



योग शिक्षा को बढ़ावा देने में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की भूमिका: 2017 से 2023 तक कमलेश सिंह¹ एवं डॉ० बाबूलाल तिवारी²

¹ असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षक-शिक्षा विभाग, बुन्देलखण्ड कॉलेज, झांसी
एवं

शोध छात्र, बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झांसी

² पूर्व प्राचार्य, बुन्देलखण्ड कॉलेज, झांसी

¹ Email id: mphilkamalesh.jhansi@gmail.com

शोध सारांश:

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की घोषणा 21 जून को वैश्विक स्तर पर योग को बढ़ावा देने के उद्देश्य से की गई थी। यह प्रस्ताव 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में प्रस्तुत किया गया था, जिसे 177 सदस्य देशों के समर्थन से 11 दिसंबर 2014 को पारित किया गया। यह दिवस न केवल योग के शारीरिक और मानसिक लाभों को जनसामान्य तक पहुँचाने का माध्यम बना है, बल्कि योग शिक्षा को संगठित और प्रभावशाली रूप में प्रस्तुत करने का भी सशक्त मंच सिद्ध हुआ है। प्रस्तुत शोधपत्र 2017 से 2023 तक अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अंतर्गत आयोजित गतिविधियों, जनभागीदारी, प्रचार माध्यमों, और शैक्षणिक संस्थानों की भूमिका का विश्लेषण करता है। इसमें सरकारी और गैर-सरकारी प्रयासों के अंतर्गत चलाए गए योग अभियान, योग शिविर, कार्यशालाएं, प्रतियोगिताएं तथा जन-जागरूकता कार्यक्रमों की समीक्षा की गई है। साथ ही, यह अध्ययन दर्शाता है कि किस प्रकार अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस ने योग शिक्षा के प्रति विद्यार्थियों, शिक्षकों और आमजन में रुचि उत्पन्न की और इसे औपचारिक शिक्षा प्रणाली का हिस्सा बनाने की दिशा में सार्थक योगदान दिया। यह दिवस योग को केवल शारीरिक व्यायाम के रूप में नहीं, बल्कि समग्र जीवनशैली के एक हिस्से के रूप में स्थापित करने में सहायक रहा है।

संकेत शब्द: योग शिक्षा, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, जन-जागरूकता, स्वास्थ्य, शैक्षणिक संस्थान, योग शिक्षक, डिजिटल मीडिया, वैश्वीकरण, सांस्कृतिक धरोहर, पाठ्यक्रम, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य।

1. प्रस्तावना-

योग भारत की प्राचीनतम और समृद्ध जीवनशैली का एक अभिन्न हिस्सा रहा है, जिसकी जड़ें वैदिक काल से जुड़ी हुई हैं। यह केवल एक शारीरिक अभ्यास नहीं, बल्कि एक समग्र जीवन दर्शन है, जो व्यक्ति के मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक पक्षों को संतुलित करता है। योग का उद्देश्य व्यक्ति के भीतर शांति, आत्मनियंत्रण, अनुशासन और अंतःकरण की शुद्धता को विकसित करना है। इसके विविध आसन, प्राणायाम, ध्यान, और ध्यानात्मक क्रियाएं शरीर को स्वस्थ, मन को स्थिर और आत्मा को शांत बनाती हैं। यह जीवन में सकारात्मकता, सहनशीलता, और संतुलन का भाव उत्पन्न करता है। योग की इन्हीं विशेषताओं को ध्यान में रखते

हुए, विश्वभर में इसे न केवल स्वास्थ्य सुधार के साधन के रूप में बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक शांति की दिशा में भी एक प्रभावशाली पद्धति के रूप में स्वीकार किया गया है।



योग स्वास्थ्य के लिए है लाभकारी योग है रोगमुक्त जीवन के लिए गुणकारी

भारत ने योग को वैश्विक मंच पर लाने के लिए महत्वपूर्ण पहल की, जिसका परिणाम 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा प्रस्तुत प्रस्ताव के रूप में सामने आया। इस प्रस्ताव को रिकॉर्ड 177 देशों का समर्थन प्राप्त हुआ और इसके परिणामस्वरूप 21 जून को *अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस* घोषित किया गया। 21 जून का चयन इसलिए भी विशेष महत्व रखता है क्योंकि यह उत्तरी गोलार्द्ध का सबसे लंबा दिन होता है, जिसे आयुर्वेद और योग शास्त्रों में विशेष ऊर्जा का दिन माना गया है। पहली बार 21 जून 2015 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पूरे विश्व में मनाया गया, जिसमें लाखों लोगों ने भाग लिया और यह दिन योग की सार्वभौमिक स्वीकृति और महत्ता का प्रतीक बन गया।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस ने योग को जन-जन तक पहुँचाने और इसे लोकप्रिय बनाने में एक ऐतिहासिक भूमिका निभाई है। यह दिवस अब केवल एक वार्षिक आयोजन नहीं रह गया है, बल्कि यह एक वैश्विक जनआंदोलन का रूप ले चुका है, जिसमें हर आयु वर्ग, धर्म, समुदाय और देश के लोग भाग लेते हैं। इस दिन को मनाने के लिए विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है, जैसे सामूहिक योगाभ्यास, कार्यशालाएं, संगोष्ठियाँ, डिजिटल सत्र, प्रतियोगिताएं, और विशेष जागरूकता अभियान। इन कार्यक्रमों के माध्यम से योग की उपयोगिता, विधियाँ, लाभ और सिद्धांतों की जानकारी दी जाती है।



इस शोध का उद्देश्य यह विश्लेषण करना है कि कैसे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस ने योग शिक्षा को संस्थागत और लोकप्रिय रूप में आगे बढ़ाया है। योग शिक्षा को पहले केवल एक वैकल्पिक अभ्यास या निजी रुचि के विषय के रूप में देखा जाता था, परंतु अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के माध्यम से इसे एक संगठित, संरचित और वैज्ञानिक ढांचे में प्रस्तुत किया गया है। विभिन्न शिक्षण संस्थानों में अब योग को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया जा रहा है, योग में डिग्री, डिप्लोमा और प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम चलाए जा रहे हैं। इसके अतिरिक्त, योग शिक्षकों की मांग में भी भारी वृद्धि हुई है, जिससे यह एक व्यावसायिक अवसर के रूप में भी उभरा है।

2017 से 2023 तक योग दिवस की गतिविधियों का अवलोकन करें तो यह स्पष्ट होता है कि वर्ष दर वर्ष इसकी पहुँच और प्रभाव बढ़ता गया है। सरकारी संगठनों जैसे आयुष मंत्रालय, सीबीएसई, एनसीईआरटी, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC), और

