

योग शिक्षा विद्यालयी शिक्षा में वरदान या अभिशाप

प्रीती शर्मा

शोध विद्वान, शिक्षा विभाग

Abstract:

योग का मूल उद्देश्य मनुष्य के व्यक्ति का सम्यक विकास है, जो प्राचीन भारतीय संस्कृति और समाज में विद्यमान है। यदि आप योग अभ्यास करते हैं, तो आपको शांति, खुशी, आत्मनियंत्रण, रोग प्रतिरोधक क्षमता और स्मरणशक्ति मिलती है। एकाग्रता बढ़ने से मन रचनात्मक और सृजनात्मक काम करने लगता है। बहुत से राष्ट्रीय आयोग और समितियां योग शिक्षा को महत्वपूर्ण मानते हैं और इसे विद्यार्थियों की शैक्षिक सफलता में लाभकारी बताते हैं। योग शिक्षा से विद्यार्थी अपने शरीर, मन और बुद्धि को स्वस्थ रखने और विकसित करने के साथ-साथ इस तनावपूर्ण और चुनौतीपूर्ण जीवन को सरल और आसान बना सकते हैं। विद्यालय में योग शिक्षा को शामिल करना और उसे सही तरीके से लागू करना आवश्यक है, ताकि विद्यार्थी प्रारंभिक शिक्षा काल से शांत, खुश और सफल हो सकें।

Keyword: शैक्षिक सफलता, सृजनात्मक काम, आत्मनियंत्रण, रोग प्रतिरोधक क्षमता और स्मरणशक्ति

प्रस्तावना

योग शिक्षा बहुत प्राचीन काल से भारतीय समाज में रही है, जिसका उल्लेख वेदों और उपनिषदों में भी मिलता है, साथ ही प्राचीन भारतीय सभ्यता के अवशेषों से भी मिलता है। योग विद्या प्राचीन भारतीय मनीषियों ने भारतीय समाज को दी है। योगसूत्र, महर्षि पतंजलि का ग्रंथ, योग के ज्ञान को समर्पित है। योग मानसिक और शारीरिक अनुशासन का व्यावहारिक हिस्सा है, जिस का पालन करने से विद्यार्थी शारीरिक और मानसिक रूप से क्रियाशील बनने के साथ-साथ अपनी सर्वोत्तम क्षमताओं का विकास कर सकते हैं। चाहे वह व्यक्तिगत, सामाजिक या सांवेगिक, मानसिक या नैतिक हो, इसका प्रभाव सभी आयामों और प्रयासों पर पड़ता है। यदि आप योग को व्यवस्थित रूप से अभ्यास करते हैं, तो आप अपने आप को ऊर्जा और उत्साह से भरपूर एक सक्रिय व्यक्ति बनाते हैं। योग शिक्षा से जीवन में खुशी, शांति और पूर्णता का आनन्द मिलता है

योग का अर्थ

“योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा से हुई है, जिस का अर्थ है, “सम्मिलित होना” या “एक होना।” इस एकीकरण को जीवात्मा और परमात्मा या मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक पहलुओं का एकीकरण कहा जा सकता है। साथ ही मनुष्य का अपने पर्यावरण के साथ भी समन्वय है। योग को महर्षि पतंजलि ने इस प्रकार परिभाषित किया: “योगः चित्तवृत्ति निरोधकः अर्थात् मन (चित्त) के ऊपर नियंत्रण पाने की प्रक्रिया ही योग है।”

योगी रामचरक ने कहा, “हम सभी अनन्त शक्ति के स्वामी हैं और इस शक्ति के रहस्य से परिचित कराने की कला योग विज्ञान में निहित है।” योग को महर्षि अरविन्द ने आत्मपूर्णता की दिशा में सुव्यवस्थित ढंग से कि या जाने वाला एक ऐसा प्रयास माना जो मनुष्य की अव्यक्त क्षमताओं को विकसित करने में सहायक होता है। योगदर्शन को आदिनाथ ने एक महान दर्शन माना है। “योग मार्ग परो मार्गो नास्ति-नास्ति श्रुतौ स्मृतौ अर्थात् योग मार्ग से श्रेष्ठ मार्ग श्रुति और स्मृति में कोई दूसरा रा नहीं है।”

