उत्तर प्रदेश में माध्यमिक स्तर पर योग शिक्षा का विद्यालयीकरण

कमलेश सिंह
असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षक शिक्षा विभाग, बुंदेलखंड कॉलेज, झाँसी (उ0प्र0)
एवं शोध छात्र, बुंदेलखंड विश्वविद्यालय, झाँसी

सारांश

योग को व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक उन्नत्ति के लिये अपनाया गया है। यह वह उच्चतम अवस्था है, जिसमें पांचों ज्ञानेन्द्रियां, मन की वृत्तियां और प्रज्ञा स्थितप्रज्ञ अवस्था को प्राप्त हो जाती हैं। महर्षि पतंजलि को योगदर्शन का जनक माना जाता है। भारतीय भूमि की विश्व को एक अमूल्य धरोहर के रूप में देन है– योग शिक्षा। प्राचीन भारतीय परंपरा में हमें योग शिक्षा के जो भी चिन्ह दृष्टिगोचर होते हैं वे सभी कहीं न कहीं एक विशेष वर्ग तक ही सीमित दिखाई पड़ते हैं परन्तु आज हम देखते हैं कि शायद ही कोई व्यक्ति ऐसा हो जो की योग शिक्षा से परिचित न हो। योग के अन्तर्गत विभिन्न प्रकार के आसन, प्राणायाम, ध्यान, बन्ध तथा मुद्राएं इत्यादि ऐसी विधियाँ है जो शरीर और मन को स्वस्थ निरोगी, सुन्दर, नैतिक, चारित्रिक एवं आध्यात्मिक इत्यादि का समन्वित विकास करने में सकारात्मक सिद्ध हुई है।

संकेत शब्दः– *योग, योग शिक्षा, शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक उन्नत्ति।*

प्रस्तावना :–

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा के ''युजिर'' धातु से हुई जिसका अर्थ है– एक होना।योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा के एक अन्य शब्द ''युज'' धातु से भी हुई मानी जाती है जिसका अर्थ है एक होना अर्थात एकाकार रूप की प्राप्ति। भारतवर्ष में लगभग 6000 वर्ष से भी अधिक समय पूर्व योग का उद्भव हुआ था, जिसका स्पष्ट साक्ष्य हड़प्पा सभ्यता में प्राप्त पशुपति की मूर्ति व नृत्य मुद्रा में प्राप्त नटराज की मूर्ति हैं। योग को व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक उन्नत्ति के लिये अपनाया गया है। योग के आदि गुरू भगवान शिव माने जाते हैं, वहीं द्वापर युग में योग कल्याणकारी स्वरूप को अपने में समाहित करने के कारण भगवान श्रीकृष्ण योगेश्वर भी कहलाए । योग की सार्थकता एवं इसकी महत्ता का पता इसी से चलता है कि श्रीमदभगवद्गीता में योगेश्वर श्रीकृष्ण ने अपने उपदेशों में 100 से अधिक बार 'योग' का प्रयोग किया है। महर्षि पतंजलि को योगदर्शन को व्यवस्थित स्वरूप देने का श्रेय जाता है। उनके द्वारा सृजित "योगसूत्र" योगदर्शन का मूल ग्रंथ है, जिसमें उन्होंने योग को चित्त की वृत्तियों के निरोध के रूप में परिभाषित किया है। उपनिषदीय परम्परानुसार 'योग' वह उच्चतम अवस्था है, जिसमें पांचों ज्ञानेन्द्रियां, मन की वृत्तियां और प्रज्ञा स्थितप्रज्ञ अवस्था को प्राप्त हो जाती हैं।प्राचीन भारतीय ऋषि परम्परा का जब हम विश्लेषण करते हैं, तो पाते हैं कि योग शब्द के विभिन्न अर्थ है– चिकित्सीय विज्ञान में विभिन्न प्रकार की औषधियों का योग, तत्व विज्ञान में भिन्न भिन्न पदार्थों के योग से बना योगाकार रूप। योग तत्वतः बहुत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित एक विषय है जो मन एवं शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने पर विशेष बल देता है।योग दर्शन की जन्मभूमि होने का गौरव भारतवर्ष की भूमि को जाता है। भारतवर्ष में योग शिक्षा– योग विद्या, योग विज्ञान एवं आध्यात्मिक विज्ञान के रूप में पुष्पित एवं पल्ल्वित हुई। योग प्रथमता एक जीवन दर्शन है। योग का आधारभूत ज्ञान प्राचीन उपनिषद (600 ईसापूर्व) श्रीमद्भागवतगीता (500 ईसापूर्व) एवं पातन्जल योगदर्शन (300 ईसापूर्व), योग दर्शन एवं साधना का विकास 200 ईसापूर्व से 1800 ईसवीं तक हिन्दु, जैन, बौद्ध, सूफी तथा सिक्ख धर्म के दार्शनिक विचारों में मिलता है। आधुनिक योग दर्शन एवं साधना कुछ महान भारतीय विचारको एव उपदेशकों की देन है जिसमें स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविन्द, महात्मा गांधी, आचार्य विनोबा भावे, श्री. जे० कृष्णमूर्ति आचार्य रजनीश, महर्षि महेश योगी, श्री श्री

