक रोगों से योगाभ्यास ववशेष रूप से कारगर है। ववश्व संगठन का मानना है कक योग ऐसी सव्यवष्र्त व वैज्ञातनक जीवन शैली है। षजसैं ु अपना कर अनेक प्रकार के प्रार्घातक रोगों से बचा जा सकता है। योगाभ्यास के अन्तगटत आने वाले शट्कमों से व्यषक्त के शरीर में संधचत ववषैले पदार्ो का आसानी से तनटकासन हो जाता है। वही योगासन के अभ्यास से शरीर में लचीलापन बढ़ता है व नस-नाडियों में रक्त का संचार सचारू होता है। प्रार्यामों के करने से व्यषक्त के शरीर में प्राखर्क ु शषक्त की वद्ध होती है, सार्ृ -सार् शरीर से पर् टू काबटनिईऑक्साइ का तनटकासन होता है। इसकें

अततररक्त प्रार्यायाम के अभ्यास से मन की ष्रता प्राप्त होती है षससे साधक को ध्यान करने में सहायता प्राप्त होती है और साधक स्वस् मन व तन को प्राप्त कर सकता हैं

(2) **रोगोपचार के क्षेत्र में :-** रोगों की धचककत्सा में इस योगदान में ववशेष बात यह है कक जहाुँ एक ओर रोगों की एलोपैरी धचककत्सा में कई प्रकार के दटप्रभाव के लाभ प्राप्त करता है वही योग हातन रदहत पद्धतत है। आज ु देश ही नहीं बष्क ववदेशों में अनेकों स्वास्य से सम्बष्धत संस््राएं योग धचककत्सा पर तरह-तरह के शोध काय ट कर रही है। आज योग द्वारा क्षमा द्वारा दमा, उच्च व तनम्र रक्तचाप, हृदय रोग, संधधवात, मधमेह मोर्ापा, ु

धचन्ता अवसाद आदद रोगों का प्रभावी रूप ले उपचार ककया जा रहा है। तर्ा अनेकों लोग इससे लाभाष्वत हो रहे है।

(3) **खले-कूद के क्षेत्र में :-** योग अभ्यास का खेल-कूद के क्षेत्र में भी अपना एक ववशेष महत्व है। ववसभन्न प्रकार के खेलों में खखलाडी कुशलता, क्षमता व योग्यता आदद बढ़ाने के सलए योग अभ्यास की सहायता लेते हैं। योगाभ्यास से जहाुँ खखलाडी में तनाव के स्तर में कमी आता है, वही दसरी ू ओर इससे खखलाडडयो बल्लेबाजी में एकाग्रता लानें, शरीर में लचीलापन बढ़ाने तर्ा शरीर की क्षमता बढ़ाने के सलए रोजाना योगाभ्यास को समय देते हैं। यहाुँ तक कक अब तो खखलाडडयों के सरकारी व्यय पर खेलकूद में योग के प्रभावों पर भी अनेकों शोध हो चुके हैं जो कक खेलकूद के क्षेत्र में योग के महत्व को ससद्ध करते हैं।

(4) **शशक्षा के क्षेत्र में :-** सशक्षा के क्षेत्र में बच्चों पर बढ़ते तनाव को योगाभ्यास से कम ककया जा रहा है। योगाभ्यास से बच्चों को शारीररक ही नहीं बष्क मानससक रूप से भी मजबत बनाया जा रहा है। स्कू ूल व महाववद्यालयों में शारीररक सशक्षा में योग पढ़ाया जा रहा है। वही योग ध्यान के अभ्यास द्वारा ववद्यार्धर्यट ों में बढ़ते मानससक तनाव को कम ककया जा रहा। सार् ही सार् इस अभ्यास से ववद्यार्धर्यटों की एकाग्रता व स्मतत शष्क्त पर भी ृ ववशेष सकारात्मक प्रभाव देखे जा रहे हैं। आज कम्पर्यर् मनोववज्ञान, ू प्रबंधन ववज्ञान

