

विद्यालयी शिक्षा में योग शिक्षा की उपादेयता

विरेन्द्र कुमार सिंह *
आलोक गार्डिया **

योग का मूल प्राचीन भारतीय संस्कृति और समाज में विद्यमान है, जिसका उद्देश्य मनुष्य के व्यक्तित्व का सम्यक विकास रहा है। योग का अभ्यास नियमित और व्यवस्थित रूप से किया जाए तो निश्चित रूप से इससे शांति, संतुष्टि, आत्मनियंत्रण, रोगों की प्रतिरोधक क्षमता और स्मरणशक्ति बढ़ती है। साथ ही, एकाग्रता बढ़ने के साथ मन रचनात्मक एवं सृजनात्मक कार्यों में लगता है। योग शिक्षा की महत्ता को अनेक राष्ट्रीय स्तर के आयोग व समितियों द्वारा स्वीकार किया गया है और इसे विद्यार्थियों की शैक्षिक सफलता में उपयोगी बताया गया है। योग शिक्षा द्वारा विद्यार्थी शरीर, मन, बुद्धि को स्वस्थ रखने व विकसित करने के साथ इस तनावपूर्ण एवं स्पर्धायुक्त जीवन को सरल व सहज बना सकते हैं। अतः विद्यालय में योग शिक्षा को शामिल करने और उसे सुचारु रूप से क्रियान्वित करने की आवश्यकता है, जिससे विद्यार्थियों का जीवन प्रारम्भिक शिक्षाकाल से शांति, संतुष्टि, सफलता की ओर अग्रसर हो सके।

योग शिक्षा भारतीय समाज में अत्यंत प्राचीन काल से ही विद्यमान रही है, इसका उल्लेख न केवल वेदों और उपनिषदों में मिलता है, वरन् प्राचीन भारतीय सभ्यता के अवशेषों से भी इसके अस्तित्व के प्रमाण प्राप्त होते हैं। योग विद्या प्राचीन भारतीय मनीषियों द्वारा भारतीय समाज को दिया गया एक अद्वितीय वरदान है। महर्षि पतंजलि को योग के पिता के रूप में माना जाता है और इनके द्वारा रचित ग्रंथ *योगसूत्र* पूरी तरह योग के ज्ञान के लिए समर्पित ग्रंथ है।

“योग मानसिक एवं शारीरिक अनुशासन का व्यावहारिक पक्ष है, जिसका पालन करने से विद्यार्थी

शारीरिक और मानसिक रूप से क्रियाशील बनने के साथ-साथ अपनी सुप्त शक्तियों का सर्वोत्तम विकास कर सकते हैं। इसका प्रभाव व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों और पहलुओं पर चाहे वह व्यक्तिगत हो अथवा सामाजिक या फिर सांवेगिक, मानसिक अथवा नैतिक, सभी पक्षों पर पड़ता है। योग का अभ्यास नियमित और व्यवस्थित रूप से किया जाए तो निश्चित ही व्यक्ति का रूपांतरण एक सक्रिय व्यक्तित्व के रूप में हो जाता है, जो ऊर्जा और उत्साह से भरपूर होता है। योग शिक्षा द्वारा जीवन में प्रसन्नता, शांति, पूर्णता के आनन्द को प्राप्त करना सीख सकते हैं।

* शोधार्थी, शिक्षा संकाय, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, उत्तर प्रदेश-221005

** प्रवाचक, शिक्षा संकाय, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, उत्तर प्रदेश-221005

योग का अर्थ

“योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा के युजिर् धातु से हुई है, जिसका अर्थ है, ‘सम्मिलित होना’ या ‘एक होना’। इस एकीकरण का अर्थ जीवात्मा तथा परमात्मा का एकीकरण अथवा मनुष्य के व्यक्तित्व के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक पक्षों के एकीकरण से लिया जा सकता है। साथ ही मनुष्य का उसके पर्यावरण के साथ समन्वय भी योग है।” (सिंह, 2014)

