

भारतीय शारीरिक शिक्षा में सूर्य नमस्कार व्यायाम प्रणाली का प्रवेश और विस्तार: एक अध्ययन

* विवेक कुमार सिंह

विभिन्न धार्मिक ग्रन्थों एवं ऐतिहासिक सर्वेक्षणों से यह तथ्य उभरकर सामने आता है कि अतीत के अंधेरे से निकलकर निरन्तर प्रवाहित होती हुई सूर्योपासना की मन्दाकिनी आज तक प्रवाहमान है। अपनी इस दीर्घकालिक यात्रा की अवधि में सूर्योपासना ने भारतीय जीवन, संस्कृति और भारतीय शिक्षा पद्धति को बहुत गहराई तक प्रभावित किया है। सूर्योपासना से ही सूर्य-नमस्कार व्यायाम प्रणाली का उदय हुआ। सूर्य नमस्कार एक ऐसी व्यायाम पद्धति है जिससे शरीर के समस्त अंगों का व्यायाम हो जाता है। आधुनिक भारतीय शिक्षा में सूर्य नमस्कार व्यायाम प्रणाली का प्रवेश और विस्तार का महत्व प्रकार है—¹

- 1 इस व्यायाम प्रणाली के बारे में छात्र-छात्राओं को जानकारी प्रदान करना।
- 2 इस व्यायाम प्रणाली से विद्यार्थियों को लाभान्वित करना।
- 3 शारीरिक शिक्षा के विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को सूर्य नमस्कार व्यायाम प्रणाली के प्रवेश एवं विस्तार के बारे में बताना।

भारतीय शिक्षा में ही सूर्य नमस्कार, व्यायाम प्रणाली का प्रवेश और विस्तार को तीन उपखण्डों में विभक्त किया जा सकता है।

1. आधुनिक समय के मूर्धन्य आचार्य और उनका योगदान।
2. भारतीय पुनर्जागरण और सूर्य नमस्कार।
3. प्रारम्भिक दौर के शारीरिक शिक्षा महाविद्यालयों में सूर्य नमस्कार व्यायाम प्रणाली का प्रवेश।

1. **आधुनिक समय के मूर्धन्य आचार्य और उनका योगदान:**— सूर्य नमस्कार प्रणाली के प्रारम्भिक प्रचार का श्रेय महाराष्ट्र राज्य के सतारा जिले में निवास करने वाले दो प्रचारकों को दिया जाता है जिनके नाम

* प्रवक्ता (शारीरिक शिक्षा), राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान, भोपाल (एम0पी0)

क्रमशः औंध नरेश श्री भवान राव श्री निवास राव उर्फ बाला साहब पन्त प्रतिनिधि और दूसरे का नाम है श्री पाद दामोदर सातवलेकर ।

