

श्रीमती पूर्वी वर्मा

सहायक प्राध्यापक- योग विभाग

सेठ आर. सी. एस. कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय  
(दुर्ग छ.ग.)

डॉ. ओमकुमारी वर्मा

सहायक प्राध्यापक - भूगोल विभाग

शासकीय विश्वनाथ यादव तामस्कर स्नातकोत्तर स्वशासी महाविद्यालय दुर्ग

### **सार (Abstract)**

समकालीन वैश्विक परिदृश्य में शिक्षा व्यवस्था अनेक चुनौतियों जैसे- मानसिक तनाव, नैतिक मूल्यों का क्षरण, असंतुलित जीवनशैली एवं स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ रही है। इन समस्याओं को देखते हुए वर्तमान समय में शिक्षा का उद्देश्य केवल बौद्धिक विकास तक सीमित न रहकर व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक विकास तक विस्तारित हो गया है। इस संदर्भ में राष्ट्रीय शिक्षा नीति- 2020 (NEP- 2020) एक ऐसी समग्र शैक्षिक दृष्टि प्रस्तुत करती है, जो भारतीय ज्ञान प्रणाली (Indian knowledge system -IKS) के मूल तत्वों को आधुनिक शिक्षा पद्धति से जोड़ने का प्रयास करती है। भारतीय ज्ञान प्रणाली में योग को एक वैज्ञानिक, व्यवहारिक एवं जीवनोपयोगी दर्शन के रूप में स्वीकार किया गया है, जो समग्र जीवनशैली के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

भारतीय ज्ञान प्रणाली वेद, उपनिषद, भगवद्गीता, योगसूत्र, आयुर्वेद आदि शास्त्रों पर आधारित है। इनमें योग को केवल शारीरिक अभ्यास न मानकर एक पूर्ण जीवन पद्धति के रूप में स्वीकार किया गया है। महर्षि पतंजलि के अनुसार- “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” अर्थात् योग मन की चंचल वृत्तियों का निरोध कर आत्मिक स्थिरता प्रदान करता है। योगसूत्र, उपनिषद एवं गीता में प्रतिपादित योग सिद्धांत-यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, षट्कर्म, अचार, विचार, आहार, व्यवहार एवं आत्मसंयम आदि ऐसे अंग हैं जो व्यक्ति के चरित्र और चेतना का निर्माण करते हैं।

भारतीय परंपरा में योग एक ऐसी जीवन पद्धति है जो शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा के सामंजस्य पर आधारित है। NEP- 2020 में वर्णित holistic development, well-being, value -based education एवं experimental learning की अवधारणाएं योग दर्शन से गहरे रूप से जुड़ी हुई हैं। यह नीति विद्यार्थियों में आत्मअनुशासन, एकाग्रता, भावनात्मक स्थिरता, नैतिक चेतना एवं सामाजिक उत्तरदायित्व के विकास पर बल देती है, जो योग एवं भारतीय ज्ञान परंपरा के मूल उद्देश्य है।

इस विषय का उद्देश्य योग एवं समग्र जीवनशैली को भारतीय ज्ञान प्रणाली के परिपेक्ष्य में समझना तथा यह विश्लेषण करना की किस प्रकार राष्ट्रीय शिक्षा नीति के ढांचे में योग को एक प्रभावी शैक्षिक एवं जीवनोपयोगी उपकरण के रूप में अपनाया जा सकता है। अध्ययन से यह स्पष्ट है कि योग शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थियों में तनाव प्रबंधन, सकारात्मक सोच, स्वास्थ्य संरक्षण तथा आत्मबोध का विकास संभव है। साथ ही यह समाज में नैतिकमूल्यों, सह अस्तित्व एवं सतत या विकास की भावना को सुदृढ़ करता है। अतः निष्कर्ष के रूप में कहा जा सकता है कि योग एवं समग्र जीवनशैली भारतीय ज्ञान प्रणाली की आत्मा है और राष्ट्रीय शिक्षा नीति के माध्यम से इन्हें शिक्षा के प्रत्येक स्तर पर प्रभावी रूप से समाहित कर एक संतुलित, मूल्यनिष्ठ एवं चेतनशील मानव संसाधन का निर्माण किया जा सकता है।

