

योग शिक्षा का अतीत एवं भविष्य— एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

डॉ० कमलेश सिंह

सहायक आचार्य, शिक्षक शिक्षा विभाग, बुन्देलखण्ड कॉलेज, झाँसी (उ०प्र०)

¹Corresponding Author Email: mphilkamalesh.jhansi@gmail.com

शोध सारांश:

भारतवर्ष में योग शिक्षा भारतीय संस्कृति की दैदीप्यमान अमूल्य धरोहर है, जिस पर हर आम भारतीय को गर्व है। योग शिक्षा मानव जीवन के सर्वांगीण विकास का पथ प्रशस्त करती है। योग शिक्षा अपने शुरुआती विकास काल में केवल कुछ चुनिंदा ऋषियों के आश्रमों एवं मठों तक ही सीमित थी। योग शिक्षा केवल शारीरिक व्यायाम न होकर मन, शरीर और आत्मा के संतुलन का सम्पूर्ण विज्ञान है। जहाँ योग शिक्षा अपने अतीत में केवल संन्यासियों के आश्रमों एवं मठों तक ही सीमित थी जो वर्तमान समय में वहाँ से निकलकर जन सामान्य तक पहुँच गई है। योग शिक्षा वैश्विक रूप धारण कर रही हैं। इसका भविष्य उज्ज्वल है क्योंकि आधुनिक युग में योग शिक्षा का महत्व अत्यधिक बढ़ गया है। योग शिक्षा आधुनिक जीवन के तनाव, रोग और असंतुलन से मुक्ति का अभिन्न माध्यम बन चुकी है। इस शोध पत्र में योग शिक्षा के अतीत (ऐतिहासिक काल), वर्तमान स्वरूप एवं भविष्य की संभावनाओं का विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है।

मुख्य शब्द : योग शिक्षा, सर्वांगीण विकास, ज्ञानयोग, कर्मयोग, वृत्ति।

1. परिचय:

योग का शाब्दिक अर्थ है “युज धातु” से उत्पन्न, जिसका अर्थ है जोड़ना। पाणिनी ने “योग” शब्द की व्युत्पत्ति “युजिर योगे” “युज समाधौ” तथा “युज संयमने” इन तीन धातुओं से मानी हैं। प्रथम व्युत्पत्ति के अनुसार “योग” शब्द का अनेक अर्थों में प्रयोग किया गया है। जैसे— जोड़ना, मिलान, मेल आदि इसी आधार पर जीवात्मा और परमात्मा का मिलन योग कहलाता है इसी संयोग की अवस्था को “समाधि” की संज्ञा दी जाती है जो कि जीवात्मा और परमात्मा की समता होती है। महर्षि पतंजलि ने योग शब्द को समाधि के अर्थ में प्रयुक्त किया है। व्यास जी ने “योगः समाधिः” कहकर योग शब्द का अर्थ समाधि ही बताया है। वाचस्पति का भी यही मत है। संस्कृत व्याकरण के आधार पर योग शब्द की व्युत्पत्ति निम्न प्रकार से की जा सकती है—

1. “युज्यते एतद् इति योगाः”— इस व्युत्पत्ति के अनुसार कर्मकारक में योग शब्द का अर्थ चित्त की वह अवस्था है जब चित्त की समस्त वृत्तियों में एकाग्रता आ जाती है। यहाँ पर योग शब्द का अर्थ उद्देश्य के रूप में प्रयोग किया गया है।
2. “युज्यते अनेन अति योगः”— इस व्युत्पत्ति के अनुसार करण कारक में योग शब्द का अर्थ वह साधन है जिससे समस्त चित्त वृत्तियों में एकाग्रता लायी जाती है। यही “योग” शब्द साधनार्थ प्रयुक्त हुआ है। इसी आधार पर योग

के विभिन्न साधनों को जैसे— हठ, मंत्र, भक्ति, ज्ञान, कर्म आदि को हठयोग, मंत्रयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग आदि के नाम से पुकारा जाता है।