के छात्र भी योग द्वारा तनाव पर तनयत्रं करते हुए देखे जा सकते हैं। सशिक्षा के क्षेत्र में योग के बढ़ते प्रचलन का अन्य कारक इसका नैतिक जीवन पर सकारात्मक प्रभाव है, आजकल बच्चों ने धरते नैतिक मूल्यों को पुनः स्थापित करने के लिए योग को सहारा सलया जा रहा है। योग के अंतर्गत बच्चोंके स्वयं के अंदर अनशासन को स्थापित करना ससखाया जा रहा है। व्यवहार के बदलावों ने इस बात को माना है कि योग के अभ्यास से शारीरिक व मानसिक ही नहीं सरकारी व गैरसरकारी स्तर पर स्कूलों में योग व्यवस्था को अतनवाय टकर ददया गया है।

(5) **पारिवारिक महत्ति :-** व्यष्टि का परिवार समाज की एक महत्वपूर्ण टुकाई होती है तर्ा पारिवारिक संस्था व्यष्टि की विकास की नींव होती है। योगाभ्यास से आये अनेको सकारात्मक परिवारों से यह भी ज्ञात हुआ है कि यह वदद्या व्यष्टि में पारिवारिक मूल्यों एवं मान्यताओं को भी जाग्रत करती है। योग के अभ्यास व इसके दशनट से व्यष्टि में प्रेम, आत्मीयता, अपनत्व एवं सदाचार जैसे गुणों का विकास होता है और तनःसंदेह ये गुण एक स्वस्थ परिवार की आधारसशला होते हैं।

योग वदद्या तनदेसशत अंदहसा, सत्य, अस्तेय बह्मचय, ट अपरग्रह, शौच, संतोष, तप स्वाध्याय व ईश्वर प्रखर्धान पारिवारिक वातावरण को ससंस्कारत और समुद्ध बनाते हैं।

(6) **सामाजिक महत्ति :-** इस बात में ककसी प्रकार का संदेह नहीं है कि एक स्वस्थ नागरिक से स्वस्थ परिवार बनता है तर्ा एक स्वस्थ संस्कारत परिवार से एक आदशत समाज की स्थापना क सीधा देखा जा सकता है। सामाजिक गततववधधयाँ व्यष्टि के शारीरिक मानसिक दोनों पक्षों का प्रभावत करती है। सामान्यतः आज प्रततस्पधाट के इस युग में व्यष्टि ववशेष पर सामाजिक गततववधधयों का सकारात्मक प्रभाव पड रहा है। व्यष्टि धन कमाने, व ववलाससता के साधनों को साजोने के लिए दहसं क, आतंकी, अववश्वसा व भ्रष्टाचार की प्रववत को बबना ककसी दहचककचाहर् के रूप अपना रहा है। ऐसे यौधगक अभ्यास जैसे- कमयट योग, हठयोग, भष्तयोग, ज्ञानयोग, अट्ांग योग आदद साधन समाज को नयी रचनात्मक व शाष्तदायक ददशा प्रदान कर रहे हैं। कमटयोग को ससद्धान्त

तो पर तू सामाजिकता का ही आधार है "सभी सखी हो, सभी तनरोगी हो" उ इसी उद्देश्य के सार् योग समाज को नयी ददशा प्रदान कर रहा है।