**Keywords** - योगदर्शन, योग शिक्षा, समग्र जीवनशैली, भारतीय ज्ञान परंपरा, राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020, चरित्र निर्माण, संस्कार एवं नैतिक मूल्य, बहुविषयक शिक्षा, मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण।

### **प्रस्तावना**

भारत प्राचीन काल से ही ज्ञान और शिक्षा का केंद्र रहा है। भारतीय शिक्षा प्रणाली का आधार सदैव नैतिकता, आध्यात्मिकता और जीवन मूल्य पर आधारित रहा है। गुरुकुल परंपरा में शिक्षा का उद्देश्य केवल विद्या प्राप्त करना नहीं था, बल्कि व्यक्ति को एक आदर्श और संतुलित नागरिक बनाना भी था। तक्षशिला, नालंदा और विक्रमशिला जैसे विश्वविद्यालय ने विश्व को उच्च शिक्षा प्रदान की। भारतीय शिक्षा प्रणाली में ज्ञान का उद्देश्य केवल बौद्धिक विकास नहीं था बल्कि जीवन के चारों आयाम शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक विकास को संतुलित करना था। आधुनिक शिक्षा प्रणाली में यह संतुलन कम होता दिखाई देता है। वर्तमान समय में शिक्षा प्रणाली में तकनीकी और व्यावसायिक विषयों को अधिक महत्व दिया जाने लगा है, जिसके कारण विद्यार्थियों में तनाव, प्रतिस्पर्धा और मानसिक असंतुलन जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं। इस स्थिति को देखते हुए

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (National Education Policy 2020) ने शिक्षा को समग्र और मूल्य परक बनाने पर बल दिया है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भारतीय ज्ञान परंपरा, योग, नैतिक शिक्षा और जीवन कौशल को शिक्षा का महत्वपूर्ण भाग बनाती है। इस नीति के माध्यम से विद्यार्थियों में रचनात्मक, नैतिक, अनुशासन और संतुलित जीवन शैली विकसित करने का प्रयास किया गया है।

### उद्देश्य -

इस शोध का मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित है -

- 1 राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भारतीय ज्ञान परंपरा की भूमिका का अध्ययन करना।
- 2 शिक्षा में योग और समग्र जीवन शैली के महत्व को स्पष्ट करना।
- 3 शिक्षा प्रणाली में योग और समग्र जीवन शैली को लागू करने की संभावनाओं का अध्ययन करना।

### शोध पद्धति -

यह शोध पत्र मुख्यतः वर्णनात्मक (descriptive) और विश्लेषणात्मक (analytical) पद्धति पर आधारित है। इसमें विभिन्न पुस्तकों, शोध पत्रों, लेखों तथा राष्ट्रीय शिक्षा नीति (National Education Policy) 2020 से संबंधित दस्तावेजों का अध्ययन किया गया है। इस अध्ययन में द्वितीयक आंकड़ों के स्रोतों का उपयोग किया गया है।

### भारतीय ज्ञान प्रणाली (Indian knowledge system)

भारतीय ज्ञान प्रणाली भारत की हजारों वर्षों पुरानी ज्ञान परंपरा का समग्र स्वरूप है। इसमें वेद, उपनिषद, दर्शन, आयुर्वेद, योग, गणित, खगोल विज्ञान, साहित्य, चिकित्सा, कला तथा अध्यात्म जैसे विविध विषय शामिल हैं। भारतीय ज्ञान परंपरा की प्रमुख विशेषताएं निम्नलिखित हैं-

#### 1. समग्र दृष्टिकोण -

भारतीय ज्ञान प्रणाली की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता इसका समग्र दृष्टिकोण है। इसमें मनुष्य को केवल एक भौतिक प्राणी नहीं माना जाता, बल्कि उसे शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा का समन्वित रूप समझा जाता है।