3. "युज्यतेऽस्मिन् इति योगः"— इस व्युत्पत्ति के अनुसार योग शब्द का अर्थ वह स्थान है जहाँ चित्त की वृत्तियों की एकाग्रता उत्पन्न की जाती है। अतः यहाँ अधिकरण कारक की प्रधानता है।

योग की परिभाषाएं

भारतीय दर्शन में योग विद्या का स्थान सर्वोच्च है। अनेकों भारतीय ग्रंथों में समुचित स्थानों पर योग विद्या से संबंधित ज्ञान का भंडार भरा पड़ा है। वेदों, उपनिषदों, गीता, पुराणों आदि प्राचीन ग्रंथों में योग शब्द वर्णित है। दर्शन में योग शब्द एक अति महत्वपूर्ण शब्द है जिसे अलग-अलग रूपों में परिभाषित करने का प्रयास किया गया है—

1. योग सूत्र के प्रणेता महर्षि पतंजलि ने योग को परिभाषित करते हुए कहा है—

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"

—योग सूत्र 1/2

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का विरोध करना ही योग है। चित्त का तात्पर्य, अंतःकरण से है। बाह्यकरण ज्ञानेन्द्रियाँ जब विषयों का ग्रहण करती हैं, मन उस ज्ञान को आत्मा तक पहुँचाता है। आत्मा साक्षी भाव से देखती है। बुद्धि व अहंकार विषय का निश्चय करके उसमें कर्तव्य भाव से लाते हैं। इस सम्पूर्ण क्रिया से चित्त में जो प्रतिबिंब बनता है वहीं वृत्ति कहलाता है। यह चित्त का परिणाम है। चित्त दर्पण के समान है। अतः विषय उसमें आकर प्रतिबिंबित होता है अर्थात् चित्त विषयाकार हो जाता है। इस चित्त को विषयाकार होने से रोकना ही योग है।

योग के अर्थ को और अधिक स्पष्ट करते हुए महर्षि पतंजलि ने आगे कहा है—

"तदा द्रष्टुः स्वरूपेयऽवस्थानम्।।"

—1/3

अर्थात् योग की स्थिति में साधक (पुरुष) की चित्तवृत्ति निरुद्धकाल में कैवल्य अवस्था की भाँति चेतनमात्र (परमात्म) स्वरूप रूप में स्थित होती है। इसीलिए यहाँ महर्षि पतंजलि ने योग को दो प्रकार से बताया है—

1. सम्प्रज्ञात योग
2. असम्प्रज्ञात योग

सम्प्रज्ञात योग में तमोगुण गौणतम रूप से नाम रहता है तथा पुरुष के चित्त में विवेक ख्याति का अभ्यास रहता है। असम्प्रज्ञात योग में सत्त्व चित्त में बाहर से तीन गुणों का परिणाम होना बन्द हो जाता है तथा पुरुषों शुद्ध कैवल्य परमात्म स्वरूप में अवस्थित हो जाता है।

2. श्रीमद्भगवद्गीता में योगेश्वर श्रीकृष्ण ने कुछ इस प्रकार से परिभाषित किया है।

योगस्थः कुरु कर्माणि संगं व्यक्तवा धनंजयः।

सिद्धासिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योगउच्यते।।

—2/48

अर्थात् हे धनंजय! तू आसक्ति त्यागकर समत्व भाव से कार्य कर। सिद्धि और असिद्धि में समता—बुद्धि से कार्य करना ही योग है। सुख—दुख, जय—पराजय, शीतोष्ण आदि द्वंद्वों में एक रस रहना योग है।