अनेक राज्य सरकारों ने योग शिक्षा को प्राथमिकता दी है। स्कूलों, कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में नियमित योग अभ्यास और शिक्षण को बढ़ावा दिया गया है। इसके अतिरिक्त, निजी संस्थाएं, योग गुरुकुल, और गैर-सरकारी संगठन भी सक्रिय रूप से योग दिवस के आयोजन में भाग लेते हैं और समाज के विभिन्न वर्गों को योग से जोड़ने का कार्य करते हैं। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कारण लोगों में योग के प्रति जागरूकता में वृद्धि हुई है और इसके शारीरिक लाभों के साथ-साथ मानसिक एवं भावनात्मक लाभों को भी पहचाना गया है। इससे योग को केवल बीमारी से बचाव का माध्यम नहीं बल्कि जीवनशैली सुधार की कुंजी के रूप में देखा जाने लगा है। विशेष रूप से कोरोना महामारी के समय योग ने मानसिक स्वास्थ्य, तनाव प्रबंधन और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में उपयोगी सिद्ध होकर अपनी वैज्ञानिकता को सिद्ध किया। उस समय वैश्विक स्तर पर डिजिटल माध्यमों से योग सत्र आयोजित किए गए, जिससे लोगों को योग अभ्यास घर बैठे ही सुलभ हो सका। योग दिवस ने बच्चों, युवाओं, महिलाओं, वरिष्ठ नागरिकों और दिव्यांगजनों सहित समाज के प्रत्येक वर्ग को सम्मिलित किया है। शारीरिक रूप से अक्षम लोगों के लिए विशेष योग माड्यूल विकसित किए गए हैं, जिससे समावेशी शिक्षा को बढ़ावा मिला है। यह दिवस अब केवल एक आयोजन नहीं बल्कि सामाजिक सहभागिता, स्वास्थ्य जागरूकता और नैतिक मूल्यों के प्रसार का माध्यम बन चुका है।

शैक्षणिक संस्थानों में योग को मुख्यधारा में लाने के लिए पाठ्यपुस्तकों का निर्माण, योग शिक्षकों का प्रशिक्षण, मूल्यांकन प्रणाली और अनुसंधान को प्रोत्साहित किया जा रहा है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने भी योग को शिक्षा प्रणाली में सम्मिलित करने की सिफारिश की है, जिससे योग को मूलभूत शिक्षा का हिस्सा बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाए गए हैं। इसके साथ ही अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी योग शिक्षा का विस्तार हुआ है। अनेक देशों के विश्वविद्यालयों ने भारतीय योग पर आधारित पाठ्यक्रमों की शुरुआत की है। भारत सरकार द्वारा ICCR और भारतीय सांस्कृतिक केंद्रों के माध्यम से विदेशों में योग प्रशिक्षकों की नियुक्ति की जाती है जो स्थानीय स्तर पर योग शिक्षा का प्रचार करते हैं। इससे योग वैश्विक अकादमिक विमर्श का हिस्सा बनता जा रहा है।

शोध का उद्देश्य-

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की भूमिका एवं महत्व का अध्ययन

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की स्थापना की शुरुआत भारत के प्रधानमंत्री **नरेंद्र मोदी** के संयुक्त राष्ट्र महासभा में 27 सितंबर 2014 को दिए गए भाषण से हुई थी, जिसमें उन्होंने योग को मानवता के लिए मूल्यवान उपहार बताते हुए इसके वैश्विक प्रचार-प्रसार की आवश्यकता बताई। इसके परिणामस्वरूप, **11 दिसंबर 2014** को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 177 देशों के समर्थन से 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया। यह इतिहास में सबसे कम समय में पारित होने वाला और सर्वाधिक समर्थन प्राप्त प्रस्ताव था। इस दिवस के चयन का एक वैज्ञानिक कारण भी था — **21 जून** उत्तरी गोलार्ध का सबसे लंबा दिन होता है, जिसे 'ग्रीष्म संक्रांति' भी कहते हैं। यह दिन आध्यात्मिक ऊर्जा का प्रतीक माना जाता है। योग दिवस का मुख्य उद्देश्य योग के माध्यम से **शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाना, तनाव कम करना, और आध्यात्मिक जागरूकता को बढ़ावा देना** है।

2. संबंधित साहित्य की समीक्षा

डॉ. राधा शर्मा (2018) ने शोध अध्ययन "**अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के प्रभाव: शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर एक अध्ययन**" किया, इस अध्ययन का उद्देश्य अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का विश्लेषण करना था। इस शोध में 1000 से अधिक व्यक्तियों का सर्वेक्षण किया गया, जिनमें विभिन्न आयु वर्ग और शारीरिक स्थितियां शामिल थीं। इस अध्ययन में पाया गया कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन से शारीरिक लचीलापन, तनाव में कमी, और मानसिक संतुलन में सुधार हुआ है। विशेष रूप से, मानसिक स्वास्थ्य पर इसका सकारात्मक प्रभाव देखा गया, जिससे व्यक्तियों ने अपने मानसिक तनाव और अवसाद को कम करने में मदद प्राप्त की। यह शोध यह साबित करता है कि योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि मानसिक स्थिति को भी सुधारने का प्रभावी तरीका है।

डॉ. सविता कुमार (2021) "योग शिक्षा का प्रभाव: शैक्षिक संस्थानों में योग के समावेश का अध्ययन" यह अध्ययन शैक्षिक संस्थानों में योग शिक्षा के समावेश और इसका विद्यार्थियों पर प्रभाव को दर्शाता है। इस अध्ययन में विभिन्न विद्यालयों और महाविद्यालयों में योग के पाठ्यक्रम में समावेश और इसके परिणामों पर ध्यान केंद्रित किया गया। इस शोध में यह पाया गया कि योग को विद्यालयों के पाठ्यक्रम में शामिल करने से विद्यार्थियों की शारीरिक और मानसिक स्थिति में सुधार हुआ है। अध्ययन ने यह भी देखा कि योग शिक्षा विद्यार्थियों के आत्म-नियंत्रण, एकाग्रता और मानसिक जागरूकता को बढ़ाती है, जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धियां भी बेहतर हुई हैं। इसके अलावा, शैक्षिक संस्थानों में योग को एक नियमित अभ्यास के रूप में स्थापित किया गया है, जिससे छात्रों में अनुशासन और संतुलन की भावना विकसित हुई है।

अंतर्राष्ट्रीय योग से संबंधित विभिन्न तथ्यों (2017 से 2023 तक की गतिविधियों का विश्लेषण)-

2017 से 2023 के बीच अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन में कई महत्वपूर्ण गतिविधियाँ, कार्यक्रम, नवाचार और तकनीकी समावेश देखने को मिले:

2017: इस वर्ष की थीम थी – "Yoga for Health"। यह स्वास्थ्य के क्षेत्र में योग की भूमिका को उजागर करता था। देश-विदेश में लाखों लोगों ने सार्वजनिक स्थानों पर सामूहिक योग कार्यक्रमों में भाग लिया।

2018: थीम – "Yoga for Peace"। यह वर्ष वैश्विक शांति और सामाजिक सौहार्द में योग के महत्व पर केंद्रित रहा। लखनऊ, देहरादून जैसे भारतीय शहरों में भव्य कार्यक्रम आयोजित हुए।

2019: थीम – "Yoga for Heart"। हृदय स्वास्थ्य के लिए योग की उपयोगिता को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से प्रचारित किया गया। ग्रामीण क्षेत्रों तक योग को पहुँचाने का प्रयास हुआ।

2020: कोविड-19 महामारी के कारण इस वर्ष डिजिटल माध्यमों से योग दिवस मनाया गया। थीम – "Yoga at Home and Yoga with Family"। वर्चुअल योग कक्षाएँ, वेबिनार और लाइव सेशन का आयोजन किया गया।