इस प्रणाली के अनुसार जीवन का वास्तविक विकास तभी संभव है जब इन चारों आयामों का संतुलित विकास हो।

उदाहरण के लिए योग में केवल शारीरिक व्यायाम ही नहीं बल्कि प्राणायाम, ध्यान और आत्मानुशासन के माध्यम से मानसिक और आध्यात्मिक विकास पर भी बल दिया जाता है। इसी प्रकार आयुर्वेद में स्वास्थ्य को केवल रोग की अनुपस्थिति नहीं बल्कि शरीर, मन और आत्मा के संतुलन की अवस्था माना गया है। भारतीय ज्ञान परंपरा जीवन के सभी आयामों को संतुलित रूप से विकसित करने पर बल देती है।

#### 2. प्रकृति के साथ सामंजस्य -

भारतीय ज्ञान प्रणाली में प्रकृति के साथ संतुलित जीवन को अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। यह प्रणाली यह सिखाती है कि मनुष्य प्रकृति से अलग नहीं बल्कि उसका ही एक हिस्सा है। भारतीय दर्शन में पंचमहाभूत—पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश—को सृष्टि का आधार माना गया है। आयुर्वेद और योग दोनों ही इन तत्वों के संतुलन को स्वास्थ्य और जीवन के लिए आवश्यक मानते हैं। इस दृष्टिकोण के कारण भारतीय परंपरा में पर्यावरण संरक्षण, वृक्षारोपण, जल संरक्षण और जैव विविधता को अत्यधिक महत्व दिया गया है। आज के पर्यावरणीय संकट के समय में यह विचार और भी अधिक प्रासंगिक हो गया है।

#### 3. आध्यात्मिकता और आत्मज्ञान पर आधारित -

भारतीय ज्ञान प्रणाली का आधार आध्यात्मिकता है। इसमें ज्ञान का अंतिम लक्ष्य केवल भौतिक सफलता या आर्थिक प्रगति नहीं बल्कि आत्मज्ञान और मोक्ष की प्राप्ति माना गया है। उपनिषदों में कहा गया है कि “आत्मा का ज्ञान ही सर्वोच्च ज्ञान है”। इसलिए भारतीय शिक्षा प्रणाली में विद्यार्थियों को केवल बाहरी दुनिया का ज्ञान ही नहीं दिया जाता था बल्कि उन्हें आत्मचिंतन, ध्यान और नैतिक जीवन की शिक्षा भी दी जाती थी। इस दृष्टिकोण से

शिक्षा का उद्देश्य केवल नौकरी प्राप्त करना नहीं बल्कि जीवन के वास्तविक उद्देश्य को समझना और आंतरिक शांति प्राप्त करना है। भारतीय ज्ञान परंपरा में आध्यात्मिक चेतना को महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त होता है।

#### 4. अनुभव और अभ्यास पर आधारित ज्ञान -

भारतीय ज्ञान प्रणाली में ज्ञान को केवल सैद्धांतिक रूप में नहीं देखा जाता, बल्कि उसे अनुभव (Experience) और अभ्यास (Practice) के माध्यम से सत्यापित किया जाता है। योग, ध्यान और आयुर्वेद जैसे विषयों में ज्ञान को समझने के लिए निरंतर अभ्यास और साधना आवश्यक मानी गई है। उदाहरण के लिए योग में ध्यान और प्राणायाम का वास्तविक लाभ तभी मिलता है जब व्यक्ति नियमित अभ्यास करता है। इसी प्रकार प्राचीन गुरुकुल प्रणाली में विद्यार्थियों को केवल पुस्तक ज्ञान नहीं दिया जाता था, बल्कि उन्हें व्यावहारिक अनुभव, अनुशासन और जीवन कौशल भी सिखाए जाते थे।

