

विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको आवश्यकताप्रतिको धारणा

गणेश दत्त भट्ट

Email: ganeshbhatt566@gmail.com

सार

योग शिक्षा एक प्राचीनकालीन शिक्षा पद्धति हो । वर्तमान समयमा यसको आवश्यकता एवं महत्त्व दिनप्रतिदिन बढ्दै गइरहेको छ । जसको फलस्वरूप योग शिक्षालाई पाठ्यक्रममा समावेश गरी अनिवार्य रूपमा विद्यार्थीहरूलाई ज्ञान दिनु आवश्यक भइसकेको छ । ऐच्छिक विषयका रूपमा योग शिक्षालाई माध्यमिक तहको पाठ्यक्रममा समावेश गरे तापनि यसको कार्यान्वयनको अवस्था भने नगण्य मात्रामा रहेको छ । यस अध्ययनको मुख्य उद्देश्य विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको आवश्यकता पत्ता लगाउनु र योग शिक्षाप्रति प्र.अ. शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकको धारणा पहिचान गर्नु रहेको छ । अनुसन्धानको क्रममा छलफल र अन्तर्वार्ताको माध्यमबाट प्र.अ. शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकको धारणा पत्ता लगाउन धारणा स्केलको प्रयोग गरिएको छ । प्र.अ. तथा शिक्षकबाट विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षा वर्तमान समयमा अति आवश्यक भएको र यसको कार्यान्वयन प्राथमिक तहदेखि नै हुनुपर्ने धारणा आएको छ भने केही प्र.अ. र शिक्षकबाट योग शिक्षा माध्यमिक तहदेखि माथि उपयुक्त हुने धारणा आएको छ । छलफल र अन्तर्वार्ता जस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा योग शिक्षालाई पाठ्यक्रममा समावेश गरिनु नितान्त आवश्यक रहेको कुरा अभिभावकबाट आएको छ । योग शिक्षा आवश्यकताको सम्बन्धमा सकारात्मक धारणा आएको र योग शिक्षा कार्यान्वयनमा सम्बन्धमा समस्या देखिएको छ । सूचना सङ्कलनका क्रममा प्रयोग गरिएका साधनबाट योग शिक्षालाई वर्तमान समयमा विश्व समुदायले नै स्वीकार गरिसकेको कुरा पनि सामुन्ने आएको छ । तसर्थ योग शिक्षा पाठ्यक्रममा समावेश गरिनु अति आवश्यक छ । प्राप्ति र निष्कर्षका रूपमा भन्नु पर्दा योग शिक्षाको वर्तमान समयमा आवश्यकता रहेको र सरोकारवाला व्यक्ति सक्रिय भए यसको कार्यान्वयन पनि गर्न सकिने धारणा आएको छ । योग शिक्षालाई विद्यालय शिक्षामा समावेश गर्न सकेमा यसले विद्यार्थीको सर्वाङ्गीण विकासमा सहयोग पुऱ्याउने धारणा अधिकांश सूचनादाताबाट आएको छ । तसर्थ योग शिक्षाले मानवीय स्वास्थ्यसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने हुँदा योग शिक्षालाई विद्यालय शिक्षामा कार्यान्वयन गर्नुपर्ने आजको नितान्त आवश्यकता रहेको छ ।

मुख्य शब्दहरू: धारणा, कार्यान्वयन, शिविर, सहभागिता, ऐच्छिक, सामुदायिक विद्यालय

परिचय

योग शिक्षा एउटा यस्तो विषय हो जसले देशको विकास र व्यक्तिको व्यक्तित्व विकासमा प्रत्यक्ष योगदान पुर्याउँछ । नेपालको सन्दर्भमा योग शिक्षाको इतिहास धेरै पुरानो छैन । प्राचीन कालमा ऋषिमुनिहरूले योग शिक्षा लिने दिने गरेपनि औपचारिक शिक्षामा यसको सुरुवात लगभग दुई दशक अगाडिमात्र भएको पाइन्छ । २०४९ सालदेखि विद्यालय शिक्षा अन्तर्गत माध्यमिक तहमा योग शिक्षा पाठ्यक्रममा समावेश गरिए तापनि दुई दशक बितिसक्दा पनि यसको कार्यान्वयन नगण्य अवस्थामा

रहेको छ । माध्यमिक तहको शिक्षालाई साधारण, संस्कृत र वेद वेदाश्रम गरी तीन भागमा विभाजन गरेको छ । जसमा तीनवटै माध्यमिक शिक्षामा १०० पूर्णाङ्कको योग शिक्षालाई ऐच्छिक पाठ्यक्रममा समावेश गरेको छ ।

नेपालमा विद्यालय शिक्षाको लागि राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०६३ निर्माण भई कार्यान्वयनको अवस्थामा रहेको छ । विद्यालय शिक्षालाई व्यवस्थित गरी बालबालिकालाई एक्काइसौं शताब्दी अनुकूल सक्षम र सबल तुल्याउदै प्रतिस्पर्धी समाजमा सहज रूपमा समायोजन गर्न सक्ने शिक्षा प्रदान गर्न पाठ्यक्रम विकास निर्माण तथा कार्यान्वयन गर्ने नीति एवं सिकाइको उपयुक्त क्षेत्र, शिक्षणसिकाइ क्रियाकलाप, व्यवस्थापन सम्बन्धी दृष्टिकोण समेत उल्लेख भएको दस्तावेज नै राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप हो । यस पाठ्यक्रम प्रारूपले शिक्षाको तहगत संरचना एवं विषयगत संरचनाका साथै मूल्याङ्कन पद्धतिमा पनि धेरै फेरबदल गरेको छ । जस अनुसार विद्यालय संरचनामा कक्षा १ देखि ८ सम्मको आधारभूत शिक्षा र ९ देखि १२ सम्मको माध्यमिक शिक्षा हुने छ भनेर पाठ्यक्रम निर्माण गरिएको छ ।

नवनिर्मित आधारभूत तहको पाठ्यक्रममा कक्षा ६ देखि ८ सम्म स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षा अनिवार्य विषय अन्तर्गत एक एकाइका रूपमा योग शिक्षालाई पनि समावेश गरेको छ । जसबाट योग शिक्षाको सुरुवात भएको मान्न सकिन्छ । वास्तविक रूपमा भन्नुपर्दा योग शिक्षा एउटा फरक विषयवस्तु भएपनि यसलाई प्राचीन कालदेखि विभिन्न परिस्थिति अनुसार स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षासँग जोडिदै व्याख्या गरिएको छ किनभने योग शिक्षा पनि शरीर स्वस्थ राख्ने विषयसँग सम्बन्धित भएकाले यसलाई स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षासँग यसको सम्बन्ध जोडिने गरिन्छ । जसरी भएपनि योग शिक्षा पाठ्यक्रममा जोडिनु आजको नितान्त आवश्यकता रहेको छ ।

योग शिक्षा समाजको एक बहुपक्षीय महत्वपूर्ण विषयका रूपमा अहिले आएको छ । योग शिक्षाले मानव जीवनसँग सम्बन्धित धेरै विषयवस्तुलाई समेट्ने हुँदा यस विषयलाई गहिरो रूपमा लिनुपर्दछ । योग एक पूर्ण विज्ञान, पूर्ण जीवनशैली, पूर्ण चिकित्सा पद्धति र पूर्ण आध्यात्म विद्या हो । जसले गर्दा योग शिक्षाको लोकप्रियता दिन प्रतिदिन बढिरहेको छ । योग शिक्षाको माध्यमबाट स्वस्थ शरीर निर्माणदेखि लिएर मानवीय मूल्य मान्यता, संस्कृति, परम्परा तथा व्यक्तिको नैतिक पक्षको विकास गर्न सकिन्छ । योग शिक्षाले व्यक्ति, समूह र समुदायलाई स्वस्थकर र नैतिकवान जीवनयापनका लागि आवश्यक जनचेतना अभिवृद्धि गराउँछ ।

