

भारतीय संस्कृति में शारीरिक शिक्षा एवं योग का महत्व

डॉ० पूजा रानी

उदय पार्क कालोनी फेस द्वितीय मेरठ,
उत्तर-प्रदेश भारत

सार—

संस्कृति शब्द दो शब्दों सम-कृति से मिलकर बना है। सम् का अर्थ है— उत्तम। कृति—चेष्टा के रूप में जानी जाती है। भारतीय संस्कृति मानव संस्कृति के रूप में विकसित एवं परिवर्धित हुई मानी जाती है, जिसका अपना एक इतिहास है। इसी प्रकार भारतीय शारीरिक शिक्षा भी विभिन्न रूपों में विकसित और पल्लवति होती रही है। इन दोनों का मूल मंत्र मानव सेवा ही रहा है। भारतीय संस्कृति में सभी युगों में अच्छे एवं बुरे समय में शारीरिक शिक्षा को प्राथमिकता दी गयी है और शारीरिक शिक्षा के मूल्य को स्वाभाविक रूप से समझा और सराहा गया है। विद्वानों को सदैव आदरपूर्ण या उच्च स्थान पर सुशोभित किया गया है।¹

मुख्य शब्द— शारीरिक शिक्षा, योग, भारतीय संस्कृति,

मानव ने जीवन को अधिक सरस, सौन्दर्यपूर्ण, सुसंस्कृत बनाने हेतु साहित्य कला, संगीत, अपनी विवेक शक्ति द्वारा मनस् व आत्मा को तृप्त करने हेतु कर्म व वैचारिक क्षेत्र में जो सृजन किया जाये, वही संस्कृति है। वह धर्म दर्शन, कला एवं विज्ञान के रूप में प्रस्फुटित होती है। संस्कृति मानव के व्यापक मानसिक क्षितिज (मानसिक विकास) की परिचायक होती है।²

एफ०जे० ब्राउन, "संस्कृति मानव के सम्पूर्ण व्यवहार का एक ढांचा है जो अंशतः भौतिक पर्यावरण से प्रभावित होता है। यह पर्यावरण प्राकृतिक एवं मानव निर्मित दोनों प्रकार का हो सकता है। किन्तु प्रमुख से यह ढांचा सुनिश्चित विचारधाराओं, प्रवृत्तियों, मूल्यों तथा आदतों द्वारा प्रभावित होता है, जिसका विकास समूह द्वारा अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिये किया जा सकता है।"³

संक्षेप में, हमारे समक्ष एक ही अर्थ गुंजित होता है कि मानवता की सतत् सेवा ही संस्कृति है। जहां तक शारीरिक शिक्षा का प्रश्न है, यह भी मानव सेवा का एक उपक्रम है। शारीरिक शिक्षा के कई रूप हैं, जैसे—कला, नृत्य, गायन, चित्रकला, संगीत, विज्ञान, धर्म, दर्शन, इतिहास। इन प्रत्येक रूपों में शारीरिक शिक्षा संस्कृति की वाहक मानी जाती है। भारतीय संस्कृति में एक सनातनता है, जो भारतीय संस्कृति का अमूल्य वैशिष्ट्य है। अपने प्रत्येक रूप में मनुष्य के संस्कारों का निर्माण मानव संस्कृति की विशेषता है। यही

कारण है कि भारतीय संस्कृति ने भारतीय शारीरिक शिक्षा को संस्कार प्रधान बनाये रखा और ऐसी शारीरिक शिक्षा—दीक्षा की व्यवस्थाएं की गयीं जो संस्कृति की उद्भाव नहीं।⁴

प्रस्तुत लेख का उद्देश्य—

1. प्रस्तुत अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य मानव शारीरिक शिक्षा तथा मानव जीवन में योगिक दर्शन तथा योगाभ्यास के महत्व का प्रतिपादन करना है।
2. मानव मात्र के समग्र व्यक्तित्व विकास हेतु योगाभ्यास की सार्थकता की परख को प्रस्तुत अध्ययन के उद्देश्य के रूप में चिन्हित किया जा सकता है। यौगिक दर्शन की वैज्ञानिक प्रासंगिकता की प्रतिस्थापना को अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य बनाया गया है।
3. प्राथमिक माध्यमिक तथा उच्च कक्षाओं हेतु योगाधारित पाठ्यक्रम का निर्माण भी अध्ययन का एक उद्देश्य है।