#### 5. नैतिकता और मूल्यों पर आधारित शिक्षा -

भारतीय ज्ञान प्रणाली केवल बौद्धिक ज्ञान तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें नैतिकता और जीवन मूल्यों को अत्यधिक महत्व दिया गया है। सत्य, अहिंसा, करुणा, दया, संयम, सेवा और सहिष्णुता जैसे मूल्यों को जीवन का आधार माना गया है। इन मूल्यों के माध्यम से व्यक्ति का चरित्र निर्माण और समाज में नैतिकता का विकास होता है। प्राचीन शिक्षा प्रणाली में विद्यार्थियों को सदाचार, अनुशासन और सामाजिक जिम्मेदारी का प्रशिक्षण भी दिया जाता था।

#### 6. स्वास्थ्य और कल्याण -

भारतीय ज्ञान प्रणाली में स्वास्थ्य और कल्याण को अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। यहाँ स्वास्थ्य को केवल रोग की अनुपस्थिति नहीं माना गया, बल्कि शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन की स्थिति को ही वास्तविक स्वास्थ्य कहा गया है। आयुर्वेद में कहा गया है कि जब दोष (वात, पित्त, कफ), धातु और मल संतुलित रहते हैं तथा मन, इंद्रियाँ और आत्मा प्रसन्न रहते हैं, तब व्यक्ति स्वस्थ माना जाता है। इसी प्रकार योग में आसन, प्राणायाम, ध्यान और साधना के माध्यम से शरीर और मन को संतुलित किया जाता है। योग न केवल शरीर को स्वस्थ बनाता है बल्कि तनाव, चिंता और मानसिक अशांति को भी दूर करता है।

भारतीय ज्ञान प्रणाली में स्वास्थ्य के लिए संतुलित आहार, नियमित दिनचर्या, शुद्ध विचार और सकारात्मक जीवनशैली को भी आवश्यक माना गया है। योग और आयुर्वेद जैसे प्राचीन ज्ञान, जो आधुनिक जीवन शैली की समस्याओं का स्थायी समाधान प्रदान करते हैं।

#### 7. सामंजस्यपूर्ण जीवन -

भारतीय ज्ञान प्रणाली की एक महत्वपूर्ण विशेषता सामंजस्यपूर्ण जीवन की अवधारणा है। इसमें व्यक्ति को यह सिखाया जाता है कि वह अपने भीतर, समाज के साथ और प्रकृति के साथ संतुलन और सामंजस्य बनाए रखे। भारतीय संस्कृति में यह माना गया है कि जब व्यक्ति का जीवन संतुलित विचार, संयमित व्यवहार और सकारात्मक दृष्टिकोण पर आधारित होता है, तब वह स्वयं भी सुखी रहता है और समाज में भी शांति और सद्भाव स्थापित होता है। योग, ध्यान और नैतिक जीवनशैली के माध्यम से व्यक्ति आंतरिक शांति और सामाजिक सामंजस्य प्राप्त कर सकता है।

#### 8. गुरु-शिष्य परंपरा-

भारतीय ज्ञान प्रणाली में गुरु-शिष्य परंपरा का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान रहा है। इस प्रणाली में विद्यार्थी केवल पुस्तक ज्ञान ही नहीं प्राप्त करता बल्कि गुरु के मार्गदर्शन में जीवन के व्यावहारिक और नैतिक पक्षों को भी सीखता है।

गुरु का उद्देश्य केवल शिक्षा देना नहीं बल्कि विद्यार्थी के व्यक्तित्व का समग्र विकास करना होता है।

#### 9. तर्क और दर्शन की समृद्ध परंपरा-

भारतीय ज्ञान प्रणाली की एक महत्वपूर्ण विशेषता तर्क और दर्शन की समृद्ध परंपरा है। प्राचीन भारत में विभिन्न दर्शनशास्त्रों का विकास हुआ, जैसे— सांख्य, योग, न्याय, वैशेषिक, मीमांसा और वेदान्त। इन दर्शन प्रणालियों में तर्क, विश्लेषण और ज्ञान की खोज को अत्यधिक महत्व दिया गया है। विशेष रूप से न्याय दर्शन में तर्कशास्त्र (Logic) का विस्तृत विकास हुआ, जिसमें ज्ञान प्राप्ति के साधनों—प्रत्यक्ष, अनुमान, उपमान और शब्द—का वर्णन

