



सार्वभौमिक शिक्षा में योग की आवश्यकता एवं महत्व

डॉ. रीता

असिस्टेंट प्रोफेसर

राजनीति विज्ञान विभाग

नवल किशोर भारतीय म्यूनिसिपल गर्ल्स कॉलेज, चंदौसी, संभल, उत्तर प्रदेश

सारांश

आधुनिक शिक्षा प्रणाली में विद्यार्थियों के समग्र विकास को लेकर नई चिंताएँ और चुनौतियाँ सामने आ रही हैं। बढ़ता मानसिक तनाव, प्रतिस्पर्धा, शारीरिक निष्क्रियता तथा सामाजिक असंतुलन जैसे कारकों ने यह स्पष्ट कर दिया है कि केवल पारंपरिक शैक्षणिक पद्धतियाँ विद्यार्थियों के संतुलित विकास के लिए पर्याप्त नहीं हैं। इस संदर्भ में योग एक ऐसी प्राचीन भारतीय पद्धति है जो शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक संतुलन स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

यह शोध-पत्र सार्वभौमिक शिक्षा में योग के समावेशन की आवश्यकता और उसकी अनिवार्यता का विश्लेषण करता है। अध्ययन में विभिन्न वैज्ञानिक अनुसंधानों, नीतिगत दस्तावेजों तथा वैश्विक शिक्षा प्रणालियों में योग के प्रयोग का विश्लेषण किया गया है। भारत की राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, अमेरिका के विद्यालयों में चल रहे योग कार्यक्रम तथा यूरोप में माइंडफुलनेस आधारित शिक्षा पहले इस अध्ययन के प्रमुख उदाहरण हैं।

शोध से यह स्पष्ट होता है कि योग विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, भावनात्मक नियंत्रण तथा एकाग्रता को बढ़ाने में सहायक है। इसके अतिरिक्त यह विद्यार्थियों में अनुशासन, सहानुभूति, आत्म-नियंत्रण और सामाजिक सहयोग जैसे मूल्यों का विकास करता है।

हालाँकि शिक्षा प्रणाली में योग के व्यापक क्रियान्वयन के सामने पाठ्यक्रम मानकीकरण, प्रशिक्षित शिक्षकों की कमी तथा सांस्कृतिक संवेदनशीलता जैसी चुनौतियाँ मौजूद हैं। इन चुनौतियों के समाधान के लिए नीति-निर्माण, शिक्षक प्रशिक्षण, सामुदायिक सहभागिता और तकनीकी साधनों के उपयोग को महत्वपूर्ण माना गया है।

अध्ययन का निष्कर्ष यह है कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं बल्कि एक समग्र जीवन-पद्धति है, जो शिक्षा के उद्देश्यों को व्यापक और प्रभावी बनाती है। इसलिए आधुनिक शिक्षा प्रणाली में योग का समावेश एक आवश्यक और अपरिहार्य कदम है।

मुख्य शब्द- योग, सार्वभौमिक शिक्षा, समग्र विकास, मानसिक स्वास्थ्य, शिक्षा नीति, माइंडफुलनेस

1. प्रस्तावना -



वर्तमान वैश्विक परिदृश्य में शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान प्रदान करना नहीं बल्कि विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना है। आज की शिक्षा प्रणाली को अनेक चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है, जैसे कि विद्यार्थियों में बढ़ता मानसिक तनाव, प्रतिस्पर्धा का दबाव, शारीरिक गतिविधियों में कमी तथा सामाजिक असंतुलन। इन परिस्थितियों में यह आवश्यक हो गया है कि शिक्षा प्रणाली में ऐसे उपाय शामिल किए जाएँ जो विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक संतुलन को बनाए रखने में सहायक हों।

योग, जो भारत की प्राचीन सांस्कृतिक धरोहर है, इस दिशा में एक प्रभावी समाधान प्रस्तुत करता है। योग का शाब्दिक अर्थ है 'जोड़ना' या 'समन्वय स्थापित करना'। यह शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने की एक वैज्ञानिक और व्यावहारिक पद्धति है।

आज विश्व के अनेक देशों में योग को स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन तथा जीवन-कौशल के विकास के लिए अपनाया जा रहा है। शिक्षा के क्षेत्र में भी योग का महत्व लगातार बढ़ रहा है। विद्यालयों में योग के नियमित अभ्यास से विद्यार्थियों में अनुशासन, एकाग्रता और आत्म-नियंत्रण की भावना विकसित होती है।

इसी संदर्भ में यह शोध-पत्र यह विश्लेषण करता है कि आधुनिक शिक्षा प्रणाली में योग का समावेश क्यों आवश्यक है और इसे किस प्रकार प्रभावी रूप से लागू किया जा सकता है।

2. अध्ययन के उद्देश्य -

इस अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं-

क- शिक्षा प्रणाली में योग के महत्व का विश्लेषण करना।

ख- विद्यार्थियों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।

ग- विभिन्न देशों की शिक्षा प्रणालियों में योग के समावेशन का विश्लेषण करना।

घ- योग को सार्वभौमिक शिक्षा में लागू करने की चुनौतियों और संभावनाओं का अध्ययन करना।