इस प्रकार, ग्रंथों में दी गई परिभाषाओं और विद्वानों के कथनों से पता चलता है कि योग विद्यार्थियों के लिए अपनी अंतःशक्तियों का सर्वोत्तम विकास करने का एक साधन है। योग साधन या मार्ग है जिससे विद्यार्थी अपनी शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक क्षमताओं को विकसित करके जीवन में शान्ति, सुख और सुख पा सकता है।

“अष्टांग योग” महर्षि पतंजलि ने योग के आठ भाग बताए हैं।

विकास योग मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास की एक क्रमबद्ध प्रणाली है।

योग के आठ भाग हैं: यम, (ii) नियम, (iii) आसन, (iv) प्राणायाम, (v) प्रत्याहार, (vi) धारण, (vii) ध्यान और (viii) समाधि।

अंतरंग योग के आठों अंगों में प्रथम पाँच अंग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और बहरंग साधन हैं, जबकि अंतिम तीन अंग धारण, ध्यान, समाधि और अंतरंग साधन हैं। अंतरंग साधनों में सफलता पाना बिना भिरंग साधनों की सिद्धि के संभव नहीं है। यही कारण है कि विद्यार्थियों को योग के बहिरंग साधनों पर पहले बल देना चाहिए।

योग शिक्षा की आवश्यकता

किसी भी स्वस्थ व्यक्ति को क्रियाशील और ऊर्जावान रहने के लिए उचित शारीरिक और मानसिक विकास की जरूरत है।

आज मनुष्य की सभी आवश्यकताएं तकनीकी और वैज्ञानिक प्रौद्योगिकी के विकास से पूरी हो रही हैं। वहीं मानव जीवन में भी उतनी ही तेजी से कई समस्याएं पैदा हो रही हैं। आज लोग शारीरिक और मानसिक रूप से अस्वस्थ हैं।

विद्यार्थियों पर भी यही लागू होता है। विभिन्न अध्ययनों के आधार पर हम कह सकते हैं कि आजकल बच्चे मोबाइल गेम खेलने, वीडियो गेम खेलने, इंटरनेट गेम खेलने या टेलीविजन देखने में अधिक समय बिताते हैं। इस तरह के खेलों में उनका शारीरिक व्यायाम नहीं होता, जिससे उनमें मोटापा, अनिद्रा, अक्रामक व्यवहार और चिड़चिड़ापन जैसी समस्याएँ बढ़ती जाती हैं, साथ-ही-साथ इन खेलों से उन्हें तनाव और मानसिक थकान भी होती है। तन-मन की बीमारी के कारण वे शिक्षा के प्रति भी उदासीन हो जाते हैं और शिक्षा के क्षेत्र में पिछड़ जाते हैं।

अरस्तु ने कहा, “स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का विकास होता है।” और योग इसे संभव बनाता है। योग से मस्तिष्क का विकास होता है, शरीर को रोगों से बचाया जाता है और मन को स्वतंत्रता मिलती है। योग बच्चों का मन-मस्तिष्क जागरूक करता है। योग शिक्षा विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास और जीवन में शुद्धता पाने के लिए बहुत आवश्यक व लाभदायक है।

योग शिक्षा का विद्यालयी संदर्भ में महत्व

वर्तमान विद्यालयों में विद्यार्थियों का अनुशासनहीन व्यवहार लगातार बढ़ता जा रहा है। विद्यार्थियों में अनुशासनहीनता की बढ़ती प्रवृत्ति के लिए शैक्षिक, आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अनेक कारक उत्तरदायी हैं, जो भारत के वर्तमान व भविष्य के विकास के लिए एक गंभीर समस्या बनती जा रही हैं। योग के अभ्यास से विद्यार्थी आत्मनः शासन और एकाग्रता की ओर प्रेरित किए जा सकते हैं।