किया गया है। इससे स्पष्ट होता है कि भारतीय ज्ञान प्रणाली केवल आध्यात्मिक या धार्मिक विचारों तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें गंभीर बौद्धिक चिंतन और तार्किक विश्लेषण की भी समृद्ध परंपरा रही है।

#### 10. बहुविषयक और व्यापक ज्ञान-

भारतीय ज्ञान प्रणाली अत्यंत व्यापक और बहुविषयक है। इसमें विभिन्न विषयों का अध्ययन किया जाता था, जैसे— दर्शनशास्त्र, गणित, खगोलशास्त्र, चिकित्सा, योग, व्याकरण, साहित्य, संगीत, कला और वास्तुशास्त्र। इस प्रकार यह प्रणाली ज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों को एक-दूसरे से जोड़ने का कार्य करती है।

#### 11. लोककल्याण और वैश्विक दृष्टि-

भारतीय ज्ञान प्रणाली का उद्देश्य केवल व्यक्तिगत विकास नहीं बल्कि समाज और मानवता का कल्याण भी है। “सर्वे भवन्तु सुखिनः” और “वसुधैव कुटुम्बकम्” जैसे विचार इसकी वैश्विक और मानवीय दृष्टि को प्रकट करते हैं। यह प्रणाली मनुष्य को समाज के प्रति जिम्मेदार और संवेदनशील बनने की प्रेरणा देती है।

#### 12. आधुनिक समय में प्रासंगिकता-

आज के समय में भारतीय ज्ञान प्रणाली की प्रासंगिकता और भी बढ़ गई है। तनावपूर्ण जीवनशैली, पर्यावरणीय संकट और स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान के लिए योग, ध्यान और आयुर्वेद जैसी भारतीय पद्धतियाँ विश्वभर में अपनाई जा रही हैं। इसी कारण राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भारतीय ज्ञान प्रणाली को शिक्षा में शामिल करने पर विशेष जोर दिया गया है। भारतीय ज्ञान प्रणाली आध्यात्मिकता और तार्किकता के संबंध पर आधारित है जिसका उद्देश्य मनुष्य का शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास कर “अभ्युदय निःश्रेयस”(सांसारिक समृद्धि और मोक्ष) को प्राप्त करना है।

#### राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भारतीय ज्ञान परंपरा का समावेश -

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भारतीय ज्ञान प्रणाली का प्रवेश शिक्षा को स्वदेशी समग्र और सांसारिक रूप से निहित बनाने का एक महत्वपूर्ण पहल है। इसका मुख्य उद्देश्य पाठ्यक्रम में वेदों, योग, आयुर्वेद, दर्शन और प्राचीन विज्ञान को शामिल करना है ताकि छात्र अपनी जड़ों से जुड़े और 21वीं सदी की चुनौतियों का सामना कर सके।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भारतीय ज्ञान प्रणाली के प्रवेश के मुख्य बिंदु -

**1 पाठ्यक्रम में एकीकरण** - स्कूली शिक्षा से लेकर उच्च शिक्षा तक भारतीय ज्ञान प्रणाली का बहुविषयक दृष्टिकोण के साथ एकीकृत किया जा सकता है।

**2 वैज्ञानिक दृष्टिकोण** - इसका उद्देश्य प्राचीन ज्ञान को केवल पारंपरिक रूप में नहीं बल्कि आधुनिक संदर्भों, अनुसंधान और सामाजिक अनुप्रयोगों के साथ प्रस्तुत करना है।

**3 प्रमुख क्षेत्र** - इसमें जनजातीय ज्ञान, आयुर्वेद, गणित, खगोल विज्ञान, दर्शनशास्त्र, योग, वास्तुकला और साहित्य को शामिल किया गया है।