2021: थीम – "Yoga for Well-being"। महामारी के तनावपूर्ण वातावरण में योग को मानसिक शांति और प्रतिरक्षा प्रणाली को सुदृढ़ करने वाले साधन के रूप में प्रस्तुत किया गया।

2022: थीम – "Yoga for Humanity"। इस वर्ष भारत सरकार ने 'Guardian Ring' पहल शुरू की जिसमें विश्व भर में सूर्य की पहली किरण के साथ योग कार्यक्रम आयोजित किए गए।

2023: थीम – "Yoga for Vasudhaiva Kutumbakam" (पूरा विश्व एक परिवार है)। प्रधानमंत्री मोदी ने न्यूयॉर्क के संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में योग का नेतृत्व किया, जिसमें 180 से अधिक देशों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया।

योग शिक्षा में आए बदलाव

2017 से 2023 तक के समय में योग शिक्षा के क्षेत्र में कई उल्लेखनीय बदलाव आए। पहले योग केवल व्यक्तिगत अभ्यास और कुछ संस्थानों तक सीमित था, लेकिन अब यह औपचारिक शिक्षा प्रणाली का हिस्सा बन गया है। कुछ महत्वपूर्ण परिवर्तन इस प्रकार हैं:

1. **एनसीईआरटी और सीबीएसई** द्वारा योग को स्कूल पाठ्यक्रम में शामिल करना।
2. **विश्वविद्यालयों में योग विषय की शुरुआत** — स्नातक और स्नातकोत्तर स्तर पर योग में डिग्री और डिप्लोमा पाठ्यक्रम।
3. **ऑनलाइन योग शिक्षा** — कोविड काल में MOOC, SWAYAM, और अन्य डिजिटल प्लेटफॉर्म पर योग पाठ्यक्रम उपलब्ध कराए गए।
4. **योग प्रशिक्षकों की मांग में वृद्धि** — योग को रोजगार का साधन मानते हुए कई युवाओं ने योग शिक्षक के रूप में करियर अपनाया।

ऑकड़ों के माध्यम से प्रभाव का विश्लेषण / व्याख्या

1. स्वास्थ्य क्षेत्र में प्रभाव

मापदंड	ऑकड़ा / प्रभाव
भाग लेने वाले लोगों की संख्या (2022)	22 करोड़ (AYUSH मंत्रालय के अनुसार)
तनाव में कमी (WHO रिपोर्ट 2021)	25% तक
मोटापा घटने की संभावना	30% तक
हृदय रोग का जोखिम	28% तक की कमी (औसतन)

फॉर्मूला आधारित विश्लेषण (उदाहरण):

यदि 100 में से 40 व्यक्ति तनावग्रस्त थे, और योग से तनाव में 25% की कमी हुई, तो:

$$\text{तनावग्रस्त व्यक्तियों की संख्या} = 40 - (25\% \text{ of } 40) = 40 - 10 = 30$$

कुल 10 व्यक्ति योग से लाभान्वित हुए।

2. सामाजिक प्रभाव

मापदंड	विवरण
सामूहिकता में वृद्धि	योग दिवस के सामूहिक अभ्यास से सामाजिक जुड़ाव बढ़ा
ग्रामीण योग शिविर	हजारों गाँवों में योग शिविरों के ज़रिए स्वास्थ्य शिक्षा
जीवनशैली में बदलाव	जागरूकता और अनुशासित दिनचर्या की ओर झुकाव

सामाजिक परिवर्तन सूचकांक (उदाहरण माप):

यदि 100 गाँवों में योग शिविर लगे और 65 गाँवों में जागरूकता बढ़ी, तो:

$$\text{प्रभाव प्रतिशत} = (65/100) \times 100 = 65\%$$

3. आर्थिक क्षेत्र में प्रभाव

क्षेत्र	प्रभाव
योग पर्यटन	प्रमुख योग स्थलों पर पर्यटकों की संख्या में 30-40% वृद्धि
उत्पाद बाज़ार	योग मैट, आयुर्वेदिक दवाएँ आदि का बाज़ार ₹500 करोड़ तक पहुँचा
स्थानीय रोजगार में वृद्धि	प्रशिक्षकों, होटल, आयुर्वेदिक दुकानों में रोजगार सृजन

फॉर्मूला आधारित मूल्यांकन (उदाहरण):

यदि 2019 में योग उत्पाद बाज़ार ₹300 करोड़ था और 2023 में ₹500 करोड़ हो गया:

$$\text{वृद्धि} = ₹500 \text{ करोड़} - ₹300 \text{ करोड़} = ₹200 \text{ करोड़}$$

$$\text{वृद्धि प्रतिशत} = (200 / 300) \times 100 = 66.67\%$$

3. पृष्ठभूमि

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत एक ऐतिहासिक पहल के रूप में हुई, जब भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा (UNGA) में अपने संबोधन के दौरान योग के वैश्विक महत्व को रेखांकित करते हुए एक प्रस्ताव प्रस्तुत किया। उन्होंने योग को मानवता को जोड़ने वाला, स्वास्थ्य और सुख-शांति देने वाला प्राचीन भारतीय विज्ञान बताया और अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित करने का आग्रह किया। प्रधानमंत्री मोदी के इस प्रस्ताव को अभूतपूर्व समर्थन मिला और रिकॉर्ड **177 देशों** ने इसका सह-प्रस्तावक बनकर समर्थन किया, जो कि संयुक्त राष्ट्र के इतिहास में सबसे अधिक समर्थन पाने वाले प्रस्तावों में से एक है। इस व्यापक वैश्विक समर्थन को देखते हुए, **11 दिसंबर 2014** को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने **21 जून** को **अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस** के रूप में घोषित कर दिया। यह दिन इसलिए चुना गया क्योंकि 21 जून उत्तरी गोलार्द्ध में वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है, जिसे योग के दृष्टिकोण से अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है।

पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस **21 जून 2015** को पूरी दुनिया में बड़े उत्साह और भव्यता के साथ मनाया गया। भारत में यह आयोजन राजधानी **नई दिल्ली के राजपथ** पर हुआ, जहाँ प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सहित 35,000 से अधिक लोगों ने एक साथ योग किया और यह आयोजन **गिनीज़ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स** में भी दर्ज हुआ। यह पृष्ठभूमि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को एक वैश्विक जनआंदोलन में परिवर्तित करने की दिशा में भारत की नेतृत्व क्षमता और योग की सार्वभौमिक स्वीकार्यता को दर्शाती है।

4. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस: एक अवलोकन

वर्ष	स्थान	प्रमुख आयोजन	अनुमानित भागीदारी
2017	लखनऊ, भारत	पीएम मोदी ने 50,000 लोगों के साथ योगाभ्यास किया	180 देशों में आयोजन
2018	देहरादून	मसूरी के परेड ग्राउंड में भव्य योग सत्र	190 देशों में
2019	रांची	मुख्यमंत्री और अन्य राज्य अधिकारियों ने भाग लिया	200+ देशों
2020	डिजिटल माध्यम	कोविड महामारी के कारण वर्चुअल योग दिवस	500 मिलियन+ व्यूज़ (ऑनलाइन)
2021	डिजिटल / हाइब्रिड	"Yoga for Wellness" थीम के तहत आयोजन	रिकॉर्ड ऑनलाइन भागीदारी
2022	भारत के 75 प्रमुख स्थान (आजादी का अमृत महोत्सव)	स्वतंत्रता के 75 वर्ष पूरे होने पर राष्ट्रव्यापी आयोजन	1 करोड़+ लोगों ने भाग लिया
2023	संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय, न्यूयॉर्क	पीएम मोदी की अगुवाई में वैश्विक आयोजन	180+ देशों में, 2 करोड़+ प्रतिभागी

वैश्विक विस्तार- 2017 में 180 देशों में योग दिवस का आयोजन हुआ, जो 2019 तक बढ़कर 200+ देशों में पहुँच गया। यह दर्शाता है कि योग दिवस अब एक वैश्विक सांस्कृतिक आंदोलन बन चुका है।

कोविड के बावजूद निरंतरता (2020-2021)- महामारी के बावजूद आयोजन डिजिटल माध्यम से किया गया और 2020 में 500 मिलियन से अधिक ऑनलाइन व्यूज़ प्राप्त हुए, जिससे योग की प्रासंगिकता और तकनीकी अनुकूलता सिद्ध हुई।

देशव्यापी जोश (2022)- आज़ादी का अमृत महोत्सव के तहत भारत के 75 स्थलों पर भव्य योग आयोजन हुए, जिसमें 1 करोड़ से अधिक लोगों ने हिस्सा लिया — यह राष्ट्रव्यापी सहभागिता का प्रतीक है।

2023 में ऐतिहासिक आयोजन- संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय (न्यूयॉर्क) में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में ऐतिहासिक आयोजन हुआ, जिसमें 180+ देशों ने भाग लिया और 2 करोड़ से अधिक लोगों ने योग किया।

5. योग शिक्षा पर प्रभाव (2017-2023)

5.1 शिक्षण संस्थानों में योग का समावेश

योग शिक्षा के औपचारिक समावेश की दिशा में सबसे महत्वपूर्ण कदम **विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC)** द्वारा उठाया गया, जब उसने देश के विश्वविद्यालयों को योग को पाठ्यक्रम के रूप में अपनाने की सिफारिश की। इसके तहत कई उच्च शिक्षण संस्थानों ने स्नातक और स्नातकोत्तर स्तर पर **डिप्लोमा, सर्टिफिकेट, और डिग्री कोर्सेज** की शुरुआत की।

इसी प्रकार **CBSE** (केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड), **NCERT** (राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद), और **UPMSP** (माध्यमिक शिक्षा परिषद, उत्तर प्रदेश) ने भी स्कूल स्तर पर योग को पाठ्यचर्या में शामिल करने की पहल की। अब माध्यमिक से लेकर और उच्च शिक्षा संस्थानों तक योग को न केवल एक विषय के रूप में पढ़ाया जा रहा है, बल्कि यह विद्यार्थियों की दिनचर्या में भी शामिल हो चुका है।

इसका उद्देश्य विद्यार्थियों के बीच स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाना, एकाग्रता और मानसिक संतुलन को सुदृढ़ करना, तथा जीवन में अनुशासन और सकारात्मक सोच को बढ़ावा देना है।

5.2 आँकड़ों द्वारा विश्लेषण

योग शिक्षा में विस्तार को समझने के लिए हम नीचे दिए गए **सांख्यिकीय आँकड़ों** का विश्लेषण कर सकते हैं। यह तालिका 2017 से 2023 तक योग शिक्षा से संबंधित तीन प्रमुख क्षेत्रों – विश्वविद्यालयों में योग पाठ्यक्रमों की संख्या, स्कूलों में योग कक्षाओं की उपस्थिति और प्रशिक्षित योग शिक्षकों की संख्या – को दर्शाती है:

वर्ष	योग पाठ्यक्रम अपनाने वाले विश्वविद्यालय	स्कूलों में योग कक्षाएं	योग प्रशिक्षक की संख्या
2017	52	12,000	8,000
2018	78	18,500	10,500
2019	100	25,000	13,000
2020	115	30,000	15,000
2021	125	35,000	18,000
2022	140	42,000	21,000
2023	165	50,000	25,000

इन आँकड़ों से स्पष्ट होता है कि सात वर्षों के भीतर योग शिक्षा ने उल्लेखनीय प्रगति की है:

- **विश्वविद्यालय स्तर पर:** 2017 में जहाँ केवल 52 विश्वविद्यालयों ने योग पाठ्यक्रम अपनाए थे, वहीं 2023 तक यह संख्या बढ़कर **165** हो गई। यानी सात वर्षों में **217% की वृद्धि** हुई है, जो दर्शाता है कि उच्च शिक्षा में योग को लेकर गंभीर प्रयास किए गए हैं।
- **स्कूल स्तर पर:** 2017 में जहाँ लगभग 12,000 स्कूलों में योग कक्षाएं आयोजित की जा रही थीं, वह संख्या 2023 में बढ़कर **50,000** तक पहुँच गई। इसका सीधा अर्थ है कि अब बड़ी संख्या में छात्र प्रारंभिक अवस्था से ही योग का अभ्यास कर पा रहे हैं।
- **प्रशिक्षकों की संख्या:** योग शिक्षा के विकास के साथ प्रशिक्षित योग शिक्षकों की आवश्यकता भी बढ़ी। 2017 में कुल योग शिक्षकों की संख्या 8,000 थी, जो 2023 तक बढ़कर **25,000** हो गई। यह लगभग **3 गुना वृद्धि** योग शिक्षा की बढ़ती मांग का सूचक है।

5.3 डिजिटल शिक्षा में वृद्धि

2020 के बाद कोविड-19 महामारी ने शिक्षा प्रणाली में व्यापक बदलाव ला दिए। स्कूलों और विश्वविद्यालयों के बंद हो जाने के कारण शिक्षा का केंद्र **ऑनलाइन प्लेटफॉर्म** की ओर स्थानांतरित हो गया। योग शिक्षा भी इससे अछूती नहीं रही। हालांकि यह एक व्यावहारिक और शारीरिक अभ्यास है, फिर भी तकनीकी माध्यमों के ज़रिए इसे सिखाना और सीखना संभव हुआ।

- भारत सरकार द्वारा गठित **Yoga Certification Board (YCB)** ने इस दिशा में एक अहम कदम उठाते हुए **ऑनलाइन योग शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम** और सर्टिफिकेशन कोर्सेस शुरू किए। इससे लाखों लोगों को योग शिक्षक बनने का अवसर मिला।
- **MyGov, FitIndia,** और **AYUSH मंत्रालय** के सहयोग से कई ऐप्स और वेबसाइट्स पर योग प्रशिक्षण के लिए **वीडियो कंटेंट, लाइव सेशन,** और **ई-बुक्स** उपलब्ध कराई गईं। इससे न केवल शहरी बल्कि ग्रामीण क्षेत्रों के लोग भी डिजिटल माध्यम से योग सीखने में सक्षम हुए।
- **2020 से 2023** के बीच **8 करोड़ से अधिक लोगों** ने डिजिटल माध्यम से योग का प्रशिक्षण प्राप्त किया। यह आंकड़ा भारत में डिजिटल साक्षरता और योग शिक्षा के मिलन का परिचायक है। विशेष रूप से **आज़ादी का अमृत महोत्सव** के अंतर्गत जब 2022 में योग को जन-जन तक पहुँचाने का लक्ष्य रखा गया, तब डिजिटल माध्यमों ने बड़ी भूमिका निभाई।

