

# योग शिक्षा में सुनहेरा कैरियर

परेश उपाध्याय

आज के समय में लगभग हर व्यक्ति काम-काज की अधिकता और नई तकनीकों के बेतहशा उपयोग के कारण निरंतर तनाव का सामना कर रहा है। आम आदमी का जीवन इस कदर व्यस्त हो गया है कि उसे अपने स्वास्थ्य और शरीर का भी खयाल नहीं है। यही वजह है कि नित नए रोग समाज में हर साल कई लोगों को समय से पहले मौत के मुंह में ले जा रहे हैं। इन्ही सब कारणों से तनावग्रस्त मनुष्य के जीने की औसत आयु भी लगातार घट रही है। इस तरह की परिस्थितियों में योग विज्ञान राम बाण के रूप में स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए एक बेहतर विकल्प के तौर पर सामने आया है। योग एक ऐसा विषय है जो मन एवं शरीर के मध्य सामंजस्य स्थापित करता है। योग से जुड़े ग्रंथों के अनुसार यह सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित आध्यात्मिक विषय है।

वैसे तो मानव सभ्यता के साथ ही योग विद्या की भी उत्पत्ति को माना गया है, लेकिन भारत योग शिक्षा का जनक है। हमारी लोक परंपराओं, सिंधु घाटी सभ्यता, वैदिक एवं उपनिषद् सहित बौद्ध एवं जैन परंपराओं, दर्शनों तथा महाकाव्यों आदि में भी योग का उल्लेख मिलता है। धार्मिक दृष्टि से भगवान शिव को हमने पहले योग गुरु या आदि गुरु के रूप में मान्यता दी है। योग गुरु पंतजलि को तो भारत सहित अन्य देशों में भी योग विद्या को पहुंचाने का श्रेय दिया जाता है।

पुरानी आश्रम आधारित शिक्षा का अध्ययन करें तो उस दौरान बौद्धिक ज्ञान के साथ शारीरिक शिक्षा प्रदान करने को भी समान रूप से महत्व दिया जाता था। यही कारण था कि उस दौरान शिक्षा में योग विद्या को भी शामिल किया जाता था। बदलते समय के साथ धीरे-धीरे शारीरिक शिक्षा का रूप बदल गया और यह ज्यादातर शारीरिक खेलों तक ही सीमित हो गया। योग किसी खास धर्म, पद्धति, आस्था या समुदाय के मुताबिक नहीं चलता है इसे अच्छी सेहत के लिए कला के रूप में माना गया है। यही कारण है कि बदलते समय में एक बार फिर पूरी दुनिया में योग के महत्व को समझा जाने लगा है। केन्द्र और राज्य सरकारों द्वारा बनाई जा रही नई शिक्षा नीतियों में भी स्कूली शिक्षा में योग को अत्यधिक महत्व देने पर विचार हो रहा है। पूरे देश में योग प्रशिक्षण केन्द्रों के माध्यम से इस विद्या को घर-घर तक पहुंचाने के प्रयास हो रहे हैं। भारत की योग विद्या को संयुक्त राष्ट्र संघ ने मंजूरी दी और 21 जून को योग दिवस के रूप में अंतरराष्ट्रीय मान्यता प्राप्त हुई। विदेशों में तो बकायदा इसके लिए बड़े बड़े प्रशिक्षण केन्द्र संचालित किए जा रहे हैं।

यही वजह है कि योग शिक्षा को कैरियर निर्माण के लिए भी एक बेहतर विकल्प माना जा रहा है। इस विषय पर शिक्षण एवं प्रशिक्षण प्राप्त कर युवा योग इंस्ट्रक्टर के रूप में कैरियर बना सकते हैं। इस शिक्षा को प्राप्त कर युवा स्कूल एवं शिक्षण संस्थानों में तो योग प्रशिक्षक के रूप में सेवा दे ही सकते हैं साथ ही साथ स्वयं के योग प्रशिक्षण केन्द्र खोलकर भी लोगों को बेहतर स्वास्थ्य के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

योग में बेहतर कैरियर निर्माण के लिए आवश्यक योग्यताएं -

1. इस क्षेत्र में कैरियर बनाने के लिए सर्वप्रथम आवश्यकता होती है योग से संबंधित किसी डिग्री या डिप्लोमा हासिल करने की इसके अलावा आप मान्यता प्राप्त योग प्रशिक्षण केन्द्र से सर्टिफिकेट कोर्स भी कर सकते हैं।
2. योग के किताबी ज्ञान के साथ-साथ आपको इसका व्यावहारिक अभ्यास में भी बेहतर होना आवश्यक है। योग अगर ठीक तरीके एवं नियमों के साथ न किया जाए तो इसका स्वास्थ्य पर उल्टा प्रभाव भी होता है। इसलिए योग का अभ्यास ठीक तरह से होना आवश्यक है।