भारतीय संस्कृति के मूल आधार

मानव जीवन के चतुष्पुरुषार्थ धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष भारतीय संस्कृति के मूलभूत प्रत्यय हैं। जिन पर भारतीय संस्कृति आधारित है। प्रथम तीन धर्म, अर्थ, काम त्रिवर्ग कहलाते हैं। त्रिवर्ग लौकिक एक ज्ञानमगम्य है और चौथा मोक्ष मानव जीवन का अनुभवगम्य अर्न्तज्ञान तथा परम उद्देश्य है। अगर योग पर विचार करें तो इसे भी अध्यात्म और भौतिकवाद का एक अद्भुत सम्मिश्रण कह सकते हैं, क्योंकि जहां एक ओर शारीरिक स्वस्थ

जैसी भौतिक वस्तुओं की रखा का लक्ष्य रखा गया है वहीं दूसरी ओर चरम उद्देश्य को भी इसके द्वारा प्राप्त करने की बात ही जाती है। अतः योग शारीरिक शिक्षा और भारतीय शारीरिक शिक्षा सचमुच भारतीय संस्कृति के वे निर्धारक तत्व हैं जिनके आधार पर भारतीय संस्कृति की गौरवमयी परम्परा का चित्रण प्रस्तुत किया जा सकता है।⁵

योग क्या है?

अनादि काल से मनुष्य की खोज अधिक से अधिक सुख प्राप्त करने की रही है। इस हेतु उसने अथक प्रयास किये हैं—शारीरिक शिक्षा भी उनमें से एक है। योग भी एक प्रकार की शारीरिक शिक्षा है, जो आध्यात्मिक होने के साथ-साथ लौकिक पक्ष पर भी केन्द्रित है।

प्रत्येक काल में योग का अपना विशिष्ट महत्व रहा है। योग को परिभाषित करते हुए वैदिक ऋचाओं में कहा गया है कि मोक्ष की इच्छा रखने वाले योगी लोग मुक्त मन से योग बल द्वारा प्रकाशमय आनन्द स्वरूप सर्वान्त श्रेणी अनन्त ऐश्वर्य में स्थित होते हैं।⁶ अर्थात् देव तुल्य गुणों को प्राप्त करने की क्षमता रखता है।

योग विषयक इस वैदिक अवधारणा को औपनिषदिक ऋषियों ने और अधिक स्पष्ट किया और योग को राग, द्वेष से मुक्ति पाने का सर्वोत्तम साधन स्वीकार किया है।⁷ राग द्वेष ही बंधन का मूल कारण है जो मृत्यु रूपी शोक का कारण बनता है और योग द्वारा इस शोक का विनाश सम्भव है। अतः योग विनाशक साधन के रूप में भी ग्रहण किया गया है।

महर्षि पतंजलि का पुरुषार्थ योग को एक अलग मत के रूप में प्रतिस्थापित कर गया। उनके अनुसार—योग चित्त वृत्तियों का निरोध है।⁸ योग चंचल वृत्तियों पर रोक लगाता है और व्यक्ति को एकाग्र बना देता है।

गीता में योग को निम्न शब्दों में परिभाषित किया गया है—“कर्मों में कुशलता ही योग है।”⁹ कर्मों में योग ऐसा कौशल है, जो मन को सूक्ष्मतर स्थिति में ले जाता है।¹⁰ जिस उपाय से कर्म में सत्यम् शिवम् सुन्दरम् का भाव जागृत हो सके, वही योग है।

योग में उठने वाले विचारों को रोकने का एक उपाय, एक कुशल सूक्ष्म प्रक्रिया है। मन को शान्त रखने की कुशल युक्ति का नाम योग है।¹¹ मनुष्य विकल्पों के संसार में रहता है। यह विकल्प उसकी चेतना को विक्लेपित करते रहते हैं। विशेष अवस्था में व्यक्ति अपने साध्य को