(7) **आर्थिक दृष्टि से महत्ति :-** प्रत्यक्ष रूप से देखने पर योग का आधर्क दृष्ट महत्व गौर नजर आता हो लेककन सक्षम रूप से देखने पर ज्ञात होता है ू कक मानव जीवन में आधर्क स्तर और योग ववद्या का सीधा संबंध है। शास्त्रों में वखर्कट "पहला सख तनरोगी काया", बाद में इसके "धन और ु माया" के आधार पर योग ववशेषज्ञों ने पहला धन तनरोगी शरीर को माना है। एक स्वस् व्यषक्त जहाुँ अपने आय के साधनों का ववकास कर सकता है, वही अधधक पररश्रम से व्यषक्त अपनी प्रततव्यषक्त आय को भी बढ़ा सकता है। जबकक दसरी तरफ शरीर में ककसी प्रकार को रोग होने के कार् ू व्यषक्त को औषध व उपचार पर होने वाला धन व्यय भी नहीं होता है। योगाभ्यास से व्यषक्त में एकाग्रता की वद्धि होने के सार् -सार् उसकी कायटक्षमता का भी ववकास होता है। आजकल तो योगाभ्यास कायक्षट मता का भी ववकास होता है। आजकल तो योगाभ्यास के अन्तगतट आने वाले साधन आसन, प्रार्ायम, ध्यान द्वारा बडे-बडे उद्योगपतत व कफल्म जगत के प्रससद्ध लोग अपनी कायट क्षमता को बढ़ाते हुए देखे जा सकते है। योग जहाुँ एक ओर इस प्रकार से आधर्क दृष्ट से अपना एक ववशेष महत्व रखता है, वही दसरी ओर योग क्षेत्र में काम करने वाले योगू प्रसशक्षक भी योग ववद्या से धन लाभ अषजतट कर रहे है। आज देश ही नहीं ववदेशों में भी अनेकों योगकेत्र चल रहे है षजनमें शुल्क लेकर योग ससखाया जा रहा है। सार् ही सार् प्रत्येक वष ट ववदेशों से सैकड़ों सैलानी भारत आकर योग प्रसशक्षर् प्राप्त करते है षजससें आधर्क जगत को ववशेष लाभ पहुँच रहा है।

(8) **आध्यात्मक क्षेत्र में :-** प्राचीन काल से ही योग ववद्या का प्रयोग आध्यात्मक ववकास के सलए ककया जाता रहा है। योग का एकमात्र उद्देश्य आत्मा-परामात्मा के समलन द्वारा समाधध की अवस्ा को प्राप्त करना है। इसी अर् ट को जानकर कई साधक योगसाधना द्वारा मोक्ष के माग ट को प्राप्त करते है। योग के अन्तगतट यम, तनयम, आसन, प्रार्ायाम, प्रत्याहार, धारर्, ध्यान, समाधध को साधक चरर्बद्ध तरीके से प्राप्त करता हुआ कैवल्य को प्राप्त कर

जाता है। योग के ववसभन्न महत्वों को देखने से स्पटर् हो जाता है कक योग वास्तव में वैज्ञातनक जीवन शैली है, षजसका हमारें जीवन के प्रत्येक पक्ष पर गहराई से प्रभाव पडता है। इसी कारर् से योग ववद्या सीसमत तौर पर संन्याससयों की या योधगयों की ववद्या न रह कर, परे समाज तर्ा प्रत्येक व्यष्वत के सलए आदशट पद्धतत बन चू ुकी है। आज योग एक सुव्यवष्वत्त व वैज्ञातनक जीवन शैली के रूप में प्रमाखर्त हो चुका है। क्योँकक योग के समान कोई शष्वत नहीं और योग से बढ़कर कुछ भी नहीं है। वास्तव में योग ही जीवन का सबसे बडा आश्रम है।