योगले समकालीन समाजमा ल्याएको परिवर्तन, समाजको योगप्रतिको भुकाव र शिक्षासँग सम्बन्धित व्यक्तिको योग शिक्षाप्रतिको दृष्टिकोणका आधारमा तयार पारिने यस प्रतिवेदनले योग शिक्षा सम्बन्धी गरिने कार्यमा आवश्यक मार्ग निर्देशन गर्नेछ । यस अध्ययन अनुसन्धानको महत्व चिकित्सा विज्ञानको दृष्टिकोणले व्याख्या गर्ने हो भने विद्यार्थीको सर्वाङ्गीण विकासमा सहयोग गर्नेछ । प्राचीन कालमा ऋषिमुनिहरूले लिनेदिने योग शिक्षा वर्तमान समयमा प्रत्येक व्यक्तिले कुनै न कुनै रूपबाट लिई राखेका छन् किनभने योग शिक्षालाई वर्तमान समयमा औषधिको रूपमा वा रोग राम्रो पार्ने शिक्षाका रूपमा लिइएको छ । विकसित राष्ट्रहरूमा जहाँ चिकित्सा विज्ञानको धेरै विकास भएको छ, त्यहाँ पनि योग शिक्षालाई प्राथमिकताका साथ स्वीकार गरिसकिएको छ । योग शिक्षालाई विद्यालय तहदेखि नै पाठ्यक्रममा समावेश गर्न सकेको खण्डमा यसको फाइदा सर्वसाधारणले लिन सक्दछन् । तसर्थ योग शिक्षाको मानव जीवनमा विशिष्ट महत्त्व रहेको छ । यस अध्ययनले विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षा

विषय कार्यान्वयन गर्न विद्यालय स्रोतकेन्द्र, जि.शि.का, शिक्षा विभाग र पाठ्यक्रम विकास केन्द्रलाई समेत आवश्यक सहयोग गर्नेछ ।

योग शिक्षाले मानिसको जीवनशैली र सोच्ने तरिकामै ठूलो परिवर्तन ल्याउने गर्दछ । योग शिक्षा विद्यालयमा लागू गर्ने प्रमुख कारण के हो भने बालबालिकाहरूलाई जति छिटो र प्रभावकारी तरिकाले सिकाउन सकिन्छ त्यति अरुलाई सकिदैन तसर्थ योग शिक्षा विद्यालय शिक्षादेखि आवश्यक छ । योग एक व्यावहारिक विषय पनि हो र योगले सम्पूर्ण मानवलाई दिनचर्या सम्बन्धी ज्ञान पनि दिने गर्दछ । योगले वर्तमान आधुनिक शिक्षा पद्धतिसँगसँगै बालबालिकालाई सौन्दर्य एवं चरित्रवान बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने गर्दछ । विशेष गरी माध्यमिक तहमा अध्ययनरत बालबालिकालाई कुलत एवं दुर्व्यवसनबाट टाढा राख्न योग शिक्षाले सहयोग गर्दछ । तसर्थ विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको आवश्यकता कति छ, भन्ने यो अध्ययन समस्याको रूपमा लिइएको छ । यो अध्ययनलाई पूर्णता दिन निम्न प्रकारका अनुसन्धानात्मक प्रश्नमा केन्द्रित रही यो अध्ययनलाई अगाडि बढाइएको छ ।

१. योग शिक्षाप्रति प्र.अ., शिक्षक, अभिभावक र विद्यार्थीको धारणा कस्तो छ ?

२. विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको आवश्यकता कति छ ?

अध्ययनको उद्देश्य

विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको आवश्यकता प्रतिको धारणा सम्बन्धी अध्ययनमा निम्न उद्देश्यहरू रहेका छन् ।

१. योग शिक्षा प्रति प्र.अ., शिक्षक, अभिभावक र विद्यार्थीको धारणा पत्ता लगाउनु ।

२. विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको आवश्यकता पत्ता लगाउनु ।

सम्बन्धित साहित्यको पुनरावलोकन

योग शिक्षा विद्यालय शिक्षामा समावेश गरेपछि मात्र प्रत्येक व्यक्ति एवं समाज समक्ष पुऱ्याउन सकिने कुरा विभिन्न अनुसन्धानबाट स्पष्ट भएको छ । विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको आवश्यकताप्रतिको धारणा भन्ने विषयमा अध्ययन अनुसन्धान गर्ने क्रममा यस शीर्षकसँग सम्बन्धित साहित्य पर्याप्त मात्रामा प्राप्त नभए पनि योग शिक्षासँग सम्बन्धित धेरै साहित्यहरू लेख, रचनाहरू प्राप्त भए । योग शिक्षा कुनै नयाँ विषयवस्तु नभएर प्राचीन कालदेखि चलिआएको एक विषयवस्तु भएको कारण यससँग सम्बन्धित धेरै साहित्य पाइन्छ । वर्तमान समयमा योग शिक्षाको महत्त्व एवं प्रयोग दिनप्रतिदिन बढिरहेको हुँदा यससँग सम्बन्धित नयाँ लेख रचनाहरू पनि धेरै प्राप्त भएका छन् ।

महर्षि पञ्चजलिले “योग दर्शन” नामक ग्रन्थको पहिलो भाग समाधिपादको पहिलो सूत्र नै के बाट सुरु गरेका छन् भने “अथ योगानुशासनम्” (योगसुत्र-१/१) अर्थात् योग नै अनुशासन हो । यसबाट के भन्न सकिन्छ भने योग आफैमा अनुशासनको विषय हो । औपचारिक शिक्षामा वा विद्यालय शिक्षामा अनुशासनको धेरै महत्त्व रहेको हुन्छ । वर्तमान समयमा शिक्षाको आधुनिकीकरण भएपनि वैदिककालीन शिक्षा प्रणालीमा जस्तो अनुशासन पाइदैन । जसले गर्दा आज धेरै बालबालिकाहरू नैतिकहीन, चरित्रहीन र अनुशासनहीन भईरहेका छन् । योग शिक्षाबाट मात्र अनुशासनयुक्त विद्यालयको वातावरण र विद्यार्थी निर्माण गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा महर्षि पञ्चजलिले जोड दिएका छन् ।

शास्त्री (२००७) ले आफ्नो पुस्तक “योग विज्ञान प्रदीपिका” मा योग शिक्षाको उद्देश्य र महत्त्व माथि सुरुमा प्रकाश पारेका छन् । योग ऋषिमुनिले मात्र गर्ने अभ्यास हो भन्ने कुरा व्यक्तिको सामुन्ने आउनु दुखःद पूर्ण रहेको कुरा उनले भनेका छन् । योग प्राचीन कालदेखि चलिआएको एक स्वास्थ्य शिक्षासँग सम्बन्धित विषय हो । जुन अहिले अलग विज्ञानका रूपमा सामुन्ने आएको छ । योगको प्रमुख उद्देश्य व्यक्तिलाई स्वस्थ राखी उसको मानसिक पक्ष बलियो बनाई सकारात्मक सोच र आध्यात्मिक पक्षको विकास गर्नु हो । त्यसकारण योगको महत्त्व प्रत्येक व्यक्तिको लागि रहेको छ ।

नैटियाल (२०१२) ले आफ्नो पुस्तक “योगद्वारा मानसिक स्वास्थ्य” मा योगको मानसिक पक्षमा पर्ने सकारात्मक प्रभावको बारेमा वर्णन गरेका छन् । उनका अनुसार योगका विभिन्न प्रक्रिया मध्ये प्राणायाम र ध्यानले मुख्य गरी मानसिक पक्षमा प्रभाव पार्दछ । योगको माध्यमले बालबालिकाको स्मृति क्षमता बलियो हुने गर्दछ । जसले गर्दा मानसिक पक्षसँग सम्बन्धित सिकाइ पनि प्रभावकारी हुने गर्दछ भन्नेमा जोड दिएको छ । उनले व्यक्ति मानसिक रूपमा स्वस्थ भएपछि मात्र उसले आफ्नो घरपरिवार र समाजको विकास गर्न सक्छ भन्ने कुरा पनि थप जोडेका छन् । मानसिक सन्तुलन हुनु नै व्यक्ति स्वस्थ भएको प्रमाण हो । तसर्थ योगको माध्यमबाट मानसिक स्वस्थता प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा उनले स्पष्ट पारेका छन् ।