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुश्कृते।

तस्माद्योग युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्।।

—2/50

अर्थात् कर्मों में कुशलता ही योग है। कर्म इस कुशलता से किया जाये कि कर्म बंधन न कर सकें। अर्थात् अनासक्त भाव से कर्म करना ही योग है। क्योंकि अनासक्त भाव से किया गया कर्म संस्कार उत्पन्न न करने का कारण भावी जन्मादि का कारण नहीं बनता। कर्मों में कुशलता का अर्थ फल की इच्छा ना रखते हुए कर्म का करना ही कर्म योग है।

अर्थात् जिस प्रकार नमक जल में मिलकर जल की समानता में प्राप्त हो जाता है उसी प्रकार जब मन वृत्ति शुन्य होकर एक्य को प्राप्त कर लेता है तो मन की उस अवस्था का नाम समाधि है। समाधि की अवस्था को ही योग का उच्चतम रूप माना जाता है। योग व्यक्ति को उसके आत्मस्वरूप से जोड़ने की प्रक्रिया है। आत्मा और मन की एकता भी समाधि का फल है उसका लक्षण नहीं है इसी प्रकार मन और आत्मा की एकता योग नहीं अपितु योग का फल है। भारतीय दर्शन में योग का उल्लेख वेद, उपनिषद, महाभारत और भगवद्गीता में मिलता है। आज यह न केवल भारत, बल्कि समस्त विश्व में स्वास्थ्य एवं जीवनशैली का एक अभिन्न अंग बन चुका है।

2 योग शिक्षा का ऐतिहासिक विकास

1. वैदिक काल— योग की उत्पत्ति वैदिक युग में हुई मानी जाती है। ऋग्वेद और यजुर्वेद में प्राणायाम, ध्यान और तप के विशेष उल्लेख मिलते हैं। उस समय योग आत्मज्ञान की प्राप्ति और आध्यात्मिक उन्नति का उत्कृष्ट साधन था।
2. उपनिषद काल— कठोपनिषद, श्वेताश्वतरोपनिषद् उपनिषद आदि में योग को आत्मा और परमात्मा के मिलन के एकात्म का मार्ग बताया गया है। इस काल में योग को ज्ञानमार्ग के साथ भी जोड़ा गया।
3. महर्षि पतंजलि का योगदान— महर्षि पतंजलि (ईसा पूर्व 200) ने योग को व्यवस्थित स्वरूप प्रदान किया और "योगसूत्र" की रचना की। महर्षि पतंजलि ने "अष्टांग योग" की रचना की।

अष्टांग योग इस प्रकार है— यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। यह योग शिक्षा का एक व्यवस्थित व वैज्ञानिक स्वरूप था।

4. मध्यकालीन युग— मच्छेन्द्रनाथ, चर्पटनाथ, गोरखनाथ, स्वात्माराम और अन्य सिद्ध योगियों ने हठयोग को विकसित किया। हठयोग साधना का उद्देश्य स्थूल शरीर द्वारा होने वाले विक्षेप को जो कि मन को क्षुब्ध करते हैं पूर्णतः वश में करना है। योग को साधना और शरीर शुद्धि के माध्यम के रूप में अपनाया गया।
5. आधुनिक युग— स्वामी विवेकानंद, श्री अरविंद, बी.के.एस. अयंगर, परमहंस योगानंद, शिवानंद जैसे महान आचार्यों ने योग को विश्व स्तर पर लोकप्रिय बनाया। योग संस्थानों और विश्वविद्यालयों में इसे शिक्षण का विषय बनाया गया। आधुनिक युग में स्वामी रामदेव जी ने योग शिक्षा को परिमार्जित व परिष्कृत कर आम-जनमानस तक उसकी पहुँच को सर्वसुलभ बना दिया है। स्वामी रामदेव जी के कारण आज योग शिक्षा ने संन्यासियों के आश्रमों एवं मठों से निकलकर आम जनमानस में पूरे विश्व स्तर पर अपने गुणों के कारण एक पहचान स्थापित की है जो कि चिकित्सा की एक वैकल्पिक पद्धति के रूप में योगा थेरेपी के रूप में पुष्पित एवं पल्लवित हो रही है। संयुक्त राष्ट्र संघ ने सितम्बर 2014 में 21 जून को "अंतर्राष्ट्रीय योगा दिवस" के रूप में घोषित किये जाने का निर्णय लिया जो कि अपने आप में एक ऐतिहासिक कदम था जो योग शिक्षा की प्रासंगिकता व उपयोगिता को सिद्ध करता है। फलतः 21 जून 2015 को प्रथम "अंतर्राष्ट्रीय योगा दिवस" पूरे विश्व पटल पर बड़े हर्ष एवं उल्लास के साथ मनाया गया।