महर्षि पतंजलि योग को परिभाषित करते हुए लिखते हैं— “योगः चित्तवृत्ति निरोधकः अर्थात् मन (चित्त) के ऊपर नियन्त्रण पाने की प्रक्रिया ही योग है।” (गुप्ता, 2010)

“महर्षि अरविन्द ने योग को आत्मपूर्णता की दिशा में सुव्यवस्थित ढंग से किया जाने वाला एक ऐसा प्रयास माना है जो अपूर्णताओं व सीमाओं को मिटाकर मनुष्य की अव्यक्त सम्भावनाओं का विकास करने में सहायक होता है।” (गुप्ता, 2010)

योगी रामचरक के अनुसार, “हम सभी अनन्त शक्ति के स्वामी हैं और इस शक्ति के रहस्य से परिचित कराने की कला योग विज्ञान में निहित है।” (विश्वनोई, 2011)

आदिनाथ ने योगदर्शन को एक महान दर्शन माना है। इस विषय में उनके द्वारा कहा गया है— “योग मार्गात् परो मार्गो नास्ति-नास्ति श्रुतौ स्मृतौ- अर्थात् योग मार्ग से श्रेष्ठ मार्ग श्रुति और स्मृति में कोई दूसरा नहीं है।” (पचौरी, 2009)

इस प्रकार ग्रंथों में दी गई परिभाषाओं एवं विद्वानों के कथनों से स्पष्ट होता है की योग विद्यार्थियों के

लिए अपनी अंतःशक्तियों का सर्वोच्च विकास करने का माध्यम है। योग को वह साधन या मार्ग कहा जा सकता है जिसके माध्यम से विद्यार्थी अपनी शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक शक्तियों का विकास कर जीवन में सफलता, सुख, शांति प्राप्त कर सकता है।

महर्षि पतंजलि ने योग के आठ अंग बताए हैं, जिसे ‘अष्टांग योग’ के नाम से जाना जाता है। अष्टांग योग मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास की क्रमबद्ध प्रणाली मानी जाती है।

अष्टांग योग के आठ अंग हैं—(i) यम, (ii) नियम, (iii) आसन, (iv) प्राणायाम, (v) प्रत्याहार, (vi) धारण, (vii) ध्यान और (viii) समाधि।

अष्टांग योग के आठों अंगों में प्रथम पाँच अंग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, बहिरंग साधन कहलाते हैं और अंतिम तीन अंग धारण, ध्यान, समाधि, अंतरंग साधन कहलाते हैं। बहिरंग साधनों की सिद्धि के बिना अंतरंग साधनों में सफलता पाना संभव नहीं है। अतः विद्यार्थियों को पहले योग के बहिरंग साधनों पर पर्याप्त बल देना चाहिए।

योग शिक्षा की आवश्यकता

किसी भी स्वस्थ व्यक्ति के लिए आवश्यक है कि, उसका शारीरिक, मानसिक विकास उचित प्रकार से हो, ताकि वे क्रियाशील एवं ऊर्जावान बना रहे। आज तकनीकी, वैज्ञानिक प्रौद्योगिकी विकास द्वारा मनुष्य की सभी आवश्यकताओं की पूर्ति की जा रही है। वहीं मानव जीवन में उतनी ही तेज़ी से अनेक समस्याएँ भी उत्पन्न हो रही हैं। आज लोग शारीरिक एवं मानसिक, दोनों ही रूप से अस्वस्थ हैं।

यही बातें विद्यार्थियों के लिए भी लागू होती हैं। विभिन्न शोध अध्ययनों के आधार पर हम कह सकते हैं कि वर्तमान में बच्चे अधिकांश समय मोबाइल गेम, वीडियो गेम, इंटरनेट गेम या अन्य प्रकार के 'इंडोर गेम' खेलने में या टेलीविज़न देखने में अधिक समय व्यतीत करते हैं। इस प्रकार के खेलों में उनका शारीरिक व्यायाम न के बराबर होता है, जिससे उनमें मोटापा, अनिद्रा, अक्रामक व्यवहार व चिड़चिड़ापन जैसी समस्याएँ बढ़ती जा रही हैं, साथ-ही-साथ वे इन खेलों से तनाव और मानसिक थकान का शिकार भी हो जाते हैं। तन-मन की अस्वस्थता के कारण वे शिक्षा के प्रति भी उदासीन होने लगते हैं और शिक्षा के क्षेत्र में पिछड़ते जाते हैं।