वर्तमान समय बहुत प्रतिस्पर्धापूर्ण है, जिसमें विद्यार्थियों को विद्यालयी शिक्षा के अलावा अन्य कौशल भी सीखने पड़ते हैं। विद्यार्थी अक्सर मानसिक तनाव, चिन्ता, कुण्ठा, माता-पिता की उच्च आकांक्षाओं और व्यस्त दैनिक जीवन के दबाव से भी गुजरते हैं। योग इस तरह के मानसिक तनाव को दूर करने का सर्वश्रेष्ठ तरीका है। योग शिक्षा न केवल विद्यार्थियों को मानसिक तनाव से बचाने में मदद करती है, बल्कि अभ्यास द्वारा शारीरिक स्वस्थता भी बनाए रख सकती है। विद्यार्थी हमेशा ऊर्जावान महसूस कर सकते हैं। विद्यार्थियों को स्कूल में स्वस्थ रहने में बहुत से योगासन और प्राणायाम मदद कर सकते हैं। इस प्रकार के योगासनों और प्राणायामों के अभ्यास से विद्यार्थी चिन्ता, कुण्ठा, तनाव, चंचलता, आलस्य जैसे विकारों से छुटकारा पा सकते हैं और एकाग्रता, ध्यान, स्मरणशक्ति, मानसिक संतुलन और शारीरिक सबलता विकसित कर सकते हैं। कुल मिलाकर, शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक विकास और मन की एकाग्रता के लिए योग सबसे महत्वपूर्ण साधन है।

राष्ट्रीय सरकार के कुछ दस्तावेजों में योग शिक्षा का महत्व स्वीकार किया गया है, साथ ही समय भी दिया गया है। उदाहरण के लिए, ईश्वरभाई पटेल समिति (1981-82) ने खेल और शारीरिक शिक्षा पर विशेष ध्यान दिया था और स्कूलों में इस क्षेत्र के लिए पर्याप्त समय की आवश्यकता बताई थी।

समिति ने सुझाव दिया कि प्राथमिक स्तर पर शारीरिक शिक्षा में (1) नृत्य, (2) प्रशिक्षण खेल, (3) योग, (4) जिमनास्टिक और (5) तैराकी शामिल होना चाहिए। कोठारी आयोग (1964-66) ने भी शारीरिक विकास का उल्लेख किया।

“शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक आरोग्य के लिए नहीं, बल्कि शारीरिक दक्षता, मानसिक सतर्कता तथा कुछ गुणों जैसे दृढ़ता, समूह की भावना, नेतृत्व और नियमों के लिए आज्ञाकारिता, जीत और हार में संतुलन के विकास में भी योगदान देती है।” 1986 की राष्ट्रीय शिक्षा नीति ने योग शिक्षा को “शरीर और मन के समेकित विकास के साधन के रूप में विशेष बल दिया जाएगा।” सभी स्कूलों में योग शिक्षा की व्यवस्था करने की कोशिश करेंगे और इसे शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों में भी शामिल करेंगे।”

2005 राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा के अनुसार, योग हर स्कूल में स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा का एक अनिवार्य हिस्सा है। राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 में योग, स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा पर दिये गये सुझावों में से कुछ निम्नलिखित हैं: • सभी बच्चों का स्वस्थ शारीरिक विकास हर प्रकार के विकास की पहली शर्त है। इसके लिए मूल आवश्यकताओं में शामिल हैं पौष्टिक आहार, शारीरिक व्यायाम सहित मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताओं पर ध्यान न देने की कता है। बच्चों के शारीरिक और मनोसामाजिक विकास के लिए सभी बच्चों को स्वतंत्र खेलों, औपचारिक और अनौपचारिक खेलों, योगासनों और खेलों में भाग लेना चाहिए। सामूहिक खेलों में शारीरिक बल, स्थिर गत्यात्मक कौशल, नियंत्रण, आत्मचेतना तथा समन्वयन की क्षमता बच्चों के समग्र विकास को बढ़ावा देते हैं। स्वास्थ्य बच्चों के समग्र विकास का सूचक होता है, और यह स्कूल में विद्यार्थियों की उपस्थिति, नामांकन और पढ़ाई पूरी करने पर प्रभाव डालता है। इस दृष्टिकोण से पाठ्यचर्या में स्वास्थ्य को देखते हुए, योग और शारीरिक शिक्षा बच्चों के शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक और मानसिक विकास में भूमिका निभा सकती हैं।

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा (नेशनल फोकस ग्रुप का आधार पत्र)

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् का 2009 का राष्ट्रीय फोकस समूह का आधार पत्र कहता है कि “योग और शारीरिक शिक्षा न सिर्फ बच्चों के शारीरिक विकास में मदद करते हैं, बल्कि उनका मानसिक और मनोवैज्ञानिक विकास भी करते हैं। योगाभ्यास बच्चों का पूरा विकास करेगा।”

