

विद्यालय तहमा योग तथा आयुर्वेद शिक्षाको आवश्यकता र प्रभावकारिता

यशोदा धमाल

सुकुना माध्यमिक विद्यालय

सुन्दरहरैँचा, मोरङ, नेपाल

yasodha.dhamal0987@gmail.com

लेखसार

संस्कृतको 'युज्' धातुबाट व्युत्पन्न भएको योग शब्दको मुख्य अर्थ जोड्नु, मिलाउनु, एकाकार हुनु वा 'संयोजन हुनु' भन्ने हुन्छ । व्यक्ति अर्थात् जीवको आत्मा (जीवात्मा) लाई परमात्मा (सर्वोच्च चेतना) सँग एकत्वमा ल्याउनु योग हो । आत्मालाई परमात्मसँग जोड्न सक्ने एकमात्र साधनका रूपमा यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधिजस्ता चरणहरू योगमा समावेश छन् । यसले व्यक्तिलाई अनुशासित बनाई सत्सङ्ग, सत्कर्म र सद्बुद्धिका बाटामा हिँडाउने प्रयत्न गर्दछ । योग पूर्वीय दर्शनअन्तर्गत आयुर्वेदसँग सम्बन्धित छ जसलाई संसारकै मौलिक, पुरानो, सर्वसम्मत, प्राचीन, वैज्ञानिक र सर्वाङ्ग चिकित्सा पद्धति मानिन्छ । यो चार वेदमध्ये अथर्व वेदको उपवेद हो । 'आयुर्वेद' आयु र वेद शब्द मिलेर बनेको छ । आयुको अर्थ जीवन र वेदको अर्थ विज्ञान भन्ने हुन्छ । आयुर्वेदमा स्वस्थ आहार, विहार र सदाचारको पालना गर्ने तथा विभिन्न रोगमा आफ्ना पुर्खाबाट सिकेका योग र स्थानीय जडीबुटीको प्रयोग गर्ने ज्ञान नेपाली जनमानसमा परापूर्वकालदेखि नै प्रचलनमा रहिआएको पाइन्छ । वर्तमान अवस्थामा विद्यालय तहमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूले भोगिरहेका सामाजिक-आर्थिक परिवेशजन्य जीवनशैलीका कारणले हुने विभिन्न किसिमका शारीरिक र मानसिक तनावजस्ता समस्याहरूबाट मुक्ति दिलाई शारीरिक एवं मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तित्व निर्माणमा जोड दिने उद्देश्यले तयार गरिएको यो लेख गुणात्मक अनुसन्धान ढाँचामा आधारित छ । विभिन्न विद्वानहरूका भनाइ तथा अन्तर्वार्ताहरू, रेडियो, टेलिभिजन, युट्युबका पोडकास्ट, योगसम्बन्धी इन्टरनेटमा प्राप्त विभिन्न लेखरचना र पुस्तकहरू, विविध नीतिगत जानकारी तथा कार्यविधिहरूलाई अध्ययनका स्रोतका रूपमा

धमाल, २०२६. विद्यालय तहमा

लिइएको छ । यस विश्लेषणका आधारमा आधुनिक जीवनपद्धतिले निम्त्याएका असङ्ख्य समस्या र चुनौतीहरूलाई नियमित योग र साधनाबाट हटाउन सकिने अध्ययनको निष्कर्ष रहेको छ ।

शब्दकुञ्जी: आयुर्वेद, एकत्व, गुरुकुल, तनाव, दर्शन, ध्यान, पतञ्जली, योग, सर्वाङ्ग ।

