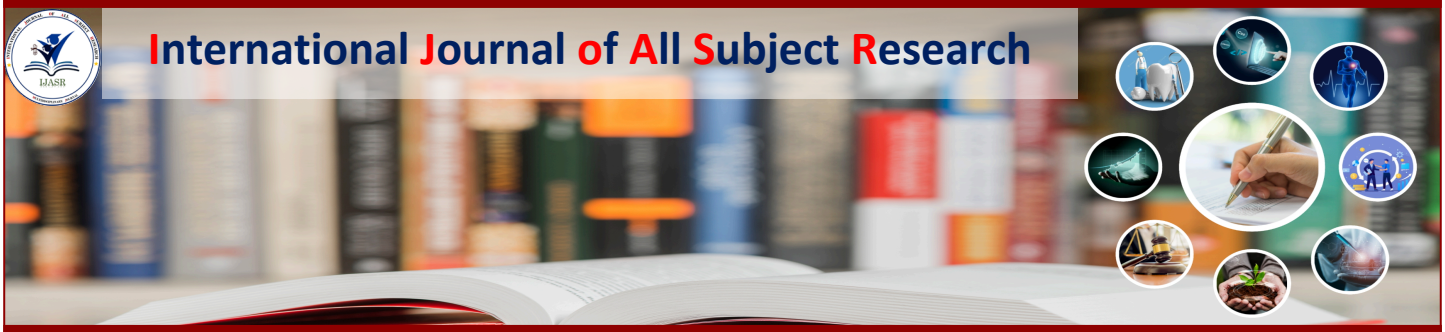
Impact Factor (QJIF): 8.38 E-ISSN: 2583-7206, P-ISSN: 3049-2432

International Journal of All Subject Research



Received: 29/June/2026 **IJASR:** 2026; 5(5):05-10 **Accepted:** 06/August/2026

भारतीय शिक्षा प्रणाली में योग शिक्षा के क्रियान्वयन की वर्तमान स्थिति, समस्याएँ और समाधान: एक अध्ययन

***[1]डॉ. अर्चना सिंह**

*[1]असिस्टेंट प्रोफ़ेसर, शिक्षक शिक्षा विभाग, राजा श्री कृष्ण दत्त राज पी.जी. कॉलेज, जौनपुर, उत्तर प्रदेश, भारत।

सारांश

प्रस्तुत शोध पत्र भारतीय शिक्षा प्रणाली में योग शिक्षा के समावेशन और उसके धरातलीय क्रियान्वयन का एक विस्तृत एवं विश्लेषणात्मक अध्ययन प्रस्तुत करता है। प्राचीन भारतीय संस्कृति और गुरुकुल परंपरा में योग केवल एक अभ्यास न होकर जीवनशैली और व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास (Holistic Development) का मूल आधार रहा है। आधुनिक समय में विद्यार्थियों में बढ़ते मानसिक तनाव, एकाग्रता की कमी, संवेगात्मक असंतुलन और डिजिटल जीवनशैली से उत्पन्न विविध समस्याओं के प्रभावी समाधान हेतु योग को मुख्यधारा की शिक्षा प्रणाली में एकीकृत करना अत्यंत आवश्यक हो गया है।

यह अध्ययन मुख्य रूप से राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (NEP 2020), राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (NCF) तथा विभिन्न राष्ट्रीय शिक्षा आयोगों (जैसे कोठारी आयोग) के नीतिगत दस्तावेजों की दस्तावेजी समीक्षा (Documentary Review) पर आधारित है। नीतिगत स्तर पर यद्यपि योग को भारतीय ज्ञान परंपरा (Indian Knowledge Systems - IKS) और अनुभवात्मक शिक्षण (Experiential Learning) के एक महत्वपूर्ण स्तंभ के रूप में स्वीकार किया गया है, किंतु प्रस्तुत शोध पत्र व्यावहारिक धरातल पर इसके क्रियान्वयन में आने वाली प्रशासनिक, ढांचागत, वित्तीय और संस्थागत बाधाओं की सूक्ष्मता से पड़ताल करता है।

द्वितीयक स्रोतों (Secondary Data) एवं साहित्यावलोकन पद्धति का उपयोग करते हुए यह अध्ययन उजागर करता है कि वर्तमान में अधिकांश शिक्षण संस्थानों में स्थायी एवं प्रमाणित योग शिक्षकों के स्वीकृत पदों का अभाव है। इसके अतिरिक्त, समर्पित शांत योग हॉल, मैट एवं अनुकूल वातावरण की कमी तथा योग को केवल सह-पाठ्यचर्या (Co-curricular) गतिविधि या अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस जैसे विशेष आयोजनों तक सीमित रखने का दृष्टिकोण इसके प्रभावी क्रियान्वयन में प्रमुख चुनौतियाँ हैं।

शोध पत्र के निष्कर्ष यह दर्शाते हैं कि यदि सरकार और शैक्षणिक संस्थान बुनियादी ढाँचे का विकास करें, योग शिक्षकों का एक समर्पित कैडर बनाकर स्थायी नियुक्तियाँ प्रदान करें, पतंजलि के अष्टांग योग (विशेषकर ध्यान, प्राणायाम और नैतिक मूल्यों) को आयु-अनुकूल पाठ्यक्रम में शामिल करें और इसे सतत एवं व्यापक मूल्यांकन (CCE) से जोड़ें, तो योग शिक्षा भारत की भावी पीढ़ी के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और नैतिक उत्थान में एक युगांतरकारी भूमिका निभा सकती है।