योगाभ्यास से बच्चों के सीखने, याददाश्त, तनाव और बेचने को कम करने में भी मदद मिलती है, और स्कूल जाने वाले बच्चों की उठने-बैठने की कमी को भी कम करता है। कई अध्ययनों ने बताया कि योगाभ्यास शरीर को स्वस्थ रखता है और उनके शरीर और स्वास्थ्य दोनों को ठीक रखता है।

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद ने 2015 में योग-स्वस्थ जीवन जीने का तरीका नामक पाठ्य सामग्री प्रकाशित किया था जिसमें योग का महत्व बताया गया था: "योग को अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए एक जीवन शैली के रूप में अपनाया जा सकता है, यदि योग को विद्यालय स्तर पर प्रारम्भ किया जाए तो विद्यार्थियों में स्वस्थ जीवन शैली बनाने में मदद करेगा।

भारतीय शैक्षिक नीति के अनुसार, विद्यालयों में योग शिक्षा का उद्देश्य बच्चों को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए एक सकारात्मक और स्वस्थ जीवन शैली को अपनाने के लिए प्रेरित करना है. योग भी शारीरिक बल, सहनशीलता, क्षमता और उच्च ऊर्जा के विकास में मदद करता है, साथ ही मानसिक एकाग्रता, शान्ति और संतोष को बढ़ाता है,

स्कूल शिक्षा और योग

मानव संसाधन विकास मंत्रालय राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् के माध्यम से वर्तमान समय में विद्यालयों में योग शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए कई प्रयास कर रहा है। इस अभियान में विद्यालयी बच्चों के लिए एक 'योग ओलम्पियाड' भी होगा। यह कार्यक्रम राज्य, राज्य/संघ राज्य क्षेत्र, राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर सरकारी और सहयोगी सरकारी विद्यालयों में आयोजित किए जाते हैं। इस "योग ओलम्पियाड" का उद्देश्य बच्चों में स्वस्थ आदतों, स्वस्थ जीवनशैली, मानवीय मूल्यों का विकास और योग के विभिन्न कार्यक्रमों की उपयोगिता को विकसित करना है। मध्य प्रदेश सरकार ने इन उद्देश्यों को ध्यान में रखकर स्कूलों की बालसभाओं में सूर्यनमस्कार का आयोजन किया है।