परिचय

संसारकै सबैभन्दा पुरानो ज्ञानको विधा भनेको दर्शन हो । दर्शनशास्त्रको 'दर्शन' शब्द संस्कृत भाषाको 'दृश्' धातुमा 'अन' प्रत्यय लागेर बनेको शब्द हो । जसको अर्थ 'हेर्नु' अर्थात् 'To See' भन्ने हुन्छ । संस्कृतमा "दृष्यते अनेन इति दर्शनम्" अर्थात् आँखाले देखेका वस्तुको अर्थ र काम परिभाषित गर्नु नै दर्शन हो भनी बताइएको छ । दर्शन शब्द अङ्ग्रेजी शब्द 'Philosophy' को नेपाली रूपान्तरण हो । जुन शब्द ग्रीक भाषाको 'Philo + Sophia' शब्दबाट व्युत्पत्ति भएको मानिन्छ । जसमा 'Philo' को अर्थ प्रेम र 'Sophia' को अर्थ ज्ञान भन्ने हुन्छ । यस आधारमा शाब्दिक अर्थमा भन्नुपर्दा ज्ञानप्रतिको प्रेम वा अनुराग नै दर्शन हो भने यसको विशिष्ट अर्थ चाहिँ ईश्वर, आत्मा र प्रकृतिसम्बन्धी गहिरो अध्ययन हो जसले अस्तित्वमा लुकेर रहेको वास्तविकताको खोजी गर्दछ (अधिकारी, २०७०) । यसलाई अझ व्यापक रूपमा हेर्ने हो भने हरेक व्यक्ति कुनै न कुनै रूपमा सत्यको अर्थात् वास्तविकताको खोजीमा लागि रहन्छ । आफ्नो आदर्श, मूल्य र उद्देश्यअनुसारको धारणा वा दृष्टिकोण बनाउँछ । सिलसिलाबद्ध रूपमा आफ्नै प्रकारको जीवनदर्शनको निर्माण गर्दछ । तर्क, बुद्धि, चिन्तन, मननजस्ता मानसिक साधनामा लीन भई असल-खराब, सत्य-असत्य, उचित-अनुचित, सुन्दर-असुन्दर, न्याय-अन्याय के होजस्ता मार्मिक प्रश्नरूपको उत्तर खोज्ने र त्यसलाई आफ्नो अनुभवको कसीमा खार्ने काम नै दर्शनशास्त्रको हो ।

योग दर्शनको सुरुवात महर्षि पतञ्जलीद्वारा गरिएको हो । पतञ्जलीका अनुसार 'अथ योगानुशासनम्' 'योगः चित्तवृत्तिनिरोधः' जस्ता १९४ वटा योग सूत्रको प्रतिपादन गरिएको छ । ऋषिका अनुसार योगको तात्पर्य मानव देहस्थित स्वचेतना र चेतनाको मुख्य केन्द्र परम चैतन्य परमात्माको दिव्य शक्ति एकाकार हुनु हो । योग शब्दले

धमाल, २०२६. विद्यालय तहमा

निश्चित विधान र प्रक्रियाहरू बताउनुका साथै त्यसको अन्तिम लक्ष्य जीव र परमात्माको संयोगलाई पनि अर्थ्याएको पाइन्छ (स्वामी, सन् २०२५) । द्रष्टा बनेर अन्तरात्माको दिव्य प्रेरणाले प्रेरित भई कुशलतापूर्वक कर्म गर्नुलाई गीतामा योग मानिएको छ । सङ्क्षेपमा भन्नुपर्दा अस्थिर मनलाई स्थिर बनाउनु, अज्ञानबाट ज्ञानतर्फ, जडबाट चेतनतर्फ, निर्बलताबाट सबलतातर्फ, जीवनबाट ब्रम्ह, प्रत्यक्षबाट परोक्ष तथा सीमितताबाट असीमितताको आध्यात्मिक यात्रामा लाग्ने मार्ग नै योग हो । योग दर्शनलाई आठ भागमा विभाजन गरी अष्टाङ्ग योगको प्रतिपादन गरिएको छ । यसअन्तर्गत यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधि पर्दछन् । जसले बिरामीको उपचारका साथै निरोगी व्यक्तिलाई कसरी निरोगी नै राखिराख्न स्वस्थ जीवन जिउने कला पनि सिकाउँछ (बस्नेत र अन्य, २०८२) । यसैले आधुनिक मानिसलाई परम्परागत जीवनशैलीसँग पुनः जोड्दै आफ्नै माटोमा उत्पन्न भएका योग तथा आयुर्वेदलाई घर-घरमा पुऱ्याई स्वास्थ्यसम्बन्धी चेतना जगाउनका साथै “मेरो स्वास्थ्य-मेरो जिम्मेवारी” भन्ने भावना जागृत गराउने प्रयास यस लेखमा गरिएको छ । यसले विद्यालय तहमा योग शिक्षाको प्रभावकारिता र आवश्यकता समेत देखाएको छ (स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय, २०८०) । यिनै पृष्ठभूमिमा विद्यालय तहमा योग तथा आयुर्वेद शिक्षाको व्यवस्था गर्नु किन आवश्यक छ र यसको प्रभावकारिता कस्तो हुन सक्छ भन्ने समस्यामा केन्द्रित भएर यो लेख तयार पारिएको छ । वर्तमान अवस्थामा विद्यालय तहमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूले भोगिरहेका सामाजिक-आर्थिक परिवेशजन्य जीवनशैली (जस्तै: खानपान, रहनसहन, सामाजिक गतिशीलता, नवीनतम प्रविधिहरूको प्रयोग र त्यसका प्रभावहरू) आदि कारणले हुने विभिन्न किसिमका मानसिक तनाव, छटपटी, चिन्ता, निराशा, आवेग-संवेग, आलस्य र दुर्बलताजस्ता समस्याहरूबाट मुक्ति दिलाई शारीरिक एवं मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तित्व निर्माणमा जोड दिनु यस लेखको उद्देश्य रहेको छ । यसका लागि योग तथा आयुर्वेद शिक्षासम्बन्धी प्राप्त सामग्रीहरूको अध्ययन विश्लेषण गरी यो लेखलाई पूर्णता दिइएको छ ।