मुख्य शब्द: योग शिक्षा, भारतीय शिक्षा प्रणाली, नीतिगत क्रियान्वयन, राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP 2020), अष्टांग योग, सर्वांगीण विकास, संस्थागत चुनौतियाँ।

1. प्रस्तावना

प्राचीन भारतीय संस्कृति और गुरुकुल परंपरा में योग केवल शारीरिक अभ्यासों या आसनों तक सीमित नहीं था, बल्कि यह जीवन जीने की एक कला, अनुशासित जीवनशैली और व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास (Holistic Development) का मूल आधार था। गुरुकुलों में शिक्षा का उद्देश्य केवल बौद्धिक ज्ञान प्राप्त करना नहीं, बल्कि विद्यार्थी के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक पहलुओं को संतुलित करना था। योग इस शिक्षा प्रक्रिया का अभिन्न अंग था, जो शिष्य को संयमित, एकाग्र और विवेकशील बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता था।

आधुनिक जीवनशैली और विद्यार्थियों की चुनौतियाँ

आज के आधुनिक और डिजिटल युग में शिक्षा का स्वरूप बदला है, जिसके साथ विद्यार्थियों के सामने नई चुनौतियाँ भी उत्पन्न हुई हैं। लगातार स्क्रीन टाइम (Screen Time), सोशल मीडिया का प्रभाव, अस्वास्थ्यकर दिनचर्या और प्रतिस्पर्धात्मक दबाव के कारण विद्यार्थियों में मानसिक तनाव, चिंता (Anxiety), अवसाद और एकाग्रता की कमी जैसी समस्याएँ तेज़ी से बढ़ रही हैं। आज की शिक्षा प्रणाली में केवल ज्ञानार्जन पर बल दिया जा रहा है, जबकि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य उपेक्षित रह जाता है। इन गंभीर समस्याओं के स्थायी समाधान के रूप में योग को शिक्षा प्रणाली में

***Corresponding Author:** डॉ. अर्चना सिंह

एकीकृत करना अत्यंत आवश्यक हो गया है।

नीतिगत ढाँचे और योग का समावेशन

भारतीय शिक्षा आयोगों और नीति निर्माताओं ने हमेशा से योग के महत्व को स्वीकार किया है:

- **कोठारी आयोग (1964-66):** इस आयोग ने पहली बार विद्यार्थियों के शारीरिक और मानसिक कल्याण के लिए शिक्षा में खेलकूद के साथ-साथ योग को शामिल करने की पुरजोर सिफारिश की थी।
- **राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (NEP 2020):** यह नीति भारतीय ज्ञान परंपरा (Indian Knowledge Systems - IKS) को पुनर्जीवित करने और मूल्य-आधारित शिक्षा पर विशेष ध्यान केंद्रित करती है। NEP 2020 में विद्यार्थियों के चरित्र निर्माण, मानसिक स्वास्थ्य और सर्वांगीण विकास के लिए योग को अनुभवात्मक शिक्षण (Experiential Learning) और खेल-आधारित गतिविधियों के रूप में एकीकृत करने का स्पष्ट प्रावधान किया गया है।

योग का बहुआयामी प्रभाव

योग को शिक्षा में शामिल करने से विद्यार्थियों के जीवन में निम्नलिखित परिवर्तन संभव हैं:

i). **मानसिक एकाग्रता और स्मृति में सुधार:** प्राणायाम और ध्यान के नियमित अभ्यास से मस्तिष्क की कार्यक्षमता बढ़ती है, जिससे विद्यार्थियों की अध्ययन में एकाग्रता और याददाश्त बेहतर होती है।

ii). **तनाव प्रबंधन और संवेगात्मक संतुलन:** योग शरीर में तनाव पैदा करने वाले हार्मोन को कम करता है, जिससे छात्र परीक्षा के भय, असफलता के डर और मानसिक दबाव का सामना आसानी से कर पाते हैं।

iii). **शारीरिक स्वास्थ्य और अनुशासन:** आसनों के नियमित अभ्यास से शरीर स्वस्थ, लचीला और रोगमुक्त रहता है। यम और नियम के पालन से जीवन में अनुशासन और नैतिक मूल्यों का विकास होता है।

योग प्राचीन भारतीय ज्ञान का वह अनमोल उपहार है जो आधुनिक शिक्षा की अनेक समस्याओं का समाधान कर सकता है। गुरुकुल परंपरा के इस दिव्य अभ्यास को आधुनिक शिक्षा प्रणाली में केवल एक सह-पाठ्यचर्या गतिविधि के रूप में नहीं, बल्कि एक अनिवार्य जीवन-शैली के रूप में लागू किया जाना चाहिए। यदि सरकार, विद्यालय और शिक्षक मिलकर इसे प्रभावी ढंग से धरातल पर उतारें, तो योग भारतीय युवाओं के शारीरिक, मानसिक और नैतिक उत्थान में युगांतरकारी सिद्ध होगा।

2. साहित्य की समीक्षा

किसी भी विषय पर शोध कार्य को दिशा प्रदान करने तथा वर्तमान अध्ययन की सार्थकता सिद्ध करने के लिए पूर्व प्रकाशित साहित्यावलोकन अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। प्रस्तुत शोध के विषय "भारतीय शिक्षा प्रणाली में योग शिक्षा के क्रियान्वयन" से संबंधित उपलब्ध साहित्य की समीक्षा को निम्नलिखित पैराग्राफों में विश्लेषणात्मक रूप से प्रस्तुत किया गया है:

शिक्षा प्रणाली में योग के समावेशन का प्राथमिक उद्देश्य विद्यार्थियों के मानसिक, बौद्धिक और सर्वांगीण विकास (Holistic Development) को बढ़ावा देना है। एनसीईआरटी (NCERT, 2015) के अध्ययन के अनुसार, विद्यालयों में नियमित योगाभ्यास, प्राणायाम और ध्यान को शामिल करने से विद्यार्थियों में परीक्षा का तनाव (Exam Stress), अकादमिक चिंता और अवसाद के लक्षणों में उल्लेखनीय कमी आती है। साथ ही, योगाभ्यास से छात्रों की मानसिक एकाग्रता, स्मरण शक्ति और संवेगात्मक स्थिरता में वृद्धि दर्ज की गई है, जो उनके समग्र व्यक्तित्व निर्माण में अत्यंत सहायक सिद्ध होती है।

नीतिगत स्तर पर योग शिक्षा को मुख्यधारा की शिक्षा से जोड़ने हेतु ठोस प्रयास किए गए हैं। शिक्षा मंत्रालय द्वारा जारी राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (NEP 2020) में भारतीय ज्ञान परंपरा (Indian Knowledge Systems - IKS) और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने पर विशेष बल दिया गया है। NEP 2020 के अंतर्गत योग को केवल एक अतिरिक्त या औपचारिक गतिविधि न मानकर अनुभवात्मक शिक्षण (Experiential Learning) और खेल-आधारित गतिविधियों के एक एकीकृत भाग के रूप में लागू करने की सिफारिश की गई है, ताकि छात्र सैद्धांतिक ज्ञान के साथ-साथ इसके व्यावहारिक लाभों को भी आत्मसात कर सकें। कागजी नीतियों और जमीनी क्रियान्वयन के मध्य एक बड़ा अंतर (Policy-Implementation Gap) दिखाई देता है। पटेल एवं कुमार (2019) तथा गुप्ता (2022) के अध्ययनों के निष्कर्ष स्पष्ट करते हैं कि अधिकांश प्राथमिक, माध्यमिक और उच्च शिक्षण संस्थानों में योग शिक्षा के प्रभावी क्रियान्वयन हेतु मूलभूत सुविधाओं का भारी अभाव है। इन अध्ययनों से यह बात उभरकर सामने आती है कि शैक्षणिक संस्थानों में प्रमाणित एवं स्थायी योग शिक्षकों के स्वीकृत पद नहीं हैं, अभ्यास हेतु शांत योग हॉल एवं मैट की उपलब्धता शून्य के बराबर है, और योग गतिविधियों के लिए पृथक बजट आवंटन की व्यवस्था न होने से इसका क्रियान्वयन केवल औपचारिकताओं तक सीमित रह जाता है।

शोध अंतराल उपर्युक्त साहित्य के गहन अवलोकन से यह स्पष्ट होता है कि पूर्व में किए गए अधिकांश शोध कार्य केवल योग के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य लाभों या NEP 2020 के सैद्धांतिक प्रावधानों के विश्लेषण तक ही सीमित रहे हैं। नीतिगत प्रावधानों और धरातलीय क्रियान्वयन के बीच आने वाली प्रशासनिक, ढांचागत और संस्थागत बाधाओं का एक एकीकृत तथा समाधान-उन्मुख (Solution-oriented) विश्लेषणात्मक अध्ययन अभी भी सीमित है। प्रस्तुत अध्ययन इसी शोध अंतराल को भरने का एक सार्थक प्रयास करता है।

3. शोध के उद्देश्य

i). भारतीय शिक्षा प्रणाली (प्राथमिक से उच्च शिक्षा स्तर) में योग शिक्षा की वर्तमान स्थिति और नीतिगत प्रावधानों का अध्ययन करना।

ii). योग शिक्षा के व्यावहारिक क्रियान्वयन में आने वाली संस्थागत, प्रशासनिक और संरचनात्मक समस्याओं की पहचान करना।

iii). योग शिक्षा को मुख्यधारा की शिक्षा में प्रभावी ढंग से लागू करने हेतु व्यावहारिक सुझाव एवं नीतिगत समाधान प्रस्तुत करना।

4. शोध कार्यप्रणाली

- राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (NEP 2020) एवं NCERT/NCTE पाठ्यक्रम ढाँचा।
- योग एवं शिक्षा विषय पर प्रकाशित शोध पत्रिकाएँ (Journals), पुस्तकें और समीक्षात्मक लेख।
- शिक्षा मंत्रालय (MoE) एवं विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC) की आधिकारिक रिपोर्ट।

5. योग शिक्षा के क्रियान्वयन की वर्तमान स्थिति

भारत में योग की ऐतिहासिक जड़ों और राष्ट्रीय शिक्षा नीतियों में इसके महत्व को रेखांकित किए जाने के बावजूद, वर्तमान शैक्षणिक परिदृश्य में योग शिक्षा का क्रियान्वयन एक अत्यंत जटिल और

असमान स्थिति को दर्शाता है। यद्यपि सरकारी और गैर-सरकारी स्तरों पर योग को बढ़ावा देने के लिए अनेक प्रयास किए गए हैं, किंतु जब हम प्राथमिक, माध्यमिक और उच्च शिक्षा के धरातलीय स्वरूप का विश्लेषण करते हैं, तो नीतिगत संकल्पों और व्यावहारिक क्रियान्वयन के बीच एक स्पष्ट दूरी दिखाई देती है। वर्तमान में भारतीय शिक्षा प्रणाली में योग शिक्षा की स्थिति का अध्ययन मुख्य रूप से तीन प्रमुख आयामों के अंतर्गत किया जा सकता है:

5.1. पाठ्यक्रम में स्थान

वर्तमान शैक्षणिक व्यवस्था में योग शिक्षा को पाठ्यक्रम के मुख्यधारा के हिस्से के रूप में पूरी तरह से स्वीकार नहीं किया गया है।

- **एकीकृत स्वरूप:** केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (CBSE), काउंसिल फॉर द इंडियन स्कूल सर्टिफिकेट एग्जामिनेशंस (CISCE) तथा अधिकांश राज्य बोर्डों ने योग को एक स्वतंत्र विषय के रूप में मान्यता देने के बजाय इसे 'स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा' (Health and Physical Education) के अंतर्गत एक उप-घटक या सहायक विषय के रूप में शामिल किया है।
- **अनिवार्यता का अभाव:** अधिकांश विद्यालयों में इसे एक पृथक अनिवार्य कोर विषय (Core Subject) का दर्जा प्राप्त नहीं है। इसके परिणामस्वरूप, विद्यार्थी और शिक्षक दोनों ही इसे गणित, विज्ञान या भाषाओं जैसे पारंपरिक अकादमिक विषयों की तुलना में द्वितीयक महत्व का मानते हैं।
- **असंगति:** अलग-अलग राज्यों और बोर्डों में योग शिक्षा के पाठ्यक्रम संरचना में भारी भिन्नता पाई जाती है। जहाँ कुछ चुनिंदा केंद्रीय विद्यालयों या नवोदय विद्यालयों में योग के लिए निश्चित समयावधि निर्धारित की गई है, वहीं कई राज्य बोर्डों के ग्रामीण विद्यालयों में यह केवल कागजी निर्देशों तक सीमित है।

5.2. सह-पाठ्यचर्या गतिविधि के रूप में सीमितता

अधिकांश भारतीय शिक्षण संस्थानों में योग को एक नियमित जीवनशैली या दैनंदिन शैक्षणिक अभ्यास के रूप में अपनाने के स्थान पर केवल एक सह-पाठ्यचर्या (Co-Curricular) या अतिरंजित गतिविधि के रूप में देखा जाता है।

- **औपचारिक उपस्थिति:** अधिकांश स्कूलों और कॉलेजों में योग सत्रों का आयोजन केवल खेलकूद के कालखंड (PTI Period) या प्रातःकालीन प्रार्थना सभा (Morning Assembly) के कुछ मिनटों तक ही सीमित रहता है।
- **अवसरवादी आयोजन:** संस्थानों में योग का अभ्यास मुख्यतः 21 जून को आयोजित होने वाले 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' या वार्षिक खेलकूद समारोहों जैसे विशेष अवसरों तक सिमट कर रह गया है। इन आयोजनों का उद्देश्य प्रायः केवल प्रशासनिक रिपोर्टिंग और तस्वीरों तक सीमित रहता है, जिससे विद्यार्थियों में योग के प्रति दीर्घकालिक और स्थायी दृष्टिकोण विकसित नहीं हो पाता।
- **दार्शनिक पक्ष की उपेक्षा:** योग को केवल शारीरिक व्यायाम या आसनों तक सीमित कर दिया गया है, जबकि इसके व्यावहारिक एवं मानसिक आयामों जैसे प्राणायाम, ध्यान, धारणा और अष्टांग योग के नैतिक मूल्यों (यम एवं नियम) को पूरी तरह से उपेक्षित कर दिया जाता है।

5.3. मूल्यांकन का स्वरूप

किसी भी शैक्षणिक विषय की गंभीरता और उसमें विद्यार्थियों की रुचि को निर्धारित करने में उसकी मूल्यांकन प्रणाली (Evaluation System) की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। योग शिक्षा के संदर्भ में एक सुव्यवस्थित मूल्यांकन ढाँचे का सर्वथा अभाव दिखाई देता है।

- **सतत मूल्यांकन का अभाव:** वर्तमान में योग अभ्यास के लिए कोई व्यवस्थित, मानक और सतत आंतरिक या बाह्य मूल्यांकन (Continuous and Comprehensive Evaluation) प्रणाली व्यापक रूप से लागू नहीं है।
- **ग्रेडिंग प्रणाली में उपेक्षा:** अधिकांश बोर्डों में योग या शारीरिक शिक्षा के अंकों को मुख्य परीक्षा के प्राप्तांकों या श्रेणी (Divisions) के निर्धारण में नहीं जोड़ा जाता; इसे केवल ग्रेड ('A', 'B' या केवल उपस्थिति दर्ज करने) तक सीमित रखा गया है।
- **गंभीरता की कमी:** स्पष्ट और पारदर्शी मूल्यांकन मापदंडों के न होने के कारण छात्र योग की कक्षाओं को केवल एक मनोरंजन या विश्राम के समय के रूप में लेते हैं। साथ ही, शिक्षकों और संस्थागत प्रमुखों पर भी योग शिक्षा के गुणवत्तापूर्ण निष्पादन का कोई दबाव नहीं रहता।