भट्ट (२०१२) ले आफ्नो अनुसन्धान सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्यमा यौगिक अभ्यासको प्रभावमा योग प्रत्येक व्यक्तिका लागि अति आवश्यक भएको कुरा उल्लेख गरेका छन् । उनले यस पुस्तकमा योग रोगी व्यक्तिका लागि मात्र नभई योग स्वस्थ व्यक्तिका लागि पनि अति आवश्यक रहेको कुरा तथ्य सहित प्रमाणित गरेका छन् । रोग लागेपछि औषधी गर्नुभन्दा रोग नै लाग्न नदिन र स्वस्थ व्यक्तिले पनि योग गर्नुपर्दछ भन्ने कुरामा जोड दिएका छन् । आजका बालक भोलिका देशका कर्णधार भएका हुँदा बालबालिकालाई विद्यालय शिक्षादेखि नै अनिवार्य रूपमा योग शिक्षा दिनुपर्छ भन्ने कुरामा पनि जोड दिएका छन् ।

वर्णवाल (२००२) ले आफ्नो पुस्तकमा योग र मानसिक स्वास्थ्यमा योग शिक्षा विद्यार्थीका लागि अति महत्त्वपूर्ण रहेको कुरा जोड दिएका छन् । उनका अनुसार सिकाइ प्रत्यक्ष रूपमा मानसिक पक्षसँग सम्बन्धित हुने गर्दछ । प्रभावकारी र दिगो सिकाइका लागि मानसिक पक्षबाट स्मृति क्षमता बलियो हुनुपर्दछ । प्राणायामको माध्यमबाट मानसिक पक्ष बलियो पार्न सकिन्छ । उनले नाडिशोधन प्राणायाम र भ्रामरी प्राणायाम विद्यार्थीहरूले नियमित गरेमा सिकेको कुरा लामो समयसम्म स्मरण राख्न सकिने कुरा स्पष्ट पारेका छन् । उनको भनाईबाट के बुझ्न सकिन्छ भने यदि योग शिक्षालाई पाठ्यक्रममा समावेश गरी नियमित रूपमा विद्यार्थीलाई दिन सकेमा विद्यार्थीको मानसिक पक्ष बलियो पार्न सकिन्छ । तसर्थ योग शिक्षाको महत्त्व विद्यार्थीका लागि धेरै छ भन्न सकिन्छ ।

विभिन्न विषयवस्तु एवं पाठ्यक्रमले राखेका योग शिक्षाका उद्देश्यले यस अध्ययन अनुसन्धान गर्नमा अभू टेवा मिल्ने देखिन्छ । योग विज्ञान एक अलग विषयवस्तु भएको कारण यसलाई कुनै विषयवस्तुसँग जोड्नुभन्दा अलग विषयवस्तुका रूपमा पाठ्यक्रममा समावेश गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा पनि पूर्व साहित्यको पुनरावलोकनबाट सामुन्ने आएको छ । विभिन्न दर्शन ग्रन्थ जस्तै : वेद, पुराण, गीता, योग वशिष्ठ, योग दर्शन जस्ता साहित्यको अध्ययनबाट योग शिक्षाको मानव जीवनमा हुने महत्त्व एवं फाइदाको बारेमा स्पष्ट भएको छ । जसले गर्दा यो अनुसन्धान गर्ने क्रममा विभिन्न व्यक्तिलाई

योगका बारेमा बताउन धेरै सहयोग मिलेको छ । तसर्थ समग्रमा भन्नु पर्दा पूर्व साहित्यको पुनरावलोकनले यस अध्ययन अनुसन्धानमा आवश्यक पर्ने विषयवस्तुसँग सम्बन्धित ज्ञान दिन धेरै सहयोग पुगेको छ ।

यस अध्ययन अनुसन्धानसँग सम्बन्धित साहित्यको पुनरावलोकन एवं समीक्षाबाट योग शिक्षा के हो ? भन्ने विषयदेखि लिएर यसको महत्त्व, फाइदा एवं प्रयोग गर्न सकिने क्षेत्रको बारेमा सहयोग प्राप्त भयो । वर्तमान समयमा भारत लगायत अन्य देशको शिक्षा प्रणालीको अध्ययन गर्दा योग शिक्षालाई सामान्य तथा प्राथमिक तहदेखि अनुसन्धान तहसम्म विभिन्न पाठ्यक्रमका नामले सञ्चालन भएको पाइयो । जसले यस अध्ययन अनुसन्धान गर्दा हामीले कुन तहबाट सञ्चालन गर्न सक्दछौं भन्ने विषयमा सहयोग मिले देखिन्छ ।

विभिन्न लेखकका लेख र पुस्तकबाट योग शिक्षाको आवश्यकता र फाइदाका बारेमा स्पष्ट अवधारण आए पनि योग शिक्षालाई विद्यालय शिक्षामा अनिवार्य विषयका रूपमा राख्नुपर्दछ भन्ने अवधारणा नआएको हुँदा मेरो यस अनुसन्धानले योग शिक्षा विद्यालयमा आवश्यक छ कि छैन एवं योग शिक्षा कार्यान्वयनको सम्भावना कति छ भन्ने कुरा स्पष्ट पार्ने छ ।

विधि

यस अध्ययनको उद्देश्य प्राप्तिका लागि अध्ययनका प्रक्रिया समस्या र घटनालाई यथास्थिति र प्राकृतिक अवस्थामा नै अध्ययन गर्नुपर्ने भएकाले यसमा गुणात्मक विधि, व्याख्यान विधि र धारणा स्के लको प्रयोग गरिएको छ । यस अध्ययन अनुसन्धानका लागि भीमदत्त नगरपालिका भित्रका ५ ओटा सामुदायिक र ५ ओटा संस्थागत विद्यालयलाई उद्देश्यमूलक नमुना छनोट विधिका आधारमा छनोट गरिएको छ । यो अध्ययनको क्रममा जुन विद्यालयमा समय समयमा योग विज्ञान शिविर भएका छन् । सोही विद्यालयलाई नमुनाको रूपमा लिइएको छ । यस अध्ययनका लागि नमुना छनौटमा परेका सामुदायिक र संस्थागत १० ओटा विद्यालयका प्र.अ.लाई प्रतिक्रियादाताको रूपमा स्वतः छनौट गरिएको छ । यस अध्ययनका लागि नमुना छनौटमा परेका १० ओटै विद्यालयमा कार्यरत २, २ जना शिक्षकलाई छनौट गरिएको छ । शिक्षक छनौट गर्दा पतञ्जलि योग समिति कञ्चनपुरमा योग प्रशिक्षक रहेका शिक्षकलाई प्राथमिकतामा राखिएको छ । शिक्षक छनौट गर्दा स्तरीकृत सांयोगिक नमुना छनौट विधि प्रयोग गरिएको छ । यस अध्ययनका लागि छनौटमा परेका सबै विद्यालयमा माध्यमिक तह कक्षा १० मा अध्ययनरत विद्यार्थीहरू मध्ये उद्देश्यात्मक नमुना छनोट विधिद्वारा प्रत्येक विद्यालयबाट ५ छात्र र ५ छात्रालाई छनोट गरिएको छ । विद्यार्थी छनौट गर्दा योग विज्ञान शिविरमा सहभागी भएका विद्यार्थीलाई प्राथमिकतामा राखिएको छ । अभिभावकको छनौट गर्दा १० वटै विद्यालयमा अध्ययनरत माध्यमिक तहका बालबालिकाका २० जना अभिभावकलाई लिइएको छ । साथै योग शिविरमा सहभागी र पतञ्जलि योग समितिमा योग प्रशिक्षक रहेका अन्य विद्यार्थीका अभिभावकलाई पनि प्रतिक्रियादाताको रूपमा समावेश गरिएको छ ।