रविशंकर एवं स्वामी रामदेव जी महत्वपूर्ण है। पतंजलि ने योग साधना के आठ अंगों यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, तथा समाधि का वर्णन किया है। इस प्रकार योग का दार्शनिक एवं कलात्मक दोनों ही पक्ष बहुत ही परिवर्धित एवं वैज्ञानिक है।

महर्षि पतंजलि किसी मूर्ति या प्रतिमा के दर्शन को ध्यान नहीं कहते, वे कहते हैं क्लेशों की पूर्ण परिसमाप्ति यही है ईश्वर की प्राप्ति। महर्षि पतंजलि को योगदर्शन का जनक माना जाता है। भारतीय भूमि की विश्व को एक अमूल्य धरोहर के रूप में देन है– योग शिक्षा। प्राचीन भारतीय परंपरा में हमें योग शिक्षा के जो भी चिन्ह दृष्टिगोचर होते हैं वे सभी कहीं न कहीं एक विशेष वर्ग तक ही सीमित दिखाई पड़ते हैं जिस कारण योग शिक्षा से परिचित होने का श्रेय केवल ऋषि परंपरा के अनुयायियों को ही जाता है बहुसंख्यक आबादी योग शिक्षा के दिव्य ज्ञान से वंचित ही रही क्योंकि गुरुकुलों तक सभी वर्गों को पहुँचने का अधिकार नहीं था अर्थात वे इस शिक्षा से वंचित थे। योग शिक्षा जैसा दिव्य ज्ञान सार्वजानिक शिक्षा प्रणाली के अनुपस्थिति के कारण उतना विकसित नहीं हो पाया जितना कि उसे होना चाहिए था।

''स्वामी रामदेव से पहले की योग शिक्षा'' व ''स्वामी रामदेव के समय की योग शिक्षा'' जैसे संप्रत्ययों का जब हम विश्लेषण करते हैं तो पाते हैं कि स्वामी रामदेव से पहले योग शिक्षा केवल आध्यात्मिक विषय के रूप में ही केवल कुछ गिने चुने योग आश्रमों एवं गुरुकुलों तक ही सीमित थी। स्वामी रामदेव जी ने एक मिशन मोड के रूप में योग शिक्षा को आध्यात्मिक से व्यावहारिक रूप में बदलने का प्रयास किया जो योग से होते हुए वर्तमान योगा के रूप में हमारे सामने अवतरित हुआ। इस प्रकार स्वामी रामदेव जी ने योग शिक्षा को उसके व्यावहारिक रूप में जन जन तक पहुँचाने का प्रयास किया। आज हम देखते हैं कि शायद ही कोई व्यक्ति ऐसा हो जो की योग शिक्षा से परिचित न हो।