वर्तमान समय में भारतीय शिक्षा प्रणाली में योग शिक्षा की स्थिति 'नीतिगत स्वीकार्यता' और 'व्यावहारिक उपेक्षा' के दोराहे पर खड़ी है। यद्यपि कागजी तौर पर इसे शिक्षा का अभिन्न अंग घोषित किया गया है, परंतु जब तक इसे एक स्वतंत्र विषय का दर्जा, नियमित समय-सारणी में स्थान और एक वैज्ञानिक मूल्यांकन प्रणाली से नहीं जोड़ा जाएगा, तब तक इसका वास्तविक लाभ विद्यार्थियों तक पहुँचना कठिन है।

6. क्रियान्वयन में आने वाली प्रमुख समस्याएँ

भारतीय शिक्षा प्रणाली में योग शिक्षा के क्रियान्वयन हेतु यद्यपि नीतिगत स्तर पर व्यापक समर्थन प्राप्त है, परंतु धरातलीय स्तर पर इसे लागू करते समय अनेक गंभीर प्रशासनिक, संस्थागत और व्यावहारिक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। जब तक इन समस्याओं का सूक्ष्मता से विश्लेषण कर इनका समाधान नहीं किया जाता, तब तक योग शिक्षा का वास्तविक लाभ विद्यार्थियों तक पहुँचाना संभव नहीं है। मुख्य रूप से निम्नलिखित चार प्रमुख समस्याएँ इसके क्रियान्वयन में बाधक बनी हुई हैं:

6.1. प्रशिक्षित एवं प्रमाणित योग शिक्षकों का अभाव

योग शिक्षा के सफल संचालन के लिए सबसे प्राथमिक आवश्यकता कुशल, प्रशिक्षित और प्रमाणित शिक्षकों की होती है।

- **स्वीकृत पदों का न होना:** अधिकांश सरकारी एवं निजी विद्यालयों और महाविद्यालयों में 'योग शिक्षक' (Yoga Teacher) के नियमित या स्थायी पदों का कोई प्रावधान ही नहीं है।
- **अस्थायी व्यवस्था:** योग कक्षाओं के संचालन का दायित्व प्रायः सामान्य शारीरिक शिक्षा शिक्षकों (Physical Training Instructors - PTIs) या अन्य विषय-शिक्षकों को सौंप दिया जाता है।
- **दक्षता की कमी:** यद्यपि खेल शिक्षक शारीरिक व्यायामों में कुशल हो सकते हैं, परंतु उनके पास योग के सूक्ष्म पहलुओं जैसे—प्राणायाम की सही तकनीक, ध्यान (Meditation), योग निद्रा और अष्टांग योग के दार्शनिक सिद्धांतों का वैज्ञानिक ज्ञान नहीं होता। इसके परिणामस्वरूप, गलत तकनीकों के अभ्यास से विद्यार्थियों को शारीरिक नुकसान पहुँचने का जोखिम भी बना रहता है।

6.2. आधारभूत संरचना की कमी

योग के समुचित और प्रभावी अभ्यास के लिए एक अनुकूल और शांत वातावरण की आवश्यकता होती है, जिसका अधिकांश शैक्षणिक संस्थानों में भारी अभाव है।

- **उपयुक्त स्थान का अभाव:** देश के अधिकांश प्राथमिक, माध्यमिक और यहाँ तक कि उच्च शिक्षण संस्थानों में योग अभ्यास हेतु पृथक शांत 'योग हॉल' या योग कक्ष उपलब्ध नहीं हैं।
- **संसाधनों की अनुपलब्धता:** खुले मैदानों में शोर-शराबे और प्रतिकूल मौसम (गर्मी, बारिश या अत्यधिक ठंड) के कारण ध्यान और प्राणायाम का अभ्यास सुचारू रूप से नहीं हो पाता।
- **मूलभूत सामग्री की कमी:** विद्यार्थियों के लिए स्वच्छ योग मैट (Mats), दरियों और बैठने के लिए उपयुक्त संसाधनों की भारी कमी पाई जाती है। आधारभूत ढाँचे की यह उपेक्षा योग सत्रों की गुणवत्ता और निरंतरता को गंभीर रूप से प्रभावित करती है।

6.3. नीति और क्रियान्वयन में अंतराल

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP 2020) और विभिन्न राज्य शिक्षा बोर्डों के दस्तावेजों में योग को अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है, परंतु कागजी नीतियों और धरातलीय क्रियान्वयन के बीच एक चौड़ी खाई विद्यमान है।

- **बजट आवंटन में शिथिलता:** शिक्षा बजट में योग शिक्षा के विकास, आधारभूत ढाँचे के निर्माण और योग सामग्री की खरीद के लिए कोई विशेष या पृथक बजट आवंटित नहीं किया जाता।
- **प्रशासनिक उदासीनता:** संस्थागत प्रमुखों और शिक्षा अधिकारियों के स्तर पर योग को लेकर दृढ़ इच्छाशक्ति का अभाव दिखाई देता है। योग को केवल निरीक्षणों, सरकारी रिपोर्टिंग या 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के आयोजन तक ही सीमित रखा जाता है। नीतियों के क्रियान्वयन हेतु कोई निगरानी ढाँचा (Monitoring Mechanism) न होने से यह केवल एक औपचारिक कागजी प्रक्रिया बनकर रह जाती है।

6.4. एकांगी एवं सीमित दृष्टिकोण

योग शिक्षा के क्रियान्वयन में सबसे बड़ी वैचारिक समस्या इसे समझने और लागू करने का संकुचित या एकांगी दृष्टिकोण है।