जैसा अरस्तु ने कहा है कि, "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का विकास होता है।" और यह कार्य योग द्वारा संभव है। योग से शरीर को रोगों से मुक्ति मिलती है और मन को शक्ति प्राप्त होती है, मस्तिष्क का विकास होता है। योग बच्चों के मन-मस्तिष्क को उनके कार्यों के प्रति जागरूक करता है। अतः विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास और जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए योग शिक्षा बहुत आवश्यक व उपयोगी है।

विद्यालयी संदर्भ में योग शिक्षा की उपादेयता

वर्तमान विद्यालयी परिवेश में विद्यार्थियों का अनुशासनहीनता संबंधी व्यवहार दिन-प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। शैक्षिक, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक अनेक ऐसे कारक हैं, जो विद्यार्थियों में अनुशासनहीनता की बढ़ती प्रवृत्ति के लिए उत्तरदायी हैं। भारत के वर्तमान व भविष्य के

विकास के लिए यह एक गंभीर समस्या बनती जा रही है। ऐसे वातावरण में योग द्वारा विद्यार्थियों को आत्मानुशासन की ओर प्रेरित किया जा सकता है। योग को अनुशासन की संज्ञा दी जाती है, नियमित योग अभ्यास द्वारा विद्यार्थी आत्मानुशासन एवं एकाग्रता की ओर अग्रसर होते हैं। योग शिक्षा अनुशासन स्थापित करने का उत्तम माध्यम मानी जाती है।

चूँकि वर्तमान समय काफ़ी प्रतिस्पर्धापूर्ण है, जिसमें विद्यार्थियों को विद्यालयी शिक्षा के अतिरिक्त अन्य प्रकार के कौशल भी प्राप्त करने पड़ते हैं। अपने व्यस्त दैनिक कार्यक्रम, विद्यालयी शैक्षिक कार्यों के दबाव, माता-पिता की उच्च आकांक्षाओं तथा अन्य कारणों से कई बार विद्यार्थियों को मानसिक तनाव, चिन्ता, कुण्ठा आदि का भी सामना करना पड़ता है। इस प्रकार के मानसिक तनाव को दूर करने के लिए योग सर्वश्रेष्ठ साधन है। योग शिक्षा न केवल विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने या मानसिक तनाव को दूर करने में सहायक है, अपितु इसके नियमित अभ्यास द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य भी बनाए रखा जा सकता है, जिससे विद्यार्थी स्वयं को हमेशा ऊर्जावान महसूस कर सकते हैं। योग के अनेक ऐसे आसन एवं प्राणायाम हैं जो विद्यार्थी को विद्यालयी जीवन में सफलता प्राप्त करने में उपयोगी हो सकते हैं। इन योगासनों एवं प्राणायामों के नियमित एवं व्यवस्थित साधना से विद्यार्थी चिन्ता, कुण्ठा, तनाव, चंचलता, आलस्य जैसे विकारों से मुक्त होकर अपने अंदर एकाग्रता, ध्यान, स्मरणशक्ति, मानसिक संतुलन, शारीरिक सबलता का विकास कर सकते हैं। संक्षेप में, योग विद्यार्थियों के शिक्षाकाल में

उनके शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक विकास और मन की एकाग्रता के लिए सबसे महत्वपूर्ण साधन है।

राष्ट्रीय स्तर के कुछ दस्तावेज जिनमें योग शिक्षा के महत्व को स्वीकार किया गया है एवं उस पर अपने वक्तव्य स्पष्ट किए हैं, इस प्रकार हैं—

