राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के परिप्रेक्ष्य में समग्र विकास हेतु योग शिक्षा: एक सैद्धांतिक अध्ययन

Author
Pundlik Burande
Ph.D. Scholar & JRF Holder
Department of Physical Education, Yoga and Sports Science
Guru Ghasidas Vishwavidyalaya (A Central University) Bilaspur, Chhattisgarh, India

Co-Author / Research Supervisor
Dr. Tilak Raj Meena
Assistant Professor
Department of Physical Education, Yoga and Sports Science
Guru Ghasidas Vishwavidyalaya (A Central University) Bilaspur, Chhattisgarh, India

सार

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (National Education Policy–2020) **भारतीय शिक्षा व्यवस्था में समग्र विकास (**Holistic Development) **को शिक्षा का मूल उद्देश्य मानती है। इस नीति में विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक, नैतिक एवं आध्यात्मिक विकास पर विशेष बल दिया गया है। प्रस्तुत शोध-पत्र का उद्देश्य राष्ट्रीय शिक्षा नीति** 2020 **के परिप्रेक्ष्य में समग्र विकास हेतु योग शिक्षा की भूमिका का सैद्धांतिक विश्लेषण करना है। साथ ही, योग शिक्षा एवं भारतीय ज्ञान परंपरा के मध्य संबंध का अध्ययन करना तथा वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में योग शिक्षा के प्रभावी क्रियान्वयन की संभावनाओं एवं चुनौतियों का मूल्यांकन करना भी इस अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य है।**

यह अध्ययन गुणात्मक (Qualitative) **एवं सैद्धांतिक (**Theoretical) **शोध पद्धति पर आधारित है। अध्ययन में द्वितीयक स्रोतों का उपयोग किया गया है, जिनमें राष्ट्रीय शिक्षा नीति** 2020, **पुस्तकें, शोध-पत्र, सरकारी दस्तावेज़, भारतीय ज्ञान परंपरा से संबंधित साहित्य तथा अन्य प्रामाणिक शैक्षणिक स्रोत सम्मिलित हैं। प्राप्त सामग्री का विश्लेषण विषयवस्तु विश्लेषण (**Content Analysis), **वर्णनात्मक (**Descriptive) **तथा विश्लेषणात्मक (**Analytical) **पद्धति के माध्यम से किया गया है।**

अध्ययन के निष्कर्षों से स्पष्ट होता है कि योग शिक्षा विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, संज्ञानात्मक क्षमता, भावनात्मक परिपक्वता, नैतिक मूल्यों, सामाजिक उत्तरदायित्व एवं आध्यात्मिक चेतना के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। साथ ही, यह भारतीय ज्ञान परंपरा एवं राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 **के समग्र विकास संबंधी उद्देश्यों के मध्य प्रभावी समन्वय स्थापित करती है। यद्यपि योग शिक्षा के क्रियान्वयन में प्रशिक्षित शिक्षकों की उपलब्धता, उपयुक्त आधारभूत संरचना, मानकीकृत पाठ्यक्रम एवं संस्थागत सहयोग जैसी चुनौतियाँ विद्यमान हैं, तथापि योजनाबद्ध प्रयासों द्वारा इनका समाधान संभव है।**

मुख्य शब्द (Keywords)

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (NEP-2020), योग शिक्षा (Yoga Education), समग्र विकास (Holistic Development), भारतीय ज्ञान परंपरा (Indian Knowledge System), मूल्यपरक शिक्षा (Value-based Education), उच्च शिक्षा (Higher Education), शिक्षा नीति (Education Policy)

ISSN2277-3630(online),Published by International journal of Social Sciences & Interdisciplinary Research., under Volume: 15 Issue:06 in June-2026
https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR
Copyright (c) 2026 Author (s). This is an open-access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution License(CCBY).To viewacopyofthislicense, visithttps://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

1. **प्रस्तावना** (Introduction)

शिक्षा किसी भी राष्ट्र के सामाजिक, आर्थिक एवं सांस्कृतिक विकास का आधार है। वर्तमान वैश्विक परिदृश्य में शिक्षा का उद्देश्य केवल ज्ञान प्रदान करना नहीं, बल्कि विद्यार्थियों का समग्र विकास (Holistic Development) सुनिश्चित करना भी है। इसी उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए भारत सरकार ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (National Education Policy-2020) लागू की, जिसका लक्ष्य गुणवत्तापूर्ण, बहुविषयक, कौशल-आधारित एवं मूल्यपरक शिक्षा व्यवस्था विकसित करना है (Ministry of Education, 2020)**। इस नीति में भारतीय ज्ञान परंपरा, नैतिक मूल्यों, जीवन-कौशल तथा स्वास्थ्य शिक्षा के साथ योग को भी विशेष महत्व दिया गया है।**

योग भारतीय संस्कृति की प्राचीन एवं वैज्ञानिक विरासत है, जिसका उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के मध्य संतुलन स्थापित करना है। महर्षि पतञ्जलि ने योग को *"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"* (योगसूत्र 1.2) **के रूप में परिभाषित किया है, जबकि भगवद्गीता में योग को समत्व, आत्मसंयम तथा कर्मकुशलता का मार्ग बताया गया है (भगवद्गीता** 2.48)**। इस दृष्टि से योग शिक्षा केवल शारीरिक अभ्यास नहीं, बल्कि व्यक्तित्व निर्माण की समग्र प्रक्रिया है।**

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 **में समग्र विकास को शिक्षा का मूल उद्देश्य माना गया है। इसके अंतर्गत विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक, नैतिक एवं सामाजिक विकास पर समान रूप से बल दिया गया है। योग शिक्षा इन सभी आयामों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है, क्योंकि यह स्वास्थ्य, आत्मानुशासन, एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन तथा नैतिक मूल्यों के विकास में सहायक है।**