अध्ययन विधि

प्रस्तुत लेख तयार पार्न गुणात्मक अध्ययन विधि उपयोग गरिएको छ । अध्ययनमा द्वितीयक स्रोतबाट आवश्यक सामग्रीहरूको सङ्कलन गरिएको छ । यसमा उद्देश्यमूलक नमुना छनोट विधिद्वारा योग तथा आयुर्वेद शिक्षा क्षेत्रका उपलब्ध ६ जना विज्ञ व्यक्तित्वहरूसँग प्रत्यक्ष भेटघाट एवं कुराकानी गरी सामग्री सङ्कलन गरिएको छ, जसमा जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र मोरङका वरिष्ठ कविराज निरीक्षक र आयुर्वेद चिकित्सक, पतञ्जली योगगुरुसँग प्रत्यक्ष संवाद तथा जीवन विज्ञानका संस्थापक गुरु र योग शिक्षाका गुरुसँग भर्चुअल संवाद तथा कुराकानीका साथै विभिन्न औपचारिक तालिम कार्यक्रमहरूमा सहभागी भई प्रवचन तथा प्रशिक्षण श्रवण गरेर सङ्कलन गरिएका सामग्रीहरूलाई तथ्याङ्कको स्रोत मानिएको छ । यसै गरी योग तथा आयुर्वेद शिक्षासम्बन्धी प्राप्त पुस्तक तथा पत्रिकाहरू, राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम र योग साधनासम्बन्धी लेखरचना तथा प्रतिवेदनहरूलाई समेत स्रोत सामग्रीका रूपमा राखी विश्लेषण गरिएको छ । नेपालको सङ्घीय सरकारको आ. व. २०८२-०८३ को बजेट र कोशी प्रदेश सरकारको स्वास्थ्य नीति २०८२ मा उल्लिखित विषयहरूको सार कुराहरूलाई पनि स्रोत सामग्रीका रूपमा राखी विश्लेषण गरिएको छ । यसका साथै अध्येताको स्वअनुभवका आधारमा द्वितीयक स्रोत सामग्रीहरू सङ्कलन गरी वर्णनात्मक, विश्लेषणात्मक र व्याख्यात्मक विधिको प्रयोग गरी निष्कर्ष निकालिएको छ ।