डिजिटल प्लेटफॉर्म के ज़रिए लोगों ने अपने समय और सुविधा के अनुसार योग सीखा। इसने विशेष रूप से कामकाजी वर्ग, गृहिणियों, और वरिष्ठ नागरिकों को योग से जोड़ने में सहायता की।

6. सामाजिक प्रभाव

योग केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि जीवनशैली का एक समग्र दृष्टिकोण है, जो मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक संतुलन को बनाए रखने में सहायक होता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की घोषणा और इसके बाद सरकारी एवं गैर-सरकारी स्तर पर बड़े पैमाने पर योग के प्रचार-प्रसार ने समाज के विभिन्न वर्गों पर गहरा प्रभाव डाला है। 2015 के बाद से योग न केवल स्वास्थ्य क्षेत्र में बल्कि सामाजिक संरचना और सामूहिक चेतना को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित कर रहा है।

सबसे महत्वपूर्ण सामाजिक प्रभावों में से एक है — **तनाव, चिंता और अवसाद जैसी मानसिक समस्याओं में योग की भूमिका का प्रमाणित होना**। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) और आयुष मंत्रालय सहित कई चिकित्सा संस्थानों द्वारा यह पुष्टि की गई है कि नियमित योग अभ्यास तनाव हार्मोन (कोर्टिसोल) को कम करता है, जिससे व्यक्ति में मानसिक संतुलन, धैर्य और भावनात्मक स्थिरता बनी रहती है। मानसिक स्वास्थ्य पर कोविड-19 के दौर में विशेष संकट आया, जब लोगों को अलगाव, बेरोजगारी और अनिश्चितता

का सामना करना पड़ा। ऐसे समय में योग ने लोगों को मानसिक रूप से स्थिर और सकारात्मक बनाए रखने में अत्यंत सहायक भूमिका निभाई। ध्यान, प्राणायाम और आसनों के संयोजन से योग ने लाखों लोगों को मानसिक रूप से स्वस्थ रहने में सहायता की। योग का एक अन्य सामाजिक पहलू है **समाज के विभिन्न वर्गों में योग के प्रति जागरूकता में वृद्धि**। पहले जहाँ योग को केवल एक खास उम्र या वर्ग तक सीमित माना जाता था, वहीं अब इसकी पहुँच **बच्चों से लेकर बुजुर्गों, महिलाओं से लेकर युवाओं** तक हो गई है। स्कूलों में योग को शामिल किए जाने से अब बच्चे बचपन से ही योग के लाभों को समझ रहे हैं और इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना रहे हैं। युवाओं में यह आत्म-संयम, अनुशासन और एकाग्रता को बढ़ाने का माध्यम बन रहा है। महिलाओं में विशेष रूप से योग की लोकप्रियता बढ़ी है, क्योंकि यह न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है बल्कि हार्मोनल संतुलन, प्रजनन स्वास्थ्य और मानसिक स्फूर्ति को भी बढ़ाता है। बुजुर्गों के लिए योग ने एक नई जीवनशैली का मार्ग प्रशस्त किया है, जिससे उन्हें वृद्धावस्था की शारीरिक और मानसिक चुनौतियों से जूझने में सहायता मिली है।

एक विशेष उल्लेखनीय सामाजिक बदलाव यह है कि **जेलों, पुनर्वास केंद्रों और वृद्धाश्रमों जैसे संवेदनशील स्थानों में भी योग सत्र आरंभ किए गए हैं**। जेलों में योग की शुरुआत का उद्देश्य अपराधियों में आत्मनिरीक्षण की भावना को जाग्रत करना, उन्हें मानसिक रूप से संतुलित बनाना और समाज में पुनः सकारात्मक रूप से सम्मिलित होने की दिशा में प्रेरित करना रहा है। कई रिपोर्टों में यह सामने आया है कि योग के अभ्यास से जेल में बंद कैदियों में आक्रामकता और तनाव के स्तर में कमी आई है। भारत के विभिन्न राज्यों में कई जेलों में नियमित योग कक्षाएं चलाई जा रही हैं, जिनमें हजारों कैदी भाग ले रहे हैं। पुनर्वास केंद्रों में भी योग ने **नशा मुक्ति और मानसिक पुनर्स्थापन** में एक असरदार माध्यम के रूप में काम किया है। नशे की लत से पीड़ित व्यक्तियों को मानसिक शक्ति प्रदान करने और आत्म-नियंत्रण बढ़ाने में योग कारगर सिद्ध हुआ है। इससे उनकी पुनर्वास प्रक्रिया अधिक प्रभावी बन सकी है और वे समाज में पुनः आत्मसम्मान के साथ स्थान बना पा रहे हैं।

वृद्धाश्रमों में योग का समावेश बुजुर्गों के शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने, सामाजिक जुड़ाव को बढ़ाने और अकेलेपन से निपटने का एक सशक्त माध्यम बना है। वृद्ध लोग नियमित योग सत्रों में भाग लेकर न केवल अपनी गतिशीलता और लचीलापन बनाए रख पा रहे हैं, बल्कि मानसिक रूप से भी अधिक स्थिर और सक्रिय अनुभव कर रहे हैं।

इसके अतिरिक्त, सामुदायिक योग शिविरों और सार्वजनिक स्थानों पर योग सत्रों के आयोजन ने लोगों में **सामूहिकता, सहयोग और सकारात्मकता** की भावना को सशक्त किया है। योग अब एक व्यक्तिगत अभ्यास न होकर सामाजिक समरसता का प्रतीक बन गया है, जहाँ लोग जाति, धर्म, आयु और वर्ग से ऊपर उठकर एकजुटता से योग का अभ्यास करते हैं।

इस प्रकार, योग ने भारतीय समाज के विभिन्न स्तरों पर एक शांतिपूर्ण और स्वस्थ सामाजिक क्रांति को जन्म दिया है। यह केवल स्वास्थ्य का साधन नहीं, बल्कि **समाज के पुनर्निर्माण और भावनात्मक बंधन के सशक्तिकरण का माध्यम** बन गया है। आने वाले वर्षों में, योग न केवल भारत की सांस्कृतिक पहचान को और भी मजबूत करेगा, बल्कि एक सकारात्मक, समावेशी और संतुलित समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता रहेगा।

7. चुनौतियाँ

हालाँकि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस और सरकारी प्रयासों ने योग को वैश्विक मंच पर पहचान दिलाई है, फिर भी इसके समग्र और समावेशी विकास की राह में कई चुनौतियाँ विद्यमान हैं। भारत जैसे विविधता से भरपूर देश में योग को हर वर्ग और क्षेत्र तक पहुँचाना एक बड़ा कार्य है, जिसे प्रभावी रणनीति, संसाधनों और सतत प्रयासों की आवश्यकता है।