कौशल विकास (Skill Development) :- मानव को अपने जीवन में सभी प्रकार से अन्नत रहने के सलए बहुत पररश्रम करना पडता है अर्ाटत आधर्टक उपाजनट् के सलए श्रम, ववद्या ग्रहर् करने में श्रम और शरीर को तनरोगी रखने में श्रम यानी जीवन के हर पहलओं में श्रम करना पडता है और श्रम करने के पीछे ससफट एक ु ही मल कारर् होता है वह है स्वयं में पररवतनटू । चाहे कुछ भी हो लेककन ध्येय पररवतनट ही होता है। कुछ इसी प्रकार शास्त्रों में कहा गया है जो मानव अपनी कुशलताओं में वद्धध करता जाता है और जो मानव आलस और दरररता के ृ कारर् कुशलता का ववकास नहीं करता, वह अंततः कटर् सहता है और ततरस्कृत होता रहा है। यह ककसी भी यवा के सलए तो इतना ज्यादा जरूरी होता है जैसे ु ककसी हंस के सलए पानी। आज के समय में (Skill Development) करना बेहद ही सरल है, जहाँ एक तरफ इन्नरनेर् पर लगभग सबकुछ मफ्त में उपलब्ध है ु वही दसरी तरफ कौशल के ववकास का अवसर हर घर के द्वार पर मौजू द है। ू षकल वग ट दहदं ी में अर् ट होता है "कौशल" और िेवलपमेर् का अर् ट होता है "ववकास"। सही स्त्रोत के माध्यम से अपने गुरों और कुशलताओं में श्रम के द्वारा ककये जानेवाले ववकास को "Skill Development" कहते है। (Skill Development) करने से कई तरीके है लेककन सबसे ज्यादा कारगर और प्रचसलत तरीके तनम्र है :-

ककसी नामी संस्ा को एक तनष्ठत रकम अदा कर उनकी सहायता से खद की Skill को Develop करना जैसे :- कम्प्यर कोस, टू ससलाई कोस, ट ब्यूरीपालरट कोस ट इत्यादद। मफत के संस्ान जैसे यु र्यू ब और तनःशू ल्क स्ान जहा से कौशल ववकास की सशक्षा समलती है। सरकारी संस्ानों द्वारा चलायें गए असभयानों के द्वारा सशक्षा प्राप्त कर स्वयं के Skill को सधारना। उ बबना ककसी की सहायता से स्वयं प्रयोग कर तर्ा सफलता या असफलता से हताहत हुए बबना तनरंतर सीखतें रहना तर्ा अपने कुशलताओ का ववकास करना। **Skill Development**

के शलए सरकार के द्ारा चलाये िा रहे अशियान :- वतमटान प्रधानमंत्री श्री नरेत्र मोदी जी ने 15 जलाई 2015 को Skill इंडिया महीम की घोषर्ा की षजसमें उन्होने सनु 2022 तक प् रे भारत के चालीस करोड ू लोगों को इस मदहम के तहत कु ुशल बनानें का प्र् सलया है। इस योजना का मख्य उद्देश्य ऐसे लोगों का सक्षम बनाना है जो वास्तव में खु द के जीवन में ु पररवतनट चाहते है लेकक उनके पास जररयों का अभाव है और उस अभाव के कार् वे हेय स्तर का जीवन व्यतीत कर रहे है।

इस Skill इंडिया मदहम के तहत गांवों या षजलों में ऐसे संस्ान स्ावपत ककये ु जाते है जहाुँ पर तनःशुल्क या मामली शू ल्क लेकर उनके ु Skill को ववकससत करने का काम ककया जाता है। भारत को यवाओं का देश कहा जाता है, ऐसे में यह बेहद जरूरी हो जाता है कक ु वे अपने ष्कल्स का ववकास करें ताकक उसके माध्यम से वे खद के जीवन के ु बदलाव लानें के सार् देश को भी आधर्क रूप से मजबती ला सकें। ू कौशल भारत असभयान का उद्देश्य स्वयं सफल बनाने के सार्-सार् भारत से बहु-आयामी समस्याओं का तनराकर् करना भी है। वपछली सरकारों ने योजनायें तो कई तनकाली पर उन पर काय टउतनी रफतार से नहीं हुआ लेककन वतमटान प्रधानमंत्री श्री नरेत्र मोदी के शब्दों ने करोंडो लोगों में उम्मीद की ककरर् जगाई है, की म ैं भारत को ववश्च की कौशल राजधानी बनानें के सलए परें राटर को ू प्रततज्ञा करने के सलए आहान करता है।