ईश्वरभाई पटेल समिति (1981-82) ने शिक्षा में शारीरिक शिक्षा और खेल पर विशेष जोर दिया था और स्कूल में इस क्षेत्र के लिए पर्याप्त समय के प्रावधान की आवश्यकता को इंगित किया था। समिति ने सुझाव दिया कि, “प्राथमिक स्तर पर शारीरिक शिक्षा में (1) नृत्य, (2) प्रशिक्षण सहित खेल, (3) योग, (4) जिमनास्टिक और (5) तैराकी शामिल होना चाहिए।” इसी क्रम में कोठारी आयोग (1964-66) में भी शारीरिक विकास की बात कही गई है। “शारीरिक शिक्षा केवल शारीरिक आरोग्य के लिए नहीं, बल्कि शारीरिक दक्षता, मानसिक सतर्कता तथा कुछ गुणों जैसे— दृढ़ता, समूह की भावना, नेतृत्व और नियमों के लिए आज्ञाकारिता, जीत और हार में संतुलन के विकास में योगदान देती है।”

राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 1986 में योग शिक्षा पर दिया गया सुझाव इस प्रकार है— “शरीर और मन के समेकित विकास के साधन के रूप में योग शिक्षा पर विशेष बल दिया जाएगा। सभी विद्यालयों में योग शिक्षा की व्यवस्था के लिए प्रयास किये जायेंगे और इस दृष्टि से शिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों में योग की शिक्षा भी सम्मिलित की जाएगी।”

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 के अनुसार, योग विद्यालयी शिक्षा के सभी स्तरों पर स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा का अभिन्न अंग

है। राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 में योग, स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा पर दिए गए सुझाव निम्नलिखित हैं—

- सभी बच्चों का स्वास्थ्य शारीरिक विकास सभी प्रकार के विकास की पहली शर्त है। इसके लिए मूल आवश्यकताएँ, जैसे— पौष्टिक आहार, शारीरिक व्यायाम तथा अन्य मनोवैज्ञानिक और सामाजिक जरूरतों की ओर ध्यान देने की आवश्यकता है। सभी बच्चों की स्वतंत्र खेलों, औपचारिक व अनौपचारिक खेलों, योग और खेल की गतिविधियों में सहभागिता उनके शारीरिक व मनोसामाजिक विकास के लिए आवश्यक है। खेलकूद और योग से अर्जित योग्यताएँ सामूहिक खेलों में शारीरिक बल, स्थूल गत्यात्मक कौशल, नियंत्रण, आत्मचेतना तथा समन्वयन की क्षमताओं में सुधार लाती हैं।
- स्वास्थ्य बच्चों के समग्र विकास का सूचक होता है और यह स्कूल में विद्यार्थियों की उपस्थिति, उनका नामांकन और पढ़ाई पूरी करने को प्रभावित करता है। इस संबंध में पाठ्यचर्या में स्वास्थ्य को लेकर एक समग्र दृष्टिकोण अपनाया जा सकता है, जिसमें योग और शारीरिक शिक्षा बच्चों के शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक और मानसिक विकास में अपना योगदान कर सकती है।

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा (राष्ट्रीय फ़ोकस समूह का आधार पत्र)

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् द्वारा प्रकाशित स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा, राष्ट्रीय फ़ोकस समूह का आधार पत्र, 2009 में ‘योग’ और

‘शारीरिक शिक्षा’ पर निम्नलिखित कथन दिए गए हैं— “योग और शारीरिक शिक्षा न सिर्फ बच्चों के शारीरिक विकास में मददगार होते हैं बल्कि यह उनका मानसिक और मनोवैज्ञानिक विकास भी करते हैं। योगाभ्यास से बच्चों का सम्पूर्ण विकास होता है। कई अध्ययनों में भी कहा गया है की योगाभ्यास से शरीर चुस्त-दुरुस्त रहता है और यह स्कूल जाने वाले बच्चों के उठने-बैठने के तरीकों की कमियों को भी दुरुस्त करता है। इसके साथ ही यह बच्चों की हृदय-संहवनी क्षमता को बढ़ाने में भी अहम भूमिका निभाता है। जिससे उनके शरीर व स्वास्थ्य दोनों ही ठीक रहते हैं। शारीरिक स्वस्थता को उन्नत करने में मददगार साबित होने के अलावा योग से बच्चों के सीखने और यादाश्त सुधार होने तथा तनाव और बेचैनी से मुक्त होने में भी मदद मिलती है।” (स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा, राष्ट्रीय फ़ोकस समूह का आधार पत्र, पृ. 6)