प्राप्त नहीं कर पाता क्योंकि यह अनिश्चय की अवस्था है। जैन परम्परा में अनिश्चय की इस अवस्था से मुक्त होने के लिये योग शारीरिक शिक्षा का संदेश किया गया है। यहां स्पष्ट किया गया है कि मन के चिंतन को एक ही वस्तु पर केन्द्रित करना योग है।¹² हठयोग में योग शब्द समाधि का वाचन माना गया है। जीवात्मा—परमात्मा के संयोग रूप में भी योग को परिभाषित किया गया है।¹³

जैनाचार्य हेमचन्द्र ने उन साधनों को, जिनसे कर्मों में निहित अशुद्धता नष्ट होती है और मुक्ति की प्राप्ति होती है, योग कहा है।¹⁴

उपरोक्त सन्दर्भ स्पष्ट करता है कि प्राचीन भारतीय परम्परा में योग के विविध प्रतिरूप रहे हैं। योग शारीरिक शिक्षा की इस प्राचीन व्यवस्था को आधुनिक युग के परिप्रेक्ष्य में भी महापुरुषों ने जीवन्त रखा।

स्वामी विवेकानन्द

व्यक्ति के विकास को उसकी शारीरिक सत्ता के एक जीवन या कुछ माह या यहां तक कि घंटों में संक्षिप्त कर देने का साधन मानते हैं।¹⁵

उपरोक्त परिभाषा के आलोक में स्पष्टतः व्यक्त किया जा सकता है कि योग शारीरिक शिक्षा वह क्रमबद्ध, सुनियोजित, चैतन्य, प्रक्रिया है, जो मनुष्य के विकास की प्रक्रिया को बहुत कम समय में सम्पन्न कर देती है।

महर्षि अरविन्द ने शरीर, मन, प्राण, बुद्धि और अध्यात्म सभी स्तरों पर व्यक्तित्व के संपूर्ण विकास को महत्व दिया है। योग को आत्मपूर्णता की दिशा में एक सुव्यवस्थित प्रयास स्वीकार किया। योग द्वारा अपूर्णताओं और सीमाओं को मिटाया जा सकता है और मनुष्य में अति मानव की स्थिति को विकसित किया जा सकता है।¹⁶

संक्षेप

1. वैदिक परम्परा अनुसार योग द्वारा देवतुल्य गुणों की प्राप्ति होती है।
2. उपनिषद् योग को राग, द्वेष से मुक्ति पाने का साधन मानते हैं।
3. महर्षि पतंजलि चित्त के ऊपर नियंत्रण पाने की प्रक्रिया को योग के रूप में परिभाषित करते हैं।
4. गीता—कर्मों में कौशल ही योग है।
5. योग विशिष्ट में मन को शान्त रखने की कुशल युक्ति को योग कहा गया है।
6. जैन व बौद्ध मतावलम्बी एकाग्र चिंतन को योग मानते हैं।

7. श्री अरविन्द के अनुसार— योग शारीरिक, मानसिक, भावात्मक, बौद्धिक और आध्यात्मिक स्तर पर संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास है।

योग: एक स्थिति

मनुष्य चेतना की उच्चतर स्थितियों में पहुंचाने को सदैव प्रयासरत रहता है और इन स्थितियों के साथ सामंजस्य स्थापित करके कर्म करना सीखते हैं। योग हमारे मन की कारण अवस्था को निर्देश करता है। गीता कहती है—आसक्ति का परित्याग करके सफलता एवं असफलता में सम्भाव रखकर, योग में स्थित होकर कर्म करना चाहिए। समता की स्थिति ही योग है।

योगस्थः कुरुकर्मणि सहत्यक्त्वा धनंजय।

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

गीता में योग

योग समाधि की स्थिति है। जटिलताओं में जकड़ी मनुष्य की बुद्धि समाधि में स्थिर व अचल हो जाती है तब योग की प्राप्ति होती है।¹⁷