कौशल विकास के लागि :- कौशल भारत के अंतगत लाखों लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव आये है, वतमटान सरकार ने गरीब व अकुशल यवाओं प्रसशक्षित कर बेरोजगारी के स्तर को कम करने का लक्ष्य रखा।

इस समशन का उद्देश्य जरुरी रेतनगं के माध्यम से यवाओं में आत्मतनभरटु को जगाना है षजससे कक उनके उत्पादकता में वद्ध हो सके। इस योजना के माध्यम से सरकारी और प्राइवेट संस्ानों के सार-सार सशक्षर संस्ाएं भी सषम्मसलत होकर काय ट करेगी। Skill Development के कुछ लाभ तनम्रसलखखत है।

Skill Development के माध्यम से अपने अन्दर कुशलताओ का ववकास करके अपने खद के व्यवसाय को शुरू ककया जा सकता है।

Skill Development के माध्यम से उत्पादकता में वद्ध होती है। एक इन्सान के Skill Development से उस व्यष्वत कक आय के सार राटरीय आय में वद्ध होती है।

Skill Development के माध्यम से ककसी भी इन्सान में सोई हुई प्रततभा को जगाने के सार आत्मववश्वास में वद्ध होती है।

Skill Development के समय बरती िाने िाली सािधाननया :- जहाुँ एक ओर Skill Development के लाभ ही लाभ है तो वही कुछ सावधातनयाुँ भी जरुरी है षजसका खास ख्याल रखने को कहा जाता है क्योकक षजस प्रकार हर ससक्के के दो पहल होते है उसी प्रकार तमाम ठग और घु सखोर भोलेपन लोगो को चुना लगाने के कफराक में बैठे रहते है, अगर इनसे न बचा जाये दो न ससफट हातन चु होने की संभावना रहती है। ये Skill Development के समय बरती जाने वाली सावधातनयाुँ है :-

Skill Development के सलए आवेदन सरकारी कायाटलय या ऑकफसशयल वेबसाइर पर ही देना चादहए क्योकक इन योजनाओं के नाम पर कुछ लोग ठगी के किराक में बैठे रहते है।

अपने सलए Skill के चुनाव में सावधानी बरतनी चादहए और समझ बझ कर अपने चु क्षेत्र का चुनाव चु करना चादहए यानी अक्सर लोग जाने अनजाने में ज्यादा स्पधाटत्मक उद्योगों को चुन लेते

है और प्लान न होने के कार्, समय और ु सम्पवत्त का नुकसान होता है। इस प्रकार कौशल ववकास समह का लक्ष्य उद्योग के आवश्यकतानू सार बडे पैमाने ु पर रोजगार संबन्धी कौशल का ववकास करने और यवाओं को रोजगार प्राप्त करने ु में मदद करने के सलए ससादहक ववचारों, ठोस नीततयाुँ, पहल और उपायों के सलए सझाव देना है। यह समु ह भारतीय यू वाओं के बीच कौशल ववकास को बढ़ाने और ु राटर तनमाटर् के सलए उनके प्रोत्सादहत करता है।

कौशल विकास का महत्ि :- कौशल का ववकास, यवा लोगों में उनकी पढ़ाई के समय, उधचत रोजगार के ु अवसरों के सलए आवश्यक है। सभी क्षेत्रों में संतसलत ववकास होना चादहए और ु सभी नौकररयों को सामान महत्व ददया जाना चादहए। एक बदढ़या और सभ्य जीवन का नेतत्व करने के सलए हर नौकरी के उम्मीदवारों को बेहतर कौशल का ृ प्रसशक्षर् ददया जाएगा।