सन् 2015 में, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् द्वारा उच्चतर प्राथमिक और माध्यमिक कक्षाओं में योग शिक्षा के लिए योग — स्वस्थ जीवन जीने का तरीका नाम से पाठ्य सामग्री प्रकाशित की गई है। इस पुस्तक में योग के महत्व को बताया गया है— “योग को अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए एक जीवन शैली के रूप में अपनाया जा सकता है। यदि योग विद्यालय स्तर पर प्रारम्भ कर दिया जाए तो विद्यार्थी में स्वस्थ आदतों और जीवन शैली को विकसित करने में मदद मिलेगी। इस प्रकार, योग का विद्यालय स्तर पर उद्देश्य बच्चों के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए एक

सकारात्मक और स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहित करना है। योग शारीरिक स्तर पर बल, सहनशक्ति, क्षमता और उच्च ऊर्जा के विकास में मदद करता है। व्यक्ति मानसिक स्तर पर उन्नत एकाग्रता, शान्ति और संतोष के साथ सशक्त भी बनता है जिससे आंतरिक और बाह्य सामंजस्य प्राप्त होता है।” इस प्रकार विद्यालयों में योग शिक्षा की उपादेयता भारतीय शैक्षिक नीति के संदर्भ में भी बढ़ जाती है।

विद्यालयी शिक्षा एवं योग

वर्तमान समय में विद्यालयों में योग शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् के माध्यम से मानव संसाधन विकास मंत्रालय द्वारा बहुआयामी पहल की जा रही है। इस पहल में विद्यालयी बच्चों के लिए ‘योग ओलम्पियाड’ का आयोजन भी सम्मिलित है। यह आयोजन ब्लॉक, जिला, राज्य/संघ राज्य क्षेत्र और राष्ट्रीय स्तर पर सरकारी एवं सहायता प्राप्त सरकारी विद्यालयों में आयोजित किए जाते हैं। इस ‘योग ओलम्पियाड’ के आयोजन का लक्ष्य बच्चों में स्वस्थ आदत, स्वस्थ जीवन शैली, मानवीय मूल्यों का विकास एवं योग के विभिन्न पहलुओं की उपयोगिता को समझना है। इन्हीं लक्ष्यों को ध्यान में रखकर मध्य प्रदेश सरकार द्वारा विद्यालयों की बालसभा में सूर्यनमस्कार को अनिवार्य कर दिया गया है। साथ-ही-साथ लोगों में योग के प्रति जागरूकता लाने के लिए भारत सरकार द्वारा 2015 से प्रत्येक वर्ष 21 जून को ‘विश्व योग दिवस’ का आयोजन किया जा रहा है, जिसका उद्देश्य लोगों को शारीरिक व मानसिक बीमारियों के

प्रति जागरूक बनाना और योग के माध्यम से इसका समाधान उपलब्ध कराना है।

इस प्रकार विभिन्न शैक्षिक दस्तावेजों के अवलोकन से स्पष्ट होता है की अनेक राष्ट्रीय आयोग एवं समितियों द्वारा विद्यार्थियों के लिए योग शिक्षा के महत्व को स्वीकार किया गया है साथ-ही-साथ योग के प्रति जागरूकता के लिए केंद्र एवं राज्य सरकार द्वारा अनेक प्रयास भी किए जा रहे हैं, लेकिन अभी भी योग शिक्षा को विद्यालयी शिक्षा में उचित स्थान प्राप्त नहीं है। वर्तमान में योग शिक्षा को विद्यालयी शिक्षा में शामिल करने की आवश्यकता है। विद्यालय में योग शिक्षा के क्रियान्वयन के लिए योग शिक्षा को 'स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा' के अंतर्गत शामिल किया जा सकता है। लेकिन इसके लिए यह आवश्यक है कि विद्यालय में स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा को उचित समय दिया जाए।