नतिजा

योग र ध्यानमार्फत विद्यालयका बालबालिकाहरूमा दीर्घकालीन व्यवहार परिवर्तन गर्न सकिने कुरा विभिन्न व्यावहारिक अनुसन्धानहरूले पुष्टि गरेको छ । योगले विद्यार्थीहरूमा शारीरिक स्फूर्ति, क्रियाशीलता, भावनात्मक सन्तुलन, ध्यान नियन्त्रण, आत्म संयमता र संज्ञानात्मक दक्षताको विकास गरी डर, अनावश्यक चिन्ता, नकारात्मक विचार वा भावना, खराब लत वा बानीजस्ता कुराहरू हटाउँछ । योगले बालबालिकाहरूको शारीरिक सुगठनमा मात्र नभई यसले स्मृति, ध्यान, बोध क्षमता, सिकाइ, समस्या समाधान, तर्क र निर्णय क्षमताजस्ता संज्ञानात्मक विकासमा पनि ठुलो प्रभाव पार्छ । विद्यार्थीहरूको स्मरण शक्ति बढाउने योग, पद्मासन, शीर्षासन, पश्चिमोत्तानासन,

धमाल, २०२६. विद्यालय तहमा

सर्वाङ्गसन, भ्रामरी प्राणायाम, नाडी शोधन प्राणायाम, ओम उच्चारण, बालासन आदि हुन्। यसले विद्यार्थीहरूका लागि शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य, कार्यकुशलता र दक्षता अभिवृद्धिमा समेत सकारात्मक प्रभाव पार्ने भएकाले योग र ध्यानलाई पाठ्यक्रममा समावेश गर्नु पर्ने देखिन्छ। दैनिक रूपमा योग अभ्यास गर्नाले एकाग्रता बढ्छ र जसले गर्दा सिकाइ क्रियाकलापमा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ। जो व्यक्ति मानसिक रूपमा स्वस्थ छ ऊ यस किसिमको संज्ञानात्मक कार्यसम्पादनमा सफल हुन्छ (बस्नेत र अन्य, २०८२)। यसै गरी आयुर्वेदअन्तर्गत स्वस्थ आहार, विहार र सदाचारका विषयवस्तुहरू पर्दछन्। रसायनयुक्त र अस्वस्थकर खानेकुराहरूको अधिक प्रयोगका कारण विभिन्न रोगहरूले आक्रान्त पारिरहेको अवस्थामा स्थानीय वनस्पति तथा जडीबुटीहरूको प्रयोगद्वारा प्राकृतिक रूपमै त्यस्ता रोगहरूको नियन्त्रण गरी स्वस्थ रहन सकिने भएकाले विद्यालय तहदेखि नै आयुर्वेद शिक्षाको आवश्यकता देखिएको छ। यसले परापूर्वकालदेखि आफ्नै परिवेशमा प्रयोग गरिआइएको स्वास्थ्योपचारसम्बन्धी रैथाने ज्ञान, सिप र प्रविधिको संरक्षण तथा संवर्धनमा समेत ठुलो सहयोग पुऱ्याउन सक्छ। योग तथा आयुर्वेद हाम्रो नेपाली समाजको अति प्राचीन र मौलिक विज्ञान पनि हो, जसलाई आधुनिक विज्ञानले पुनर्परिभाषित गर्दै आएको अवस्था छ। आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले निको पार्न नसकेका धेरै रोगहरूको उपचार आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिद्वारा निको पारिएको छ। यसर्थ विद्यालय तहमा अनिवार्य रूपमा नै योग तथा आयुर्वेद शिक्षा लागु गर्नु उपयुक्त हुने देखिन्छ।

व्याख्या विश्लेषण

योगको सन्दर्भलाई जोडेर विभिन्न विद्वानहरूले भिन्नाभिन्नै पुस्तक तथा लेख रचनामार्फत आआफ्ना विचार तथा धारणाहरू प्रस्तुत गरेका छन् अर्थात् योगलाई परिभाषित गर्ने प्रयास गरेका छन्। योग भारतीय दर्शनको इतिहासमा लगभग ५,००० वर्ष पुरानो आध्यात्मिक अनुशासन हो। यसको उद्देश्य मुख्यतः आध्यात्मिक र मानसिक शक्ति प्राप्त गर्नु हो। यद्यपि वर्तमान अवस्थामा औद्योगिकीकरण र हाम्रो अतिद्रुत जीवनशैलीका कारण तनाव, चिन्ता र डिप्रेसनसँग लड्ने सन्दर्भमा योग अत्यन्त लोकप्रिय मानिएको छ। योग केवल शरीर केही झुकाउने व्यायाम तथा आसनहरूको दोहोरिने क्रम मात्र नभई जीवनको सूक्ष्म ऊर्जाहरूको अन्वेषण र खोज गरी पूर्ण शारीरिक, सामाजिक,