अध्ययन अनुसन्धानको क्रममा प्राथमिक तथ्याङ्कहरू संकलन गर्ने विभिन्न साधनहरू मध्ये अन्तर्वार्ता पनि एक हो । अध्ययन अनुसन्धानमा अन्तर्वार्ताको माध्यमले वास्तविक सूचना प्राप्त हुने गर्दछन् (खनाल, २०६७; निउरे, २०६८) । यस अध्ययनका क्रममा छनौटमा परेका विद्यालयका प्र.अ., शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकहरू संग अन्तर्वार्ता अनुसूची प्रयोग गरी विद्यालयमा योग शिक्षाको आवश्यकता सम्बन्धी दृष्टिकोण र कार्यान्वयनको सम्भावनाको बारेमा सूचना संकलन गरिएको छ । यस

अध्ययन अनुसन्धानका क्रममा छनौटमा परेका सबैसँग व्यापक रूपमा छलफल गरियो । उक्त छलफल गुणात्मक अनुसन्धान अन्तर्गत लक्षित समूह छलफलमा आधारित छ ।

कुनै व्यक्ति अथवा समूहको निश्चित घटनाप्रतिको विश्वास एवं प्रवृत्ति मापन गर्न तयार गरि एको साधनलाई धारणा वा प्रवृत्ति स्केल भनिन्छ (खनाल, २०६७; निउरे, २०६८) । विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको आवश्यकता प्रतिको धारणा पत्ता लगाउन सन् १९३२ मा आर. लिर्कटले तयार पारेको लिर्कट स्केल प्र.अ., शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकमा प्रयोग गरी अध्ययन सम्बन्धी सूचना संकलन गरिएको छ । लिर्कट स्केलमा विभिन्न विकल्पहरू अत्यन्त सहमत, सहमत, अनिर्णित, असहमत र अत्यन्त असहमत सहित कुनै विषयसंगसम्बन्धित कथनहरूको शृङ्खला उपलब्ध गराई कुनै व्यक्ति अथवा समूहलाई ती विकल्पहरूमा प्रतिक्रिया दिन भनिन्छ (निउरे, २०६८, पृ. २३३) ।

प्रत्येक अलग अलग कथनको विश्लेषण गरी मध्यमान निकालिएको छ । प्राप्त औषत अंकका आधारमा प्रत्येक कथनको विश्लेषण गरिएको छ । प्राप्त प्राप्तांकको मध्यमानलाई तीन श्रेणीमा विभाजन गरी कथनको व्याख्या गरिएको छ । मध्यमान ४ भन्दा बढी आउने कथनलाई उच्च रूपमा सकारात्मक कथनभित्र राखिएको छ । ३.५ देखि ४ को बीचमा मध्यमान आउने कथनलाई सामान्य सकारात्मक कथनभित्र राखिएको छ भने ३ देखि ३.५ को बीचमा मध्यमान आउने कथनलाई न्यून सकारात्मक कथनभित्र राखिएको छ ।

यस अध्ययनका क्रममा छनौटमा परेका प्र.अ., शिक्षक, अभिभावक र विद्यार्थीलाई प्राथमिक स्रोतका रूपमा लिइएको छ । यस अध्ययनको क्रममा छनौटमा परेका विद्यालयमा समय समयमा सञ्चालन भएका योग शिविरबाट आएका परिणाम र योग शिक्षा सम्बन्धी पुस्तकलाई सहायक स्रोतका रूपमा लिइएको छ ।

परिणाम तथा छलफल

धारणा स्केलबाट प्राप्त सूचनाहरू

तालिका नं. १ धारणा स्केलबाट प्राप्त प्राप्तांकको मध्यमान गणनाको विवरण

कथन	प्राप्तांक	मध्यमान
१	१८५	४.६२
२	१५३	३.८२
३	१६५	४.४२
४	१५६	३.९
५	१४८	३.७
६	१७०	४.२५
७	१३८	३.४५
८	१७८	४.४५
९	१६४	४.१
१०	१७२	४.३

११	१६१	४.०२५
१२	१६१	४.०२५
१३	१६२	४.०५
१४	१५५	३.८७
१५	१२५	३.३७
१६	१८२	४.५५
१७	१४३	३.५७
१८	१६१	४.०२५
१९	१६९	४.२२
२०	१६३	४.०२५

धारणा स्केलका कथनहरू (अनुसूची १)

विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको आवश्यकताप्रतिको धारणा पत्ता लगाउने क्रममा लिर्कट स्केलको प्रयोग गरिएको छ। धारणा स्केलको प्रयोग गर्दा २० ओटा कथन निर्माण गरिएका छन् जसमा १० कथन सकारात्मक र १० कथन नकारात्मक राखिएका छन्। धारणा स्केलको माध्यमबाट सूचना संकलन गर्ने ४० जना व्यक्तिलाई प्रतिक्रियादाताको रूपमा लिइएको छ। ४० जना व्यक्तिले आफ्नो विचार अनुसार धारणा स्केल प्रयोग गरेका छन्। जसबाट समग्ररूपमा हेर्दा योग शिक्षा प्रति सबैको धारणा सकारात्मक रहेको पाइयो। धारणा स्केलबाट प्राप्त प्राप्तांकलाई कथन अनुसार अलग अलग रूपमा विश्लेषण गरियो। सूचना संकलन गर्न प्रयोग गरिएका २० ओटा कथन मध्ये कुनै पनि कथनमा अनिर्णित वा नकारात्मक धारणा पाइएनन्। जसबाट के स्पष्ट भएको छ भने विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको आवश्यकताप्रतिको व्याख्या सकारात्मक रहेको छ। २० वटा धारणा स्केलबाट प्राप्त प्राप्तांकको मध्यमान गणना गर्दा प्राप्त सूचनालाई निम्न बमोजिम व्याख्या एवं विश्लेषण गरिएको छ।

उच्च रूपमा सकारात्मक कथनहरू

धारणा स्केलमा २० ओटा कथनहरू समावेश गरिएका थिए। औसत अंक ४ भन्दा बढी आउने कथनलाई उच्च सकारात्मक कथनका रूपमा राखिएको छ। जसमध्ये १३ ओटा कथन उच्च रूपमा सकारात्मक देखिए। १३ ओटा कथनहरूको औसत ४ भन्दा माथि आएको छ। सबभन्दा बढी औसत अंक ४.६ पहिलो कथनको रहेको छ। विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको आवश्यकता छ भन्ने कथनमा उच्च सकारात्मक विचार आएको छ। त्यसैगरी योग शिक्षा वर्तमान समयको नितान्त आवश्यकता हो भन्ने कथनमा ४.५५ औसत अंक आएको छ। उच्च रूपमा सकारात्मक कथनहरू मध्ये तीनओटा कथनको औसत बराबर ४.०२५ रहेको छ। योग विषयलाई अनिवार्य गर्दा बढी प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ। योग शिक्षा कार्यान्वयनको सम्भावना धेरै कम छ र योग शिक्षाप्रति सबैको सोच सकारात्मक छ भन्ने कथनमा एक किसिमको प्रतिक्रिया पाइएको छ।