योग विद्या का कौशल विकास में योगदान :- 20 जन अंतराटरीय योग ददवस ू की पव टू संध्या पर सरकार ने शतनवार को कहा कक प्रधानमंत्री कौशल ववकास योजना जैसी ववसभन्न पहलों के जररए लगभग 96, 196 लोगों को योग सशक्षक के रूप में प्रसशक्षकत ककया गया है। कौशल ववकास पर सरकार के अन्य कायटक्रमों में छोर्ी अवधध के प्रसशक्षर् और ववशेष पररयोजनाएँ शासमल है। कौशल ववकास एवं उद्यसमता मंत्रालय ने कहा कक प्रसशक्षर् के सलहाज से उत्तर प्रदेश, महाराटर, कनाटर्क, मध्य-प्रदेश, ओडडशा, केरल और पष्वम बंगाल सबसे आगे है। कौशल ववकास एवं उद्यसमता मंत्री, महेत्र नार् पाण्िय ने कहा कक सरकार योग के क्षेत्र में ववसभन्न कररयर संभावनाओं के बारे में जागरूकता बढ़ाने और युवाओं के योग को जानने के सलए प्रोत्सादहत करने का काम कर रही है। आर्ट ऑफ सलववगं के संस्ापक श्री रववशंकर ने कहा कक समय योग का महत्व और अधधक बढ़ गया है क्योकक दतनया भर ु में लोग कोरोना वायरस के प्रकोप से उत्पन्न ववसभन्न चनौततयों से तनपर्ने की राह तलाश रहे है।ु राजकीय आदश ट कौशल ववकास एवं औद्योधगक प्रसशक्षर् संस्ाएं में वैददक भारत तनमाटर् असभयान व आय टसमाज में संयक्त तत्वाधान में यु वा चररत्र तनमाटर् एवं ु योग प्रसशक्षर् सशववर का आयोजन ककया जा रहा है।

राटर के तनमाटर् में यवाओं का महत्वपु र् टयोगदान होता है। रर्, भष्कत और दान तीनों काम यवावस्ा में ही करने चादहए। यु वाओं को शारीररक, आष्मक एवं ु सामाष्जक उन्नतत के सलए प्रयत्नशील रहने का आहान ककया जाना चादहए। योग सशक्षक सशक्ृपा आय टने अटर्ांग योग पर चचाट करत ेहुए यम तनयम के महत्व पर ववस्तार से प्रकाश िाला। उन्होंने बताया कक व्यष्कत कक जीवन में शरीर, आत्मा, मन और बद्धध चार चीजे ववशेष होती है। शु ब्ध जल से शरीर, सत्य का ु पालन करने से मन, ववद्या और तप के तनरन्तर अभ्यास करने से आत्मा और ज्ञान प्राप्त करने से बद्धध पववत्र होती है। अनेकों प्रकार के सु ूक्ष्म व्यायाम, आसन एवं प्रार्ायामों को प्रसशक्षर् ददया जा रहा है और उनसे होने वाले लाभों से अवगत कराया जा रहा है। **कणाद एकेडमी योि जस्कल डेलिपमेंि प्रोग्राम (YSDP) :-** यह योग के क्षेत्र में कायट

करने के इच्छुक सभी योगी/योगतनयों के सलए काय टकर रहा है, इसमें हम योग, दशटन, आसन, बंध, मरा, एनार्ोनी, मनोववज्ञान, आयु वेद, प्राकु ृततक ववज्ञान, वेबसाइर् िेवलपमेंर् रष्जस्र्ि ट योगा र्ीचर (RYT) या र्ीचर रेतनगं सदर्टकफकेर् (TTC) आदद ववषयों की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।