वर्तमान समय में विद्यार्थियों में तनाव, प्रतिस्पर्धा, डिजिटल निर्भरता, शारीरिक निष्क्रियता तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ निरंतर बढ़ रही हैं। ऐसी परिस्थितियों में योग शिक्षा राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 **के उद्देश्यों को प्रभावी रूप से प्राप्त करने का एक सशक्त माध्यम सिद्ध हो सकती है। प्रस्तुत शोध-पत्र इसी परिप्रेक्ष्य में योग शिक्षा की भूमिका का सैद्धांतिक विश्लेषण प्रस्तुत करता है।**

1.1 राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की पृष्ठभूमि

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 **भारत की नवीन शिक्षा नीति है, जिसका उद्देश्य शिक्षा को समावेशी, लचीला, बहुविषयक एवं विद्यार्थी-केंद्रित बनाना है। यह नीति भारतीय ज्ञान परंपरा, अनुभवात्मक अधिगम, कौशल विकास एवं समग्र व्यक्तित्व निर्माण पर विशेष बल देती है तथा विद्यार्थियों को वैश्विक चुनौतियों के अनुरूप सक्षम बनाने का प्रयास करती है** (Ministry of Education, 2020)**।**

1.2 योग शिक्षा की अवधारणा

योग शिक्षा एक ऐसी समग्र शैक्षिक प्रक्रिया है, जो शरीर, मन एवं चेतना के संतुलित विकास पर आधारित है। इसमें अष्टाङ्ग योग के सिद्धांतों के माध्यम से आत्मानुशासन, मानसिक एकाग्रता, नैतिकता एवं स्वस्थ जीवनशैली का विकास किया जाता है। इसलिए योग शिक्षा को समग्र व्यक्तित्व निर्माण का प्रभावी माध्यम माना जाता है।

ISSN2277-3630(online),Published by International journal of Social Sciences & Interdisciplinary Research., under Volume: 15 Issue:06 in June-2026
https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR
Copyright (c) 2026 Author (s). This is an open-access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution License(CCBY).To viewacopyofthislicense, visithttps://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

1.3 समग्र विकास (Holistic Development) की अवधारणा

समग्र विकास का आशय व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक, सामाजिक एवं नैतिक विकास से है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में इसी दृष्टिकोण को शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य माना गया है। योग शिक्षा इन सभी आयामों के संतुलित विकास में सहायक होने के कारण समग्र शिक्षा की अवधारणा को व्यवहारिक रूप प्रदान करती है।

1.4 अध्ययन की समस्या (Statement of the Problem)

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में योग शिक्षा को महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है, किन्तु समग्र विकास के संदर्भ में इसकी भूमिका का सैद्धांतिक विश्लेषण अपेक्षाकृत सीमित है। अतः यह अध्ययन इस बात का विश्लेषण करता है कि योग शिक्षा किस प्रकार राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के समग्र विकास संबंधी उद्देश्यों की प्राप्ति में योगदान दे सकती है तथा इसके प्रभावी क्रियान्वयन की संभावनाएँ क्या हैं।

2. **साहित्य समीक्षा** (Review of Literature)

2.1 राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 पर अध्ययन

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 पर किए गए अध्ययनों से स्पष्ट होता है कि यह नीति भारतीय शिक्षा प्रणाली को समग्र, बहुविषयक एवं विद्यार्थी-केंद्रित बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है। शर्मा एवं शर्मा (2025) ने बताया कि NEP-2020 का प्रमुख उद्देश्य विद्यार्थियों में संज्ञानात्मक, सामाजिक, भावनात्मक तथा नैतिक विकास को बढ़ावा देना है। वहीं जैसवाल (2025) के अनुसार, भारतीय ज्ञान परंपरा तथा योग शिक्षा का समावेश नीति के समग्र शिक्षा संबंधी उद्देश्यों को सुदृढ़ करता है।

2.2 योग शिक्षा पर अध्ययन

योग शिक्षा से संबंधित अध्ययनों में पाया गया है कि नियमित योगाभ्यास विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, एकाग्रता तथा भावनात्मक नियंत्रण में सकारात्मक प्रभाव उत्पन्न करता है। शर्मा एवं जैन (2025) ने निष्कर्ष निकाला कि योग केवल स्वास्थ्य संवर्धन का माध्यम नहीं, बल्कि नैतिक मूल्यों, आत्मानुशासन एवं सामाजिक उत्तरदायित्व के विकास में भी सहायक है। इसी प्रकार भोगे (2026) ने विश्वविद्यालय स्तर पर योग एवं माइंडफुलनेस को विद्यार्थियों के समग्र कल्याण तथा NEP-2020 के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए उपयोगी बताया।

2.3 समग्र विकास पर अध्ययन

समग्र विकास से संबंधित अध्ययनों में यह स्पष्ट किया गया है कि शिक्षा का उद्देश्य केवल शैक्षणिक उपलब्धि तक सीमित नहीं होना चाहिए। सिन्हा एवं हजारिका (2026) ने योग को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं

ISSN2277-3630(online),Published by International journal of Social Sciences & Interdisciplinary Research., under Volume: 15 Issue:06 in June-2026
https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR
Copyright (c) 2026 Author (s). This is an open-access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution License(CCBY).To viewacopyofthislicense, visithttps://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

