

विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर योगाभ्यासाचा

परिणाम : एक अभ्यास

श्रीमती संगीता बाबुनाथ गुंड

योगशिक्षिका / सहाय्यक शिक्षिका, श्रीराम माध्यमिक व उच्च माध्यमिक विद्यालय, पिंपळगाव माळवी, ता. नगर,
जि. अहिल्यानगर

DOI:10.5281/zenodo.21778877

प्रस्तावना

भारतीय संस्कृतीमध्ये योगाला अत्यंत प्राचीन आणि गौरवशाली परंपरा लाभलेली आहे. योग ही भारताने संपूर्ण जगाला दिलेली एक अमूल्य देणगी आहे. योग म्हणजे केवळ शारीरिक व्यायाम नसून शरीर, मन आणि आत्मा यांच्यात समतोल निर्माण करणारी जीवनपद्धती आहे. प्राचीन काळातील ऋषी-मुनींनी मानवी जीवन निरोगी, शांत आणि संतुलित राहण्यासाठी योगमार्गाचा अवलंब केला.

आजचे युग हे स्पर्धेचे आणि तंत्रज्ञानाचे युग आहे. विद्यार्थ्यांच्या जीवनशैलीमध्ये मोठ्या प्रमाणात बदल झाले आहेत. अभ्यासाचा वाढता ताण, परीक्षेची चिंता, मोबाईल व इंटरनेटचा अतिवापर, अपुरी झोप, शारीरिक हालचालींचा अभाव आणि बदललेली आहारपद्धती यामुळे विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम होत आहेत. या समस्यांवर मात करण्यासाठी योगाभ्यास हा एक प्रभावी मार्ग ठरू शकतो.

विद्यार्थी हा समाजाचा भावी नागरिक आहे. त्याच्या सर्वांगीण विकासासाठी शारीरिक आरोग्याबरोबरच मानसिक स्थैर्य, एकाग्रता, आत्मविश्वास आणि सकारात्मक विचारसरणी आवश्यक असते. नियमित योगाभ्यासामुळे शरीर निरोगी राहते तसेच मन शांत आणि स्थिर राहण्यास मदत होते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या शिक्षण प्रक्रियेमध्ये योगाला महत्त्वाचे स्थान प्राप्त झाले आहे.

महर्षी पतंजली यांनी योगाची व्याख्या "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" अशी केली आहे. म्हणजेच मनाच्या विविध चंचल वृत्तींचे नियंत्रण करणे होय. या व्याख्येतून योगाचे व्यापक स्वरूप स्पष्ट होते. योगामध्ये आसन, प्राणायाम, ध्यान, धारणा आणि आत्मनियंत्रण यांचा समावेश होतो.

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० मध्ये विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक शिक्षण, आरोग्य आणि समग्र विकासावर भर देण्यात आला आहे. विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी योग शिक्षणाची भूमिका महत्त्वपूर्ण आहे. या संशोधनामध्ये विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर योगाभ्यासाचा होणारा परिणाम अभ्यासण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे.

मध्य भूमिका

योग ही भारतीय ज्ञानपरंपरेतील एक सर्वसमावेशक जीवनपद्धती आहे. योगाच्या नियमित सरावामुळे शरीरातील विविध अवयवांची कार्यक्षमता सुधारते आणि मानसिक संतुलन राखण्यास मदत होते. विद्यार्थ्यांच्या वाढत्या वयात शरीराचा योग्य विकास होण्यासाठी तसेच मनाची कार्यक्षमता वाढण्यासाठी योग उपयुक्त ठरतो.

- **विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक आरोग्यावर योगाचा परिणाम**

विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक विकासामध्ये योगासनांचे महत्त्व मोठे आहे. ताडासन, भुजंगासन, त्रिकोणासन, वज्रासन, पद्मासन यांसारख्या आसनांमुळे शरीराची लवचिकता वाढते, स्नायू मजबूत होतात आणि शरीराची कार्यक्षमता सुधारते. नियमित योग करणाऱ्या विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक तंदुरुस्ती आणि उत्साह वाढल्याचे दिसून येते.

आज अनेक विद्यार्थी सतत बसून अभ्यास करतात किंवा डिजिटल साधनांचा अधिक वापर करतात. त्यामुळे स्थूलपणा, पाठदुखी, डोळ्यांचा ताण आणि शारीरिक निष्क्रियता यांसारख्या समस्या निर्माण होतात. योगाभ्यासामुळे शरीर सक्रिय राहते आणि आरोग्यविषयक समस्या कमी होण्यास मदत होते.