सामान्य रूपमा सकारात्मक कथनहरू

औसत अंक ३.५ देखि ४ को बीचमा आएका कथनलाई सामान्य सकारात्मक कथनभित्र समावेश गरिएको छ । यस भित्र ७ ओटा कथन परेका छन् । जसमध्ये योग शिक्षा प्राथमिक तहमा लागू गर्न सकिदैन भन्ने नकारात्मक कथनमा ३.९ मध्यमान आएको छ । यसबाट के स्पष्ट भएको छ भने योग शिक्षालाई प्राथमिक तहमा पनि लागू गर्न सकिन्छ । त्यस्तै यस योग शिक्षालाई लैंगिक हिसाबले सँगसँगै प्राप्त गर्न सकिदैन भन्ने नकारात्मक कथनमा पनि ३.८७ औसत अंक आएको हुँदा योग शिक्षालाई सँगसँगै प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा सबैको प्रतिक्रिया सकारात्मक देखिन्छ । यसैगरी योग शिक्षा वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति होइन भन्ने नकारात्मक कथनमा पनि ३.८२ औसत अंक आएको हुँदा योग शिक्षालाई वैकल्पिक चिकित्साको रूपमा लिन सकिने देखिन्छ ।

न्यून रूपमा सकारात्मक कथनहरू

३ देखि ३.५ को बीचमा औसत अंक आएका कथनलाई न्यून कथनका रूपमा सकारात्मक कथनभित्र समावेश गरिएको छ । न्यून रूपमा सकारात्मक कथनभित्र २० मध्ये ३ ओटा कथन मात्र परेका छन् । योग शिक्षालाई ऐच्छिक विषयका रूपमा पाठ्यक्रममा समावेश गर्नु ठीक छ भन्ने कथनमा ३.४५ औसत आएको छ । त्यस्तै योग शिक्षा र परम्परा व्यायाम धेरै फरक छैन भन्ने नकारात्मक कथनमा ३.३७ औसत अंक आएकोले यो दुवै बीच अन्तर वा फरक रहेको कुरा स्पष्ट भएको छ । यसैगरी योग शिक्षाले विद्यार्थीको सर्वाङ्गीण विकास गर्दैन भन्ने नकारात्मक कथनमा ३.२५ औसत आएको छ । जसबाट के स्पष्ट भएको छ भने योग शिक्षाले व्यक्तिको सर्वाङ्गीण विकासमा प्रत्यक्ष सकारात्मक प्रभाव पार्दछ । यसैगरी सबै कथनहरू सकारात्मक कथनमा परेका छन् ।

योग शिक्षा वर्तमान समयको आवश्यक विषय रहेको र यसलाई कार्यान्वयन गर्न सबै पक्षले ध्यान दिनु पर्दछ । योग शिक्षा नेपालको सन्दर्भमा नयाँ विषय भएको कारणले यसको कार्यान्वयनमा केही समस्या आउन सक्ने भएपनि सबैले सकारात्मक रूपमा अगाडि बढेपछि कार्यान्वयन गर्न सकिने कुरा उनले स्पष्ट पारे । नेपाल सरकारकाले माध्यमिक तहमा योग शिक्षालाई ऐच्छिक द्वितीय पत्रका रूपमा समावेश गरेको तर यसको पाठ्यक्रम पनि निमार्ण नहुनु दुखद रहेको कुरा स्रोत व्यक्तिले स्पष्ट पारे । योग शिक्षालाई नेपाल सरकारले केन्द्रीय स्तरमा लागू गर्न नसके पनि यसलाई जिल्ला तहमा स्थानीय विषयका रूपमा समावेश गर्न सकिने कुरा देखिएको छ ।

विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको आवश्यकता सम्बन्धी धारणा राख्ने क्रममा पंतजली योग समिति कञ्चनपुरका योग प्रशिक्षकहरूले विद्यालयमा योग शिक्षा अति आवश्यक रहेको स्पष्ट पारे । समय समयमा विभिन्न विद्यालयमा योग शिविर सञ्चालन गर्दा शिक्षक र विद्यार्थीको सहभागिता उच्च रहने गरेको र विद्यार्थीले नियमित रूपमा योग गर्ने गरेको र योग शिक्षा लिन अति उत्सुक रहने कुरा स्पष्ट पारेका थिए । तसर्थ शिविरबाट सबै कुरा सिकाउन नसकिने हुँदा र योग शिविर कम समयको हुने हुँदा पाठ्यक्रम भित्र समावेश गरी विद्यालयमा दिनु नितान्त आवश्यक रहेको बताए । बालबालिकालाई योग शिक्षा दिन सकेको खण्डमा उसले घर परिवार र समाजमा सिकाउने हुदाँ विद्यार्थीलाई योग शिक्षा दिनु आवश्यक रहेको स्पष्ट पारे । आजका विद्यार्थी भोलिका देशका कर्णधार भएको कारण विद्यार्थीलाई उचित शिक्षा दिनु आवश्यक पर्दछ । योग शिक्षा भन्दा राम्रो अन्य कुनै शिक्षा हुन सक्दैन किनभने

योगले मानवीय स्वास्थ्यसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्दछ । तसर्थ योग शिक्षा कार्यान्वयनमा सबैले आ आफ्नो तर्फबाट विशेष भूमिका निभाउनु पर्ने कुरामा सबै सहभागीहरूले जोड दिएको छ ।

विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको आवश्यकता सम्बन्धी सूचनाहरू

शिक्षकहरूबाट प्राप्त सूचनाहरू

शिक्षकबाट प्राप्त सूचनालाई प्रस्तुतीकरण गर्दा सामान्यतया तीन किसिमका अवधारणाहरू प्राप्त भएका छन् । शिक्षकहरूबाट प्राप्त सूचनामा सबैभन्दा बढी शिक्षक योग शिक्षाप्रति सकारात्मक भेटिए । उनीहरूले विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको नितान्त आवश्यकता रहेको कुरा व्यक्त गरे । योग शिक्षाको माध्यमबाट विद्यार्थीहरूको चौतर्फी विकास हुने, विद्यार्थीहरूमा सकारात्मक सोचको विकास हुने तथा विद्यार्थीहरूको मानसिक विकासमा विशेष फाइदा हुने कुरा स्पष्टसँग व्यक्त गरे । वर्तमान समयमा फैलिरहेको विकृति, विसङ्गति, कुलत, आदि हटाउनमा पनि योग शिक्षाले सहयोग पुऱ्याउने भन्ने कुरा पनि पाइयो । योग शिक्षालाई प्राथमिक तह देखि विषयवस्तुमा समावेश गरेर एउटा 'समय सान्दर्भिक पाठ्यक्रम निर्माण गर्नुपर्ने कुरामा शिक्षकहरूले जोड दिएको पाइयो ।

योग शिक्षाको माध्यमबाट विद्यार्थीहरूमा सहयोग अनुशासन, इमान्दारीता, लगनशीलता जस्ता पक्षको पनि विकास भएकाले योग शिक्षाको आवश्यकता रहेको कुरामा अधिकांश शिक्षकहरूले जोड दिए । विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको आवश्यकताप्रतिको धारणा पत्ता लगाउने क्रममा शिक्षकसँग छलफल गर्दा योग शिक्षाको महत्त्वको बारेमा राम्ररी थाहा नपाएका शिक्षकहरूले योग शिक्षाको बारेमा स्पष्ट विचार व्यक्त गर्न सकेनन् । उनीहरूले योग शिक्षाको बारेमा सकारात्मक वा नकारात्मक कुनै पनि अवधारणा व्यक्त नगरी योग शिक्षालाई अरु पाठ्यक्रममा जोड्न सकिने विचार व्यक्त गरे । योग शिक्षा लगभग शारीरिक शिक्षा जस्तो भएकोले यसलाई नयाँ पाठ्यक्रमको रूपमा समावेश गर्नुपर्ने आवश्यकता नरहेको बताए । उनीहरूले शारीरिक विषयवस्तुभित्र योग शिक्षाको विषय पनि समावेश गर्न सकिने कुरा व्यक्त गरे ।

विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको आवश्यकताप्रतिको धारणा सम्बन्धी शिक्षकसँग छलफल एवं अन्तर्वार्ताबाट प्राप्त सूचनाहरूको विश्लेषण गर्दा विद्यालयमा योग शिक्षाको आवश्यकता रहेको पाइयो । विद्यालय शिक्षालाई सुधार एवं गुणस्तरीय बनाउन योग शिक्षा आवश्यक रहेको कुरा बढी भन्दा बढी शिक्षकहरूबाट प्राप्त भयो । योग शिक्षाको आवश्यकता थाहा पाएका शिक्षकले योगलाई अन्य विषय स्वास्थ्य तथा शारीरिक शिक्षासँग जोड्न सक्ने कुरामा पनि जोड दिएको पाइयो । तसर्थ समग्र रूपमा शिक्षकबाट प्राप्त सूचना हेर्दा योग शिक्षाको आवश्यकता समय अनुसार उपयुक्त रहेको पाइयो ।

शिक्षकहरूबाट प्राप्त योग शिक्षा कार्यान्वयन सम्बन्धी विचारको व्याख्या एवं विश्लेषण गर्दा योग शिक्षा कार्यान्वयन गर्न सकिने देखिएको छ । योग शिक्षा विषय कार्यान्वयन गर्दा तालिम प्राप्त शिक्षकको अभाव, कक्षाकोठा व्यवस्थापको समस्या, समय व्यवस्थापनको समस्या लगायतका पक्षमा शिक्षकहरूले आ-आफ्नो विचार प्रस्तुत गरेपनि ती समस्या समाधानका उपाय पनि प्रस्तुत गरेको हुँदा योग शिक्षा विद्यालय तहमा कार्यान्वयन हुन सक्ने देखिएको छ । योग शिक्षा कार्यान्वयनमा शिक्षासँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने निकाय शिक्षा विभाग र पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले योग शिक्षाको पाठ्यक्रम निर्माण गरी लागू गरेमा कार्यान्वयनमा कुनै पनि समस्या नरहने कुरा यी अभिव्यक्तिबाट स्पष्ट भएको छ ।

प्र.अ.हरूबाट प्राप्त सूचनाहरू

योग शिक्षाको आवश्यकता सम्बन्धी प्र.अ.सँग अन्तर्वार्ता गर्दा अधिकांश प्र.अ. योग शिक्षाको आवश्यकता रहेको पक्षमा देखिए । प्र.अ. ले योग शिक्षा वर्तमान समयको आवश्यकता रहेको धारणा व्यक्त गरे । बदलिँदो परिस्थितिसँग समायोजन हुन योग शिक्षाको आवश्यकता रहेको कुरा पनि प्र.अ.हरूले जोडे । योग शिक्षाको अध्ययन अध्यापन निरन्तर रूपमा विद्यालयमा गर्न सके विद्यार्थीहरूको सर्वाङ्गीण विकासमा सहयोग हुने कुरा पनि व्यक्त गरे । विद्यालयमा अनुशासन एवं स्वच्छ वातावरण राख्नमा पनि योग शिक्षाले विशेष महत्त्व दिने गर्दछ । योग शिक्षाले विद्यार्थीको मानसिक विकासमा सबभन्दा बढी प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ । मानसिक पक्ष सिकाइसँग सम्बन्धित भएकाले योग शिक्षा आवश्यकता अझ बढी रहने गर्दछ । योग शिक्षाको आवश्यकता प्राथमिक तहभन्दा माध्यमिक तहमा बढी रहेको कुरा प्र.अ.सँगको अन्तर्वार्ताबाट थाहा भयो । किनभने माध्यमिक तहमा अध्ययनरत बालबालिकाहरू यसै उमेरदेखि नराम्रा कार्यमा बढी संलग्न हुने गर्दछन् । योग शिक्षालाई निरन्तर रूपमा विद्यालयमा दिन यसलाई औपचारिक शिक्षामा समावेश गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा अधिकांश प्र.अ.हरूले व्यक्त गरे ।

विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको आवश्यकताप्रति धारणा थाहा पाउने क्रममा प्र.अ.हरूसँग भएको छलफल प्र.अ.ले योग शिक्षाको आवश्यकता रहेको तर योग शिक्षालाई अलग विषयका रूपमा स्थापित नगरी यसलाई प्राथमिक र निम्न माध्यमिक तहमा शारीरिक शिक्षाभित्र र माध्यमिक तहमा स्वास्थ्य, जनसंख्या तथा वातावरण विषयभित्र समावेश गर्न सकिने अभिव्यक्ति प्रस्तुत गरे । योग शिक्षा वर्तमान समयको आवश्यकता रहेको कुरा पनि प्र.अ.हरूले व्यक्त गरे । स्वस्थ एवं समृद्ध समाज एवं व्यक्तित्वको निर्माण गर्न योग शिक्षाको आवश्यकता विद्यालय शिक्षामा रहेको छ ।

प्र.अ.हरूसँग भएको छलफल र अन्तर्वार्ताबाट प्राप्त सूचनाको धारणा एवं विश्लेषण गर्दा के भन्न सकिन्छ भने योग शिक्षा विद्यालयमा अति आवश्यक रहेको छ । विद्यालय शिक्षा प्रणालीलाई व्यवस्थित बनाउन पनि योग शिक्षा जरुरी छ । विद्यालयमा अनुशासन एवं स्वस्थता जस्ता विषयमा पनि योग शिक्षाले विशेष महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने गर्दछ । योग शिक्षालाई एक अनिवार्य विषयका रूपमा औपचारिक शिक्षा भित्र समावेश गर्न सकिन्छ । योग शिक्षालाई प्राथमिक तहदेखि माध्यमिक तहसम्म दिन सकिन्छ ।

विद्यालय समयमा योग शिक्षा अध्ययन अध्यापन गर्दा समय समायोजन लगायतका पक्षमा विशेष जोड दिनुपर्दछ । योग शिक्षा एक प्रयोगात्मक विषय पनि भएको कारण यसलाई प्रयोगात्मक रूपमा लागू गर्दा मात्र बढी प्रभावकारी हुने गर्दछ । सैद्धान्तिक ज्ञानलाई सामान्य कक्षाकोठामा दिन सकिने भए पनि योग शिक्षाको प्रयोगात्मक पक्षका लागि विशेष कक्षाकोठाको आवश्यकता पर्दछ । कक्षाकोठा व्यवस्थापन गर्दा योगका लागि एक सामूहिक कक्षाकोठा निर्माण गरी त्यसमा प्रयोगात्मक क्रियाकलाप गर्न सकिने कुरामा अधिकतर प्र.अ.हरूको जोड दिएको छ । योग शिक्षामा प्राथमिक तहमा सामान्य क्रियाकलाप मात्र समावेश गर्नुपर्दछ, जसले गर्दा कक्षाकोठा व्यवस्थापनमा सजिलो हुने कुरा पनि प्र.अ.हरूले व्यक्त गरे ।

विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षा कार्यान्वयनको सम्भावनाको बारेमा प्र.अ.सँग छलफल गर्दा केही प्र.अ.हरूले समय व्यवस्थापनको समस्या अधि सारे । विद्यालय समय सामान्यतया ६ घण्टाको हुने हुँदा विद्यार्थीहरू विद्यालयमा खाना खाएर आउने भएको कारण योग गर्नमा समस्या आउने कुरा व्यक्त

गरेका छन् । योग गर्नका लागि सामान्यतया ३/४ घण्टा अघि खाना खाएको हुनुपर्दछ । जसले गर्दा समय व्यवस्थापनमा समस्या आउन सक्दछ । समय व्यवस्थापन गर्दा केही प्र.अ.हरूले योग शिक्षाको प्रयोगात्मक क्रियाकलाप विद्यालय अघि वा पछि गर्दा समय व्यवस्थापन गर्न सजिलो भई योग विषय कार्यान्वयनमा सहयोग मिल्ने कुरा व्यक्त गरे ।