योग में मनुष्य की समस्त इन्द्रियां स्थित अवस्था में होती है। मन और इन्द्रियों पर पूर्ण नियंत्रण होता है।¹⁸

इस प्रकार भावनात्मक स्तर पर स्थिरता की अवस्था, मानसिक स्तर पर केन्द्रीयकरण और पृथक्करण का सन्तुलन, शारीरिक स्तर पर समस्थैतिकता की अवस्था योग है। योग सन्तुलित रीति से शरीर और मन में समन्वय स्थापित कर व्यक्तित्व को पूर्णता प्रदान करता है।

योग एक सृजन शक्ति

“योग योगैश्वर्य सामर्थ्य है” विश्व के अनन्त पदार्थ और अनन्त भाव परमेश्वर की योग शक्ति का सृजन है।

यह हमारी प्राचीन शारीरिक शिक्षा पद्धति का उत्स था। इसके मूल में मानव के संपूर्ण विकास का भाव अन्तर्निहित था। योग प्राचीन भारतीय शारीरिक शिक्षा का ऐसा अभिसंग था जो मनुष्य के पूर्ण विकास की दिशा में अग्रसर रहता था। अतः निःसंकोच कहा जा सकता है, कि प्राचीन भारत में शारीरिक शिक्षा एवं योग का एक ही लक्ष्य था—मानव का सर्वांगीण विकास।

व्यक्तित्व विकास एवं योग शारीरिक शिक्षा

मानव व्यक्तित्व शरीर, मन, भावना, बुद्धि एवं अध्यात्म का समग्र रूप है। इन सभी का विकास सर्वतोन्मुखी विकास का लक्ष्य है।

योग शारीरिक शिक्षा की वैज्ञानिक प्राणालियों द्वारा मनुष्य की अन्तर्निहित क्षमताओं को जागृत किया जा सकता है। मनुष्य की शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और भावनात्मक शक्तियों को समग्र व

सामंजस्य पूर्ण विधि के इस प्रकार योग शारीरिक शिक्षा विकसित करती है ताकि वह आधुनिक वैज्ञानिक व प्रौद्योगिक युग की चुनौतियों का सबलता से सामना कर सके।

उपरोक्त संदर्भ के आलोक में योग शारीरिक शिक्षा महत्वपूर्ण है यह अनिवार्य होनी चाहिए।

शारीरिक विकास

योग शारीरिक शिक्षा शरीर की प्रमुख शक्तियों को क्रियाशील बनाने तथा विभिन्न इन्द्रियों और सम्पूर्ण तंत्र को समन्वय एवं योग से कार्य करने का प्रशिक्षण प्रदान करती है।

योग शारीरिक शिक्षा विद्यार्थियों को अविचलित एकाग्रता एवं ध्यान में प्रशिक्षित कर मन की चंचलताओं और उपद्रवों पर नियंत्रण स्थापित करने की सामर्थ्य प्रदान कर बालक की शक्तियों को सृजनात्मक दिशा में प्रेरित करती है।

शारीरिक दृष्टि से बैठने का सही आसन, सक्रियता व लोच योग शारीरिक शिक्षा द्वारा ही बच्चे को सिखाया जा सकता है ताकि अधिगम अधिकतम और प्रभावशाली हो। प्राणायाम की उपादेयता मात्र फेफड़ों को शुद्ध प्राणवायु की आपूर्ति तथा फेफड़ों को स्वस्थ रखने तक सीमित नहीं है अपितु इसका नियमित अभ्यास भावनात्मक स्थिरता प्रदान करता है व सृजनात्मक और भावनात्मक ऊर्जा को मुक्त करता है।¹⁹ परिणामतः विद्यार्थी में आत्मविश्वास, आत्म नियंत्रण, स्वचेतना विकसित होती है और यही हमारी शारीरिक शिक्षा का आधारभूत लक्ष्य है।