औंध नरेश का परिचय एवं योगदानः— औंध नरेश स्वयं और उनकी रानी साहिबा दोनों व्यक्ति सूर्य नमस्कार व्यायाम का नियमित अभ्यास करने वाले थे और परिणाम स्वरूप वे उत्तम स्वास्थ्य के धनी थे । उनके मन में इस व्यायाम प्रणाली की बलवती इच्छा जागृत हुई । इनका जन्म 1870 ई० के लगभग हुआ था । दामोदर सातवलेकर द्वारा लिखित ग्रन्थ, सूर्य भेदन व्यायाम जिसका प्रकाशन 1928 ई० का है, में लिखा है कि उस समय औंध नरेश की आयु 58 वर्ष की थी । इनकी शैक्षिक योग्यता भी उसी ग्रन्थ के आधार पर बी०ए० है ।^१ सूर्य नमस्कार व्यायाम प्रणाली का अभ्यास करने के पूर्व भी यह कुश्ती और उसके सहायक अन्य व्यायाम जैसे दण्ड बैठक, मलखम इत्यादि करते थे और साथ में कुछ अंग्रेजी व्यायाम भी करते थे, परन्तु पेट की चर्बी कम नहीं हुई । अन्त में सन् 1908 ई० में मिरज नरेश श्री मन्त सर गंगाराम राव उपनाम श्री बाला साहब ने उन्हें सूर्य नमस्कार करने का परामर्श दिया और उसकी विधि बतायी । इस व्यायाम प्रणाली का अभ्यास करते समय औंध नरेश ने अपने विवेक से कई आवश्यक सुधार किये । अभ्यास से उन्हें आशातीत लाभ हुआ और सम्पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य जनित स्फूर्ति और मानसिक आनन्द की प्राप्ति हुई । अपनी सूर्य नमस्कार व्यायाम साधना के परिणाम से उत्साहित होकर औंध नरेश ने मराठी की पुरुषार्थ नामक मासिक पत्रिका के सम्पादक ने उन लेखों को पुस्तक के रूप में प्रकाशित करा दिया । पाठकों के निवेदन पर औंध नरेश ने इस पुस्तक का अंग्रेजी अनुवाद करके इस व्यायाम प्रणाली का खूब प्रचार—प्रसार किया । इलाहाबाद के श्री भगवती प्रसाद पाण्डेय जी ने इसका हिन्दी अनुवाद भारतीय भण्डार इलाहाबाद से 1928 ई० में प्रकाशित कराया ।

औंध नरेश ने सूर्य नमस्कार व्यायाम का शैक्षिक प्रयोग भी किया और 1926 ई० में अपने राज्य के स्कूलों में पढ़ने वाले समस्त विद्यार्थियों

के लिए इस व्यायाम प्रणाली का अभ्यास अनिवार्य बना दिया और इसके परिणाम अत्यन्त अनुकूल हुए तथा बीमारी के कारण अनुपस्थित रहने वाले विद्यार्थियों की संख्या कम हो गयी।

श्री पाद दामोदर सातवलेकर:— सातवलेकर जी का निवास स्थान भी महाराष्ट्र प्रदेश के सतारा जिले के अन्तर्गत औंध नगर है। सातवलेकर जी का जन्म महाराष्ट्र के परम्परागत संस्कृतज्ञ ब्राह्मण परिवार में हुआ था। चित्रकला में भी उनकी गम्भीर रुचि और विशेष गति थी। जीवन के प्रथम व्यवसाय के रूप में उन्होंने चित्रकला का ही चयन किया, परन्तु बाद में उन्होंने लेखन को अपना व्यवसाय बनाया और प्राचीन भारतीय संस्कृति तथा वेदों का विशेष अध्ययन किया तथा उनका हिन्दी में अनुवाद किया। भारतीय संस्कृति पर उनका योगदान स्मरणीय है। वे व्यायाम के नियमित अभ्यासी थे और भारतीय व्यायामों जैसे योगासन, प्राणायाम, सूर्य नमस्कार इत्यादि का नियमित अभ्यास करते थे। उन्होंने भारतीय व्यायाम विषय पर योगासन और सूर्य नमस्कार नामक दो ग्रन्थों की रचना की जो स्वाध्याय मण्डल, औंध जिला सतारा से प्रकाशित हुए हैं।

2. **भारतीय पुनर्जागरण और सूर्य नमस्कार:**— 1857 ई० स्वाधीनता संग्राम के परिणाम स्वरूप भारत के अंग्रेज शासकों में एक दहशत व्याप्त हो गयी थी जिससे भयभीत होकर अंग्रेजों ने भारतीयों के लिए एक ऐसा मंच तैयार किया जिससे कि वे अपनी भावनाओं को प्रकट कर सकें और भारतीय स्वाधीनता के उपासक उससे जुड़ते गये। इसी समय देश के विभिन्न भागों में अनेक समाज सुधारक उत्पन्न हो चुके थे जैसे— राजा राम मोहन राय, महर्षि दयानन्द सरस्वती आदि। जिन्होंने समाज सुधार कर उसे ऊपर उठाने का स्वप्न देखा और यह ऐसा वर्ग था जिसने भारत के अतीत के गौरव की ओर भारतीयों का ध्यान आकृष्ट किया। जिससे हम में आत्मगौरव का भाव जगा और नवजागरण का वातावरण उत्पन्न हुआ। इसी दौर में हमारे व्यायाम प्रकारों, खेलों और योग विद्या