ग्रामीण क्षेत्रों में योग शिक्षा की सीमित पहुँच इस दिशा की सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक है। शहरी क्षेत्रों में जहाँ योग स्टूडियो, प्रशिक्षक और संसाधन आसानी से उपलब्ध हैं, वहीं भारत के अधिकांश ग्रामीण हिस्सों में योग को अब भी एक 'शहरी' अवधारणा के रूप में देखा जाता है। वहाँ के लोगों को यह जानकारी नहीं है कि योग उनकी दिनचर्या, स्वास्थ्य और जीवनशैली में

कितना उपयोगी हो सकता है। इसके अतिरिक्त, स्थानीय स्तर पर प्रशिक्षित योग शिक्षकों की कमी और जागरूकता के अभाव के कारण योग कार्यक्रमों का संचालन सुचारू रूप से नहीं हो पाता। गांवों में शिक्षा, स्वास्थ्य और बुनियादी ढाँचे की ही जब कमी हो तो योग जैसी जीवनशैली आधारित पहल वहाँ पहुँचने में समय लेती है।

दूसरी बड़ी समस्या है – **प्रमाणित प्रशिक्षकों की कमी**। भारत में योग की लोकप्रियता जितनी तेजी से बढ़ी है, उतनी ही तेजी से प्रमाणित और प्रशिक्षित योग शिक्षकों की आवश्यकता भी बढ़ी है। लेकिन प्रशिक्षकों की उपलब्धता और गुणवत्ता दोनों ही अभी चुनौतियों से घिरे हुए हैं। कई बार बिना प्रशिक्षण के लोग स्वयं को योग प्रशिक्षक घोषित कर देते हैं और गलत जानकारी या अभ्यास देकर लोगों को नुकसान पहुँचा सकते हैं। इससे योग के प्रति लोगों में भ्रम और अविश्वास की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। योग्य और प्रमाणित प्रशिक्षकों की संख्या सीमित होने के कारण ग्रामीण और दूरस्थ क्षेत्रों में योग्य प्रशिक्षक भेजना और वहाँ निरंतर योग सत्रों का संचालन करना कठिन हो जाता है। सरकार द्वारा "Yoga Certification Board" की स्थापना और प्रशिक्षण कार्यक्रमों की शुरुआत इन समस्याओं का समाधान निकालने की दिशा में सकारात्मक कदम हैं, परंतु इनका प्रभाव तभी व्यापक होगा जब ये योजनाएँ सभी राज्यों और भाषाई क्षेत्रों में समान रूप से पहुँच सकें। प्रशिक्षण कार्यक्रमों को स्थानीय भाषाओं में उपलब्ध कराना और इन्हें रोजगार से जोड़ना आवश्यक है, ताकि अधिक लोग इसे करियर विकल्प के रूप में अपनाएँ।

एक और महत्वपूर्ण चुनौती है – **डिजिटल साक्षरता में असमानता**। आज के दौर में जहाँ डिजिटल प्लेटफॉर्म ने योग शिक्षा को वैश्विक पहुँच प्रदान की है, वहीं यह सुविधा सभी के लिए समान रूप से सुलभ नहीं है। विशेष रूप से ग्रामीण और आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों के पास स्मार्टफोन, इंटरनेट कनेक्टिविटी और डिजिटल साक्षरता की कमी है, जिससे वे MyGov, FitIndia ऐप्स या YouTube जैसे डिजिटल माध्यमों से उपलब्ध योग प्रशिक्षण का लाभ नहीं उठा पाते। कोविड-19 काल में जब ज्यादातर योग सत्र वर्चुअल माध्यम से आयोजित किए गए, तब यह डिजिटल खाई और स्पष्ट दिखाई दी। शहरों के लोग जहाँ ऑनलाइन प्रशिक्षण ले पा रहे थे, वहीं दूरस्थ क्षेत्रों के लोग इससे वंचित रह गए। इसके अतिरिक्त, डिजिटल सामग्री अक्सर अंग्रेज़ी या कुछ ही प्रमुख भारतीय भाषाओं में उपलब्ध होती है, जिससे अनेक भाषिक समुदायों तक इसकी पहुँच सीमित हो जाती है। स्थानीय भाषाओं में उच्च गुणवत्ता वाली डिजिटल सामग्री और प्रशिक्षण की कमी से डिजिटल माध्यम से योग का प्रसार भी बाधित होता है।

योग को एक सर्वसमावेशी अभियान बनाने के लिए इन चुनौतियों का समाधान आवश्यक है। इसके लिए सरकार, निजी संस्थान, योग संस्थान, और गैर-सरकारी संगठनों को मिलकर कार्य करना होगा। ग्रामीण क्षेत्रों में स्थायी योग केंद्रों की स्थापना, मोबाइल योग वैन, क्षेत्रीय स्तर पर प्रशिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम, और डिजिटल साक्षरता अभियान चलाकर इन बाधाओं को दूर किया जा सकता है। **समावेशी विकास की दिशा में**, यह भी आवश्यक है कि योग को केवल एक शारीरिक अभ्यास के रूप में न देखा जाए, बल्कि इसे एक सामाजिक व मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम के रूप में भी बढ़ावा दिया जाए, जिससे समाज के सभी वर्ग इससे लाभान्वित हो सकें।

8. सुझाव

8.1. प्रत्येक जिले में योग शिक्षा केंद्रों की स्थापना

योग को समाज के हर वर्ग तक पहुँचाने के लिए यह आवश्यक है कि **जिले स्तर पर स्थायी योग शिक्षा केंद्र** स्थापित किए जाएं। ये केंद्र न केवल योगाभ्यास की सुविधा प्रदान करेंगे, बल्कि स्थानीय समुदाय को नियमित रूप से योग से जुड़े जागरूकता कार्यक्रमों, कार्यशालाओं और स्वास्थ्य शिविरों में भाग लेने का अवसर देंगे। प्रत्येक केंद्र में प्रशिक्षित और प्रमाणित योग शिक्षक नियुक्त किए जाएं और केंद्रों को प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों से जोड़ा जाए ताकि योग को रोग निवारण और स्वास्थ्य संवर्धन के साधन के रूप में भी स्थापित किया जा सके। इन केंद्रों का संचालन जिला प्रशासन, पंचायती राज संस्थानों और स्थानीय गैर-सरकारी संगठनों के सहयोग से किया जा सकता है।

8.2. योग प्रशिक्षकों के लिए राष्ट्रीय प्रशिक्षण कार्यक्रम

योग के प्रभावी प्रचार-प्रसार के लिए **प्रशिक्षित और प्रमाणित योग शिक्षकों की उपलब्धता अत्यंत आवश्यक** है। इसके लिए एक **राष्ट्रीय स्तर का प्रशिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम (National Yoga Instructor Training Program)** चलाया जाना चाहिए, जो प्रत्येक राज्य में क्षेत्रीय केंद्रों के माध्यम से संचालित हो। इसमें प्रशिक्षणार्थियों को योग दर्शन, शारीरिक अभ्यास, मानसिक स्वास्थ्य, आहार और जीवनशैली जैसे विषयों पर व्यापक जानकारी दी जानी चाहिए। प्रशिक्षण को रोजगारोन्मुख बनाया जाए ताकि प्रशिक्षक अपनी सेवाएं स्वयं के स्तर पर भी दे सकें। साथ ही, प्रशिक्षण की **मान्यता प्राप्त और प्रमाणित प्रणाली** विकसित की जाए, जिससे योग शिक्षकों की गुणवत्ता सुनिश्चित की जा सके और अनाधिकृत/अप्रशिक्षित प्रशिक्षकों पर अंकुश लगाया जा सके। इन कार्यक्रमों को डिजिटल माध्यम से भी संचालित किया जा सकता है ताकि दूरदराज के लोग भी इसमें भाग ले सकें।