भावनात्मक विकास एवं योग शारीरिक शिक्षा

आधुनिक भौतिकवादी युग की समस्याएं मानव की भावनात्मक क्षमता के लिये विनाशकारी सिद्ध होती जा रही है। वर्तमान शारीरिक शिक्षा प्रणाली में मनोभावों को संस्कारित करने, भावनात्मक क्षमता के विकास एवं परिमार्जन हेतु कोई भी उपयुक्त व्यवस्था नहीं की गयी है।

यही कारण है कि प्रायः विद्यार्थी भावनात्मक संघर्षों, अवरोधों के फलस्वरूप बैचेनी, व्यग्रता और मनोकायिक रोगों का शिकार होता जा रहा है।²⁰

योग शारीरिक शिक्षा स्वभाव में शालीनता व गम्भीरता को जन्म देती है। उत्तम चरित्र, आत्मिक शान्ति, ये गुण योग शारीरिक शिक्षा के अतिरिक्त किसी भी भौतिक शारीरिक शिक्षा, उपदेश, शिक्षक द्वारा छात्रों में विकसित नहीं किये जा सकते हैं। योग शारीरिक शिक्षा भावनात्मक विकास को सन्तुलित रूप प्रदान करती है।

मानसिक विकास

हमारी शारीरिक शिक्षा का एक उद्देश्य बालक का मानसिक विकास करना भी है और योग शारीरिक शिक्षा बालकों के मानसिक क्षितिज को व्यापक एवं समृद्ध बनाती है।

योग शारीरिक शिक्षा विद्यार्थियों की सृजनात्मक शक्ति को विकसित करती है, जिसके फलस्वरूप विज्ञान व प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में नये-नये आविष्कार सम्भव होते हैं।

योग शारीरिक शिक्षा मन की दुर्बलताओं को विनष्ट कर, मन में संकल्प शक्ति का निर्माण करती है और हर चुनौती का सामना करने हेतु मानसिक रूप से तैयार करती है।²¹

बौद्धिक विकास

शारीरिक शिक्षा सिर्फ सूचनाओं का संग्रह मात्र नहीं है, बल्कि शारीरिक शिक्षा को बुद्धि, चिन्तन, विवेक, तर्क, खेल, कल्पना आदि शक्तियों को विकसित करने में समर्थ होनी चाहिए। विद्यार्थियों में तार्किक व वैज्ञानिक दृष्टिकोण से सोचने की प्रवृत्ति उत्पन्न करना चाहिए।

बौद्धिक स्तर के विकास का अर्थ है— व्यक्तित्व विकास को सिर्फ तीक्ष्ण बौद्धिक प्रमुखता तक ही परिभाषित करना नहीं है बल्कि उस बौद्धिक प्रखरता से बाहर निकलने की दक्षता भी होनी चाहिए।

योग शारीरिक शिक्षा का एक मात्र ऐसा विकल्प है जो बुद्धि के इस व्यापक विकास को प्रतिफलित कर सकता है क्योंकि योग मन को शान्त करने की कुशलता उत्पन्न करता है और कुशलता ही पृथक्करण की क्षमता उत्पन्न करती है।²²

योग शारीरिक शिक्षा ही बौद्धिक विकास को सही अर्थ में चरितार्थ कर सकती है।

आध्यात्मिक विकास

शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक विकास के अभाव में अधूरे हैं।

आध्यात्मिक स्तर पर योग शारीरिक शिक्षा मनुष्य की भीतर अन्तर्निहित दिव्यका का प्रकाशन करती है। योग शारीरिक शिक्षा शरीर, मन, बुद्धि और भावनात्मक शक्तियों पर नियंत्रण स्थापित कर सिर्फ विस्मयकारी अन्तर्निहित आध्यात्मिक व्यक्तित्व तक ले जाने की प्रक्रिया मात्र नहीं है बल्कि बालक में स्वयं में विद्यमान शक्तियों को प्रकट करने का एक शक्तिशाली माध्यम है।²³

योग से सम्बन्धित साहित्य का सर्वेक्षण

शोध कार्य सम्बन्धित साहित्य के सर्वेक्षण के अभाव में गतिमान नहीं हो सकता है। सम्बन्धित