का प्रसार करने के लिए बड़ौदा में जुम्मा दादा व्यायामशाला अमरावती के हनुमान व्यायाम प्रसारक मण्डल और पुणे के महाराष्ट्र मण्डल ने अपनी व्यायाम कीड़ा विभूति के विस्तार के लिए व्यायाम शालाओं की स्थापना की। विभिन्न भारतीय व्यायाम कलाओं के साथ-साथ सूर्य नमस्कार का भी अभ्यास कराया गया। सूर्य नमस्कार के समन्वय से भारतीय शारीरिक शिक्षा का एक नया रूप गठित किया गया और बच्चों को उनके आयु क्रम के अनुसार सूर्य नमस्कार व्यायाम प्रणाली का निरन्तर अभ्यास कराया जाने लगा।

3. **प्रारम्भिक दौर के शारीरिक शिक्षा महाविद्यालयों में सूर्य नमस्कार व्यायाम प्रणाली का प्रवेश:**— प्रारम्भिक दौर के शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय वाई०एम०सी०ए० (यंग मैन क्रिश्चियन एसोसिएशन) और उसके पश्चात हैदराबाद, लखनऊ बानीपुर (पश्चिम बंगाल), मुम्बई, इलाहाबाद, मुजफ्फरपुर और अमरावती में शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय स्थापित किये गये और इन सभी महाविद्यालयों में भारतीय व्यायाम विधा के साथ-साथ सूर्य नमस्कार व्यायाम प्रणाली को भी पाठ्यक्रम में स्थान मिला।

सांस्कृतिक सामाजिक संगठन:— अंग्रेजों के शासन काल में युवाओं का ध्यान पाश्चात्य संस्कृति की ओर से हटाने के उद्देश्य से विभिन्न संगठनों जैसे राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ, आर्य समाज ने भी युवाओं को अपने से जोड़कर भारतीय व्यायाम और सूर्य नमस्कार का नियमित अभ्यास कराना प्रारम्भ किया तथा अन्यान्य सामाजिक सुधारों से निरन्तर अपनी प्रतिबद्धता कायम रखी।

स्वाधीनता प्राप्ति के पश्चात:— विकास के पथ पर शारीरिक शिक्षा का पहला कदम 1954 ई० में भारत सरकार के शिक्षा मंत्रालय में शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन विषय पर आवश्यक परामर्श देने के लिये एक सेन्ट्रल एड्वाइजरी बोर्ड ऑफ फिजिकल एजुकेशन एण्ड रिक्रिएशन समिति की स्थापना से हुआ। इसकी स्थापना का उद्देश्य

शिक्षा मंत्रालय को शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन विषय पर आवश्यक परामर्श देना था। इस बोर्ड ने बैठक कर तीन उपसमितियों का गठन किया जिनके उद्देश्य निम्न थे:-

1. बालक वर्ग के लिये शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम तैयार करने वाली उपसमिति
2. बालिकाओं वर्ग के लिये शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम तैयार करने वाली उपसमिति
3. समग्र शारीरिक स्वास्थ्य (फिजिकल फिटनेस) के मानक स्थापित करने वाली उपसमिति।

इन तीनों समितियों के प्रतिवेदन, बोर्ड की स्वीकृति के पश्चात् एक नेशनल प्लान ऑफ फिजिकल एजुकेशन एण्ड रिक्रिएशन के नाम से हो गया। इस पुस्तिका में बालक वर्ग के क्रियाओं के पाठ्यक्रम को सात वर्गों में विभाजित किया गया है। इसमें पहले वर्ग अर्थात् विकासात्मक व्यायाम के अन्तर्गत ही सूर्य नमस्कार व्यायाम का उल्लेख हमें मिलता है। इस प्रकार स्वाधीनता प्राप्ति के पश्चात हमें पहले कदम पर ही सूर्य नमस्कार व्यायाम की स्वीकृति लक्षित होती है।