**4 भारतीय भाषाओं को बढ़ावा** - शिक्षा के माध्यम के रूप में भारतीय भाषाओं और ज्ञान की संरक्षण के लिए उनके उपयोग पर जोर दिया गया।

**5 भारतीय ज्ञान प्रणाली के प्रभाव की स्थापना** - शिक्षा मंत्रालय ने भारतीय ज्ञान प्रणाली सेल की स्थापना की है जो इस ज्ञान के संरक्षण, अनुसंधान और प्रसार को बढ़ावा देती है।

**6 मूलभूत मूल्य** - इसका उद्देश्य छात्रों में सांस्कृतिक गौरव, नैतिक मूल्यों और “वसुदेव कुटुंबकम्”( पूरा विश्व एक परिवार है) की भावना विकसित करना है।

### योग का स्वरूप और दार्शनिक आधार -

भारतीय संस्कृति का कोष अनेकों रत्नों से भरा पड़ा है योग उनमें से एक है। योग वैदिक कालीन प्राचीनतम विधा है इसी को आध्यात्मिक विद्या, आत्म विद्या तथा अंतर जगत का विज्ञान कहा जाता है। गीता में भगवान कृष्ण ने तप तितिक्षा से भी अधिक योग साधना को महत्व देते हुए अर्जुन से कहा है कि -

“तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिम्योऽपि मतोऽधिकः।  
कर्मिभ्याश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥ (6/48)

“ योगी, तपस्वियों से भी श्रेष्ठ है, शास्त्र ज्ञानियों से भी श्रेष्ठ माना गया है और सकाम कर्म करने वालों से भी योगी श्रेष्ठ है इसलिए हे अर्जुन तू योगी ही बन”।

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा के यूज् धातु से हुई है जिसका अर्थ है सम्मिलित होना या एक होना या जुड़ना। महर्षि पतंजलि कृत पातंजल योग सूत्र के अनुसार -

“योगश्चित्तवृत्ति निरोधः”। (1/2)  
अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

श्रीमद् भागवत गीता के अनुसार -  
योगस्थः कुरु कर्मणि संगत्यक्ता धनंजय।  
सिद्धयसिद्धियोः समोभूत्वा समत्वं योग उच्यते॥2/48

है धनंजय तू आसक्ति को त्याग कर तथा सिद्धि और असिद्धि में समान बुद्धि वाला होकर योग में स्थित हुआ कर्तव्य कर्मों को कर समत्व ही योग कहलाता है।

बुद्धियूक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।  
तस्माद्योगाय युज्यसव योगः कर्मसु कौशलम्॥2/50

अर्थात् सम बुद्धि युक्त पुरुष पुण्य और पाप दोनों को इसी लोक में त्याग देता है अर्थात् उनसे मुक्त हो जाता है इसे तु समझ, रूप योग में लग जा यह समस्त रूप योग ही कर्मों की कुशलता है अर्थात् कार्य बंधन से छूटने का उपाय है।

सांख्य दर्शन में भी प्रकृति और पुरुष के वियोग को योग कहा गया है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है अपितु एक समग्र जीवन शैली है। इसके स्वरूप में बहुत से आयाम शामिल है, चित्त वृत्ति निरोध के माध्यम से मन की चंचलता व तरंगों को रोकना, अष्टांग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि) से सभी स्थिति में समभाव में रहना अर्थात् शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति और आध्यात्मिक जागृति तीनों प्रदान करता है योग भारतीय दर्शन की एक मुख्य साधना पद्धति है।

### समग्र जीवन शैली की अवधारणा -

समग्र जीवन शैली का अर्थ है, ऐसा जीवन जो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक सभी स्तरों पर संतुलित हो।  
भारतीय ज्ञान परंपरा के अनुसार स्वास्थ्य जीवन शैली के मुख्य तत्व हैं :-

