

## औरंगाबाद शहरातील योग प्रशिक्षण केंद्रांचा योग शिक्षण विषयक योगदानाचा अभ्यास

स्नेहल सुभाष वायकोस

पीएच . डी . संशोधक, शिक्षणशास्त्र विभाग,

डॉ . बाबामाहेब आवेडकर मराठवाडा विद्यापीठ, औरंगाबाद

### प्रास्ताविक

आज मनुष्याने अपार प्रगती केली आहे . औद्योगिक क्षेत्र, भौगोलिक क्षेत्र, नवनवीन शोध इत्यादीमुळे मनुष्याचे जीवन अधिक सुखकर सुलभ झाले आहे . त्याच्या या दगदगीच्या जीवनात त्याला स्वतःकडे लक्ष द्यावयाला वेळच मिळत नाही . वैद्यकीय क्षेत्रात केलेल्या प्रगतीमुळे आज मनुष्याचे आयुष्य नक्कीच वाढते आहे, परंतु त्याच्या या वाढलेल्या आयुष्यात तो खरोखरच स्वस्थ, आरोग्यपूर्ण, निरोगी जीवन जगतो का? आज ९९ टक्के लोक कुठल्या ना कुठल्या आजाराने व्याधीने जकडलेले आहेत . मनुष्य भौतिकदृष्ट्या सुखी असेल परंतु जर आरोग्यच साथ देत नसेल तर त्याच्या कामाशी तो एकाग्र होऊ शकणार नाही . परीणामी, त्याची व राष्ट्राची प्रगती खुंटेल . जर व्यक्तीला एकाग्र राहून आपले कार्य व्यवस्थित पार पाडायचे असेल आणि आजच्या दगदगीच्या जीवनात आरोग्यपूर्ण जीवन जगायचे असेल तर त्याला योगाभ्यास हा एकमेव पर्याय आहे .

### संशोधन शिर्षक

औरंगाबाद शहरातील योग प्रशिक्षण केंद्रांचा योग शिक्षण विषयक योगदानाचा अभ्यास

### गृहितके

- १ . औरंगाबाद शहरातील योग प्रशिक्षण केंद्रांद्वारे योगाचे प्रशिक्षण दिले जाते .
- २ . औरंगाबाद शहरातील योग प्रशिक्षण केंद्रांमुळे प्रशिक्षणार्थींचे शारीरिक व मानसिक समस्यांचे निरोरण झाले आहे .

### उद्दिष्टे

- १ . औरंगाबाद शहरातील योग प्रशिक्षण केंद्राविषयी माहिती मिळविणे .
- २ . औरंगाबाद शहरातील योग प्रशिक्षण केंद्रांच्या कार्यप्रणालीचा आढावा घेणे
- ३ . औरंगाबाद शहरातील योग प्रशिक्षण केंद्रांद्वारे होणारा समाजिक लाभ जाणून घेणे
- ४ . योग शिक्षणाचे महत्त्व जाणून घेणे .
- ५ . प्रशिक्षणार्थींच्या आहार सवयीविषयी माहिती मिळविणे

### परिकल्पना

१. औरंगाबाद शहरातील योग प्रशिक्षण केंद्रांत प्रवेशित झालेल्या व्यक्तित्ते शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य सुधारणे .
२. औरंगाबाद शहरातील योग प्रशिक्षण केंद्रांमुळे प्रशिक्षणार्थीच्या व्यक्तित्त्वात विकास झाला आहे .
३. योग शिक्षणाचा शारीरिक तंदुरुस्तीशिवाय स्मरणशक्ती, एकाग्रता या गोष्टींशी काहीही संबंध नाही .
४. योग प्रशिक्षण केंद्रांमध्ये मिळालेल्या योग प्रशिक्षणामुळे प्रशिक्षणार्थीचे दैनंदिन स्वास्थ्य सुधारल्यामुळे रोजच्या कार्यपद्धतीवर सकारात्मक परिणाम होतो .
५. योग प्रशिक्षण केंद्रांतून प्रशिक्षण घेतल्यानंतर प्रशिक्षणार्थीच्या मनावरील ताण-तणाव कमी होतो .
६. योगासने फक्त छोट-छोट्या आजारांसाठी उपयुक्त आहे .
७. औरंगाबाद शहरातील योग प्रशिक्षण केंद्रांतील प्रशिक्षणार्थीना योग शिक्षणाचा फायदा होतो .

### संशोधन पद्धती

प्रस्तुत संशोधनाकरीता संशोधिकेने सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर केला .

### संशोधन साधने

माहिती संकलनासाठी संशोधिकेने प्रशिक्षणार्थी करीता प्रश्नावली व प्रशिक्षकांकरीता मुलाखत हे साधन वापरले

### न्यादर्श निवड पद्धती

प्रस्तुत संशोधनाकरीता संशोधिकेने असंभाव्यता आधारित प्रासंगिक नमुना निवड पद्धती वापरली .