भारत सरकार के पुनर्वास मंत्रालय के उपमंत्री श्री जी०के० भोसले साहब थे। श्री भोसले नेताजी सुभाष चन्द्र बोस के निर्देशन में उनके द्वारा स्थापित आजाद हिन्द फौज के मेजर जनरल के पद पर कार्य कर चुके थे तथा वे देश भक्ति और समर्पण की भावना से ओत-प्रोत थे। उन्होंने युवा तरुण समाज के लिए एक ऐसा कार्यक्रम प्रस्तुत किया जिसमें सांस्कृतिक गतिविधि और लोकनृत्य, लोकगायन, भारतीय लययुक्त व्यायाम एवं देशप्रेम के गीतों तथा भारतीयता का गौरवमय इतिहास का समन्वय था। 1957 ई० में नेहरू जी ने इसे देखा और इस योजना से प्रभावित होकर इसे संघ शिक्षा मंत्रालय को स्थानान्तरित कर दिया ताकि यह शैक्षिक विकास के कार्यक्रमों में सम्मिलित हो सके। यह योजना 9 से 16 वर्ष के बालक-बालिकाओं के लिए पूरे देश में लागू की

गयी। शारीरिक और सांस्कृतिक क्रियाओं के साथ-साथ भारतीय मूल के व्यायामों पर भी विशेष रूप से बल दिया गया जिसमें सूर्य नमस्कार व्यायाम प्रणाली एक थी। इसके संचालन के लिए 15 से 25 वर्ष के युवाओं का चयन किया जाता था। इसके साथ-साथ विद्यार्थियों के लिए हाई स्कूल की शिक्षा अनिवार्य थी। 1960 ई० में इसके प्रशिक्षण हेतु अलवर के निकट सरिस्का नामक स्थान पर एक केन्द्रीय प्रशिक्षण संस्थान खोला गया। 1963 ई० में मध्य प्रदेश के बरमाहां नामक स्थान पर दूसरा प्रशिक्षण केन्द्र स्थापित हुआ और महाराष्ट्र में पूना के निकट महाबलेश्वर नामक स्थान पर महिला अध्यापिकाओं के लिए एक प्रशिक्षण केन्द्र की स्थापना की गयी। सभी अध्यापकों को छात्रवृत्ति दी जाती थी। प्रशिक्षण की कुल अवधि छः माह थी। इस योजना को देखकर हमारे देश के तत्कालीन प्रधानमंत्री पं० जवाहर लाल नेहरू मंत्रमुग्ध हो गये तथा सम्पूर्ण देश में अनिवार्य बनाने का आदेश दे दिया था।³ यह योजना मूल रूप से कक्षा 5 से 8 तक (9 से 16 वर्ष तक के आयु वर्ग) के विद्यार्थियों के लिए थी। इस योजना के लिए बजट आवंटित किया जा चुका था कि उसी समय एक दुर्घटना घटित हो गयी। 1963 ई० में पं० जवाहर लाल नेहरू के समक्ष अध्यापकों की पास आउट परेड और उनके कार्यक्रमों का प्रदर्शन हो रहा था तभी इस योजना के स्वप्न द्रष्टा मेजर ज० के० भोसले पर हृदयघात का आक्रमण हुआ और वे चल बसे। उनके जाने के बाद उनका सुन्दर सपना बिखर गया और इस योजना का विलय शारीरिक शिक्षा के साथ कर दिया गया। यह योजना समस्त कार्यक्रम को लेकर शारीरिक शिक्षा में प्रवृष्टि हुई। अतएव सूर्य नमस्कार व्यायाम प्रणाली को इसके विलय ने शारीरिक शिक्षा का एक अंग बना दिया।