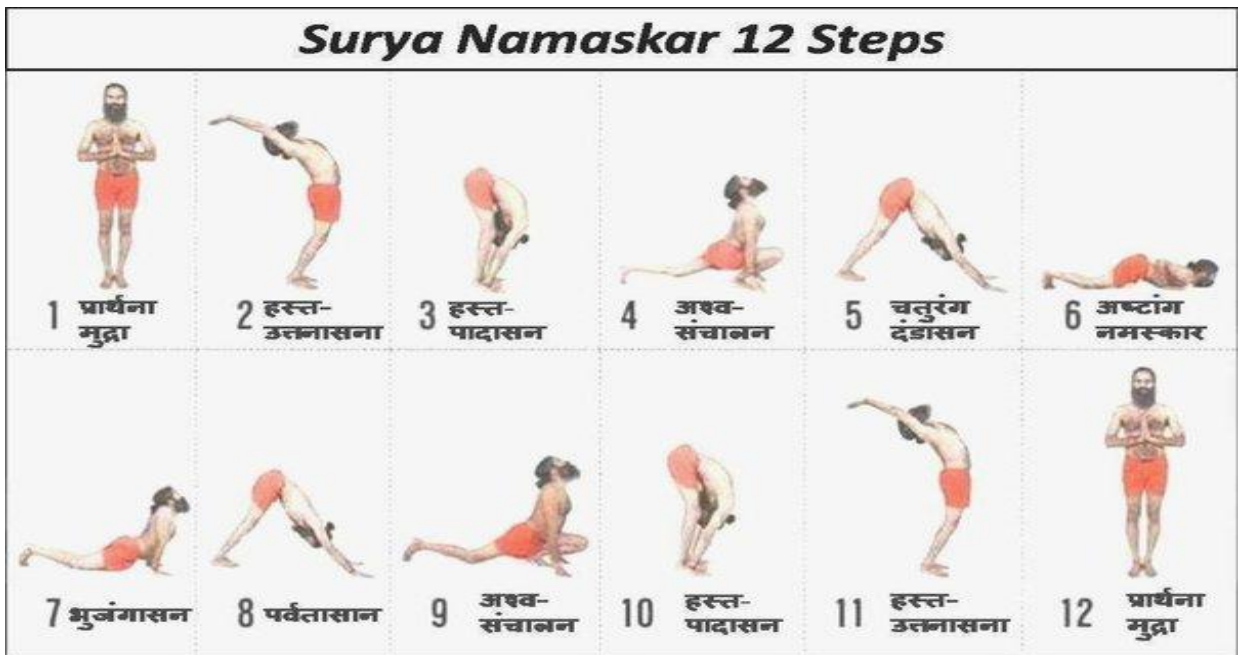


Figure 1

साथ ही, भारत सरकार ने 2015 से प्रत्येक वर्ष 21 जून को योग के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए योग के माध्यम से शारीरिक और मानसिक बीमारियों के इलाज के बारे में लोगों को जागरूक करना शुरू किया है।

विभिन्न शैक्षणिक दस्तावेजों की जांच से पता चलता है कि कई राष्ट्रीय आयोगों और समितियों ने विद्यार्थियों के लिए योग शिक्षा की आवश्यकता को समझाया है साथ ही, केंद्र और राज्य सरकार दोनों ने योग के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए बहुत कुछ किया है, लेकिन योग को स्कूलों में अभी भी उचित स्थान नहीं मिला है। वर्तमान में स्कूलों में योग शिक्षा शामिल होनी चाहिए। विद्यालयों में योग शिक्षा को लागू करने के लिए, इसे "स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा" में शामिल किया जा सकता है। लेकिन इसके लिए विद्यालय में स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा को पर्याप्त समय देना चाहिए।

योग को शारीरिक शिक्षा में कैसे शामिल किया जा सकता है ? विद्यार्थियों को उनके आयु वर्ग के अनुसार प्राणायाम, योगासनों और योग से मिलने वाले लाभों के बारे में जानकारी दी जाती है। शिक्षा प्रशासकों और योजनाकारों को प्रत्येक विद्यालय में योगी शिक्षक की नियुक्ति पर जोर देना चाहिए, ताकि योगाभ्यास प्रभावशाली हो सके। जो योग शिक्षा के लिए जिम्मेदार हो सके। ताकि विद्यार्थियों को शारीरिक, मानसिक और सांवेगिक स्वस्थता का अभ्यास करना सिखाया जा सके।

स्कूल जाने वाले बच्चों के लिए योग के लाभकारी आसन

- प्रणाम आसन | Pranamasana
- हस्तोत्तानासन | Hastauttanasana
- हस्तपादासन | Hasta Padasana
- अश्व संचालनासन | Ashwa Sanchalanasana
- दंडासन | Dandasana
- अष्टांग नमस्कार | Ashtanga Namaskar
- भुजंगासन | Bhujangasana
- पर्वतासन | Parvatasana
- ताड़ासन | Tadasana
- धनुरासन | Dhanurasana
- वृक्षासन | Vrikshasana
- मर्जरी आसन | Marjariasana
- वज्रासन | Vajrasana

- वीरभद्रासन | Veerbhadrasana
- शिशुआसन | Shishuasana

1. प्रणाम आसन

सभी इस आसन से परिचित हैं। हम इसे हर दिन स्कूल में प्रार्थना के दौरान और घर में अतिथियों का स्वागत करते हैं। यह आसन शरीर के तंत्रिका तंत्र को आराम देता है और संतुलन को बेहतर बनाता है। यह सूर्य नमस्कार की शुरुआत है।

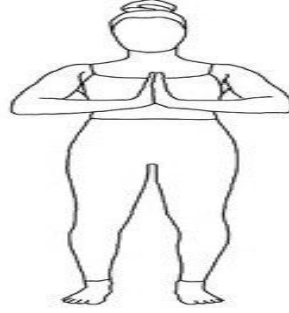


Figure 2

2. हस्तोत्तानास

हस्तोत्तानासन के बहुत से लाभ हैं, हालांकि यह एक साधारण खिंचाव की तरह लगता है। कंधे को मजबूत (शक्तिशाली) बनाने में यह आसन मदद करता है और रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाता है। यह गर्दन और पीठ की मांसपेशियों को आराम देता है, रीढ़ की हड्डी के खिंचाव को कम करता है और पीठ दर्द को कम करता है। पेट की मांसपेशियों को खिंचाव देने के कारण यह भी फायदेमंद है। थायरॉयड ग्रंथि को भी लाभ मिलता है। यह सूर्य नमस्कार का दूसरा और ग्यारहवां चरण है।