योग के अन्तर्गत विभिन्न प्रकार के आसन, प्राणायाम, ध्यान, बन्ध तथा मुद्राएं इत्यादि ऐसी विधियाँ है जो शरीर और मन को स्वस्थ निरोगी, सुन्दर, नैतिक, चारित्रिक एवं आध्यात्मिक इत्यादि का समन्वित विकास करने में सकारात्मक सिद्ध हुई है। संयुक्त राष्ट्र संघ ने शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए योग के सर्वांगीण लाभों को मान्यता दी और प्रतिवर्ष 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने के लिए दिसम्बर 2014 को प्रस्ताव पारित किया। 21 जून 2014 को प्रथम योग दिवस के अवसर पर 192 देशों और 47 मुस्लिम देशों में इसका आयोजन हुआ। दिल्ली में राजपथ पर भारतीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की अगुवाई में एक साथ 64 देशों के 35985 लोगों ने सामूहिक रूप से योग किया। इस अवसर पर भारत ने गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड में भी विश्व रिकार्ड अपने नाम दर्ज करा लिया। वास्तव में योग की नितांत आवश्यकता है जिससे शारीरिक और मानसिक जीवन स्वस्थ एवं निर्विकार रह सके, चित्त–वृत्तियों एवं मन पर अंकुश रखा जा सके तथा एक अच्छा नागरिक बन समाज व राष्ट्र की सेवा की जा सके।

वर्तमान में प्रत्येक विद्यार्थी इस शिक्षा से लाभान्वित हो, इस हेतु पतंजलि योगपीठ ने योग शिक्षा को पाठ्यचर्या में मूर्त रूप में लाने का प्रयास किया और अल्प समय में ही विद्यालयी शिक्षा में योग विषयक पाठ्य क्रम एवं पाठ्य पुस्तकों का निर्माण कर लिया गया। जिसमें समय–समय पर अनेक योगचार्यों एवं शिक्षाविदों द्वारा भी समुचित मार्गदर्शन दिया गया।

शिक्षा के मुख्य ढाँचे में योग परक स्वास्थ्य शिक्षा'' को लाने की आवश्यकता देश में शिक्षाविदों एवं शैक्षिक विचारकों द्वारा काफी समय पूर्व से अनुभव की जा रही थी। यही कारण है कि भारत सरकार की राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1986 (संशोधित 1992) में योग शिक्षा को विद्यालयी पाठ्यक्रम में लागू करने की अनुशंसा स्पष्ट रूप से की गई है। इसमें स्पष्ट शब्दों में कहा गया है कि ''एक तन्त्र के रूप में शरीर एवं मन के एकीकृत विकास को संवर्धित करने वाले योग पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। विद्यालयी

शिक्षा में योग को प्रारम्भ करने के लिए प्रयत्न किए जाएंगे। शिक्षण–प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों में भी इसको समाहित किया जाएगा।'' विशेष बात यह है कि आज हमारे देश में शिक्षा के क्षेत्र में संसद से पास एकमात्र प्रभावी नीति के रूप में राष्ट्रीय शिक्षा की यही नीति है कि इसके अनुपालन एवं क्रियान्वयन के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की विविध रूपरेखाएँ (1988, 2000 एवं 2005) बनती रही हैं। वर्तमान में लागू एवं प्रभावी राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा '2005' नवीनतम है।

''स्वास्थ्य शिक्षा में समाहित योग के साथ सर्वांगीण विकास" के संदर्भ में इस विषय को स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा का आधार एवं अनिवार्य विषय के रूप में प्राथमिक से लेकर माध्यमिक स्तरों पर लागू किया जाना चाहिए और उच्चतर माध्यमिक स्तर पर एक वैकल्पिक विषय के रूप में लागू किया जाना चाहिए। साथ ही आगे यह भी अनुशंसा की है कि पाठ्यचर्या के मुख्य अवयव के रूप में खेलों और योग के लिए जो समय निर्धारित है, उसे किसी भी परिस्थिति में न तो कम किया जाए और न ही समाप्त किया जाए। योग शिक्षा को नियमित पाठ्यक्रम के रूप में देश के कुछ प्रमुख प्रदेशों में काफी पहले से लागू करने का भी प्रयास किया गया है। इसमें सर्वप्रथम नाम दिल्ली का आता है। यहाँ योग शिक्षा को वर्ष 1980 से दिल्ली प्रशासन के विद्यालयों में और 1981 से केन्द्रीय विद्यालयों में लागू किया गया।