आध्यात्मिक विकास का प्रभावी माध्यम माना तथा इसे राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के उद्देश्यों के अनुरूप बताया। इसी प्रकार डोवराह एवं सहयोगियों (2026) ने योग एवं माइंडफुलनेस को विद्यार्थियों में अनुशासन, मानसिक स्वास्थ्य तथा समग्र व्यक्तित्व विकास के लिए उपयोगी बताया।

2.4 शोध-अंतर (Research Gap)

उपलब्ध साहित्य से यह स्पष्ट होता है कि अधिकांश अध्ययन या तो राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 अथवा योग शिक्षा पर पृथक रूप से केंद्रित हैं। वहीं कुछ अध्ययनों में योग और समग्र विकास के संबंध की चर्चा अवश्य की गई है, किन्तु राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के परिप्रेक्ष्य में समग्र विकास हेतु योग शिक्षा की भूमिका का समग्र एवं सैद्धांतिक विश्लेषण अभी भी सीमित है। विशेष रूप से भारतीय ज्ञान परंपरा, योग दर्शन तथा NEP-2020 के समन्वित दृष्टिकोण पर अपेक्षाकृत कम शोध उपलब्ध हैं। प्रस्तुत अध्ययन इसी शोध-अंतर को संबोधित करते हुए राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के संदर्भ में योग शिक्षा की भूमिका का सैद्धांतिक एवं विश्लेषणात्मक अध्ययन प्रस्तुत करता है।

3. अध्ययन की आवश्यकता एवं औचित्य

3.1 अध्ययन की आवश्यकता

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 का प्रमुख उद्देश्य विद्यार्थियों के समग्र विकास को सुनिश्चित करना है। वर्तमान समय में विद्यार्थियों में तनाव, चिंता, शारीरिक निष्क्रियता, डिजिटल निर्भरता तथा नैतिक मूल्यों में गिरावट जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं। ऐसी परिस्थितियों में योग शिक्षा एक प्रभावी माध्यम के रूप में उभरती है, जो शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं नैतिक विकास को संतुलित करने में सहायक हो सकती है। यद्यपि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में योग शिक्षा को महत्व दिया गया है, फिर भी इसके समग्र विकास संबंधी योगदान का सैद्धांतिक विश्लेषण सीमित रूप में उपलब्ध है। इसलिए इस विषय पर अध्ययन की आवश्यकता अनुभव की जाती है।

3.2 अध्ययन का महत्व

यह अध्ययन राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 एवं योग शिक्षा के मध्य संबंध को स्पष्ट करने का प्रयास करता है। इसके माध्यम से यह समझा जा सकेगा कि योग शिक्षा विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक एवं नैतिक विकास में किस प्रकार योगदान देती है। यह अध्ययन शिक्षकों, शोधार्थियों, नीति-निर्माताओं तथा शैक्षणिक संस्थानों के लिए उपयोगी सिद्ध होगा तथा योग शिक्षा को प्रभावी रूप से शिक्षा प्रणाली में समाहित करने हेतु सैद्धांतिक आधार प्रदान करेगा।

ISSN2277-3630(online),Published by International journal of Social Sciences & Interdisciplinary Research., under Volume: 15 Issue:06 in June-2026
https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR
Copyright (c) 2026 Author (s). This is an open-access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution License(CCBY).To viewacopyofthislicense, visithttps://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

3.3 वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में प्रासंगिकता

वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास, मानसिक स्वास्थ्य, जीवन-कौशल तथा मूल्यपरक शिक्षा पर विशेष बल दिया जा रहा है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भी इसी दृष्टिकोण को अपनाते हुए समग्र शिक्षा की अवधारणा को बढ़ावा देती है। योग शिक्षा विद्यार्थियों में एकाग्रता, आत्मानुशासन, तनाव प्रबंधन, स्वस्थ जीवनशैली तथा नैतिक मूल्यों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसलिए वर्तमान शैक्षिक परिप्रेक्ष्य में योग शिक्षा की उपयोगिता एवं प्रासंगिकता अत्यंत महत्वपूर्ण है तथा इसके प्रभावी क्रियान्वयन पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

4.अध्ययन के उद्देश्य (Objectives of the Study)

प्रस्तुत शोध-पत्र के निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किए गए हैं–

1. राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के परिप्रेक्ष्य में योग शिक्षा की भूमिका का अध्ययन करना।
2. समग्र विकास (Holistic Development) के विभिन्न आयामों के संदर्भ में योग शिक्षा के योगदान का विश्लेषण करना।
3. योग शिक्षा एवं भारतीय ज्ञान परंपरा के मध्य संबंध का अध्ययन करना।
4. राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के उद्देश्यों की प्राप्ति में योग शिक्षा की प्रासंगिकता का मूल्यांकन करना।
5. वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में योग शिक्षा के प्रभावी क्रियान्वयन हेतु आवश्यक सुझाव प्रस्तुत करना।

5.शोध प्रश्न (Research Questions)

प्रस्तुत अध्ययन के निम्नलिखित शोध प्रश्न निर्धारित किए गए हैं–

1. राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में योग शिक्षा की क्या भूमिका निर्धारित की गई है?
2. समग्र विकास के विभिन्न आयामों में योग शिक्षा किस प्रकार योगदान देती है?
3. योग शिक्षा एवं भारतीय ज्ञान परंपरा के मध्य क्या संबंध है?
4. राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के उद्देश्यों की प्राप्ति में योग शिक्षा किस प्रकार सहायक हो सकती है?
5. वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में योग शिक्षा के प्रभावी क्रियान्वयन हेतु किन प्रमुख उपायों की आवश्यकता है?