- 1 संतुलित आहार
- 2 नियमित योग और ध्यान
- 3 नैतिक आचरण
- 4 सकारात्मक सोच
- 5 प्रकृति के साथ सामंजस्य
- 6 मानसिक और भावनात्मक कल्याण
- 7 पर्यावरणीय चेतना
- 8 शारीरिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य

### शिक्षा में योग और जीवन शैली का समावेश -

शिक्षा में योग और जीवन शैली का समावेश छात्रों के शारीरिक मानसिक भावनात्मक और सामाजिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए अत्यंत आवश्यक है। यह तनाव कम कर एकाग्रता बढ़ता है और उन्हें अनुशासन वह आत्म जागरूकता जैसे जीवन कौशल सीखाता है। यह समग्र विकास के लिए अनिवार्य है, योग छात्रों में भावनात्मक स्थिरता, आत्म- सम्मान, आत्मविश्वास और सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा देता है छात्रों को साथियों के साथ जोड़ने और सामूहिक कार्य में मदद करता है। यह छात्रों में चिंता, शारीरिक थकान भी काम करता है तथा नींद में भी सुधार लाता है। विद्यालयों तथा महाविद्यालयों में योग के समावेश से ध्यान एकाग्रता स्मृति और परीक्षा के दौरान तनाव को प्रबंध करने की क्षमता में वृद्धि होती है। असफलता अस्वीकृति और प्रतिस्पर्धा के कारण नकारात्मक विचार छात्रों को प्रभावित कर सकते हैं, योग छात्रों को आत्म जागरूकता बढ़ाने और नकारात्मक ऊर्जा को सकारात्मक ऊर्जा में बदलने में सहायक है। विद्यार्थी जीवन के दौरान छात्रों को बहुत सारी समस्याओं का सामना करना पड़ता है जैसे शारीरिक बदलाव, मानसिक रूप से नए विचार उत्पन्न होते हैं तथा यौन जिज्ञासाएं भी जागृत होती हैं। योग के माध्यम से इस बदलाव को स्वीकार करने में आसानी होती है तथा मानसिक रूप से भी सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न होती है।

**निष्कर्ष** - राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भारतीय शिक्षा प्रणाली को अधिक समग्र मूल्य परक और जीवन केंद्रित बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण प्रयास है, इस नीति में भारतीय ज्ञान परंपरा योग और स्वस्थ जीवन शैली को शिक्षा के साथ जोड़ने पर विशेष बल दिया गया, ताकि शिक्षा केवल बौद्धिक विकास तक सीमित ना रहे बल्कि विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक और नैतिक विकास को भी सुनिश्चित कर सके। भारतीय ज्ञान परंपरा मानव जीवन के संतुलित और उद्देश्य पूर्ण विकास का मार्गदर्शन करती है, इसके माध्यम से विद्यार्थियों में नैतिकता आत्म अनुशासन सांस्कृतिक चेतना और सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना विकसित होती है। योग इस प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण साधन है जो शरीर और मन के बीच संतुलन स्थापित करता है तथा विद्यार्थियों की एकाग्रता, आत्मविश्वास और मानसिक शांति को बढ़ावा देता है। इस प्रकार शिक्षा में योग और समग्र जीवन शैली को शामिल करने से विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास होता है। अतः कहा जा सकता है कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भारतीय ज्ञान प्रणाली और आधुनिक शिक्षा के समन्वय के माध्यम से एक स्वस्थ संतुलित और मूल्यनिष्ठ समाज के निर्माण की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

संदर्भ -  
1 राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 शिक्षा मंत्रालय भारत सरकार नई दिल्ली

2 all India Council for Technical Education 2021 model curriculum for Indian knowledge system New Delhi

3 पतंजलि महर्षि : पातंजल योग सूत्र

4 श्रीमद् भागवत गीता

5 गुरुवेद डॉ. अमृत लाल एवं डॉ. गायत्री गुरुवेद : योगाऽमृत

6 रावत डॉ. अनुजा: योग और योगी

7 स्वात्माराम स्वामी: हठयोग प्रदीपिका

8 घेरंड महर्षि: घेरंड संहिता