3 योग शिक्षा का वर्तमान स्वरूप

आज योग शिक्षा भारत में शिक्षा के प्रत्येक स्तर पर पाठ्यक्रम के रूप में सम्मिलित कर दी गई व पढ़ाई जा रही है। विद्यालय स्तर पर राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP 2020) में योग को समग्र शिक्षा का भाग बनाया गया है। विश्वविद्यालय स्तर पर देश में कई विश्वविद्यालयों में बी.ए., एम.ए., पीएच.डी. स्तर तक की शिक्षा में योग शिक्षा पूर्ण विषय व एक वर्षीय

व छह माह के डिप्लोमा पाठ्यक्रम जैसे कोर्सों के रूप में भी संचालित की जा चुकी हैं। व्यावसायिक प्रशिक्षण— आयुष मंत्रालय द्वारा योग प्रशिक्षक एवं थैरेपिस्ट के लिए प्रमाणपत्र कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं।

4 योग शिक्षा का भविष्य

योग शिक्षा की उपयोगिता को देखते हुए इसका भविष्य सुनहरा व उज्ज्वल है। योग शिक्षा में भविष्य की असीम संभावनाएँ हैं। योग शिक्षा के द्वारा मानव के स्वास्थ्य, रोजगार एवं अनुसंधान व खेलों में वैश्विक स्तर पर रोजगार देने की अपार क्षमताएँ निहित हैं। योग शिक्षा के द्वारा मानव जीवन को परिष्कृत एवं समृद्ध किया जा रहा है, जो उसकी उपयोगिता को प्रमाणित कर रहा है। जो योग शिक्षा का भविष्योन्मुखी होना दर्शाता है। जिसे निम्न बिन्दुओं से भी समझा जा सकता है—

- वैज्ञानिक अनुसंधान— योग के प्रभावों पर चिकित्सा विज्ञान, मनोविज्ञान, न्यूरोलॉजी आदि क्षेत्रों में और अधिक शोध होंगे।
- डिजिटल— योग शिक्षा ऑनलाइन योग प्रशिक्षण, मोबाइल ऐप और वर्चुअल कक्षाएं व वर्चुअल कार्यशालायें आदि इसका विस्तार करेंगी।
- स्वास्थ्य और शिक्षा का एकीकरण— स्कूलों और कॉलेजों में योग को विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा से जोड़ा जायेगा।
- रोजगार संभावनाएँ— योग प्रशिक्षक, योग थैरेपिस्ट, ऑल्टरनेटिव योगा थैरेपी सेंटर, वेलनेस कोच, योगशालाये आदि के रूप में रोजगार के नवीन अवसर बढ़ेंगे।
- वैश्विक योग संस्कृति— योग शिक्षा का विश्व स्तर पर प्रचार—प्रसार विभिन्न तकनीकों के माध्यम से विश्व के प्रत्येक कोने तक इसका प्रसार होगा व इसकी प्रासंगिकता व उपयोगिता का जनसमुदाय को पता लगेगा, जिससे वैश्विक शांति और सामंजस्य को बल मिलेगा जिससे एक नवीन योग संस्कृति वैश्विक रूप से विकसित होगी।