नई दिल्ली, भारत सरकार द्वारा बनाई जा रही राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के तहत स्कूलों में योग शिक्षा को बढ़ावा दिया जाएगा। यह बात प्रथम योग ओलंपियाड का उद्घाटन करने वाले मानव संसाधन विकास मंत्रालय में स्कूली शिक्षा एवं साक्षरता सचिव सुभाष चंद्र खुटिया ने कहीं। इस ओलंपियाड में 22 राज्यों के 350 छात्रों ने भाग लिया। एनसीईआरटी के परिसर में आयोजित इस तीन दिवसीय समारोह का उद्देश्य देशभर के स्कूलों के छात्रों में इस प्राचीन विधा का प्रचार प्रसार करना है। खुटिया ने कहा की सरकार द्वारा बनाई जा रही नई शिक्षा नीति में योग का एक महत्वपूर्ण स्थान होगा। योग को संतुलन बनाए रखने और शरीर एवं मस्तिष्क का ''स्वास्थ्य'' सुनिश्चित करने वाली कला बताते हुए उन्होंने कहा कि ओलंपियाड हर साल कराया जाएगा ताकि स्कूल जाने वाले प्रत्येक बच्चे के सर्वांगीण विकास के लिए उसके द्वारा योग सीखना सुनिश्चित किया जा सके। उन्होंने कहा योग ओलंपियाड सभी राज्यों की भागीदारी संभव बनाने के लिए प्रतिवर्ष आयोजित किया जाएगा। इसका उद्देश्य स्कूल के बच्चों को योग सिखाना होगा। एनसीईआरटी ने उच्चतर, प्राथमिक एवं माध्यमिक छात्रों के लिए योग पर किताबें प्रकाशित की है। यह छठी से दसवीं कक्षा तक राष्ट्रीय पाठ्यक्रम रूपरेखा का हिस्सा है।

भारतवर्ष में योग शिक्षा उच्च स्तर पर काफी पहले से लागू की जा चुकी है, जो कि M.A. in योगा देश के विभिन्न विश्वविद्यालयों में पाठ्यक्रम के रूप में संचालित है। योग शिक्षा देश के विभिन्न राज्यों के मुक्त विश्वविद्यालयों व इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय अपने पाठ्यक्रम के रूप में B.A. व M.A. योग शिक्षा के रूप में संचालित कर रहे हैं। उच्च शैक्षिक स्तर से होते हुए योग शिक्षा विद्यालय स्तर पर भी अब आ गई है। हमारे देश के कई राज्यों में माध्यमिक स्तर पर भी एक विषय के रूप में योग शिक्षा को पाठ्यक्रम के एक हिस्से के रूप में समाहित किया गया है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि हमारे देश में माध्यमिक स्तर पर योग शिक्षा उच्च शैक्षिक स्तर से होते हुए आई है। जब हमारे शिक्षाविदों ने यह अनुभव किया कि योग शिक्षा की यह विधा अगर माध्यमिक स्तर से ही शुरू कर दी जाए तो हमारे छात्रों का शारीरिक, मानसिक व नैतिक विकास अच्छी तरह से हो सकेगा। उत्तर प्रदेश में माध्यमिक स्तर पर योग शिक्षा का इतिहास कोई बहुत पुराना नहीं है। प्रारंभ में उत्तर प्रदेश में माध्यमिक स्तर पर नैतिक शिक्षा के नाम से ही पाठ्यक्रम संचालित था, लेकिन वर्तमान समय में 2018 से माध्यमिक स्तर पर नैतिक शिक्षा के साथ ही शारीरिक शिक्षा योग शिक्षा नामक तीन विषयों को सम्मिलित कर एक पाठ्यक्रम की रूपरेखा तैयार की गई और उसे एक विषय का रूप दिया गया। इस प्रकार से हम कह सकते हैं कि उत्तर प्रदेश में