धमाल, २०२६. विद्यालय तहमा

मानसिक र आध्यात्मिक रूपमा स्वस्थ शरीर र शान्त मनका साथ व्यक्तिले सुखी अनि तनावमुक्त जीवन बिताउने तरिका हो (गौहे र अन्य २०८२)। योग एक बहुआयामिक दर्शन, चिकित्सा प्रणाली र जीवन शैली हो। योग दुई तरिकाले अभ्यास गरिन्छ- गैरशारीरिक र शारीरिक। योग गतिविधिहरूले प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरूलाई तनाव व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छ र यसलाई सामाजिक तथा भावनात्मक सिकाइ गतिविधिहरूको परिपूरकका रूपमा समावेश गर्न सकिन्छ। योग भनेको मन र शरीरको तन्दुरुस्तीको एउटा स्वरूप हो जसमा मांसपेशी गतिविधिको संयोजन र आन्तरिक रूपमा निर्देशित आत्म, सास र ऊर्जाको जागरूकतामा ध्यान केन्द्रित हुन्छ (Khatun et al., 2022)। यसै गरी योगबाट हुने फाइदाको सम्बन्धमा योग अभ्यास गर्ने अधिकांश उत्तरदाताहरूले योग लाभदायक भएको कुरा उल्लेख गरेको पाइन्छ। सहभागीहरूलाई उद्धृत गर्दै लेखिएका प्रमुख फाइदाहरूमा शरीरको लचिलोपन र सन्तुलनमा सुधार, तनावमा कमी, जीवनको गुणस्तरमा सुधार, शरीरको तौल कायम राख्ने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा सुधार आदि कुराहरू उल्लेख गरिएको छ। समग्रमा योगले जीवनशैलीमा सुधार गर्न फाइदा पुऱ्याउने भएकाले मानिसहरूलाई नियमित रूपमा योग अभ्यास गर्न सिफारिस गरिएको कुरा उल्लेख छ (Khanal & Khanal, 2021)। यसरी योगले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पर्ने निष्कर्ष निकालेको पाइन्छ। जसले गर्दा विद्यालय तहदेखि नै योग शिक्षाको व्यवस्थापन गर्नुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ। बेलायत, अमेरिका, क्यानाडा, जापान जस्ता विकसित देशहरूमा पनि विद्यालयको आधारभूत तहदेखि विश्वविद्यालयसम्मको पाठ्यक्रममा योग तथा आयुर्वेद शिक्षा समावेश गरिएको पाइन्छ। संयुक्त राज्य अमेरिकाभरि ९४० भन्दा बढी विद्यालयहरूमा योग प्रदान गर्ने ३६ वटा कार्यक्रमहरू पहिचान गरिएका थिए। योगले किशोर-किशोरीहरूको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य, भावनात्मक सन्तुलन, ध्यान नियन्त्रण, संज्ञानात्मक दक्षता, चिन्ता, नकारात्मक विचार ढाँचा, भावनात्मक र शारीरिक उत्तेजना, प्रतिक्रियाशीलता र नकारात्मक व्यवहारसहित धेरै कारकहरूमा सकारात्मक प्रभाव पारेको अनुसन्धानहरूले बताएको छ (Butzer, et al., 2015)।