- **शारीरिक अभ्यासों तक सीमितता:** वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में योग को केवल शारीरिक योगासनों और व्यायाम तक सीमित कर दिया गया है।
- **दार्शनिक एवं मानसिक पहलुओं की उपेक्षा:** योग के वास्तविक मूल आधारों जैसे पतंजलि के अष्टांग योग के यम और नियम (नैतिक और सामाजिक मूल्य), प्राणायाम (श्वास-प्रश्वास का नियंत्रण), धारणा, ध्यान और मानसिक संतुलन- की पूरी तरह से उपेक्षा कर दी जाती है।
- **परिणाम:** जब तक योग को केवल शारीरिक मुद्राओं के रूप में पढ़ाया जाएगा, तब तक इससे विद्यार्थियों के चरित्र निर्माण, तनाव प्रबंधन और मानसिक एवं आध्यात्मिक उत्थान जैसे दूरगामी लक्ष्यों की प्राप्ति संभव नहीं हो सकती।

संक्षेप में, भारतीय शिक्षण संस्थानों में योग शिक्षा का क्रियान्वयन केवल एक सह-पाठ्यचर्या गतिविधि की औपचारिकता बनकर रह गया है। स्थायी पदों के सृजन, पृथक बजट, समर्पित योग हॉल के निर्माण और योग के सर्वांगीण स्वरूप (शारीरिक, मानसिक व नैतिक) को अपनाकर ही इन चुनौतियों से पार पाया जा सकता है।

7. समाधान एवं नीतिगत सुझाव

भारतीय शिक्षा प्रणाली में योग शिक्षा के प्रभावी और सफल क्रियान्वयन हेतु केवल नीतिगत नीयत का होना पर्याप्त नहीं है; इसके लिए व्यावहारिक, संरचनात्मक और दूरदर्शी कदम उठाए जाने की आवश्यकता है। वर्तमान में विद्यमान चुनौतियों और बाधाओं को दूर करने के लिए निम्नलिखित मुख्य बिंदुओं के अंतर्गत नीतिगत एवं संस्थागत स्तर पर सुधार किए जाने का सुझाव दिया जाता है:

7.1. समर्पित कैडर एवं स्थायी नियुक्तियाँ

योग शिक्षा को औपचारिक शिक्षा व्यवस्था में गंभीरता से लागू करने के लिए सबसे पहला और महत्वपूर्ण कदम संस्थागत स्तर पर योग्य मानव संसाधन की उपलब्धता सुनिश्चित करना है।

- **स्थायी पदों का सृजन:** प्राथमिक, माध्यमिक और उच्च शिक्षा स्तर के सभी सरकारी और निजी शैक्षणिक संस्थानों में प्रमाणित योग शिक्षकों (Certified Yoga Teachers) के स्थायी एवं नियमित पदों का सृजन किया जाना चाहिए।
- **विशेष कैडर (Special Cadre):** शिक्षा विभागों के अंतर्गत 'योग शिक्षक कैडर' की स्थापना की जाए, जिसमें न्यूनतम शैक्षणिक और व्यावसायिक अर्हता (जैसे योग में स्नातक/स्नातकोत्तर या यूजीसी नेट/डिप्लोमा) तय की जाए।
- **स्थायी व्यवस्था का लाभ:** खेल शिक्षकों या अस्थायी प्रशिक्षकों पर योग का अतिरिक्त प्रभार डालने के बजाय, समर्पित योग शिक्षकों की नियुक्ति से न केवल योग कक्षाओं में नियमितता आएगी, बल्कि विद्यार्थियों को वैज्ञानिक और प्रामाणिक मार्गदर्शन भी प्राप्त हो सकेगा।

7.2. एकीकृत एवं व्यावहारिक पाठ्यक्रम

योग के संकुचित और केवल शारीरिक दृष्टिकोण से बाहर निकलकर इसके सर्वांगीण एवं दार्शनिक स्वरूप को पाठ्यक्रम में समाहित किया जाना अत्यंत आवश्यक है।

- **अष्टांग योग का समावेशन:** योग को केवल शारीरिक योगासनों या पीटी तक सीमित न रखकर, इसमें पतंजलि योगसूत्र के अष्टांग योग को आयु-अनुकूल तरीके से शामिल किया जाए।
- **नैतिक एवं मानसिक आयाम:** प्राथमिक स्तर पर यम और नियम (सत्य, अहिंसा, स्वच्छता, संतोष आदि) के माध्यम से नैतिक मूल्यों का विकास किया जाए। माध्यमिक और उच्च स्तर पर प्राणायाम, धारणा, और ध्यान (Meditation) जैसी तकनीकों को शामिल किया जाए, जो विद्यार्थियों को मानसिक तनाव, परीक्षा की चिंता और डिजिटल भटकाव से मुक्ति दिला सकें।
- **अनुभवात्मक शिक्षण:** पाठ्यक्रम को अनुभवात्मक शिक्षण (Experiential Learning) पर आधारित बनाया जाए, जिससे छात्र योग के सिद्धांतों को केवल रटें नहीं, बल्कि अपनी दैनिक जीवनशैली में अपनाएँ।

7.3. सेवारत शिक्षक प्रशिक्षण

केवल योग शिक्षकों की नियुक्ति ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि विद्यालय के संपूर्ण वातावरण को योग-अनुकूल बनाने के लिए अन्य विषयों के शिक्षकों को भी इससे जोड़ा जाना चाहिए।