- **प्राणायामाचे महत्त्व**

योगातील प्राणायाम हा श्वसन नियंत्रणाचा एक महत्त्वाचा प्रकार आहे. अनुलोम-विलोम, भ्रामरी यांसारख्या प्राणायामामुळे श्वसन संस्था सक्षम होते. शरीराला योग्य प्रमाणात प्राणवायू मिळाल्यामुळे ऊर्जा वाढते आणि मन शांत राहते.

विद्यार्थ्यांच्या मानसिक तणावामध्ये प्राणायामाचा सकारात्मक परिणाम दिसून येतो. नियमित प्राणायामामुळे चिंता कमी होते आणि भावनिक स्थैर्य वाढते.

- **विद्यार्थ्यांच्या मानसिक आरोग्यावर योगाचा परिणाम**

आज विद्यार्थ्यांसमोर अभ्यास, स्पर्धा आणि भविष्यातील करिअर यासंबंधी अनेक ताणतणाव आहेत. या ताणामुळे एकाग्रतेचा अभाव, भीती, चिंता आणि आत्मविश्वास कमी होणे अशा समस्या निर्माण होतात.

योग व ध्यानामुळे मन शांत होते आणि विचारांमध्ये सकारात्मकता निर्माण होते. ध्यानाच्या नियमित सरावामुळे विद्यार्थ्यांची एकाग्रता वाढते, स्मरणशक्ती सुधारते आणि अभ्यासामध्ये लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता वाढते.

- **योग आणि विद्यार्थ्यांची एकाग्रता**

विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीमध्ये एकाग्रतेला अत्यंत महत्त्व आहे. अभ्यास करताना मन स्थिर आणि एकाग्र असेल तर विषयाचे आकलन चांगल्या प्रकारे होते. योगातील ध्यान, प्राणायाम आणि विश्रांती तंत्रामुळे मनाची चंचलता कमी होते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करण्यास मदत होते.

योगामुळे मेंदूची कार्यक्षमता सुधारते. नियमित ध्यान करणाऱ्या विद्यार्थ्यांमध्ये स्मरणशक्ती, निर्णयक्षमता आणि समस्या सोडविण्याची क्षमता वाढल्याचे अनेक अभ्यासांमधून स्पष्ट झाले आहे. त्यामुळे योग हा केवळ आरोग्याचा विषय नसून शैक्षणिक गुणवत्तेशी संबंधित महत्त्वाचा घटक आहे.

- **योग आणि भावनिक विकास**

विद्यार्थी जीवनामध्ये शारीरिक बदलांबरोबरच भावनिक बदलही मोठ्या प्रमाणात घडत असतात. अनेक वेळा विद्यार्थी छोट्या अडचणींमुळे निराश होतात किंवा तणावग्रस्त होतात. योगाच्या नियमित सरावामुळे मनावर नियंत्रण ठेवण्याची क्षमता वाढते.

ध्यान आणि प्राणायामामुळे संयम, आत्मविश्वास आणि सकारात्मक विचारसरणी विकसित होते. विद्यार्थी आपल्या भावना योग्य पद्धतीने व्यक्त करण्यास शिकतो. त्यामुळे त्याच्या व्यक्तिमत्त्व विकासाला चालना मिळते.

शाळेतील योग शिक्षणाचे महत्त्व

शाळा हे विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्व घडणीचे प्रमुख केंद्र आहे. शाळेच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना योगाचे योग्य मार्गदर्शन मिळाल्यास त्याचा दीर्घकालीन फायदा होतो. नियमित प्रार्थना, योगासन व ध्यान यांचा शालेय दिनचर्येत समावेश केल्यास विद्यार्थ्यांमध्ये शिस्त, आत्मनियंत्रण आणि सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण होतो.

सामूहिक योगाभ्यासामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये सहकार्याची भावना, सामाजिक जाणीव आणि एकात्मता वाढते. योगामुळे विद्यार्थी शारीरिकदृष्ट्या सक्षम होण्याबरोबरच मानसिकदृष्ट्याही सक्षम बनतो.