नेपालमा पनि योग अभ्यास कार्यक्रमलाई संस्थागत ढङ्गबाट संवर्धन गर्ने कार्यहरू क्रमिक रूपमा भइरहेको छ । नेपालमा वि. सं. २०३६ साल माघ १ गतेदेखि जनस्तरमा राष्ट्रिय योग दिवस र सन् २०१५ (वि. सं. २०७२) देखि संयुक्त राष्ट्र सङ्घको आह्वानमा अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस पनि मनाउदै आइएको छ । २०७२ साल साउन २८ गते नेपाल सरकार, मन्त्रपरिषद्को निर्णयबाट प्रत्येक वर्ष माघ १ गते राष्ट्रिय योग दिवस मनाउने गरिएको हो । यसै सालदेखि नेपाल सरकारले राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस आयोजनाको जिम्मेवारी शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयलाई दिएको देखिन्छ । विश्वमा राष्ट्रिय योग दिवस मनाउने एकमात्र देश नेपाल हो (शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय, २०७७) । यस सन्दर्भमा नेपाल सरकार, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयद्वारा अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको अवसर पारेर राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम नामक पुस्तिका प्रकाशन गरिएको पाइन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस मनाउने क्रममा गठित आयोजक समितिले नेपालको आफ्नै राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम बनाउने निर्णय गरेको हो । वर्तमान सन्दर्भमा "योगमाया आयुर्वेद विश्वविद्यालय स्थापनाको कुरा यस क्षेत्रमा चालिएको अर्को महत्त्वपूर्ण कदम हो । यसलाई पूर्वीय दर्शनको विशेषतः आयुर्वेद र योग ध्यानको विशिष्टीकृत विश्वविद्यालयका रूपमा अघि बढाउनुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ । नेपाल सरकारबाट आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ को बजेटमा नेपालको स्वास्थ्य र शिक्षा क्षेत्रअन्तर्गत आयुर्वेद र योग कार्यक्रमका लागि गरिएका केही प्रयासहरूलाई समेत यहाँ प्रस्तुत गर्न सान्दर्भिक देखिन्छ ।

क) आयुर्वेद सेवा कार्यक्रम: स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयद्वारा २०८२/०८३ का लागि कार्यक्रम कार्यान्वयन निर्देशिका जारी गरिएको छ, जसमा प्रान्तीय स्तरमा कार्यान्वयन गरिने आयुर्वेद सेवा कार्यक्रम समावेश छ ।

ख) योग र ध्यान: बजेट भाषणमा "स्वस्थ नेपाल, स्वस्थ नेपाली" अभियानको एक भागका रूपमा योग र ध्यान समावेश गर्ने तथा स्वस्थ जीवनशैलीलाई प्रवर्द्धन गर्ने सन्दर्भमा उल्लेख गरिएको छ ।

ग) योगमाया हिमालयन आयुर्वेदिक विश्वविद्यालय: उच्च शिक्षा र विश्वविद्यालय सुधारको सन्दर्भमा योगमाया हिमालयन आयुर्वेदिक विश्वविद्यालयसहित नयाँ

विश्वविद्यालयहरूको विकास गर्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ (अर्थ मन्त्रालय, २०८२)।

यसै गरी कोशी प्रदेश सरकारको प्रदेश स्वास्थ्य नीति २०८२ को बुँदा नं. ६.१.१४ मा सम्बन्धित निकायसँग समन्वय गरी प्रत्येक सामुदायिक माध्यमिक विद्यालयमा एक जना नर्स परिचालन गरी विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम एवं विद्यालय आयुर्वेद तथा योग शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गरिने छ भन्ने कुरा उल्लेख छ (प्रदेश स्वास्थ्य नीति, २०८२) ।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले परम्परागत शिक्षाअन्तर्गत संस्कृत, गुरुकुल र वेद विद्याश्रमदर्फको कक्षा ९-१० को पाठ्यक्रममा मात्र योग शिक्षा लागु गरेको छ । विद्यालय तहमा योग तथा आयुर्वेद शिक्षा लागु गर्नुपर्ने केही महत्त्वपूर्ण अवस्थाहरू पनि देखिन्छन्। नेपाल सरकारले २०८२/०८३ को बजेटमा योगमाया हिमालयन आयुर्वेदिक विश्वविद्यालय स्थापना गर्ने नीति प्रस्ताव गरेको छ। विश्वविद्यालयमा उच्च शिक्षा अध्ययन गर्न आउने जनशक्ति उत्पादन गर्ने प्रारम्भिक थलो नै विद्यालय हो। यसै गरी विद्यालय योग तथा आयुर्वेद शिक्षा कार्यक्रममार्फत नसर्ने रोगहरूको रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्नुका साथै आयुर्वेद र योग शिक्षालाई प्रवर्द्धन गर्दै विद्यार्थीहरूको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ बनाउने लक्ष्य राखिएको छ।