- **पुनश्चर्या पाठ्यक्रम (Refresher Courses):** विद्यालयों और महाविद्यालयों में कार्यरत नियमित विषय-शिक्षकों के लिए समय-समय पर अल्पकालिक योग प्रशिक्षण और ओरिएंटेशन प्रोग्राम अनिवार्य रूप से आयोजित किए जाएँ।
- **सतत व्यावसायिक विकास (CPD):** निष्ठा (NISHTHA) और सीबीएससी (CBSE) के शिक्षक-प्रशिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से शिक्षकों को योग विज्ञान, तनाव प्रबंधन और ध्यान की बुनियादी पद्धतियों का प्रशिक्षण दिया जाए।
- **वातावरण का निर्माण:** जब साधारण विषय-शिक्षक भी योग के प्रति जागरूक और अभ्यस्त होंगे, तो वे कक्षाओं के भीतर

विद्यार्थियों को मानसिक रूप से शांत और एकाग्र करने के लिए योग तकनीकों (जैसे 2-3 मिनट का सूक्ष्म प्राणायाम या ध्यान) का सहज प्रयोग कर सकेंगे।

7.4. सतत एवं व्यापक मूल्यांकन

किसी भी विषय का प्रभावी क्रियान्वयन तभी संभव है, जब उसकी प्रगति का निष्पक्ष और सतत मूल्यांकन किया जाए। योग शिक्षा को भी औपचारिक मूल्यांकन प्रणाली का हिस्सा बनाया जाना अनिवार्य है।

- **समग्र प्रगति कार्ड (Holistic Progress Card):** राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (NEP 2020) के सुझावों के अनुरूप, योग अभ्यास, प्राणायाम में निरंतरता और विद्यार्थी के व्यवहारगत सुधारों (जैसे अनुशासन, संवेगात्मक संतुलन और एकाग्रता) को छात्र के '360-डिग्री होलिस्टिक प्रोग्रेस कार्ड' से जोड़ा जाए।
- **व्यावहारिक मूल्यांकन पर बल:** योग में किसी लिखित या सैद्धांतिक परीक्षा के स्थान पर दैनिक अभ्यास, उपस्थिति, शारीरिक लचीलेपन, मानसिक स्थिरता और जीवनशैली में आए सकारात्मक बदलावों को मूल्यांकन का मुख्य आधार बनाया जाए।
- **अंक प्रणाली में स्थान:** योग मूल्यांकन के अंकों या ग्रेड को मुख्य अंक तालिका में उचित भारांक (Weightage) प्रदान किया जाए, जिससे विद्यार्थी, अभिभावक और संस्थाएँ इसे एक अनिवार्य और गंभीर विषय के रूप में स्वीकार करें।

यदि भारतीय शिक्षा प्रणाली में योग के लिए समर्पित स्थायी कैडर का निर्माण किया जाए, अष्टांग योग पर आधारित व्यावहारिक पाठ्यक्रम लागू हो, सभी शिक्षकों को प्रशिक्षित किया जाए और इसे सतत मूल्यांकन प्रणाली से जोड़ा जाए, तो योग शिक्षा कागजों से निकलकर धरातल पर एक सशक्त जीवनशैली के रूप में स्थापित हो सकेगी।

8. निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन के सूक्ष्म विश्लेषण से यह स्पष्ट रूप से उजागर होता है कि भारतीय शिक्षा प्रणाली में योग शिक्षा का नीतिगत, दार्शनिक और वैचारिक आधार अत्यंत सुदृढ़, समृद्ध और युगीन आवश्यकताओं के अनुकूल है। प्राचीन गुरुकुल परंपरा से लेकर स्वतंत्र भारत के कोठारी आयोग और वर्तमान की राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (NEP 2020) तक, सभी नीतिगत ढाँचों में योग को विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक एकाग्रता, संवेगात्मक संतुलन और चरित्र निर्माण के लिए एक अपरिहार्य माध्यम स्वीकार किया गया है। सैद्धांतिक दृष्टि से योग को भारतीय ज्ञान परंपरा (Indian Knowledge Systems - IKS) और अनुभवात्मक शिक्षण (Experiential Learning) के एक सशक्त स्तंभ के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

परंतु, जब हम इस नीतिगत ढाँचे का धरातलीय और व्यावहारिक मूल्यांकन करते हैं, तो नीतिगत संकल्पों और जमीनी क्रियान्वयन के मध्य एक गंभीर संरचनात्मक, प्रशासनिक और संस्थागत अंतराल (Policy-Implementation Gap) दृष्टिगोचर होता है। वर्तमान में अधिकांश शैक्षणिक संस्थानों में योग शिक्षा का क्रियान्वयन केवल एक औपचारिकता बनकर रह गया है। प्रमाणित और स्थायी योग शिक्षकों के स्वीकृत पदों का न होना, समर्पित एवं शांत योग हॉल तथा आवश्यक संसाधनों का अभाव, बजट आवंटन में उपेक्षा, और योग को केवल अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस या खेलकूद कालखंड (PT। Period) जैसी सह-पाठ्यचर्या गतिविधियों तक सीमित रखना ये कुछ ऐसी प्रमुख बाधाएँ हैं जिन्होंने योग शिक्षा के वास्तविक प्रभावों को बाधित कर रखा है। इसके अतिरिक्त, योग को केवल शारीरिक योगासनों तक सीमित मान लेने का संकुचित दृष्टिकोण इसके दार्शनिक एवं नैतिक पहलुओं (जैसे ध्यान, प्राणायाम, यम और नियम) की उपेक्षा करता है।