3. साहित्य समीक्षा -

विभिन्न विद्वानों और शोधकर्ताओं ने शिक्षा में योग के महत्व को रेखांकित किया है।

Butzer (2015) के अनुसार विद्यालयों में योग कार्यक्रम विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक संतुलन को बेहतर बनाते हैं।

Hagen एवं Nayar (2017) के अध्ययन में पाया गया कि योग अभ्यास बच्चों और किशोरों में तनाव और चिंता को कम करने में सहायक है।

Khalsa एवं Butzer (2016) ने अपने शोध में यह बताया कि योग विद्यालयों में सामाजिक-भावनात्मक अधिगम को मजबूत करता है।



Serwacki और **Cook-Cottone** (2019) के अनुसार योग आधारित कार्यक्रम विद्यार्थियों के व्यवहार और शैक्षणिक प्रदर्शन में सकारात्मक सुधार लाते हैं। इन सभी अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि योग शिक्षा प्रणाली में सकारात्मक परिवर्तन लाने की क्षमता रखता है।

4. योग का ऐतिहासिक एवं दार्शनिक आधार -

योग की उत्पत्ति प्राचीन भारतीय परंपरा में हुई है। इसके उल्लेख वेदों और उपनिषदों में मिलते हैं। महर्षि पतंजलि ने अपने ग्रंथ योगसूत्र में योग को व्यवस्थित रूप प्रदान किया और अष्टांग योग की अवधारणा प्रस्तुत की। अष्टांग योग के आठ अंग हैं—

- यम
- नियम
- आसन
- प्राणायाम
- प्रत्याहार
- धारणा
- ध्यान
- समाधि

इन सिद्धांतों का उद्देश्य व्यक्ति के जीवन में संतुलन और अनुशासन स्थापित करना है। योग के नैतिक सिद्धांत जैसे अहिंसा, सत्य और संतोष समाज में सद्भाव और सहयोग की भावना को बढ़ावा देते हैं।

5. शिक्षा में योग के वैज्ञानिक लाभ -

(क) शारीरिक स्वास्थ्य

योग अभ्यास से शरीर की लचीलापन, मांसपेशियों की शक्ति तथा शारीरिक संतुलन में सुधार होता है। विद्यालयों में लंबे समय तक बैठने के कारण विद्यार्थियों में होने वाली शारीरिक समस्याओं को योग कम कर सकता है।

(ख) मानसिक स्वास्थ्य

योग मानसिक तनाव को कम करने और मन को शांत रखने में सहायक है। प्राणायाम और ध्यान के अभ्यास से मस्तिष्क की कार्यक्षमता में सुधार होता है और भावनात्मक संतुलन विकसित होता है।

(ग) शैक्षणिक प्रदर्शन

योग अभ्यास से विद्यार्थियों की एकाग्रता और स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है, जिससे उनका शैक्षणिक प्रदर्शन बेहतर होता है।

6. वैश्विक परिप्रेक्ष्य -

भारत में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अंतर्गत योग को शिक्षा प्रणाली का महत्वपूर्ण भाग बनाया गया है। विद्यालयों में नियमित योग अभ्यास को लगातार प्रोत्साहित किया जा रहा है।



अमेरिका के कई विद्यालयों में योग कार्यक्रम लागू किए गए हैं, जिनसे विद्यार्थियों के व्यवहार और अनुशासन में सुधार देखा गया है। यूरोप के कई देशों में माइंडफुलनेस और योग को शिक्षा प्रणाली में शामिल किया जा रहा है ताकि विद्यार्थियों की भावनात्मक स्थिरता और एकाग्रता बढ़ाई जा सके।

7. सार्वभौमिक शिक्षा में योग के समावेशन की चुनौतियाँ -

- क- पाठ्यक्रम का मानकीकरण
- ख- प्रशिक्षित योग शिक्षकों की कमी
- ग- सांस्कृतिक और धार्मिक संवेदनशीलताएँ
- घ- संसाधनों की कमी

8. प्रभावी क्रियान्वयन की रणनीतियाँ -

- क- शिक्षा नीति में योग को अनिवार्य विषय के रूप में शामिल करना।
- ख- शिक्षकों के लिए योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करना।
- विद्यालयों में जागरूकता कार्यक्रम चलाना।
- ग- डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से योग शिक्षा का प्रसार करना।

9. निष्कर्ष

इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि योग आधुनिक शिक्षा प्रणाली में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। यह विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास को संतुलित बनाता है।

वर्तमान समय में जब मानसिक तनाव और प्रतिस्पर्धा बढ़ती जा रही है, तब योग विद्यार्थियों को संतुलित जीवन जीने की दिशा प्रदान करता है। इसलिए शिक्षा प्रणाली में योग का समावेशन केवल उपयोगी ही नहीं बल्कि आवश्यक भी है।

संदर्भ ग्रंथ

- 1- Butzer, B. (2015) . School-based yoga programs in the United States.
- 2- Hagen, I., & Nayar, U. (2017) . Yoga for mental health in children.
- 3- Khalsa, S. B. S., & Butzer, B. (2016) . Yoga in schools: A review.
- 4- Serwacki, M., & Cook-Cottone, C. (2019) . Yoga in schools: Systematic review.
- 5- Government of India. (2020) . National Education Policy.
- 6- UNESCO. (1996) . Learning: The Treasure Within.