साहित्य की उपयोगिता शोध को एक दिशा प्रदान करने के साथ-साथ पुनरावृत्तियों जैसे दोषों को मुक्त रखने में भी है। सम्बन्धित साहित्य का सर्वेक्षण अनुपयोगी शोध कार्य से बचाता है। समस्या को परिभाषित, उसका सीमांकन करने में सहायक होता है। अनुसंधान की सैद्धान्तिक पृष्ठभूमि को स्पष्ट करता है। योग शारीरिक शिक्षा से संबंधित कुछ महत्वपूर्ण शोध कार्य इस प्रकार हैं—

प्रकाशित

1. **बच्चों के लिये योग शारीरिक शिक्षा**— लेखक स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, प्रकाशन बिहार योग विद्यालय, मुंगेर बिहार।

बच्चों के लिये शारीरिक शिक्षा सत्यानन्द सरस्वती द्वारा लिखित एक ऐसी पुस्तक है जिसमें योग शारीरिक शिक्षा के महत्व पर प्रकाश डाला गया है। संक्षेप में कहें तो यह बच्चों के योग शारीरिक शिक्षा के मार्गदर्शक ग्रन्थ भी है। इस पुस्तक में स्वामी जी के साथ-साथ अन्य योगाचार्यों ने अपने अनुभवपरक योग शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता, महत्ता, उपयोगिता एवं प्रासंगिकता पर प्रकाश डाला गया है।

2. **Yoga—The Science of Holistic Living, विवेकानन्द केन्द्र, बम्बई।**

प्रस्तुत ग्रन्थ में योग के विविध रूपों पर विशद व्याख्या की गयी है। इसी अनुक्रम में—Yoga and Physical Education—A. Sri Ram & Yoga and Physical Education—Dr. M. Lgharote का लेख है, जिनमें लेखकों ने योग और शारीरिक शिक्षा के बीच क्या समन्वय हो सकता है। इस पर प्रकाश डाला है। इसी ग्रन्थ में—“Yoga and Ecology, Yoga and Gandhian Approach, Yoga and Stress” जैसे महत्वपूर्ण शैक्षणिक विषयों पर भी चिंतन किया गया है।

3. **मुक्ति के चार सोपान**— सत्यानन्द सरस्वती, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर बिहार। प्रस्तुत ग्रन्थ में स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने महर्षि पतंजलि के योग सूत्रों की सैद्धान्तिक व व्यावहारिक दृष्टिकोण से व्याख्या करते प्रस्तुत की है। पुस्तक में विवेचित अष्टांग योग का दार्शनिक महत्व होने के साथ-साथ शारीरिक शिक्षा जगत् में भी उपादेयता सिद्ध हो सकती है। प्रस्तुत ग्रन्थ की भूमिका योग

एवं शारीरिक शिक्षा के सम्बन्ध पर एक प्रामाणिक पक्ष प्रस्तुत करती है।

4. भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम, राजकुमारी पाण्डेय

प्रस्तुत ग्रन्थ में भारतीय योग परम्पराओं का अनुशीलन मुख्य रूप से दार्शनिक मान्यताओं के परिप्रेक्ष्य में किया गया है। योग के विविध सोपानों को समझने में यह ग्रन्थ अत्यन्त उपयोगी है।

5. Yoga-Union with the Ultimate: Archie J. Bahm

यह पुस्तक पातंजलि योगसूत्र की अंग्रेजी व्याख्या है। इस ग्रन्थ में यह दिखलाने का प्रयास हुआ कि योग मात्र आध्यात्मिक विद्या ही नहीं है अपितु शैक्षिक दृष्टि से भी उपयोगी है।

निष्कर्ष

1. योग का मानव मात्र के शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक सामाजिक, विकास हेतु महत्वपूर्ण है।
2. योग को छात्रों की अध्ययन योजना में शामिल किया जाना आवश्यक योगाभ्यास को शारीरिक शिक्षा के अन्तर्गत दैनिक विद्यालयी कार्यों तथा राष्ट्रीय सेवा योजना, राष्ट्रीय कैडेट कोर स्काउट गाईड तथा अन्य