इस अध्ययन का अंतिम निष्कर्ष यह रेखांकित करता है कि यदि हमें योग शिक्षा के माध्यम से भारत की भावी पीढ़ी का सर्वांगीण विकास (Holistic Development) सुनिश्चित करना है, तो केवल कागज़ी नीतियों से आगे बढ़कर क्रांतिकारी और व्यावहारिक कदम उठाने होंगे। इसके लिए सरकार, शिक्षा मंत्रालयों और शैक्षणिक संस्थानों को संयुक्त रूप से ठोस प्रयास करने होंगे।

- प्रथम, सभी प्राथमिक, माध्यमिक और उच्च शिक्षण संस्थानों में योग शिक्षकों का एक समर्पित कैडर बनाकर स्थायी नियुक्तियाँ की जाएँ।
- द्वितीय, विद्यालयों में शांत योग कक्षों और उपयुक्त संसाधनों का विकास किया जाए।
- तृतीय, योग को केवल शारीरिक अभ्यास न मानकर पतंजलि के अष्टांग योग के नैतिक व मानसिक मूल्यों को पाठ्यक्रम में आयु-अनुकूल स्थान दिया जाए।
- चतुर्थ, इसे सतत एवं व्यापक मूल्यांकन (CCE) और 360-डिग्री समग्र प्रगति कार्ड (Holistic Progress Card) से जोड़ा जाए।

अंततः, यदि इन व्यावहारिक सुझावों को धरातल पर निष्ठापूर्वक लागू किया जाता है, तो योग शिक्षा केवल एक विषय न रहकर विद्यार्थियों की दैनिक जीवनशैली का अभिन्न अंग बन जाएगी। यह न केवल विद्यार्थियों को आधुनिक युग के मानसिक तनाव, एकाग्रता की कमी और डिजिटल भटकाव से मुक्ति दिलाएगी, बल्कि भारत की युवा पीढ़ी के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और नैतिक उत्थान में एक युगांतरकारी और स्वर्णिम भूमिका निभाएगी।

संदर्भ सूची

1. Awasthi RN. *Bharatiya shiksha darshan evam yoga [Indian philosophy of education and yoga]*. Vishwavidyalaya Prakashan; 2018.
2. Central Board of Secondary Education. *Health and physical education manual for teachers*. CBSE, New Delhi; 2019.
3. Dwivedi A, Tripathi M. Integrating yoga in teacher education curriculum under NEP 2020: Prospects and challenges. *Indian Journal of Teacher Education*. 2023;11(1):112–24.
4. Gupta P. Infrastructure and implementation gaps in yoga education in rural schools. *Journal of Educational Administration and Policy Studies*. 2022;14(3):88–97.
5. Joshi K, Sharma V. *Rashtriya shiksha niti 2020 aur bharatiya gyan parampara: Ek vishleshsnatmak adhyayan [National Education Policy 2020 and Indian Knowledge System: An analytical study]*. *Bharatiya Shiksha Shodh Patrika*. 2021;39(2):45–56.
6. Kothari DS. *Report of the Education Commission (1964-66): Education and national development*. Ministry of Education, Government of India; 1966.
7. Ministry of Education. *National education policy 2020*. Government of India, New Delhi; 2020.
8. Ministry of Education. *National curriculum framework for school education (NCF-SE 2023)*. Government of India, New Delhi; 2023.
9. National Council for Teacher Education. *Yoga education: Bachelor of education programme*. NCTE, New Delhi; 2014.
10. National Council of Educational Research and Training. *National curriculum framework 2005*. NCERT, New

Delhi; 2005.
11. National Council of Educational Research and Training. *Yoga: A healthy way of living (Upper primary stage)*. NCERT, New Delhi; 2015.
12. Patanjali M. *Patanjal yogadarshanam*. Shastri SD, editor. Chaukhamba Sanskrit Sansthan; 2012.
13. Patel R, Kumar S. Implementation issues of yoga in Indian school curriculum. *Journal of Educational Studies*. 2019;12(2):45–58.
14. Rashtriya Shikshak Shiksha Parishad. *Yoga shiksha: B.Ed. pathyakram pathyasamagri [Yoga education: B.Ed. curriculum material]*. NCTE, New Delhi; 2014.
15. Saraswati SS. *Asana pranayama mudra bandha*. Yoga Publication Trust, Munger; 2013.
16. Sharma G, Verma N. Impact of daily yoga practice on academic stress and cognitive functions among high school students. *Indian Journal of Educational Psychology*. 2018;24(2):67–79.
17. Singh AK. Co-curricular vs. core-curricular: Position of yoga in modern Indian schooling system. *Asian Journal of Multidisciplinary Studies*. 2021;9(4):101–10.
18. Srivastava M, Rao K. Teacher awareness and competence in delivering yoga education: A survey of secondary school teachers. *International Journal of Educational Research and Technology*. 2020;11(2):34–42.
19. University Grants Commission. *Guidelines for introduction of bachelor of science and master of science in yoga in universities*. UGC, New Delhi; 2017.
20. Verma S, Mishra B. Evaluative study of continuous and comprehensive evaluation (CCE) in physical and yoga education. *Journal of Pedagogy and Educational Methodology*. 2021;8(1):55–64.
21. World Health Organization. *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. World Health Organization; 2018.
22. Yadav A, Joshi R. Holism in Indian education: Aligning NEP 2020 with classical Indian philosophy. *Journal of Indian Philosophy and Education*. 2022;6(3):140–55.
23. Yoga Certification Board. *Guidelines and syllabus for yoga professional certification*. Ministry of Ayush, Government of India; 2020.