● आधुनिक जीवनशैलीमध्ये योगाची आवश्यकता

सध्याच्या डिजिटल युगामध्ये विद्यार्थ्यांचा मोबाईल, संगणक आणि इंटरनेटचा वापर मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे. यामुळे शारीरिक हालचाली कमी झाल्या असून मानसिक तणाव वाढत आहे. अशा परिस्थितीत योग ही संतुलित जीवनशैली विकसित करण्यासाठी प्रभावी साधना आहे.

योगामुळे शरीराला विश्रांती मिळते, झोपेची गुणवत्ता सुधारते आणि दैनंदिन काम करण्यासाठी ऊर्जा प्राप्त होते. योग्य आहार, नियमित व्यायाम आणि योगाभ्यास यामुळे विद्यार्थी निरोगी जीवन जगू शकतो.

● योगाचे जागतिक महत्त्व

योगाचे महत्त्व आज केवळ भारतापुरते मर्यादित राहिलेले नाही. संपूर्ण जगाने योगाचा स्वीकार केला आहे. संयुक्त राष्ट्र संघाने २१ जून हा दिवस "आंतरराष्ट्रीय योग दिन" म्हणून घोषित केला आहे. यावरून योगाचे आरोग्यविषयक आणि सामाजिक महत्त्व स्पष्ट होते.

आज अनेक देशांमध्ये योगाचा उपयोग तणाव व्यवस्थापन, आरोग्य संवर्धन आणि जीवनशैली सुधारण्यासाठी केला जात आहे. भारतीय संस्कृतीतील योग ही संपूर्ण मानवजातीसाठी उपयुक्त अशी जीवनपद्धती आहे.

समारोप

विद्यार्थी जीवन हा व्यक्तिमत्त्व विकासाचा महत्त्वपूर्ण टप्पा आहे. या काळात विद्यार्थ्यांचे शरीर आणि मन निरोगी राहणे अत्यंत आवश्यक आहे. आधुनिक जीवनशैलीमुळे विद्यार्थ्यांसमोर निर्माण होणाऱ्या शारीरिक व मानसिक समस्यांवर योग हा प्रभावी उपाय ठरू शकतो.

योगामुळे विद्यार्थ्यांची शारीरिक क्षमता वाढते, मानसिक तणाव कमी होतो, एकाग्रता वाढते आणि आत्मविश्वास निर्माण होतो. योगाच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांमध्ये शिस्त, संयम, सकारात्मक विचार आणि निरोगी जीवनशैली विकसित करता येते.

योग हा केवळ काही आसनांचा समूह नसून जीवन जगण्याची एक शास्त्रीय पद्धत आहे. शरीर, मन आणि विचार यांचा समतोल साधण्याचे कार्य योग करतो. त्यामुळे शाळा, शिक्षक आणि पालक यांनी विद्यार्थ्यांना नियमित योगाभ्यासासाठी प्रेरित करणे आवश्यक आहे.

आजच्या स्पर्धात्मक युगात यशस्वी होण्यासाठी केवळ बुद्धिमत्ता पुरेशी नाही, तर निरोगी शरीर आणि स्थिर मन आवश्यक आहे. योग ही दोन्ही उद्दिष्टे साध्य करणारी भारतीय संस्कृतीची अमूल्य देणगी आहे. म्हणूनच विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी योगाला शिक्षण व्यवस्थेमध्ये महत्त्वाचे स्थान देणे ही काळाची गरज आहे.

संदर्भ ग्रंथसूची

- [1] पतंजली – योगसूत्र, संस्कृत ग्रंथ.
- [2] स्वामी विवेकानंद – राजयोग, रामकृष्ण मठ प्रकाशन.
- [3] बी. के. एस. अय्यंगार – Light on Yoga, HarperCollins Publishers.
- [4] स्वामी कुवलयानंद – योग आणि आरोग्य, कैवल्यधाम योग संस्था, लोणावळा.
- [5] स्वामी सत्यनंद सरस्वती – Asana Pranayama Mudra Bandha, Bihar School of Yoga.
- [6] डॉ. एच. आर. नागेंद्र – Yoga for Health and Harmony, Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana.
- [7] भारत सरकार, आयुष मंत्रालय – Common Yoga Protocol, नवी दिल्ली.
- [8] भारत सरकार – राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० (NEP 2020), शिक्षण मंत्रालय.
- [9] World Health Organization (WHO) – Mental Health and Well-being of Adolescents.
- [10] Feuerstein, Georg – The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice.