

एक योग शिक्षक के गुण

Qualities of a Yoga Teacher

डा० राम किशोर

सहायक आचार्य

स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेज,

छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर

एक योग शिक्षक की योग्यताएं

योग भारतवर्ष की एक महत्वपूर्ण और प्राचीन विद्या है, जिसका सम्बंध संबंध प्राचीन काल से ही मुख्यतः अध्यात्म से रहा है। इस विद्या के शिक्षण-प्रशिक्षण का कार्य वैदिक काल में गुरु व शिष्य परंपरा के माध्यम से पुष्पित और पल्लवित हुआ। गुरु मात्र उपदेशों अथवा कथनों के माध्यम से शिक्षण की प्रक्रिया नहीं करते थे, बल्कि वह शिष्यों को अपने आचरण के द्वारा शिक्षित करते थे। शिष्यों पर भी गुरु के उपदेशों की अपेक्षा उनके आचरण और व्यवहार का ही सर्वाधिक प्रभाव पड़ता था। यद्यपि वर्तमान समय की शिक्षण प्रणाली में आमूल चूल परिवर्तन हुआ है, फिर भी योग विद्या के शिक्षण और प्रशिक्षण में उपदेशों की अपेक्षा गुरु का आचरण शिष्य को सर्वाधिक प्रभावित करता है।

एक योग शिक्षक की योग्यताएं

एक योग शिक्षक अथवा योग गुरु में निम्नलिखित योग्यताएं होनी चाहिए:—

- आचरण का अच्छा होना।
- समय प्रबंधन।
- सामाजिक और व्यक्तिगत, दोनों स्तर पर अनुशासन।
- उत्तम चरित्र।
- विषय का सैद्धांतिक और व्यावहारिक ज्ञान।
- आसन, प्राणायाम आदि समस्त योग के अभ्यासों का सैद्धांतिक और प्रयोगात्मक ज्ञान।
- योगाभ्यास के अंतर्गत आने वाले अभ्यासों के प्रदर्शन की दक्षता।
- संवाद कौशल।
- धैर्य।
- सहज व्यक्तित्व।
- शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ।
- यौगिक आहार को ग्रहण करने वाला।
- सभी प्रकार के दुर्व्यसनों से दूर।



धन्यवाद