विश्व बैङ्कको प्रतिवेदनअनुसार हरेक वर्ष ५०,००० भन्दा बढी नागरिक नसर्ने रोगको उपचारका क्रममा गरिबीको रेखामुनि धकेलिन बाध्य भएका छन्। यसले गर्दा नागरिकलाई उपचारका लागि ठुलो राशिमा ऋण लिनु पर्ने अवस्था सिर्जना भइरहेको छ । आर्थिक अभावका कारण उपचार गर्न नसक्दा धेरै नागरिकहरू कठिनाइमा परिरहेका छन् । जसका कारण देशले समेत दीर्घकालीन आर्थिक दबाव व्यहोर्नुपर्ने सम्भावना देखिन्छ । आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को बजेटमा आधारभूत स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउन १५ अर्ब चार करोड रुपैयाँ तथा नसर्ने रोगको उपचारमा सहूलियत प्रदान गर्न तीन अर्ब रुपैयाँ विनियोजन गरिएको भए पनि यसको प्रभावकारिता सन्तोषजनक देखिएको छैन। यस्तो अवस्थामा रोग लागेपछि उपचार गर्नेभन्दा रोग लाग्न नदिन नागरिकलाई सजग र जिम्मेवार बनाउनु दिगो समाधान मानिन्छ (अर्थ मन्त्रालय, २०८२)। यही उद्देश्यले

धमाल, २०२६. विद्यालय तहमा

परम्परागत योग, आयुर्वेद तथा वैकल्पिक उपचार पद्धतिलाई प्रोत्साहित गर्दै “मेरो स्वास्थ्य, मेरो जिम्मेवारी” भन्ने नारासहित नागरिक आरोग्य तथा विद्यालय योग शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ। यसका लागि २४ करोड रुपैयाँ छुट्याइएको छ, जसले नागरिकलाई स्वावलम्बी, स्वस्थ र सक्रिय बनाउनाका साथै देशको समग्र समृद्धिमा योगदान पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ (स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय, २०७६)।

निष्कर्ष

वर्तमान अवस्थामा आधुनिक जीवनपद्धतिले निम्त्याएका असङ्ख्य समस्या र चुनौतीहरू थपिँदै गएका छन्। प्रकृतिबाट टाढा प्रविधिसँग नजिक शारीरिक श्रम गर्नबाट हटेका, प्रविधि-नियन्त्रित कमजोर मानवको जीवनशैली तनावग्रस्त र जटिल बन्दै गएको छ। नयाँ-नयाँ किसिमका रोगहरू थपिँदै गएका छन्। अझ कोभिड-१९ को महामारीपछि विश्वस्तरमै मानसिक समस्याहरू वृद्धि हुँदै गएका छन्। सन् २०३० मा भयावह हुने प्रक्षेपण गरिएको मनोवैज्ञानिक समस्याहरू अहिले नै सतहमा देखा परेका छन्। नेपाल पनि यसबाट अछुतो छैन। यस्तो अवस्थामा नेपाली जनजीवनलाई आशावादी बनाउन; उत्पन्न भएका समस्याहरूलाई एकलै वा सामुहिक ढङ्गले समाधान गर्ने सकारात्मक ऊर्जा निर्माण गर्न; उत्पादनशील, आत्मनिर्भर, स्वस्थ र मर्यादित समाज निर्माण गर्न नेपाललाई एउटा विराट अभियानको आवश्यकता छ। यस्तो अभियानले मात्र पन्ध्रौँ पञ्चवर्षीय योजनाको मूल नारा “समृद्ध नेपाल, सुखी नेपाली” को आकाङ्क्षालाई सार्थक तुल्याउन सक्छ। यस सन्दर्भमा “राष्ट्रिय योग अभ्यासक्रम” यही आवश्यकतालाई पूरा गरी बालबालिकाहरूको स्वास्थ्य सुधार गर्ने एक व्यावहारिक र प्रभावकारी रणनीति हो भन्न सकिन्छ। यस्तो रणनीतिक अभियान सफल कार्यान्वयन र फलादायी बनाउन पनि विद्यालय तहदेखि नै योग र आयुर्वेद शिक्षाको आवश्यकता देखिन्छ।