माध्यमिक स्तर पर योग शिक्षा एक स्वतंत्र विषय के रूप में ना होकर नैतिक शिक्षा शारीरिक शिक्षा के साथ ही समाहित है। आगे चलकर योग शिक्षा अपनी उपयोगिता को सिद्ध कर एक स्वतंत्र विषय का रूप लेने में भी सक्षम होगी और उसके लिए अलग से माध्यमिक स्तर पर योग शिक्षकों की नियुक्ति भी की जा सकेगी।

उ० प्र० में 2017 में यू.पी. बोर्ड ने उससे संबद्ध लगभग 27735 स्कूलों में कक्षा 9 से कक्षा 12 तक पढ़ाये जाने वाले योग विषय का वेटेज बढ़ा दिया था। हाईस्कूल और इण्टरमीडिएट में योग विषय के कुल 20 अंक कर दिए गए थे। इससे पहले कक्षा 9 और 10 में सिर्फ 6 अंक और कक्षा 11 और 12 में 5 अंक थे।

उ०प्र० सरकार के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने शुक्रवार 7 अप्रैल 2017 को एक आदेश जारी कर शिक्षा विभाग के अधिकारियों को निर्देश दिया कि अगले सत्र 2017–18 से पूरे प्रदेश के सरकारी स्कूलों में योग शिक्षा को एक अनिवार्य पाठ्यक्रम के रूप में सम्मिलित किया जाए। उप मुख्यमंत्री डा0 दिनेश शर्मा जी ने कहा कि माध्यमिक विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत कक्षा 5 से 12 तक के छात्र प्राचीन भारतीय 'योग' विद्या को सीखेंगे ।

इस प्रकार उ०प्र० में योग शिक्षा का विद्यालयीकरण धीरे–धीरे हो रहा है। वर्तमान स्थिति में योग शिक्षा का पाठ्यक्रम शारीरिक व नैतिक शिक्षा के साथ ही समाहित है। समय के साथ उ0 प्र0 में योग शिक्षा माध्यमिक स्तर पर शनैः–शनैः आगे बढ़ रही है, वह दिन दूर नहीं जब हम योग शिक्षा के पाठ्यक्रम को माध्यमिक स्तर पर एक स्वतंन्त्र विषय के रूप में देखेंगे। उ०प्र० के माध्यमिक शिक्षा विभाग के अधिकारियों ने वर्ष 2022 में ही राज्य सरकार के निर्देश पर उ०प्र० के 2332 सरकारी व 4528 सरकारी सहायता प्राप्त माध्यमिक विद्यालयो में योग प्रशिक्षकों की नियुक्ति के लिए एक औपचारिक प्रस्ताव भेजा है। योग प्रशिक्षकों की नियुक्ति से संबंधित यह प्रस्ताव योग शिक्षा के स्वर्णिम भविष्य की ओर इशारा करता है।

संदर्भ सूची :–

राष्ट्रीय शिक्षा नीति. (2020), मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार।

पटेल, एस. के., एवं प्रजापति, एम. (2017–18). *शारीरिक स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा.* अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा.

शर्मा, ए. (Ed) . (2018). *वर्तमान समय में योग की प्रासंगिकता.* रिसर्च कल्चर सोसायटी एवं प्रकाशन, वडोदरा, गुजरात.

रामदेव. (2012). *योगदर्शन.* दिव्य प्रकाशन, दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट), कनखल, हरिद्वार.

बालकृष्ण. (2009). *योग शिक्षा का पाठ्यक्रम दिव्य प्रकाशन.* दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट), पतंजलि योग पीठ, हरिद्वार.

National Curriculum Frame Work 2005, Position Paper Focus Group on Health and Physical Education NCERT, New Delhi

Yoga to get boost under…… From khabar.ndtv.com- delivered 18 June 2016.

National Curriculum Frame Work 2005, Position Paper Focus Group on Health and Physical.

How to cite reference of this paper-

Singh, K. (2022). उत्तर प्रदेश में माध्यमिक स्तर पर योग शिक्षा का विद्यालयीकरण. *Educational Metamorphosis, 1*(2), 94-97.