शारीरिक शिक्षा में योग शिक्षा के अंतर्गत योग के अर्थ, योग संबंधी भ्रांतियाँ, योग के विभिन्न आसनों एवं प्राणायामों से होने वाले लाभ के बारे में विस्तृत जानकारी देने के साथ, विद्यार्थियों के आयु वर्ग के अनुसार, प्राणायाम, योगासनों का अभ्यास एवं सूर्यनमस्कार का अभ्यास कराया जा सकता है। योग के प्रभावशाली परिणाम प्राप्त करने हेतु आवश्यक है की योगाभ्यास योग विशेषज्ञ शिक्षक के मार्गदर्शन में किया जाए, जिसके लिए शैक्षिक प्रशासकों और योजनाकारों को प्रत्येक विद्यालय में

एक योग शिक्षक की नियुक्ति पर ज़ोर देना चाहिए या विद्यालयों के शिक्षकों और प्राध्यापकों को योग में गहन प्रशिक्षण दिया जा सकता है जो योग शिक्षा के उत्तरदायित्व का निर्वाह कर सकें। ताकि विद्यालयी स्तर पर योग शिक्षा द्वारा विद्यार्थी शारीरिक, मानसिक और सांवेगिक स्वास्थ्य, एक सकारात्मक और स्वस्थ जीवन शैली की ओर प्रोत्साहित हो सकें।

निष्कर्ष

आज के आधुनिक युग में योग शिक्षा विद्यार्थियों के लिए बहुत ही लाभदायक है। वर्तमान परिवेश की जीवन शैली के कारण अधिकांश विद्यार्थी शारीरिक, मानसिक एवं सांवेगिक रूप से कमजोर होते जा रहे हैं, जिसके कारण शिक्षा का विकास भी उचित ढंग से नहीं हो पाता है और वे अपने लक्ष्य तक पहुँचने में असफल हो जाते हैं। योग हमें शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक रूप से स्वस्थ एवं सबल बनाता है, हमारे मन को नियंत्रित कर स्मरणशक्ति, तर्कशक्ति, विचारशक्ति के विकास में मदद करता है। अतः योग शिक्षा को विद्यालयी शिक्षा में शामिल कर उसके उचित क्रियान्वयन की आवश्यकता है। ताकि वर्तमान प्रतिस्पर्धात्मक दौर में विद्यार्थी स्वयं को शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सांवेगिक रूप से स्वस्थ एवं मजबूत बना सकें और अपने जीवन के लक्ष्यों की सफलता और विकास के पथ पर आगे बढ़ सकें।

संदर्भ

- पचौरी, गिरीश. 2009. *शिक्षा दर्शन*. पृ.200. आर. लाल बुक डिपो, मेरठ.
- गुप्ता, एस. पी. और ए. गुप्ता. 2010. *भारतीय शिक्षा का इतिहास, विकास एवं समस्याएँ*. पृ. 569. शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद.
- विशानोई, उन्नति. 2011. *योग शिक्षा*. पृ.18. आर. लाल बुक डिपो, मेरठ.
- सिंह, रामहर्ष. 2014. *योग एवं यौगिक चिकित्सा*. पृ.1-2. चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली.
- राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्. *स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा, राष्ट्रीय फोकस समूह का आधार पत्र*. <http://www.ncert.nic.in/rightside/links/focus-group.html> से 20/07/2018 को लिया गया है.
- . 2016. *योग — स्वस्थ जीवन जीने का तरीका*. http://www.ncert.nic.in/publication/Miscellaneous/pdf_files/yog-uchch.pdf से 03/09/2018 को लिया गया है.
- मानव संसाधन विकास मंत्रालय. 1986. *राष्ट्रीय शिक्षा नीति*, 1986. https://www.google.co.in/search?q=rashtriya+shiksha+niti+1986&rlz=1C1GGRV_enIN774IN774&oq=rashtriya+shiksha+niti+&aqs=chrome.1.69i57j015.12462j0j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8 से 26/08/2018 को लिया गया है.