कुंजरू कमेटी और शारीरिक शिक्षा का समन्वित कार्यक्रम –
1958 ई० में कुंजरू कमेटी बनी। इसके अन्तर्गत विद्यार्थियों के लिए कई योजनायें अनिवार्य बनायी जा चुकी थी। इन योजनाओं के कारण

विद्यार्थियों पर अतिरिक्त बोझ पड़ता था और चीन आक्रमण के बाद नेशनल कैडेट कोर की ट्रेनिंग को भी अनिवार्य कर दिया तो विद्यार्थियों पर और अधिक भार पड़ा। अभिभावकों के विरोध के बाद यह बात संसद में पहुंची। तब सरकार को यह निर्णय लेना पड़ा कि छात्रों के ऊपर से अनिवार्य विषयों का भार कम करने के लिए इन सभी योजनाओं को समन्वित करके एक योजना के अन्तर्गत लाना आवश्यक है। इसके लिए सरकार ने संसद सदस्य पं० हृदय नाथ कुंजरू की अध्यक्षता में गठित कमेटी के रिपोर्ट के अनुसार सभी विषयों के मूल तत्वों को समन्वित करके एक नेशनल फिटनेस कोर में परिवर्तित किया। इस सम्बन्धित पाठ्यक्रम में सूर्य नमस्कार व्यायाम को भी स्थान मिला। ब्रिटिश काल में सूर्य नमस्कार के प्रसार के बारे में लिखा जा चुका है। यहां स्वाधीनता प्राप्ति के पश्चात इसका प्रचार-प्रसार करने वाली लोक संस्थाओं पर प्रकाश डालने का प्रयास कर रहे हैं। इसमें राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ का जन्म 20वीं शताब्दी में हुआ था। उसके प्रातः काल लगने वाले सत्रों में सूर्य नमस्कार व्यायाम को विशेष स्थान प्राप्त है जिसका विस्तार आज तक है। अभी मध्य प्रदेश में जनवरी 2007 ई० में सूर्य नमस्कार को स्कूलों में बच्चों के लिए अनिवार्य घोषित कर दिया जिसका काफी विरोध धार्मिक संगठनों की ओर से हुआ तथा उच्च न्यायालय के आदेशानुसार स्वैच्छिक भागीदारी निश्चित की गयी। वर्तमान में भारतीय योग विद्या को आगे बढ़ाने का कार्य बाबा रामदेव जी और उनके द्वारा स्थापित पतंजलि योग पीठ द्वारा किया जा रहा है।

सूर्य नमस्कार व्यायाम प्रणाली भारतीय संस्कृति में मूल रूप से बसी है और जिस प्रकार से इसका विस्तार हुआ है वह इसकी उपयोगिता को सिद्ध करता है। हमारे देश में आर्थिक विपन्नता के कारण अधिकांश प्राथमिक, जूनियर, हाईस्कूल स्तर के विद्यालयों के पास शारीरिक शिक्षा में व्यय करने के लिए बहुत धन नहीं है। फिर भी ऐसी स्थितियों में छात्र-छात्राओं के शारीरिक विकास को दृष्टिगत करके शारीरिक शिक्षा

कार्यक्रम में सूर्य नमस्कार व्यायाम शिक्षा प्रणाली को स्थान मिलना चाहिए, क्योंकि यह व्यायाम प्रणाली विद्यार्थियों को बिना किसी अतिरिक्त आर्थिक व्यय के शारीरिक तन्दुरुस्ती देने में समर्थ है।

संदर्भ:

1. श्रीपाद दामोदर सातवलेकर, सूर्य भेदन व्यायाम, स्वाध्याय मण्डल, औंध, 1928, पृ०—105।
2. वही, पृ०—104
3. ए नेशनल प्लान ऑव् फिजिकल एजुकेशन एण्ड रिक्रिएशन।