Figure 3

3. हस्तपादासन

सिर का रक्त परिसंचरण सुधारने के लिए एक अच्छा आसन है। पाचन, तंत्रिका और अंतः इससे स्रावी प्रणाली शुरू होती है। यह पैरों के पीछे, पीठ की मांसपेशियों और रीढ़ की हड्डी में भी खिंचाव पैदा करता है। यह सूर्यनमस्कार का तीसरा और दसवां चरण है।

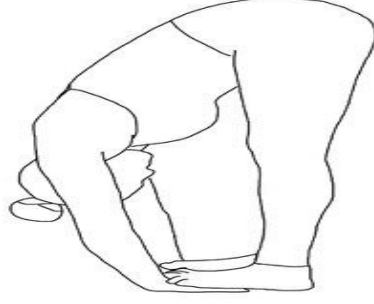


Figure 4

4. अश्व संचालनासन

इस आसन का मुख्य लाभ है पेट को साफ करना और पैर और कमर को लचीला बनाना। यह चौथा और नौवां चरण है सूर्य नमस्कार।



Figure 5

5. दंडासन

इस आसन में शरीर का पूरा भार (वजन) कलाई पर होता है, जो उन्हें मजबूत बनाता है। यह हाथों, रीढ़ की हड्डी और पेट की मांसपेशियों को भी मजबूत करता है। यह सूर्य नमस्कार के पांचवें चरण का हिस्सा है।

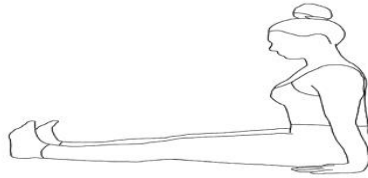


Figure 6

6. अष्टांग नमस्कार

वस्तुतः इसमें आठ अंग हैं। इस आसन में एक बार में आठ अंग कार्य करते हैं। यह पीठ की मांसपेशियों की शक्ति में सुधार, रीढ़ की हड्डी की लचीलापन बढ़ाता है और तनाव और चिंता कम करता है। यह छठा चरण है सूर्य नमस्कार।



Figure 7

7 भुजंगासन

भुजंगासन कंधे और गर्दन को खोलता है, पेट की मांसपेशियों को सख्त करता है, पीठ और कंधे को मजबूती देता है, ऊपरी और मध्य पीठ में लचीलापन बढ़ाता है, रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाता है, तनाव और थकान को कम करता है। यह सूर्य नमस्कार के सातवें चरण का हिस्सा है।



Figure 8

8 पर्वतासन

यह आसन घुटने के पीछे की नसों, पैर के पीछे की नसों और पीठ की मांसपेशियों को खिंचाव देता है। यह एकाग्रता, स्मृति और थकान को कम करता है। यह सूर्य नमस्कार के आठवें चरण का हिस्सा है।

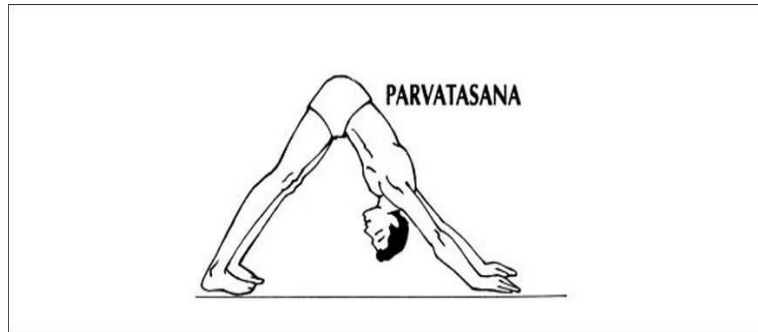


Figure 9

9. ताड़ासन

ताड़ासन जागरूकता, रक्त परिसंचरण और पाचन में सुधार लाता है। यह ऊर्जा और उत्साह भी बढ़ाता है। यह सूर्य नमस्कार का बारहवां और अंतिम चरण है।