ISSN2277-3630(online),Published by International journal of Social Sciences & Interdisciplinary Research., under Volume: 15 Issue:06 in June-2026
https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR
Copyright (c) 2026 Author (s). This is an open-access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution License(CCBY).To viewacopyofthislicense, visithttps://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

6. **शोध पद्धति** (Research Methodology)

6.1 शोध का प्रकार (Type of Research)

प्रस्तुत अध्ययन गुणात्मक (Qualitative) एवं सैद्धांतिक (Theoretical) शोध पर आधारित है। इसमें राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 **के परिप्रेक्ष्य में समग्र विकास हेतु योग शिक्षा की भूमिका का वैचारिक एवं विश्लेषणात्मक अध्ययन किया गया है।**

6.2 शोध अभिकल्प (Research Design)

इस अध्ययन में वर्णनात्मक (Descriptive) एवं विश्लेषणात्मक (Analytical) शोध अभिकल्प का उपयोग किया गया है। अध्ययन का उद्देश्य उपलब्ध साहित्य, नीतिगत दस्तावेजों तथा भारतीय ज्ञान परंपरा के आधार पर योग शिक्षा की भूमिका का विश्लेषण करना है।

6.3 डेटा स्रोत (Sources of Data)

अध्ययन पूर्णतः द्वितीयक (Secondary) स्रोतों पर आधारित है। इसके लिए राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020, **शोध-पत्रों, पुस्तकों, शोध-प्रबंधों,** UGC, NCERT **तथा अन्य प्रामाणिक शैक्षणिक स्रोतों का उपयोग किया गया है।**

6.4 विश्लेषण पद्धति (Method of Analysis)

संग्रहित सामग्री का विषयवस्तु विश्लेषण (Content Analysis) एवं वर्णनात्मक विश्लेषण (Descriptive Analysis) के माध्यम से अध्ययन किया गया है। उपलब्ध साहित्य एवं नीतिगत प्रावधानों का तुलनात्मक एवं आलोचनात्मक विश्लेषण कर निष्कर्ष प्रस्तुत किए गए हैं।

6.5 अध्ययन की सीमाएँ (Limitations of the Study)

1. **यह अध्ययन केवल द्वितीयक स्रोतों पर आधारित है।**
2. **अध्ययन का क्षेत्र राष्ट्रीय शिक्षा नीति** 2020 **एवं योग शिक्षा तक सीमित है।**
3. **इसमें किसी प्रकार का प्राथमिक डेटा (Primary Data) या क्षेत्रीय सर्वेक्षण सम्मिलित नहीं किया गया है।**
4. **अध्ययन के निष्कर्ष उपलब्ध साहित्य एवं नीतिगत दस्तावेजों के विश्लेषण पर आधारित हैं।**

ISSN2277-3630(online),Published by International journal of Social Sciences & Interdisciplinary Research., under Volume: 15 Issue:06 in June-2026
https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR
Copyright (c) 2026 Author (s). This is an open-access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution License(CCBY).To viewacopyofthislicense, visithttps://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

7. राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 एवं समग्र विकास की अवधारणा

7.1 राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 का दर्शन (Philosophy of NEP-2020)

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 का मूल दर्शन ऐसी शिक्षा व्यवस्था विकसित करना है, जो विद्यार्थियों के ज्ञान, कौशल, नैतिक मूल्यों एवं व्यक्तित्व के समग्र विकास को सुनिश्चित करे। यह नीति भारतीय ज्ञान परंपरा, अनुभवात्मक अधिगम, बहुविषयक शिक्षा तथा मूल्यपरक शिक्षण पर बल देती है। इसका उद्देश्य ऐसे उत्तरदायी, सृजनात्मक एवं आत्मनिर्भर नागरिकों का निर्माण करना है, जो समाज एवं राष्ट्र के विकास में सक्रिय योगदान दे सकें (Ministry of Education, 2020)**।**

7.2 समग्र शिक्षा (Holistic Education)

समग्र शिक्षा का उद्देश्य केवल शैक्षणिक उपलब्धि तक सीमित नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक, सामाजिक एवं नैतिक विकास को समान महत्व देना है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 **के अनुसार शिक्षा ऐसी होनी चाहिए जो विद्यार्थियों में आलोचनात्मक चिंतन, सृजनात्मकता, जीवन-कौशल, नेतृत्व क्षमता तथा मानवीय मूल्यों का विकास करे। इस प्रकार समग्र शिक्षा व्यक्ति के सर्वांगीण व्यक्तित्व निर्माण का आधार बनती है।**

7.3 भारतीय ज्ञान परंपरा (Indian Knowledge System)

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 **भारतीय ज्ञान परंपरा को शिक्षा का अभिन्न अंग मानती है। वेद, उपनिषद, भगवद्गीता, योग, आयुर्वेद तथा अन्य भारतीय दार्शनिक परंपराएँ जीवन के समग्र विकास पर बल देती हैं। योग शिक्षा इसी ज्ञान परंपरा का महत्वपूर्ण घटक है, जो शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, आत्मानुशासन एवं नैतिक चेतना के विकास में सहायक है। इसलिए भारतीय ज्ञान परंपरा का समावेश शिक्षा को अधिक जीवनोपयोगी एवं मूल्यपरक बनाता है।**

7.4 बहुआयामी विकास (Multidimensional Development)

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 **विद्यार्थियों के बहुआयामी विकास पर विशेष बल देती है। इसके अंतर्गत शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सुदृढ़ता, बौद्धिक क्षमता, भावनात्मक परिपक्वता, सामाजिक उत्तरदायित्व तथा नैतिक मूल्यों का संतुलित विकास शामिल है। योग शिक्षा इन सभी आयामों को विकसित करने का प्रभावी माध्यम है, क्योंकि इसके नियमित अभ्यास से एकाग्रता, आत्मविश्वास, अनुशासन, तनाव-नियंत्रण तथा स्वस्थ जीवनशैली का विकास होता है। अतः योग शिक्षा, राष्ट्रीय शिक्षा नीति** 2020 **द्वारा प्रतिपादित समग्र विकास की अवधारणा को व्यवहारिक रूप प्रदान करती है।**