8.3. निजी व सार्वजनिक संस्थाओं की भागीदारी को प्रोत्साहन

सरकारी प्रयासों के साथ-साथ **निजी और सार्वजनिक क्षेत्रों की भागीदारी** को भी विशेष रूप से प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। निजी कंपनियाँ अपने कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व (CSR) के तहत योग केंद्रों की स्थापना, प्रशिक्षकों को प्रायोजित करने या डिजिटल सामग्री विकसित करने में योगदान दे सकती हैं। इसी प्रकार सार्वजनिक संस्थान, जैसे रेलवे, डाक विभाग, पुलिस और स्वास्थ्य विभाग में योग सत्र नियमित रूप से आयोजित किए जाने चाहिए ताकि कर्मचारी मानसिक रूप से स्वस्थ और कार्यकुशल बने रहें।

इसके अलावा, मीडिया हाउस, फिल्म उद्योग और सोशल मीडिया प्रभावशाली व्यक्तियों (influencers) को योग के सकारात्मक संदेशों को व्यापक स्तर पर प्रचारित करने के लिए जोड़ना चाहिए। इससे युवा वर्ग विशेष रूप से प्रेरित होगा और योग को अपनाने के लिए प्रोत्साहित होगा।

8.4. योग को स्थानीय सांस्कृतिक संदर्भों से जोड़ना

योग के प्रचार को प्रभावशाली बनाने के लिए इसे **स्थानीय भाषा, संस्कृति और जीवनशैली से जोड़ना** अत्यंत आवश्यक है। स्थानीय त्योहारों, मेलों और सामुदायिक आयोजनों के साथ योग सत्रों को एकीकृत किया जाए ताकि योग को लोगों के दैनिक जीवन का हिस्सा बनाया जा सके। ग्रामीण क्षेत्रों में जागरूकता रैलियाँ, नुक्कड़ नाटक, पोस्टर और रेडियो कार्यक्रमों के माध्यम से योग के लाभों का प्रचार किया जा सकता है।

8.5. डिजिटल प्लेटफॉर्म और तकनीकी सहायता का विस्तार

डिजिटल माध्यम से योग शिक्षा का विस्तार करने के लिए, **सरकारी पोर्टलों (जैसे MyGov, FitIndia) पर विभिन्न भाषाओं में वीडियो, ई-गाइड, और वर्चुअल क्लासेस** उपलब्ध कराई जानी चाहिए। जिन क्षेत्रों में डिजिटल साक्षरता की कमी है, वहां डिजिटल साक्षरता अभियान चलाकर ग्रामीण जनता को प्रशिक्षित किया जा सकता है ताकि वे भी इन सुविधाओं का लाभ उठा सकें। इसके साथ ही, **TV, FM रेडियो और community radio** जैसे परंपरागत माध्यमों का भी उपयोग किया जाए ताकि बिना इंटरनेट वाले क्षेत्रों में भी योग की जानकारी और अभ्यास सुलभ हो सके।

9. निष्कर्ष

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस केवल एक प्रतीकात्मक उत्सव नहीं, बल्कि भारत की प्राचीन योग परंपरा को वैश्विक मंच पर पुनः स्थापित करने का सशक्त माध्यम बन चुका है। वर्ष 2015 में इसकी शुरुआत के बाद से, विशेष रूप से **2017 से 2023 के बीच**, योग ने भारत में एक संगठित और संरचित स्वरूप ग्रहण किया है। इस अवधि में **शैक्षणिक संस्थानों में योग का औपचारिक समावेश** हुआ, जहाँ UGC, CBSE और NCERT जैसे प्रमुख निकायों ने योग को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया। इससे नई पीढ़ी के बीच योग को एक वैज्ञानिक और उपयोगी जीवनशैली के रूप में पहचान मिली।

डिजिटल माध्यमों का उपयोग करते हुए सरकार और निजी संस्थानों ने योग को घर-घर तक पहुँचाया। MyGov, FitIndia जैसे सरकारी प्लेटफॉर्म पर वीडियो, प्रशिक्षण सामग्री और प्रमाणन कार्यक्रमों की शुरुआत से लाखों लोगों को योग से जोड़ने में सफलता मिली। **2020 से 2023 के बीच**, जब महामारी के चलते भौतिक आयोजन संभव नहीं थे, तब ऑनलाइन माध्यमों ने योग शिक्षा में एक नई क्रांति ला दी। सामाजिक दृष्टिकोण से भी, योग ने समुदायों को मानसिक और शारीरिक रूप से सशक्त बनाया। विशेष रूप से महिलाओं, वृद्धों, बच्चों और युवा वर्ग के बीच योग की स्वीकार्यता बढ़ी है। जेलों, पुनर्वास केंद्रों और वृद्धाश्रमों जैसे संवेदनशील स्थानों में योग सत्रों की शुरुआत ने इसे **समावेशी स्वास्थ्य उपकरण** के रूप में भी स्थापित किया है।

हालाँकि अभी भी ग्रामीण क्षेत्रों में योग की पहुँच, प्रशिक्षित शिक्षकों की उपलब्धता, और डिजिटल साक्षरता जैसी चुनौतियाँ बनी हुई हैं, लेकिन इनका समाधान नीति-निर्माताओं, शिक्षकों, समाजसेवियों और तकनीकी प्लेटफॉर्म के संयुक्त प्रयासों से संभव है। **भविष्य की दिशा यह होनी चाहिए कि योग शिक्षा और अभ्यास को शहरी सीमाओं से निकाल कर ग्रामीण भारत, आदिवासी क्षेत्रों, और विशेष आवश्यकता वाले वर्गों तक भी पहुँचाया जाए।** इसके लिए संरचित योजना, संसाधनों का न्यायपूर्ण वितरण और सामाजिक सहभागिता अनिवार्य होगी।

अतः निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस ने न केवल भारत की सांस्कृतिक विरासत को नया जीवन दिया है, बल्कि इसे वैश्विक स्वास्थ्य और सामूहिक चेतना के केंद्र में स्थापित करने का भी मार्ग प्रशस्त किया है। अब आवश्यकता है इस गति को सतत बनाए रखने की – ताकि योग, वास्तव में, "जन-जन का अभियान" बन जाए।