Figure 10

10. धनुरासन

इस आसन से पेट और पीठ की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। और पीठ को हल्का करता है। इससे तनाव और थकान दूर होती है।



Figure 11

11 वृक्षासन

वृक्षासन से मन संतुलित होता है, ध्यान केंद्रित होता है और पीठ, बांह, कमर और पैरों को मजबूत (शक्तिशाली) बनाता है।

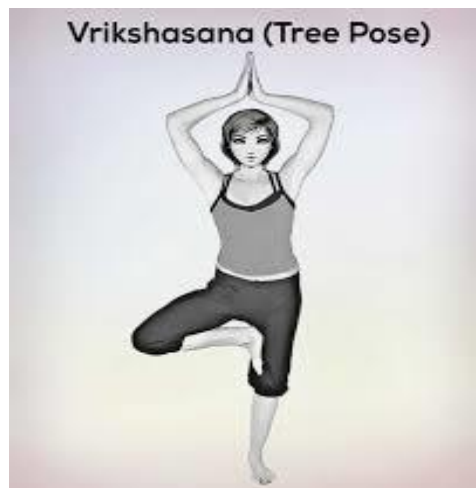


Figure 12

12 मर्जरी आसन

यह आसन मन को शांत करता है, रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाता है और पाचन को बेहतर बनाता है। यह कंधे और कलाई को भी मजबूत बनाता है।



Figure 13

13. वज्रासन

वज्रासन आसन भोजन पचाने में मदद करता है और पैरों और जांघों की नसों को मजबूत बनाता है।



Figure 14

14 वीरभद्रासन

यह आसन तितिक्षा को बढ़ाता है, शरीर को संतुलित करता है, साहस बढ़ाता है और शांति लाता है। यह भी आपके हाथ, पैर और पीठ के निचले हिस्से को मजबूत बनाता है।



Figure 15

15. शिशुआसन

शिशुआसन योगासन पीठ को शांत करता है और स्नायुतंत्र को शांत करता है।



Figure 16

यह योगासन विशेषकर स्कूल जाने वाले बच्चों के मानसिक और शारीरिक विकास में लाभदायक है! इसमें होने वाले आसन विभिन्न मंसिपेशियो को मजबूत करते हैं और शरीर और मन को तनाव से मुक्त करते हैं। योग केवल शारीरिक अभ्यास नहीं है; यह हमारी प्रकृति का एक हिस्सा है। और हमारी प्रकृति हमेशा हमारे विकास में मदद करती है।

निष्कर्ष

आज के युग में योग शिक्षा बहुत लाभदायक है। वर्तमान जीवन शैली के कारण बहुत से विद्यार्थी शारीरिक, मानसिक और सांवेगिक रूप से कमजोर होते जा रहे हैं, जिससे उनका विकास उचित ढंग से नहीं हो पाता है और वे अपने लक्ष्य तक नहीं पहुँच पाते हैं। योग हमें शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक रूप से स्वस्थ और सबल बनाता है, हमारे मन को नियंत्रित कर स्मरण, तर्क और विचार की क्षमता विकसित करता है। इसलिए योग शिक्षा को स्कूल में शामिल करके उचित रूप से लागू किया जाना चाहिए। ताकि विद्यार्थी वर्तमान प्रतिस्पर्धा के दौर में शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सांवेगिक रूप से स्वस्थ और मजबूत हो सकें और अपने जीवन के लक्ष्यों की सफलता और विकास के पथ पर आगे बढ़ सकें।

संदर्भ

1. गुप्ता , एस. पी. और ए. गुप्ता . 2010. भारतीय शिक्षा का इतिहास, विकास एवं समस्या एँ. पृ. 569. शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद.
2. विशनोई, उन्नति . 2011. योग शिक्षा . पृ.18. आर. लाल बुक डिपो, मेरठ.
3. पचौरी, गिरीश. 2009. शिक्षा दर्शन. पृ.200. आर. लाल बुक डिपो, मेरठ.
4. सिंह, रामहर्ष. 2014. योग एवं योगिक चिकित्सा . पृ.1-2. चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली.
5. राष्ट्रीय शिक्षक अनासंधान और प्रशिक्षण परिषद् स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा , राष्ट्रीय फोकस समूह का आधार पत्र