ISSN2277-3630(online),Published by International journal of Social Sciences & Interdisciplinary Research., under Volume: 15 Issue:06 in June-2026
https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR

Copyright (c) 2026 Author (s). This is an open-access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution License(CCBY).To viewacopyofthislicense, visithttps://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

8. समग्र विकास हेतु योग शिक्षा की भूमिका

योग शिक्षा भारतीय ज्ञान परंपरा की एक महत्वपूर्ण धरोहर है, जिसका उद्देश्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक विकास को संतुलित रूप से विकसित करना है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भी शिक्षा को समग्र विकास का माध्यम मानती है। इस दृष्टि से योग शिक्षा नीति के उद्देश्यों की पूर्ति का एक प्रभावी साधन सिद्ध होती है।

8.1 शारीरिक विकास (Physical Development)

योग शिक्षा विद्यार्थियों के शारीरिक स्वास्थ्य एवं कार्यक्षमता को सुदृढ़ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। नियमित आसन, प्राणायाम एवं शुद्धिकरण क्रियाओं के अभ्यास से शरीर की लचीलापन, संतुलन, मांसपेशीय शक्ति तथा श्वसन एवं रक्त परिसंचरण प्रणाली की कार्यक्षमता में सुधार होता है। इसके अतिरिक्त योग मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप एवं अन्य जीवनशैली-जनित रोगों की रोकथाम में भी सहायक माना जाता है। विद्यालयी शिक्षा में योग का समावेश विद्यार्थियों में स्वास्थ्य जागरूकता, शारीरिक सक्रियता तथा स्वस्थ जीवनशैली की आदतों का विकास करता है, जो राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के स्वस्थ एवं सक्षम नागरिक निर्माण के उद्देश्य के अनुरूप है।

8.2 मानसिक एवं संज्ञानात्मक विकास (Mental and Cognitive Development)

योग शिक्षा मानसिक स्वास्थ्य एवं बौद्धिक विकास के लिए अत्यंत प्रभावी माध्यम है। ध्यान (Meditation), **प्राणायाम तथा विश्राम तकनीकों के नियमित अभ्यास से तनाव, चिंता एवं मानसिक थकान में कमी आती है तथा मन की एकाग्रता और स्मरण शक्ति में वृद्धि होती है।**

शोधों से यह भी स्पष्ट हुआ है कि योग विद्यार्थियों में निर्णय क्षमता, समस्या-समाधान कौशल, रचनात्मकता तथा आलोचनात्मक चिंतन को विकसित करने में सहायक है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 द्वारा अपेक्षित अनुभवात्मक अधिगम एवं जीवन-कौशल आधारित शिक्षा के विकास में योग शिक्षा का विशेष योगदान है।

8.3 भावनात्मक एवं नैतिक विकास (Emotional and Moral Development)

योग शिक्षा व्यक्ति के भावनात्मक संतुलन एवं नैतिक चरित्र निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। योग के सिद्धांत–विशेषकर यम एवं नियम—सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर-प्रणिधान जैसे मूल्यों का विकास करते हैं।

योगाभ्यास से आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण, धैर्य, सहनशीलता तथा सकारात्मक सोच विकसित होती है। परिणामस्वरूप विद्यार्थी भावनात्मक रूप से अधिक परिपक्व, आत्मविश्वासी तथा उत्तरदायी बनते हैं। यह राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के मूल्यपरक एवं चरित्र निर्माण आधारित शिक्षा के उद्देश्य को सुदृढ़ करता है।

8.4 सामाजिक एवं आध्यात्मिक विकास (Social and Spiritual Development)

योग शिक्षा सामाजिक समरसता, सहयोग, सहिष्णुता एवं उत्तरदायित्व की भावना को विकसित करती है। योग का अभ्यास व्यक्ति में परस्पर सम्मान, अनुशासन, करुणा तथा सेवा-भाव को प्रोत्साहित करता है, जिससे स्वस्थ सामाजिक संबंधों का निर्माण होता है।

आध्यात्मिक स्तर पर योग आत्मबोध, आत्मानुशासन एवं आंतरिक शांति की अनुभूति प्रदान करता है। यह व्यक्ति को अपने कर्तव्यों, जीवन-मूल्यों एवं व्यापक सामाजिक उत्तरदायित्व के प्रति जागरूक बनाता है। इस

ISSN2277-3630(online),Published by International journal of Social Sciences & Interdisciplinary Research., under Volume: 15 Issue:06 in June-2026
https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR
Copyright (c) 2026 Author (s). This is an open-access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution License(CCBY).To viewacopyofthislicense, visithttps://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

प्रकार योग शिक्षा केवल व्यक्तिगत विकास तक सीमित नहीं रहती, बल्कि समाज एवं राष्ट्र के समग्र विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान देती है।

9. राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में योग शिक्षा के क्रियान्वयन की चुनौतियाँ एवं संभावनाएँ

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में योग शिक्षा को समग्र विकास का महत्वपूर्ण आधार माना गया है। यद्यपि नीति में योग शिक्षा के समावेशन पर विशेष बल दिया गया है, तथापि इसके प्रभावी क्रियान्वयन में अनेक व्यावहारिक चुनौतियाँ विद्यमान हैं। साथ ही, इन चुनौतियों के समाधान के माध्यम से योग शिक्षा के व्यापक विस्तार एवं सुदृढ़ीकरण की पर्याप्त संभावनाएँ भी उपलब्ध हैं।