REFERENCES

- [1] Fit India Movement, (फिट इंडिया अभियान), (2023), "योग और फिटनेस संसाधन"।
- [2] इंडिया योग एसोसिएशन, (2023), "प्रमाणित योग प्रशिक्षकों की वार्षिक रिपोर्ट"।
- [3] आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, (2022), "अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की रिपोर्ट"।
- [4] MyGov पोर्टल, (2022), "योग से संबंधित अभियान और जनभागीदारी रिपोर्ट"।
- [5] अंतरराष्ट्रीय योग महासंघ (International Yoga Federation), (2022) "वैश्विक योग रुझानों की रिपोर्ट"।
- [6] महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, (2022), "महिलाओं और किशोरियों में योग जागरूकता कार्यक्रम"।
- [7] विश्व स्वास्थ्य संगठन, (WHO), (2021), "योग और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव"।
- [8] योग प्रमाणन बोर्ड (Yoga Certification Board), (2021), "ऑनलाइन योग प्रशिक्षण मॉड्यूल"।
- [9] नीति आयोग, भारत सरकार, (2021), "भारत में योग शिक्षा और स्वास्थ्य नीति रिपोर्ट"।
- [10] जनसंचार विभाग, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, (2021), "योग जागरूकता अभियानों का मूल्यांकन"।
- [11] UNICEF, भारत, (2021), "बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य में योग का योगदान"।
- [12] सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय, (2021), "पुनर्वास केंद्रों में योग सत्रों की रिपोर्ट"।
- [13] कुमार, डॉ. सविता, (2021), "योग शिक्षा का प्रभाव: शैक्षिक संस्थानों में योग के समावेश का अध्ययन।" शैक्षिक अनुसंधान जर्नल।
- [14] विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, (UGC), (2020), "विश्वविद्यालयों में योग पाठ्यक्रम की सिफारिश"।
- [15] प्रसार भारती, (2020), "रेडियो और टीवी पर योग प्रसारण प्रभाव विश्लेषण"।
- [16] इंडिया टुडे, (2020), "कोविड काल में वर्चुअल योग की भूमिका पर विशेष रिपोर्ट"।
- [17] शिक्षा मंत्रालय, (2020), "स्कूल शिक्षा में योग एकीकरण पर परिपत्र"।
- [18] भारतीय योग संस्थान, (2020), "योग शिक्षा और प्रमाणन कार्यक्रमों का वार्षिक विश्लेषण, हरिद्वार"।
- [19] राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद, (NCERT), (2019) "विद्यालयों में योग शिक्षण मार्गदर्शिका"।
- [20] ग्रामीण विकास मंत्रालय, (2019), "ग्राम पंचायत स्तर पर योग शिविरों की समीक्षा रिपोर्ट"।
- [21] भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद, (ICMR), (2019), "योग और जीवनशैली रोगों पर शोध अध्ययन"।

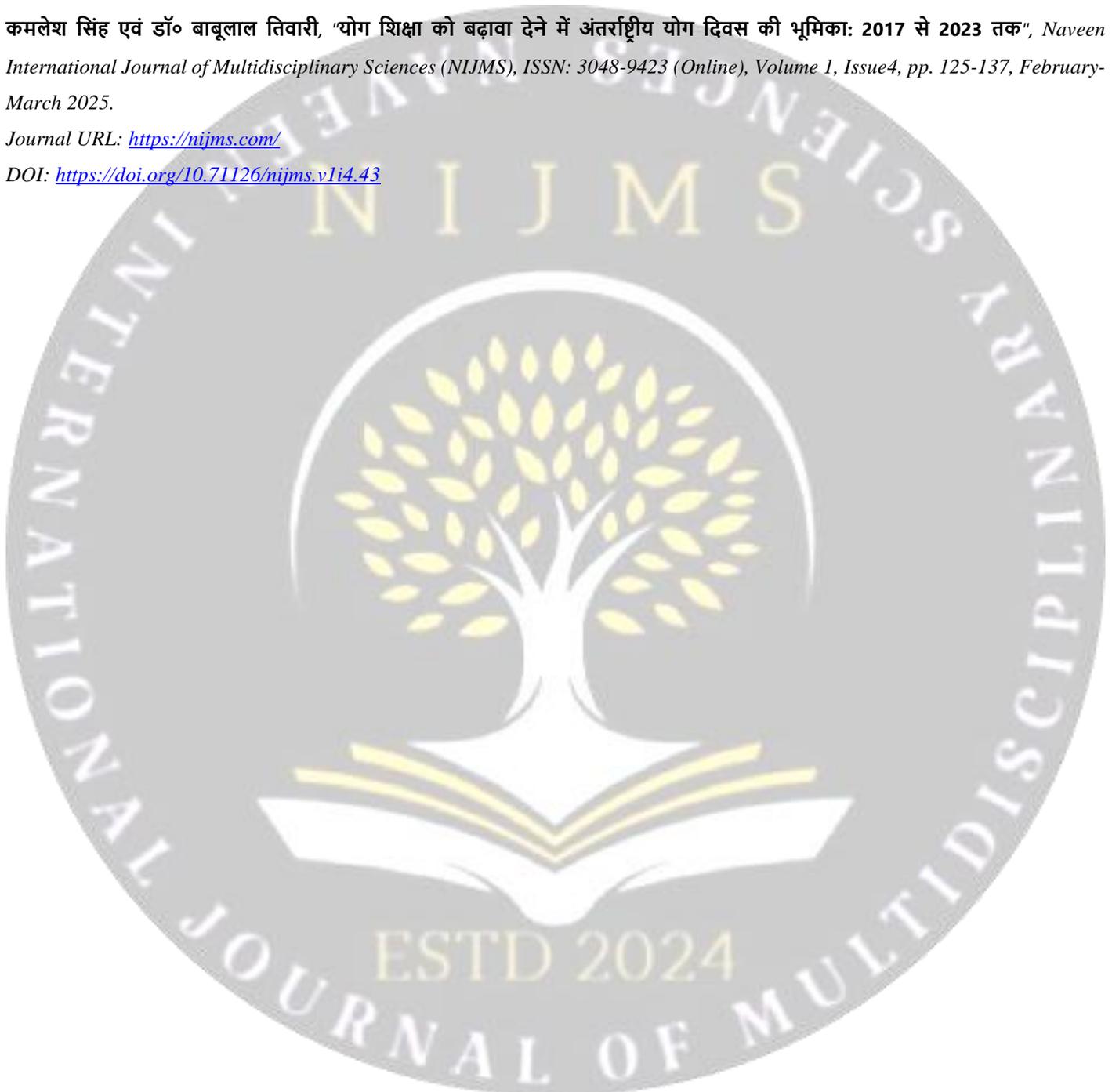
- [22] शर्मा, डॉ. राधा, (2018), "अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के प्रभाव: शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर एक अध्ययन।" योग और स्वास्थ्य पत्रिका।
- [23] केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, (CBSE) (2018), "योग शिक्षा संबंधी दिशा-निर्देश"।
- [24] यूनेस्को (UNESCO), (2016), "सांस्कृतिक विरासत के रूप में योग की मान्यता"।

Cite this Article:

कमलेश सिंह एवं डॉ॰ बाबूलाल तिवारी, "योग शिक्षा को बढ़ावा देने में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की भूमिका: 2017 से 2023 तक", *Naveen International Journal of Multidisciplinary Sciences (NIJMS)*, ISSN: 3048-9423 (Online), Volume 1, Issue4, pp. 125-137, February-March 2025.

Journal URL: <https://nijms.com/>

DOI: <https://doi.org/10.71126/nijms.v1i4.43>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).