अभिभावकहरूबाट प्राप्त सूचनाहरू

विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको आवश्यकताका सम्बन्धमा अभिभावकसँग छलफल गर्दा अभिभावकबाट सामान्यतया दुई किसिमका सूचनाहरू प्राप्त भए । शिक्षित अभिभावकहरूसँग गरिएको छलफलबाट प्राप्त सूचना सकारात्मक भेटिए । उनीहरूले आजको बदलिदो समयमा जहाँ अनेक प्रकारका रोगहरू दिनप्रतिदिन बढ्दै गईरहेका छन् । वातावरण परिवर्तनले गर्दा विभिन्न प्रकारका समस्या आइरहेका समयमा योग शिक्षा विद्यालयमा बालबालिकाका लागि मात्र नभएर सबै व्यक्तित्वका लागि अति आवश्यक रहेको कुरा अभिभावकले व्यक्त गरे । शिक्षाको प्रचार प्रसार एवं सिकेको ज्ञान एवं सीप प्रयोग गर्ने व्यक्ति विद्यार्थी नै भएकाले विद्यालयमा विद्यार्थीहरूलाई निरन्तर रूपमा योग शिक्षा दिन सकेमा त्यसको सकारात्मक प्रभाव समाजमा पर्ने कुरा पनि व्यक्त गरे । बालबालिकाले प्राप्त गरेको योग शिक्षा घरमा आफ्ना अभिभावकलाई सिकाउने हुनाले विद्यालयमा योग शिक्षालाई औपचारिक शिक्षा भित्र समावेश गर्नु आवश्यक रहेको भनाइ व्यक्त गरे ।

अभिभावकबाट प्राप्त सूचनाको व्याख्या एवं विश्लेषण गर्दा योग शिक्षाको आवश्यकता रहेको कुरा थाहा हुन्छ । शिक्षाको महत्त्व थाहा नपाएका अभिभावकले शिक्षा भनेको के हो ? योग भनेको के हो ? भन्ने कुरा नै थाहा नपाएका कारण योग शिक्षा बुढापाका एवं रोगीका लागि मात्र हो भन्ने विचार व्यक्त गरे पनि त्यो विचारले पनि योग शिक्षाको आवश्यकतालाई नै स्वीकार गर्दछ । किनभने बुढो भएपछि वा रोग लागेपछि योग गर्नुपर्छ भन्ने धारणा उनीहरूमा रहेको छ । तर बालबालिका कम रोगी हुने हुँदा उनीहरूलाई पनि योग शिक्षाको आवश्यक रहेको कुरा व्यक्त गरे । शिक्षित अभिभावकबाट प्राप्त सूचना हेर्दा बालबालिकालाई आजैदेखि योग शिक्षा दिन सकेमा भोलि उनीहरूले कुनै पनि रोगको सामना गर्नु पर्दैन, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि हुन्छ । तसर्थ बालबालिकाहरूलाई विद्यालयमा योग शिक्षा दिनुपर्दछ ।

विद्यार्थीहरूबाट प्राप्त सूचनाहरू

विद्यालयमा दिइने शिक्षासँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने व्यक्ति भनेको नै विद्यार्थी हो । विद्यालयमा दिइने औपचारिक शिक्षा विद्यार्थीका लागि हो । विद्यार्थीहरूसँग योग शिक्षाको आवश्यकता सम्बन्धी छलफल गर्दा लगभग समान किसिमको अवधारणा सामुन्ने आएको छ । विद्यार्थीहरूले योग शिक्षा विद्यालयमा दिइनुपर्छ भन्ने कुरामा जोड दिए । योगको बारेमा कसरी थाहापाउनुभएको छ भनी सोध्दा समय समयमा आफ्नो विद्यालयमा पतञ्जलि योग समिति कञ्चनपुरले सञ्चालन गरेको योग शिविरमा सहभागी भई योग सिकेको र योगबाट हुने फाइदा थाहापाएको कुरा विद्यार्थीहरूले स्पष्ट पारे । योगको माध्यमबाट मानसिक विकास बढी हुने र पढेको विषयवस्तु पनि छिटो स्मरण भएर दिगो हुने कुरा उनीहरूले व्यक्त गरे । विद्यार्थीहरूले योग सिक्ने इच्छा भएको तर निरन्तर सिकाउने सस्था नभएको कारण सरकारले योग शिक्षालाई विद्यालय शिक्षामा समावेश गर्न सके बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासमा सहयोग पुग्ने कुरा व्यक्त गरे । विद्यालयमा योग शिक्षा दिन सके त्यसको प्रत्यक्ष फाइदा विद्यार्थीलाई हुने हुँदा योग शिक्षा अति आवश्यक रहेको छ ।

विद्यार्थीहरूबाट प्राप्त सूचनाको विश्लेषण गर्दा विद्यालयमा योग शिक्षाको आवश्यकता रहेको पाइयो । योग शिक्षाबाट मानसिक तथा शारीरिक विकास हुने भएकाले योग शिक्षालाई विद्यालय शिक्षामा समावेश गर्नुपर्ने कुरा स्पष्ट भएको छ । विद्यालयमा योग शिक्षा लागू गर्न सकेमा बालबालिकाको चौतर्फी विकास हुने गर्दछ । बालबालिकालाई दिइने शिक्षाको प्रभाव पूर्ण रूपमा समाज तथा परिवारमा पर्दछ । तसर्थ विद्यालयमा बालबालिकाहरूलाई शिक्षा दिदा वा नयाँ पाठ्यक्रम निर्माण गर्दा समयकालीन समाजको आवश्यकतालाई पनि ध्यान दिनु पर्दछ । वर्तमान समयमा योग शिक्षाको नितान्त आवश्यकता रहेको हुँदा योग शिक्षा पाठ्यक्रममा समावेश गर्नु अति आवश्यक छ ।

प्राप्ति

विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको नितान्त आवश्यकता देखियो । विद्यालयमा योग शिक्षा प्राथमिक तहदेखि माध्यमिक तहसम्म लागू गर्न सक्ने सकिने पाइयो । योग शिक्षालाई अनिवार्य विषय बनाउँदा बढी प्रभावकारी हुने देखियो । योग शिक्षाको स्थानीय पाठ्यक्रम बनाउन सकिने देखियो । योग शिक्षा अध्यापनका लागि तालिम प्राप्त शिक्षकको आवश्यकता पर्ने देखियो । योग शिक्षालाई केही हदसम्म स्वास्थ्य तथा शारीरिक विषयभित्र समावेश गर्न सकिने पाइयो । योग शिक्षा दिँदा अतिरिक्त कक्षाकोठा व्यवस्थापन गर्नुपर्ने आवश्यकता आयो । योग शिक्षाप्रति सबैको विचार सकारात्मक देखियो । प्रत्येक अभिभावकले आफ्ना छोराछोरीलाई योग शिक्षा दिन चाहेको देखियो । योग शिक्षा लागू गर्न केन्द्रले नै पहल गर्नुपर्ने कुरा देखियो । योग शिक्षा विद्यार्थीका लागि मात्र नभएर सबै उमेर समूहका लागि आवश्यक रहेको पाइयो । योग शिक्षालाई वैकल्पिक चिकित्साको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिने पाइयो । योग शिक्षा र परम्परागत व्यायाममा धेरै भिन्नता रहेको पाइयो । योग शिक्षाबाट विद्यार्थीहरूको मानसिक क्षमतामा विकास हुने देखियो । लैंगिक हिसाबले योग शिक्षा सँगसँगै अध्ययन गर्न सकिने देखियो ।