9.1 विद्यालय स्तर (School Level)

विद्यालय स्तर पर योग शिक्षा के प्रभावी क्रियान्वयन में प्रशिक्षित योग शिक्षकों की कमी, सीमित आधारभूत सुविधाएँ तथा योग के प्रति जागरूकता का अभाव प्रमुख चुनौतियाँ हैं। अनेक विद्यालयों में योग को नियमित शिक्षण प्रक्रिया के स्थान पर केवल विशेष अवसरों तक सीमित रखा जाता है।
इसके विपरीत, यदि प्राथमिक स्तर से ही योग को नियमित गतिविधि के रूप में सम्मिलित किया जाए, तो विद्यार्थियों में स्वस्थ जीवनशैली, अनुशासन, एकाग्रता तथा नैतिक मूल्यों का विकास अधिक प्रभावी ढंग से किया जा सकता है।

9.2 उच्च शिक्षा (Higher Education)

उच्च शिक्षण संस्थानों में योग अध्ययन एवं अनुसंधान की संभावनाएँ निरंतर बढ़ रही हैं, किन्तु गुणवत्तापूर्ण पाठ्यक्रम, अनुसंधान सुविधाओं तथा विशेषज्ञ संकाय की उपलब्धता अभी भी सीमित है। अंतर्विषयक (Interdisciplinary) शोध तथा नवाचार को बढ़ावा देकर योग शिक्षा को उच्च शिक्षा में अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है।

9.3 शिक्षक प्रशिक्षण (Teacher Education and Training)

योग शिक्षा की सफलता मुख्यतः प्रशिक्षित एवं दक्ष शिक्षकों पर निर्भर करती है। वर्तमान में सभी शिक्षकों को योग शिक्षण का पर्याप्त प्रशिक्षण उपलब्ध नहीं है। इसलिए पूर्व-सेवा (Pre-service) एवं सेवाकालीन (In-service) प्रशिक्षण कार्यक्रमों में योग शिक्षा को प्रभावी रूप से सम्मिलित करना आवश्यक है। इससे शिक्षक योग के सिद्धांतों एवं व्यावहारिक पक्ष को अधिक दक्षता से विद्यार्थियों तक पहुँचा सकेंगे।

9.4 पाठ्यक्रम (Curriculum Integration)

योग शिक्षा को केवल शारीरिक गतिविधि तक सीमित न रखकर इसे स्वास्थ्य शिक्षा, जीवन-कौशल, नैतिक शिक्षा तथा भारतीय ज्ञान परंपरा के साथ समन्वित रूप में पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया जाना चाहिए। आयु

ISSN2277-3630(online),Published by International journal of Social Sciences & Interdisciplinary Research., under Volume: 15 Issue:06 in June-2026
https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR
Copyright (c) 2026 Author (s). This is an open-access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution License(CCBY).To viewacopyofthislicense, visithttps://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

एवं कक्षा के अनुरूप वैज्ञानिक, व्यावहारिक तथा मूल्यपरक योग पाठ्यक्रम विकसित करना राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए आवश्यक है।

9.5 भविष्य की संभावनाएँ (Future Prospects)

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के प्रभावी क्रियान्वयन के साथ योग शिक्षा के विस्तार की व्यापक संभावनाएँ हैं। डिजिटल शिक्षण, ऑनलाइन योग पाठ्यक्रम, शोध एवं नवाचार, भारतीय ज्ञान परंपरा का समावेश तथा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग की बढ़ती स्वीकृति योग शिक्षा को नई दिशा प्रदान कर सकती है। यदि पर्याप्त संसाधन, प्रशिक्षित मानव संसाधन तथा संस्थागत सहयोग उपलब्ध कराया जाए, तो योग शिक्षा समग्र विकास आधारित शिक्षा प्रणाली का सशक्त आधार बन सकती है।

10. **चर्चा** (Discussion)

प्रस्तुत अध्ययन के निष्कर्षों से स्पष्ट होता है कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 (NEP-2020) एवं योग शिक्षा का मूल उद्देश्य विद्यार्थियों के समग्र विकास को सुनिश्चित करना है। अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि योग शिक्षा केवल शारीरिक स्वास्थ्य का माध्यम नहीं है, बल्कि मानसिक, भावनात्मक, नैतिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक विकास का भी प्रभावी आधार है। यह दृष्टिकोण भारतीय ज्ञान परंपरा तथा राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के उद्देश्यों के साथ पूर्णतः सामंजस्य स्थापित करता है।

10.1 शास्त्रीय दृष्टिकोण (Classical Perspective)

भारतीय योग परंपरा में योग का उद्देश्य केवल शरीर को स्वस्थ बनाना नहीं, बल्कि व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास करना माना गया है। पतञ्जलि योगसूत्र में योग को *"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"* के रूप में परिभाषित किया गया है, जिसका आशय मन की वृत्तियों का निरोध एवं आत्मविकास है। इसी प्रकार भगवद्गीता में योग को समत्व, कर्मनिष्ठा एवं आत्मानुशासन का मार्ग बताया गया है। इन शास्त्रीय सिद्धांतों से स्पष्ट होता है कि योग शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक विकास के माध्यम से संतुलित व्यक्तित्व का निर्माण करना है।

10.2 आधुनिक शोधों से तुलना (Comparison with Contemporary Research)