सन्दर्भ

1. पुरी, दास चोपड़ा-भारत का सामाजिक, सांस्कृतिक एवं आर्थिक इतिहास, मैकमिलन इंडिया लिमिटेड, पृ०-226
2. होठी, जोगा सिंह-आधुनिक भारतीय संस्कृति, स्वतंत्र प्रकाशन, बरेली, पृ०-12
3. Brown, F.J.-Education Sociology, Prentice, New York, New Delhi, P.63
4. गैरोला, वाचस्पति - भारतीय संस्कृति एवं कला, उत्तर प्रदेश हिन्दी संस्थान, लखनऊ, 1985, पृ० 45
5. डागर, वी०एस०-शारीरिक शिक्षा तथा मानव मूल्य, हरियाणा साहित्य अकादमी, चंडीगढ़, पृ०-1
6. यजुर्वेद 34/44-युक्तेन मनसा वयं देवस्य सवितुः सवे।
7. कठोपनिषद् 2/3/8 विद्यामेतां योग विधि च कृत्तनम्।
8. योगः चित्त वृत्ति निरोधः। पा०यो० सूत्र 1/1
9. योगः कर्मसु कौशलम्। गीता, 2/50
10. नगेन्द्र, एच०आर०-योग, भोग का आधार और उसके प्रयोग, पृ०-67
11. मनः प्रकाशमनोपायः योगः इत्यभिधीयते। योग वशिष्ट से
12. एकाग्रचिन्तानिरोधोध्ययनम्। 19/27, तात्वार्थ सूत्र
13. तत्समं च द्वयोरैक्यं जीवात्मापरमात्मनोः प्रणष्टं सर्व संकल्प समाधिः सोऽभिधीयते।
14. मुखेण जोयणाओं जागो। योग विशिका गाथाः आचार्य हेमचन्द्र
15. नगेन्द्र, एच०आर०-योग, योग का आधार और उसके प्रयोग, पृ०-94
16. वही पृ०102
17. श्रुतिप्रतिपन्ना ते यदा स्थास्यति निश्चला, समाधावचलता बुद्धि स्तदा योगमवाप्स्यसि। गीता, 2/53
18. तां योगमिति मन्यते स्थितिमिन्द्रियधारणाम्। कठोपनिषद्, 23.11
19. नगेन्द्र, एच०आर०-योग, योग का आधार और उसके प्रयोग, पृ०-101
20. वही, पृ०-103-104
21. नगेन्द्र, एच. आर.-योग, योग का आधार और उसके प्रयोग, पृ०-104
22. वही, पृ०-105
23. वही, पृ०-108

सह-पाठ्यक्रमीय क्रियाओं के साथ शामिल किया जाना आवश्यक है।

3. योग को एक अतिरिक्त या अलग विषय के रूप में पाठ्यक्रम में स्थान दिया जाना चाहिए।
4. अनौपचारिक शारीरिक शिक्षा के साथ योग को सम्बद्ध किया जाना आवश्यक है।
5. प्राथमिक स्तर पर योग कहानियों और खेल विधि, प्रयोगात्मक द्वारा पढ़ाया जाना चाहिए।
6. श्वास नियंत्रण व दैनिक जीवन में इसकी उपयोगिता का एक सामान्य परिचय दिया जाना आवश्यक है।
7. सैकेण्डरी स्तर पर पाठ्यवस्तु स्पष्ट रूप से परिभाषित की गयी।
8. उच्च स्तर पर (स्नातक) पर्याप्त सुविधायें योग के विविध प्रकार के दार्शनिक एवं व्यावहारिक पक्षों के अभ्यास व अध्ययन हेतु प्रदान करना आवश्यक है।
9. योग विभाग अलग से स्थापित होना चाहिए और इसके साथ पर्याप्त उपकरणों से सुसज्जित मनोवैज्ञानिक प्रयोगशाला होनी चाहिए।
10. योग, शारीरिक शिक्षा, अध्यापक शारीरिक शिक्षा का एक महत्वपूर्ण भाग होना चाहिए।