- (1) ववसभन्न भारतीय दशटनों योग से जडे हु ुए दशटनों शास्त्रों योग की ववसभन्न शाखाओं के मल शास्त्र का अध्ययन कराया जाएगा।
- (2) इसी के सार् संस्कृत भाषा का ज्ञान, संस्कृत व्याकरर् एवं योग से संबंधधत और भारतीय दशनट से संबंधधत ववसभन्न मल शास्त्र को संस्कू ृत भाषा में पढ़ने समझने और समझाने की क्षमता का ववकास ककया जाएगा।
- (3) योग के व्यावहाररक वाताटलाप में प्रयोग होने वाली अंग्रेजी भाषा की व्यवहाररक जानकारी दी जाएगी ष्जससे योग की सामान्य जानकारी रखने वाले छात्र भी योग के क्षेत्र में ववदेशों में अपनी पकड बना सकते है।
- (4) प्राचीन भारतीय वैददक संस्कृतत, वैददक जीवनशैली जैसे खान-पान, रहनसहन, आवास, संस्कार, नैततकता आदद को YSDP में ससखाया जाएगा।

- (5) हवन, यज्ञ, योग सत्र, वैदिक मंत्रोच्चारण, संवदा सामग्री आदि की शास्त्रीय एवं व्यवहारिक एवं व्यावसायिक रूप से कैसे इनका प्रयोग किया जाए आदि वर्षों में जानकारी दी जाएगी।
- (6) मनोवैज्ञान, आयुर्वेदज्ञान, शरीर वैज्ञान, खाद्य पोषक तत्वों योगिक विधि, कु मसाज आदि से योग से जुड़े से जुड़े हुए क्षेत्रों में कौशल विकास कराया जाएगा।
- (7) गुरु सशक्त परंपरा, आश्रम व्यवस्था, अध्यापन, वक्तव्य कला आदि का कु ज्ञान दिया जाएगा जिससे अध्यापन, सम्मेलन वक्तव्य देने की कला का विकास हो और आत्मविश्वास में वृद्धि हो, का प्रशिक्षण दिया जाएगा। कु जिससे हम अपना स्वयं का आश्रम, विद्यालय, योग स्कूल आदि स्थापित कर सकें एवं योग के प्रचार प्रसार में एक सही विधि से कार्य कर सकें।
- (8) रजसू योग रीचर (RYT) का प्रमाण पत्र भी हमें प्रदान कराया जाएगा, जिससे हम रजसू योग रीचर के रूप में रीचर रेटनिंग सर्टिफिकेट (TTC) प्राप्त करके राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग स्कूल खोल सकते हैं वसुभद्र अंतरराष्ट्रीय विद्यालयों में योग गुरु के रूप में कार्य कर सकते हैं, रजसू योग रीचर सर्टिफिकेट प्राप्त करते हम स्वयं का स्कूल भी स्थापित कर सकते हैं जिसमें विदेशी आगतकों को योग सिखाया जा कु सकता है।
- (9) सोशल मीडिया अप्रमाइजेशन (SMO) का प्रयोग करके हम स्वयं को एक योगगुरु, योग आचार्य, कु योग के जानकार के रूप में स्थापित करके सोशल मीडिया जैसे You Tube, Facebook, Blog आदि के जरूरत योग का प्रचार प्रसार कर सकते हैं और बहुत ही कम समय में स्वयं को योग के क्षेत्र में स्थापित कर सकते हैं और आर्थिक रूप से स्वयं को मजबूत कर कु सकते हैं और You Tube, Facebook, Blog के जरूरत पैसा कमा सकते हैं।

(10) अपनी स्वयं की वेबसाइट बनाना, You Tube पेज बनाना, फेसबुक पेज बनाना, फेसबुक ग्रुप बनाना या सोशल मीडिया में ककस तरह से प्रभावशाली पोस्ट सलखें इससे हमारे व्यअर पढ़े और हम इससे अथधक से अथधक पैसा कमा सकते हैं।