आधुनिक शोधों में भी यह प्रमाणित हुआ है कि नियमित योगाभ्यास से शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, एकाग्रता, भावनात्मक स्थिरता तथा जीवन-कौशल में सकारात्मक सुधार होता है। हाल के वैचारिक एवं अनुभवजन्य अध्ययनों ने यह दर्शाया है कि योग शिक्षा, भारतीय ज्ञान प्रणाली तथा समग्र शिक्षा की अवधारणा राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के उद्देश्यों के अनुरूप है। साथ ही, शोध यह भी इंगित करते हैं कि योग का प्रभावी समावेश तभी संभव है जब पाठ्यक्रम, शिक्षक प्रशिक्षण तथा संस्थागत समर्थन को सुदृढ़ बनाया जाए।

ISSN2277-3630(online),Published by International journal of Social Sciences & Interdisciplinary Research., under Volume: 15 Issue:06 in June-2026
https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR
Copyright (c) 2026 Author (s). This is an open-access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution License(CCBY).To viewacopyofthislicense, visithttps://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

10.3 भारतीय ज्ञान परंपरा एवं NEP-2020 का समन्वय

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 **भारतीय ज्ञान परंपरा को आधुनिक शिक्षा प्रणाली के साथ समन्वित करने पर विशेष बल देती है। योग, आयुर्वेद, नैतिक शिक्षा तथा अन्य भारतीय ज्ञान परंपराएँ विद्यार्थियों में मूल्यपरक, अनुभवात्मक एवं जीवनोपयोगी शिक्षा का विकास करती हैं। यह अध्ययन दर्शाता है कि योग शिक्षा इस समन्वय का प्रभावी माध्यम है, क्योंकि यह आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण एवं पारंपरिक भारतीय ज्ञान दोनों के बीच संतुलन स्थापित करती है। इस प्रकार योग शिक्षा, राष्ट्रीय शिक्षा नीति** 2020 **के समग्र विकास, बहुविषयक शिक्षा तथा भारतीय ज्ञान प्रणाली के संरक्षण एवं संवर्धन के उद्देश्यों को व्यवहारिक रूप प्रदान करती है।**

11. **निष्कर्ष एवं सुझाव (**Conclusion and Recommendations)

11.1 प्रमुख निष्कर्ष (Major Findings)

प्रस्तुत सैद्धांतिक अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 का प्रमुख उद्देश्य विद्यार्थियों का समग्र विकास (Holistic Development) सुनिश्चित करना है, जिसमें शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक, सामाजिक एवं नैतिक विकास को समान महत्व दिया गया है। अध्ययन से यह भी ज्ञात हुआ कि योग शिक्षा इन सभी आयामों के विकास का एक प्रभावी एवं वैज्ञानिक माध्यम है।

अध्ययन से यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि योग शिक्षा भारतीय ज्ञान परंपरा का अभिन्न अंग होने के साथ-साथ आधुनिक शिक्षा प्रणाली की आवश्यकताओं के अनुरूप भी है। योग के माध्यम से विद्यार्थियों में स्वास्थ्य जागरूकता, आत्मानुशासन, एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन, नैतिक मूल्यों तथा सामाजिक उत्तरदायित्व का विकास किया जा सकता है। इस प्रकार योग शिक्षा, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 **के उद्देश्यों को व्यवहारिक रूप प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।**

हालाँकि अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि योग शिक्षा के प्रभावी क्रियान्वयन में प्रशिक्षित शिक्षकों की उपलब्धता, उपयुक्त आधारभूत सुविधाएँ, मानकीकृत पाठ्यक्रम तथा संस्थागत सहयोग जैसी चुनौतियाँ अभी भी विद्यमान हैं।

11.2 व्यावहारिक सुझाव (Practical Recommendations)

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 **के उद्देश्यों की प्रभावी प्राप्ति हेतु निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किए जाते हैं–**

1. **विद्यालयों एवं उच्च शिक्षण संस्थानों में योग शिक्षा को नियमित एवं अनिवार्य सह-शैक्षिक गतिविधि के रूप में प्रभावी ढंग से लागू किया जाए।**
2. **योग शिक्षकों के लिए गुणवत्तापूर्ण पूर्व-सेवा एवं सेवाकालीन प्रशिक्षण कार्यक्रमों का विस्तार किया जाए।**
3. **आयु एवं शैक्षिक स्तर के अनुरूप वैज्ञानिक, व्यावहारिक तथा मूल्यपरक योग पाठ्यक्रम विकसित किए जाएँ।**
4. **योग शिक्षा को भारतीय ज्ञान परंपरा, स्वास्थ्य शिक्षा, जीवन-कौशल एवं मूल्य शिक्षा के साथ समन्वित किया जाए।**

ISSN2277-3630(online),Published by International journal of Social Sciences & Interdisciplinary Research., under Volume: 15 Issue:06 in June-2026
https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR
Copyright (c) 2026 Author (s). This is an open-access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution License(CCBY).To viewacopyofthislicense, visithttps://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

5. **योग शिक्षा के प्रसार हेतु डिजिटल शिक्षण संसाधनों, ई-लर्निंग प्लेटफ़ॉर्म तथा अनुसंधान गतिविधियों को प्रोत्साहित किया जाए।**

11.3 भविष्य के शोध की दिशा (Future Scope of Research)

प्रस्तुत अध्ययन सैद्धांतिक स्वरूप का है। भविष्य में इस विषय पर विभिन्न शैक्षिक स्तरों पर प्रायोगिक (Experimental), सर्वेक्षण (Survey) तथा मिश्रित शोध पद्धति (Mixed Method Research) आधारित अध्ययन किए जा सकते हैं। साथ ही, योग शिक्षा के विद्यार्थियों की शैक्षणिक उपलब्धि, मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, जीवन-कौशल तथा व्यक्तित्व विकास पर प्रभाव का अनुभवजन्य मूल्यांकन किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 **के अंतर्गत विभिन्न राज्यों एवं शिक्षण संस्थानों में योग शिक्षा के क्रियान्वयन का तुलनात्मक अध्ययन भी भविष्य के शोध के लिए उपयोगी होगा।**

