

## तनाव और बच्चे

### सत्य अनुभव पर आधारित

आज विज्ञान की प्रगति इतनी द्रुतगति से हो रही है कि प्रत्येक व्यक्ति इस नई दुनिया का अंग होते हुए भी; स्वयं को पिछड़ा हुआ समझता है। बच्चे स्वभाव से ही जिज्ञासु होते हैं; दूरदर्शन और कम्प्यूटर ने तो बच्चों को घर बैठे बैठे पूरे विश्व की यात्रा सरल और संभव करवा दी है। रोज नए नए अविशकार मोबाइल फोन के रूप में; नए नए पेन और अनेक अन्य सामग्री जो बाजार में सरलता से उपलब्ध है; बच्चों को मानसिक रूप से अत्यधिक उत्तेजित रखती है। बढ़ती हुई प्रतिस्पर्धा, आकाष को छूने की चाहत; सफलता के शिखर पर पहुँच कर भी बच्चों को असन्तुष्ट रखती है।

और इसका परिणाम! तनाव आज छोटे बच्चों के भी जीवन का एक सहज अंग बन गया है। तनाव एक वृहद नकारात्मक शक्ति है। तनाव को यदि एक दानव की उपमा दी जाए तो अतिष्योक्ति न होगी! भविष्य की कल्पना इस तनाव के दानव को और भी भयावह बना देती है। और मन बेचारा क्या करे? पढ़ने में कैसे लगे? एकाग्रता की कमी, आज सब बच्चों की मुख्य शैक्षिक समस्या है।

योग बच्चों को एक सकारात्मक सोच प्रदान करते हुए; बचपन से ही एक सषक्त बीज बच्चों की नर्म मिट्टी में रोपित कर सकता है। योग के सरल अभ्यास जैसे उँ का उच्चारण, भ्रामरी और नाडी शोधन प्राणायाम इत्यादि को यदि योगनिद्रा के साथ नियमित रूप से किया जाता है; तो तनाव के इस दानव से सहज ही मुक्ति मिलनी संभव है। सूर्य नमस्कार एक ऐसा अभ्यास है जिसको योग में रामबाण कहा गया है। सूर्य नमस्कार का अभ्यास बच्चों के शारीरिक, मानसिक और आत्मिक उत्थान के लिए एक सषक्त उपचार है। अनेक सूर्य मंत्रों के साथ किए गए इस अभ्यास से बच्चों को असीम उर्जा की प्राप्ति होती है। योगनिद्रा पर किए गए अनेक शोधों से यह प्रमाणित हो चुका है कि सृजनशीलता के विकास में इसका महत्वपूर्ण योगदान है। शिथिलीकरण के इस रोचक अभ्यास को बच्चे बहुत आनन्द से करते हैं।

ते आओ! हम सब अपने बच्चों को योग का बहुमूल्य उपहार दें! अपना जीवन योगमय बनाते हुए; अपने बच्चों को भी नियमित अभ्यास के लिए प्रेरित करें! बच्चों की प्रतिभा को कुंठित होने से बचाने का यही एकमात्र सरल विकल्प है।