3. योग क्रियाओं के लिए उचित पहनावे एवं कुछ योग जैसे जल नेति के लिए उपयुक्त पात्र और विभिन्न आसनों के लिए नेट की व्यवस्था करनी होती है।
4. योग का प्रशिक्षक बनने के लिए आवश्यक है आप बेहतर ढंग से अपनी बात को दूसरों तक पहुंचा सकें। योग के माध्यम से दूसरों को समझाने की क्षमता होना आपके लिए आवश्यक योग्यता होती है।
5. बेहतर योग प्रशिक्षक बनने के लिए आवश्यक है कि आपका शरीर भी योग के लिए अनूकूल हो।

योग में कैरियर से आर्थिक लाभ की संभावना -

हालांकि योग एक ऐसी विद्या है, जिसका उपयोग समाज की बेहतरी के लिए होता है लेकिन वर्तमान समय में योग प्रशिक्षण के माध्यम से आर्थिक लाभ भी हासिल किया जा सकता है। बड़े बड़े हेल्थ क्लब और जिम में भी योग प्रशिक्षक रखे जा रहे हैं। आप भी इन संस्थानों में प्रशिक्षक के तौर पर जुड़कर अच्छी सैलरी प्राप्त कर सकते हैं। विभिन्न स्कूलों और शैक्षणिक संस्थानों में भी योग प्रशिक्षक की नियुक्ति अच्छी सैलरी पर की जाती है। यूट्यूब और अन्य सोशल मीडिया प्लेटफार्म, टीवी आदि के माध्यम से आप अपनी योग विद्या को दूसरों तक पहुंचा सकते हैं। इस तरह के प्रायोजित कार्यक्रमों के लिए बकायदा विज्ञापनों के माध्यम से पैसा कमाया जा सकता है। इसके अलावा योग प्रशिक्षण कार्यक्रमों के आयोजन से भी आर्थिक लाभ लिया जा सकता है। शहरों में सुबह और शाम के समय कई युवा अपने घरों से भी इस तरह का प्रशिक्षण देकर कौचिंग की तर्ज पर योग प्रशिक्षण देकर पैसा प्राप्त कर सकते हैं। इसके अलावा अब भारत के बाहर कई अन्य पश्चिमी एवं खाड़ी देशों में भी योग प्रशिक्षकों की आवश्यकता है। अच्छे वेतन पर आप विदेशों में भी बेहतर कैरियर निर्माण कर सकते हैं।

योग प्रशिक्षण के लिए बेहतर संस्थान -

1. माखनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालय, भोपाल - यहां पर योग विज्ञान एवं संचार विषय पर एक वर्षीय पीजी डिप्लोमा सांध्यकालीन पाठ्यक्रम के अंतर्गत संचालित किया जाता है। इस पाठ्यक्रम फीस लगभग दस से बारह हजार है।
2. मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ योग, दिल्ली - यहां पर तीन वर्ष का पीजी बीएससी कोर्स सहित कुछ पार्ट टाइम कोर्स किया जा सकता है।
3. अय्यंगर योग सेंटर पुणे - योग प्रशिक्षण के अल्पकालीन कोर्स यहां उपलब्ध है।
4. गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, उत्तराखंड - यहां पर भी कई डिप्लोमा एवं सर्टिफिकेट कोर्स उपलब्ध है।
5. बिहार स्कूल ऑफ योगा, बिहार -योगा साईंस और लाईफ स्टाईल में सर्टिफिकेट सहित अन्य पाठ्यक्रम।
6. कृष्णमाचार्य योगा मंदिरम, चैन्ने - अंतरराष्ट्रीय योगा टीचर्स प्रशिक्षण कार्यक्रम इसके अलावा देश भर के ज्यादातर विश्वविद्यालय में योग शिक्षा में डिप्लोमा एवं डिग्री कार्यक्रम संचालित किए जा रहे हैं।

कहते हैं "एक अच्छे तन में ही एक अच्छा मन होता है" यही वजह है कि मन और तन दोनों को स्वस्थ बनाने वाली योग शिक्षा भविष्य में कैरियर निर्माण के लिए बेहतर विकल्प हो सकती है। इस शिक्षा के माध्यम से युवा बेहतर भविष्य तो बना ही सकते हैं साथ ही साथ योग को अपना कर वे अपने एवं समाज के जीवन को भी स्वस्थ और सुखी बनाने में भी मददगार हो सकते हैं।

(प्रस्तुति: मनुज फीचर सर्विस)

नोट: मनुज फीचर सर्विस में छपे लेखों के विचार लेखक के अपने हैं। माखनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालय का इनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है। यहां प्रकाशित सामग्री का उपयोग गैर व्यावसायिक कार्यों के लिए करने हेतु किसी अनुमति की आवश्यकता नहीं है। मनुज फीचर सर्विस का उल्लेख अवश्य करें।