निष्कर्ष

वर्तमान समयमा समाजमा चलिरहेका नराम्रा कुप्रथा, कु-संस्कृति र गलत आचरणको अन्त गर्न वैदिककालीन योग शिक्षा औपचारिक रूपमा विद्यालय शिक्षामा दिनु नितान्त आवश्यक रहेको छ । समकालीन समाजमा देखा परेका विभिन्न समस्या समाधानका लागि योग शिक्षा लागू गर्नु आजको आवश्यकता रहेको छ । योग शिक्षालाई अनिवार्य विषयका रूपमा समावेश गर्न सकेपछि मात्र यसको प्रभावकारिता बढी हुने गर्दछ । वर्तमान समयमा मानवीय स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या दिनदिनै बढ्दै गइरहेको अवस्थामा योग शिक्षाले ती समस्या सामाधानमा प्रमुख भूमिका निर्वाह गर्न सक्दछ । योग विषय एक प्राचीन विषय हुँदाहुँदै पनि यसको प्रयोग न्यून भएको कारण यसलाई नयाँ ढङ्गले विद्यालय शिक्षामा कार्यान्वयन गर्न शिक्षा विभाग, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र र नेपाल सरकारले पहल गर्नुपर्दछ । स्थानीय रूपमा निर्मित पाठ्यक्रमभन्दा केन्द्रीय रूपमा निर्मित पाठ्यक्रम बढी प्रभावकारी हुने भएकाले यसको पाठ्यक्रम केन्द्रीय स्तरमा नै निर्माण गरिनुपर्दछ । योग शिक्षा पाठ्यक्रममा लागू भएपछि यसको अभ्यासगत तह भनेको कक्षाकोठा हो । यस अध्ययन अनुसन्धानले यसको कार्यान्वयन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा स्पष्ट पारेको छ । कुन समयमा योग गर्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ भन्ने कुरा पनि यस अध्ययनबाट स्पष्ट भएको छ । कक्षाकोठामा कार्यान्वयन गर्दा कक्षाकोठा व्यवस्थापनमा पनि यस अध्ययनले सहयोग गर्नेछ । हाम्रो देशको सन्दर्भमा योग शिक्षासँग सम्बन्धित धेरै खोज, अध्ययन एवं अनुसन्धान भएको पाइँदैन । योग शिक्षासँग चासो राख्ने सबै व्यक्तिलाई “विद्यालय शिक्षामा योग

शिक्षाको आवश्यकता प्रतिको धारणा” भन्ने अनुसन्धानले धेरै सहयोग गर्ने छ । वर्तमान समयमा योगको क्रान्ति छिमेकी राष्ट्र भारत लगायत विश्वभरी फैलिएको छ । विभिन्न देशहरूले योग शिक्षालाई पाठ्यक्रममा अनिवार्य रूपमा समावेश गरिसकेका छन् । यस कारण नेपालमा पनि विस्तार विस्तारै यो गसँग सम्बन्धित अध्ययन हुने देखिन्छ । योगसँग सम्बन्धित जस्तोसुकै अध्ययनमा पनि यस अनुसन्धानले प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग गर्नेछ । योग शिक्षा सम्बन्धी अनुसन्धान गर्ने अनुसन्धानकर्तालाई यस अध्ययनले आधार प्रदान गर्नेछ ।

प्रत्येक अभिभावकले आफ्ना छोराछोरीलाई योग शिक्षा दिन चाहेकोले योग शिक्षा विद्यालय शिक्षामा नै लागू हुनुपर्ने कुरा स्पष्ट भएको छ । वर्तमान समयमा योग शिक्षा विश्वभरी फैलिएको तर नेपालमा यस सम्बन्धी कुनै पनि कार्य नभएको हुँदा नेपाल सरकारले योग शिक्षा कार्यान्वयनमा जोड दिनुपर्दछ । शिक्षा विभागसँग सम्बन्धित व्यक्ति योग शिक्षाप्रति सकारात्मक रहेका छन् । तसर्थ योग शिक्षा कार्यान्वयन हुन सक्ने सम्भावना उच्च रहेको छ । योग शिक्षा कार्यान्वयनको सन्दर्भमा तालिम प्राप्त शिक्षकको अभाव हुने देखिए तापनि पहिलो चरणमा सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयमा कार्यरत शिक्षक र शिक्षकालाई योग शिक्षाको तालिम दिन सकिने र यसको दीर्घकालीन समाधानका लागि विश्वविद्यालय स्तरमा पनि योग शिक्षा कार्यान्वयन गरी दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्नुपर्छ । जसलाई विद्यालयस्तरमा योग शिक्षा कार्यान्वयन गर्न सहज हुनेछ । योग शिक्षाले मानवीय स्वास्थ्यसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने हुँदा योग शिक्षालाई विद्यालय शिक्षामा कार्यान्वयन गर्नुपर्ने आजको नितान्त आवश्यकता रहेको छ ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू

खनाल, पेशल (२०६७), शैक्षिक अनुसन्धान पद्धति, काठमाडौं : सनलाइट पब्लिकेशन ।

निउरे, धुब्र प्रसाद (२०६८), अनुसन्धान पद्धति, काठमाडौं : क्वेष्ट पब्लिकेशन ।

नौटियाल, विनोद (२०१२), योगद्वारा मानसिक स्वास्थ्य, ऋषिकेश : ज्योति प्रकाशन ।

नेपाल सरकार (२०६३), राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०६३, काठमाडौं ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र(२०५५), माध्यमिक तहको पाठ्यक्रम २०५५, काठमाडौं ।

भट्ट, नविन चन्द्र (२०१२), सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्यमा यौगिक अभ्यासको प्रभाव, अप्रकाशित विद्यावारि

धी शोधपत्र, कुमाँयू विश्वविद्यालय, मानविकी संकाय, योग शिक्षा विभाग, नैनिताल, भारत ।

महर्षि पतञ्जलि (१९८१), योग दर्शन, आगरा : सञ्जीव पब्लिकेशन ।

वर्णवाल, सुरेश (२००२) योग और मानसिक स्वास्थ्य, दिल्ली : न्यू भारतीय बुक कर्पोरेसन ।

शास्त्री, विजयपाल (२००७), योग विज्ञान प्रदीपिका, दिल्ली : सत्यम पब्लिकेशन हाउस ।

अनुसूची १

धारणा स्केल

क्र.स.	कथनहरू	पूर्ण सहमत	सहमत	अनिर्णित	असहमत	पूर्ण असहमत
१.	विद्यालय शिक्षामा योग शिक्षाको आवश्यकता रहेको छ ।					

२.	योग शिक्षा वर्तमान समयको नितान्त आवश्यकता हो ।					
३.	वर्तमान समयमा योग शिक्षाको क्रान्ति विश्वभरि फैलिएको छ ।					
४.	योग विषय प्राथमिक तहमा लागू गर्न सकिदैन ।					
५.	योग शिक्षा माध्यमिक तहसम्म उपयुक्त छ ।					
६.	योग विषयलाई अनिवार्य गर्दा बढी प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ ।					
७.	योग विषयलाई ऐच्छिक विषयका रूपमा मात्र पाठ्यक्रममा समावेश गर्नु ठीक छ ।					
८.	योग शिक्षाले विद्यार्थीको मानसिक विकास गर्नमा र स्मरण क्षमता बृद्धि गर्नमा सहयोग गर्दछ ।					
९.	योग शिक्षालाई स्वास्थ्य तथा शारीरिक विषय भित्र समावेश गर्न सकिन्छ ।					
१०.	योग शिक्षाका लागि तालिम प्राप्त शिक्षक चाहिँदैन ।					
११.	योग शिक्षाले विद्यार्थीको सर्वाङ्गण विकास गर्दैन ।					
१२.	योग शिक्षा कार्यान्वयनको सम्भावना धेरै कम छ ।					
१३.	योग शिक्षाको स्थानीय पाठ्यक्रममा बनाउन सकिन्छ ।					
१४.	लैंगिक हिसावले योग शिक्षा सँगसँगै प्राप्त गर्न सकिदैन ।					
१५.	परम्परागत व्यायाम र योग शिक्षा धेरै फरक छैन ।					
१६.	योग शिक्षा वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति होइन ।					
१७.	योग शिक्षा अध्यापन गर्न अतिरिक्त कक्षाकोठा व्यवस्थापनको आवश्यकता पर्दैन ।					
१८.	योग शिक्षाप्रति सबैको सोच सकारात्मक छ ।					
१९.	योग शिक्षाले मानवीय स्वास्थ्यसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्दैन ।					
२०.	योग शिक्षा लागू गर्न सरकार, शिक्षा विभाग र पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले नै पहल गर्नुपर्दछ ।					