### निष्कर्ष

१. प्रशिक्षणार्थीच्या ज्या शारीरिक व मानसिक अडचणी आहेत त्यांचे प्रशिक्षण केंद्रांमध्ये प्रवेश घेतल्यापासून बऱ्याच प्रमाणात निराकरण झाले आहे .
२. सर्व प्रशिक्षणार्थीच्या मते, योगाभ्यास सुरू केल्यापासून त्यांच्या व्यक्तित्त्वात विकास झाला आहे . मनाची एकाग्रता वाढून स्मरणशक्तीत वाढ झाली आहे .
३. योगाभ्यासामुळे सर्वच प्रशिक्षणार्थी तणावमुक्त जीवन जगत आहेत .
४. दैनंदिन कामकाज सुकर व सुलभतेने पार पडत आहे . त्यामुळे त्यांचा आत्मविश्वास वाढला आहे .

- ५ . सर्व प्रशिक्षणार्थी नियमित योगाभ्यासामुळे सुखी, समाधानी, आनंदी, निरोगी, उत्साही जीवन जगत आहे .
- ६ . प्रशिक्षणार्थीच्या सौंदर्यातही वाढ झाली आहे .
- ७ . सर्व प्रशिक्षणार्थीच्या आहारात सकारात्मक बदल झाले आहे .
- ८ . अनेक प्रशिक्षणार्थीना योगाभ्यासामुळे अनेक मोठ-मोठया आजारातून सुटका मिळाली आहे .
- ९ . सर्व प्रशिक्षणार्थीचे योगविषयी सकारात्मक मत आहे . योगाभ्यासामुळे अनेक फायदे झाल्याचे त्यांच्या लक्षात आले आहे .

### शिफारशी

- १ . विद्यार्थ्यांच्या मनावरील ताण-तणाव कमी व्हावा एकाग्रता वाढावी, स्मरणशक्ती वाढावी, त्यांच्यातील नैराश्य कमी व्हावे व जीवनाकडे पाहण्यास सकारात्मकता निर्माण व्हावी याकरीता योग शिक्षण अत्यंत महत्त्वाचे आहे . त्यामुळे शासनाने प्रत्येक विद्यापीठात योग शिक्षण हा विषय अनिवार्य करावा . त्याकरीता स्वतंत्र तासिका व स्वतंत्र प्रशिक्षित शिक्षकांची तरतूद करावी .
- २ . अशा योग प्रशिक्षण केंद्रांना शासनाने अनुदान द्यावे .
- ३ . शासनामार्फत योग शिक्षणासंबंधी काही उपक्रम घेतले जावेत आणि जे खाजगी वर्ग विविध उपक्रम घेतात त्यांना शासनाने सहाय्य करावे .
- ४ . योग शिक्षणाच्या प्रसारासाठी शासनाने तसेच योग शिक्षकांनी प्रसार माध्यमांचा वापर करावा .
- ५ . योग शिक्षणासंबंधी केल्या जाणाऱ्या संशोधनांना शासनाने प्रोत्साहन द्यावे तसेच त्यांना सहाय्य करावे .
- ६ . योग शिक्षणासंबंधी करण्यात आलेल्या संशोधनाअंती दिसून आलेल्या त्रुटी दुर करण्यासाठी शासनाने उपाययोजना करावी .
- ७ . शासकीय योग केंद्रे सुरू करावी .
- ८ . योग केंद्रांची संख्या वाढवण्यामध्ये शासनाने तसेच एन् . जी . ओ . ने मदत करावी .
- ९ . योग शिक्षणाचे महत्त्व लोकांना पटवून देण्यासाठी योग केंद्रांनी प्रसार माध्यमांची मदत घ्यावी .
- १० . प्रत्येक वयोगटासाठी वेगवेगळे योग वर्ग असावे व त्यांच्या वयानुसार त्यांना शिक्षण देण्यात यावे .

संदर्भ-ग्रंथ

१. पेंडके, प्र.सु. (२००९, ऑक्टो. १९) शिक्षणाची तात्विक व समाजशास्त्रीय भूमिका . नागपुर :नित्य नुतन प्रकाशन .
२. भिंताडे, वि.व. (सप्टें. २०११) शैक्षणिक संशोधन पद्धती . (चौथी आवृत्ती) पुणे :नित्य नुतन प्रकाशन .
३. पंडित, व.व. मोरे, ल.सु. (२०१० जून) शिक्षणाशास्त्र संशोधनात संख्याशास्त्रीय परीक्षिकांचा उपयोग
४. देशमुख, अ. (२०१० जुलै) योगासन:शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यायी गुरूकिल्ली . (अकरावी आवृत्ती) मुंबई:मनोरमा प्रकाशन
५. प्रशासकिय (१९९४ जुलै), योग:आसने, मुद्रा, क्रिया . (आठवी आवृत्ती) , पुणे:विवेकानंद केंद्र मराठी प्रकाशन विभाग
६. रोजेकर, चा. (२०११ जुलै १७) . दैनंदिनी योगाभ्यास . (पाचवी आवृत्ती), औरंगाबाद:सर्व हक्क प्रकाशकाधीन .

...