5 योग शिक्षा की चुनौतियाँ

- योग का व्यावसायीकरण और मूल दर्शन से विचलन।
- योग्य और प्रमाणित प्रशिक्षकों की कमी।
- पारंपरिक एवं आधुनिक दृष्टिकोण में संतुलन की आवश्यकता।
- वैज्ञानिक प्रमाणों की सीमित उपलब्धता।

6 निष्कर्ष

भारतवर्ष में योग शिक्षा का अतीत अत्यंत ही गौरवशाली रहा है और इसका भविष्य भी सुनहरा एवं उज्ज्वल है। यह भारतीय संस्कृति एवं सभ्यता की ऐसी अमूल्य विरासत है जो आज सम्पूर्ण विश्व को दिशा दे रही है। यदि योग शिक्षा को शैक्षिक प्रणाली का अभिन्न अंग बना दिया जाए तो यह केवल स्वास्थ्य का ही नहीं, बल्कि चरित्र निर्माण और मानसिक संतुलन का भी साधन बन सकती है। इस प्रकार योग शिक्षा मानव जीवन में समग्रता और सद्भावना की भावना उत्पन्न कर सकती है। योग शिक्षा अपने अतीत संन्यासियों के आश्रमों और मठों से निकलकर आधुनिक युग में विद्यालयों व विश्वविद्यालयों में आम जनसामान्य के बीच प्रसार कर चुकी है। स्वामी रामदेव जी ने योग शिक्षा को वैश्विक स्तर पर योग से योगा तक की यात्रा कराने में अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया है। योग शिक्षा की उपयोगिता को देखते हुए कहा जा सकता है कि योग शिक्षा का भविष्य अत्यंत ही उज्ज्वल है जो कि मानव के सर्वांगीण विकास में योगदान देने में सक्षम हो सकती है।

REFERENCES

- [1] Bag, R. (2023). Revitalizing India's education system: A pathway to national development—An overview. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/373925504>
- [2] Divya, S. (2022). A study on education system in India. *International Journal for Research Trends and Innovation*, 7(8), 624-625. <https://ijrti.org/papers/IJRTI2208108.pdf>
- [3] गोयल, आर., & वर्मा, एस. (2024). आधुनिक समय में प्राचीन भारतीय शिक्षा प्रणाली की प्रासंगिकता. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13998003>
- [4] Gupta, R., & Kaur, S. (2023). Rediscovering ancient educational practices for learning. *International Journal of Education and Science Research Review*, 10(6), 70-77.
- [5] Kumar, A., & Singh, P. (2024). Reintegrating Indian knowledge systems in modern education: An analytical study. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/390801280>
- [6] Ministry of Education, Government of India. (2020). *National Education Policy 2020*. https://www.education.gov.in/sites/upload_files/mhrd/files/NEP_Final_English_0.pdf
- [7] Morarji Desai National Institute of Yoga. (2018). *Yoga: Its origin, history and development*. Ministry of AYUSH, Government of India.
- [8] Sharma, R., & Nemade, P. N. (2025). A comprehensive evolution and impact of the Indian education system: From ancient wisdom to modern innovation. *Journal of Nervo Arts and Optimization*, 16(1). <https://doi.org/10.36893/JNAO.2025.V16I1.020>
- [9] Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana. (2015–2024). *Research papers on yoga and health*. S-VYASA University. <https://svyasa.edu.in/>
- [10] United Nations General Assembly. (2014, December 11). *International day of yoga* (Resolution A/RES/69/131) <https://documents-ddsny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N14/703/58/PDF/N1470358.pdf>
- [11] United Nations. (2015). *The sustainable development goals*. <https://sdgs.un.org/>
- [12] World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Cite this Article:

डॉ० कमलेश सिंह, "योग शिक्षा का अतीत एवं भविष्य— एक विश्लेषणात्मक अध्ययन", Naveen International Journal of Multidisciplinary Sciences (NIJMS), ISSN: 3048-9423 (Online), Volume 2, Issue 1, pp. 107-111, August-September 2025.

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

DOI: <https://doi.org/10.71126/nijms.v2i1.81>



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