मानव सृष्टिको सुरुवातदेखि प्रचलनमा आएको आयुर्वेद तथा योग चिकित्सा पद्धति नै आधुनिक चिकित्सा प्रणालीको आधार बन्न पुगेको देखिन्छ। विज्ञान र प्रविधिको विकाससँगै आधुनिक चिकित्सा प्रणालीले विभिन्न रोगहरूको निदान र उपचारमा उल्लेख्य मात्रामा फड्को मारे पनि योग तथा आयुर्वेदीय पद्धतिलाई नकार्न सकिने अवस्था देखिँदैन। यो आफैँमा प्राकृतिक विज्ञानसँग सम्बन्धित भएकाले धेरै कुराहरू अकाट्य

छन्। आधुनिक चिकित्सा प्रणालीमार्फत उपचार सम्भव नभएर मानिसले जिउने आशा नै गुमाइसकेको अवस्थामा पनि योग तथा आयुर्वेदको माध्यमबाट स्वास्थ्य लाभ लिई पुनः आफ्नो दैनिक जीवन सहज रूपमा बिताउन सक्षम भएका धेरै उदाहरणहरू हाम्रै समाजमा देखिन्छन्। आधुनिक चिकित्सा विज्ञानका भुक्तभोगी डाक्टर तथा नर्सहरू स्वयं परम्परागत जीवन शैलीभिन्न रहेको योग तथा आयुर्वेदको सहारा लिन बाध्य भएका छन्। मानिसहरू पुनः परम्परागत जीवनशैलीतर्फ आकर्षित हुन थालेका छन्। यस्ता उदाहरणहरूले भविष्यमा योग तथा आयुर्वेदप्रति भरोसा जगाइदिएको छ। यही आधारमा भविष्यका कर्णधार बालबालिकाहरूका लागि विद्यालयमा योग तथा आयुर्वेद शिक्षा लागु गर्न आवश्यक देखिन्छ।

सन्दर्भ सूची

- अधिकारी, तोयानाथ (२०७१), *शिक्षाका आधारहरू*, एकेडेमिक बुक सेन्टर।
अर्थ मन्त्रालय (२०८२), *आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ को बजेट वक्तव्य*, नेपाल सरकार,
अर्थ मन्त्रालय काठमाडौं।
विवेकानन्द, स्वामी (सन् २०२५), *पतञ्जली योगसूत्र*, प्रभात प्रकाशन।
शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय (२०७७), *राष्ट्रिय योगअभ्यासक्रम*, शिक्षा विज्ञान
तथा प्रविधि मन्त्रालय।
बस्नेत, जनकबहादुर, कोइराला, केसी, गीता, अधिकारी, टुकराज र घिमिरे, पुरषोत्तम
(२०८२), *योग शिक्षा कक्षा ९*, नेपाल सरकार, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि
मन्त्रालय पाठ्यक्रम विकास केन्द्र।
गैहे, आनन्द, घिमिरे, विनोद, विष्ट, सुमन, र घिमिरे, पुरषोत्तम (२०८२), *योग शिक्षा
कक्षा १०*, नेपाल सरकार, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय पाठ्यक्रम
विकास केन्द्र।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय (२०८०), विद्यालय योग तथा आयुर्वेद शिक्षा कार्यक्रम, नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय, आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग।

प्रदेश स्वास्थ्य मन्त्रालय (२०८२), कोशी प्रदेश स्वास्थ्य नीति, कोशी प्रदेश, स्वास्थ्य मन्त्रालय विराटनगर।

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय (२०७६), नागरिक आरोग्य कार्यक्रम सञ्चालन निर्देशिका, नेपाल सरकार आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग।

Butzer B., Ebert M., Teller S. & Khalsa S. B. (2015). *School-based yoga programs in the United States. A Case Study*. Adv Mind Body Med, 29(14) , 18-26.

Ghimire M. & Mishra, S. (2025). Long-term behavior changes through yoga and meditation among secondary school children: Review of Buddhism. *Wisdom of worthy research journal*, 4(1) , 77-84.

Khanal, H & Khanal, U (2021). Benefits, barriers and determinants of practicing yoga: A cross sectional study from Kathmandu, Nepal. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 12, 102-106.

khatun, S., Adhikari & A. K. Ansary (2022). Attitude towards yoga education among undergraduate students. *International journal of multidisciplinary research*, 8(12) , 9-13.