(11) वीडियो एडिदरग , वीडियो, बिबगं , एंड्राइ एप्लीकेशन की मदद से अपनी वीडियो, फोर्ो, ऑडियो को Attractive बनायें ओर फोर्ो एडिदरग रूल्स की भी जानकारी दी जाएगी। इसी के सार् हम योग से MA कर रहे हैं और NET की परीक्षा की तैयारी करना चाहते हैं तो यहाँ से द्वव-भाषीय पाठ्यक्रम िाउनलोडि ककया जा सकता है।

[http://www.kanadacacademy.com/2017/net-yogo/syllabus-](http://www.kanadacacademy.com/2017/net-yogo/syllabus-inhindi.html)

[inhindi.html](http://www.kanadacacademy.com/2017/net-yogo/syllabus-inhindi.html) कर्ाद अकादमी योग्य अध्यापकों की एक रीम है षजसमें ववसभन ववषयों के ववशेषज्ञ हमारे अध्यापन काय ट में संलग्न होंगे, जो LLB, B.Ed योगा, संस्कृत आदद ववषयों में मास्टर, PHD तर्ा इंज्जतनयर आदद होंगे।

ननटकरि :- योग ववद्या एवं कौशल ववकास का अध्ययन आज सम्पर् टू ववश्व में योग के कारर् क्रांतत आ गई है। योग को एक ववज्ञान के रूप में मान्यता की गई है। ऐसी ष्रतत में सरकार ने ववद्यार्थियों को संस्काररत करने के सलए योग की उपादेयता एवं अतनवायतट ा को समझा है। इससलए शासन ने योग ववद्या एवं कौशल ववकास को पाठ्यक्रम में शासमल ककया है।

आज मनटय नैततकता की दौड में यंत्रवत हो गया है। उसका आध्यात्मक ववकास ँ अवरूद्ध हो गया है। अर्ट प्राष्ट की भागमभाग में संवेदनशीलता लप्तप्राय हो गई ँ है। शाश्वत जीवन मूल्य जीवन से दर हो चेक है। अतःएवं भौततकता और ू आध्यात्मकता का सामंजस्य आवश्यक हो गया और इसके सलए एक मात्र योग ववद्या ही वह सुगम पर् है, षजसके माध्यम से इस उद्देश्य की प्राष्ट की जा सकती है। ववद्यालयों में योग ववद्या के द्वारा ववद्याधर्यटों के मन, बद्धध व धचत ँ को पटर् करने के सार्ु -सार् शारीररक ववकास पर भी बल ददया जा सकेगा, षजसके तहत ववद्याधर्यटों के कौशल ववकास का अध्ययन कर उन्हें प्रसशक्षक्षत ककया जा सकेगा, तर्ा अनेकों समस्याओं से तनजात पाया जा सकेगा।

सन्दि िग्रन्थ सचीू

- िॉ देवेत्र नारायर्, (2017), योग और स्वास््य, नई ददल्ली: खेल प्रकाशक केत्र
- बहादर उमाशंकर, (2001), पातन्जल योग दशनटु , पर्ना: बबहार दहन्दी ग्रंर् अकादमी।
- बाल योगसमत्र मण्िल, (1999), ररसच टपष्ल्लकेशन ग्रप, मु ंगेर, बबहार स्कु लू ल ऑफ योगा।
- तनरजानन्द स्वामी, (1997), योग साधना पैनोरमा, मंगेर, बबहार स्कु लू ल ऑफ योगा।
- तीर् ट ओमानन्द, (1979), षड्दशटन समन्वय, वारासी: अजमेर प्रकाशन।
- तीर् टओमानन्द, (2000), पातन्जसलयोग प्रदीप, गोरखपरु : गीता प्रेस।
- देवराज, नन्दककशोर (1922), भारतीय दशनट , लखनऊ: उत्तर प्रदेश दहन्दी सेवा संस्ान।
- नन्द मष्क्तबोध (2004), हठयोग प्रदीवपका, मु ंगेर: योगा पष्ल्लकेशन रस्।ु