12. संदर्भ सूची (References)

A. शास्त्रीय ग्रंथ (Classical Sources)

1. Feuerstein, G. (2008). *The yoga tradition: Its history, literature, philosophy and practice*. Hohm Press.
2. Iyengar, B. K. S. (1993). *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*. HarperCollins.
3. Saraswati, S. (2008). *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Yoga Publications Trust.
4. Saraswati, S. (2013). *Four chapters on freedom (Yoga Sutras of Patanjali)*. Yoga Publications Trust.
5. Swami Muktibodhananda. (2012). *Hatha Yoga Pradipika*. Yoga Publications Trust.
6. Vivekananda, S. (2001). *Raja Yoga*. Advaita Ashrama.
7. Bryant, E. F. (2009). *The Yoga Sutras of Patanjali*. North Point Press.
8. Radhakrishnan, S. (1996). *The principal Upanishads*. HarperCollins.
9. Easwaran, E. (2007). *The Bhagavad Gita*. Nilgiri Press.
10. Taimni, I. K. (1961). *The science of Yoga*. Theosophical Publishing House.

B. राष्ट्रीय शिक्षा नीति एवं सरकारी दस्तावेज़

11. Ministry of Education. (2020). *National Education Policy 2020*. Government of India.
12. University Grants Commission. (2023). *UGC Guidelines for Higher Education Institutions*. UGC.
13. AICTE. (2021). *Indian Knowledge System (IKS): Guidelines and Initiatives*. All India Council for Technical Education.
14. NCERT. (2023). *National Curriculum Framework for School Education*. NCERT.
15. Ministry of Education. (2020). *Highlights of National Education Policy 2020*. Government of India.

ISSN2277-3630(online),Published by International journal of Social Sciences & Interdisciplinary Research., under Volume: 15 Issue:06 in June-2026
https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR

Copyright (c) 2026 Author (s). This is an open-access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution License(CCBY).To viewacopyofthislicense, visithttps://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

16. AICTE. (2022). *Indian Knowledge System Division: Vision Document*. AICTE.
17. Ministry of Education. (2022). *Inclusion of Indian Knowledge System under NEP 2020*. Government of India.
18. UNESCO. (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. UNESCO.

C. पुस्तकें (Education, Yoga & Holistic Development)

19. Gardner, H. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.
20. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
21. Noddings, N. (2013). *Education and democracy in the 21st century*. Teachers College Press.
22. Palmer, P. J. (2007). *The courage to teach*. Jossey-Bass.
23. Delors, J. (1996). *Learning: The treasure within*. UNESCO.
24. Krishnamacharya, T. (2011). *Yoga Makaranda*. Madras University Press.

D. Peer-reviewed Research Articles

25. Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, *30*(11), 1068–1083.
26. Gothe, N. P., & McAuley, E. (2015). Yoga and cognition: A meta-analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, *12*(4), 562–569.
27. Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 24*, 145–161.
28. Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16*(1), 3–12.
29. Khalsa, S. B. S. (2016). Yoga in schools research: Improving mental and emotional well-being. *International Journal of Yoga Therapy*.
30. Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B. S., Telles, S., & Sherman, K. J. (2012). Effects of yoga on mental and physical health. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
31. Telles, S., Sharma, S. K., Gupta, R. K., Bhardwaj, A. K., & Balkrishna, A. (2016). Heart rate variability changes following yoga practice. *BMC Complementary and Alternative Medicine*.
32. Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga. *International Journal of Yoga*, *4*(2), 49–54.
33. Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness and stress reduction. *Psychiatry Research, 255*, 428–441.
34. Telles, S., Singh, N., & Balkrishna, A. (2012). Managing mental health through yoga. *Indian Journal of Medical Research*.

ISSN2277-3630(online),Published by International journal of Social Sciences & Interdisciplinary Research., under Volume: 15 Issue:06 in June-2026
https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR

Copyright (c) 2026 Author (s). This is an open-access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution License(CCBY).To viewacopyofthislicense, visithttps://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

E. भारतीय शिक्षा एवं योग शिक्षा संबंधी शोध

35. Yadav, S. (2016). Yoga education in schools and teacher education: Some initiatives. *Journal of Indian Education, 42*(1), 30–42.
36. Yadav, S., Singh, S., & Sharma, S. (2020). A study of prevalence of yoga education in schools. *Journal of Indian Education, 45*(4), 57–70.
37. Kumar, M., Gowda, P., & Panwar, P. (2020). The innovative methods of teaching Ashtang Yoga for school children. *Journal of Indian Education*, *46*(3), 47–63.
38. Lakshmi, R. K. R. R. (2021). Yogic traditions of India and their educational implications with reference to development of values. *Journal of Indian Education, 47*(3), 61–72.
39. Ojha, S. S. (2021). Knowledge of India in NEP 2020: Key to restore pride in school children. *Journal of Indian Education, 47*(3), 7–12.
40. Bhavanani, A. B. (2021). Holistic education through yoga: Perspectives from Indian traditions. *Journal of Yoga Studies*.

ISSN2277-3630(online),Published by International journal of Social Sciences & Interdisciplinary Research., under Volume: 15 Issue:06 in June-2026
https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR

Copyright (c) 2026 Author (s). This is an open-access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution License(CCBY).To viewacopyofthislicense, visithttps://creativecommons.org/licenses/by/4.0/