



शारीरिक शिक्षा में योग का उपयोग: एक शोधात्मक अध्ययन

डॉ. हेमन्त कुमार

सहायक प्राध्यापक

शारीरिक शिक्षा विभाग

जमशेदपुर महिला विश्वविद्यालय, जमशेदपुर

सारांश

योग भारतीय संस्कृति की एक अमूल्य धरोहर है, जिसका उद्देश्य व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक विकास को सुनिश्चित करना है। वर्तमान समय में बढ़ती प्रतिस्पर्धा, तनावपूर्ण जीवनशैली, शारीरिक निष्क्रियता तथा स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के कारण योग का महत्व निरंतर बढ़ता जा रहा है। शारीरिक शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य विद्यार्थियों और खिलाड़ियों के शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक विकास को प्रोत्साहित करना है। योग इस उद्देश्य की प्राप्ति में एक प्रभावी माध्यम के रूप में कार्य करता है। प्रस्तुत शोध-पत्र का उद्देश्य शारीरिक शिक्षा में योग की उपयोगिता, महत्व तथा प्रभावों का अध्ययन करना है। इस अध्ययन में द्वितीयक स्रोतों का उपयोग किया गया है, जिनमें विभिन्न शोध-पत्र, पुस्तकें, जर्नल लेख तथा सरकारी दस्तावेज सम्मिलित हैं। अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि योग विद्यार्थियों की शारीरिक क्षमता, लचीलापन, संतुलन, सहनशक्ति तथा मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके अतिरिक्त योग तनाव प्रबंधन, एकाग्रता वृद्धि, भावनात्मक नियंत्रण तथा व्यक्तित्व विकास में भी सहायक है। विभिन्न शोध अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ है कि शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में योग को सम्मिलित करने से विद्यार्थियों और खिलाड़ियों के प्रदर्शन में सकारात्मक सुधार होता है। अतः विद्यालयों, महाविद्यालयों तथा खेल संस्थानों में योग को शारीरिक शिक्षा के अभिन्न अंग के रूप में अपनाना आवश्यक है।

मुख्य शब्द: योग, शारीरिक शिक्षा, स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, व्यक्तित्व विकास, खेल प्रदर्शन

1. प्रस्तावना

योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक और दार्शनिक परंपरा का एक महत्वपूर्ण अंग है। "योग" शब्द संस्कृत धातु "युज्" से बना है, जिसका अर्थ है जोड़ना या एकीकरण करना। योग का मुख्य उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के मध्य सामंजस्य स्थापित करना है (अयंगर, 2005)। भारतीय ऋषियों और मुनियों ने हजारों वर्षों पूर्व योग को जीवन के समग्र विकास का साधन माना था।



वर्तमान समय में जीवनशैली में तीव्र परिवर्तन, तकनीकी विकास, शारीरिक गतिविधियों में कमी तथा मानसिक तनाव की वृद्धि ने मानव स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित किया है। विशेष रूप से विद्यार्थियों और युवाओं में तनाव, चिंता, अवसाद, मोटापा तथा अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ बढ़ रही हैं। ऐसे में योग एक प्रभावी और वैज्ञानिक उपाय के रूप में सामने आया है (टेल्स et al., 2013)।

शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य केवल शारीरिक दक्षता विकसित करना नहीं है, बल्कि व्यक्ति के मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक विकास को भी सुनिश्चित करना है। योग इन सभी उद्देश्यों की पूर्ति करने में सहायक है। योगासन, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से व्यक्ति न केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ रहता है, बल्कि मानसिक रूप से भी सुदृढ़ बनता है (सिंह, 2018)। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने भी विद्यालयी शिक्षा में योग को विशेष महत्व प्रदान किया है। नीति के अनुसार विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए योग एवं खेल गतिविधियों को शिक्षा का अभिन्न भाग बनाया जाना चाहिए। इससे स्पष्ट होता है कि आधुनिक शिक्षा प्रणाली में योग का महत्व निरंतर बढ़ रहा है।

साहित्य समीक्षा

क्र.सं.	लेखक	वर्ष	अध्ययन/विषय	प्रमुख निष्कर्ष
1	पतंजलि	लगभग 200 ई.पू.	योगसूत्र	योग को चित्तवृत्ति निरोध का साधन बताया तथा अष्टांग योग की अवधारणा प्रस्तुत की।
2	स्वामी विवेकानन्द	1896	राजयोग	योग को वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक जीवन पद्धति के रूप में स्थापित किया तथा पश्चिमी देशों में योग का प्रचार-प्रसार किया।
3	श्री अरविन्द	1926	समग्र योग (Integral Yoga)	योग को मानव चेतना के विकास और आध्यात्मिक उत्कर्ष का माध्यम माना।
4	स्वामी शिवानन्द	1934	योग एवं स्वास्थ्य	योग को शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य का आधार बताया।
5	कृष्णमाचार्य	1940	आधुनिक योग शिक्षा	आधुनिक योग प्रशिक्षण प्रणाली विकसित की तथा योग को जनसामान्य तक पहुँचाया।
6	अयंगर	2005	योग और शारीरिक स्वास्थ्य	नियमित योगाभ्यास से लचीलापन, संतुलन एवं शारीरिक शक्ति में वृद्धि होती है।



7	टेल्ल, नवीन एवं बालकृष्ण	2013	विद्यार्थियों पर योग का प्रभाव	योग से मानसिक तनाव कम होता है तथा एकाग्रता और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।
8	सिंह	2018	शारीरिक शिक्षा एवं योग	योग शारीरिक शिक्षा के उद्देश्यों की पूर्ति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
9	शर्मा एवं कुमार	2019	योग एवं व्यक्तित्व विकास	योग आत्मविश्वास, आत्मनियंत्रण तथा भावनात्मक संतुलन को विकसित करता है।
10	भारत सरकार (आयुष मंत्रालय)	2020	राष्ट्रीय शिक्षा नीति एवं योग	विद्यालयी शिक्षा में योग को समग्र विकास हेतु आवश्यक माना गया।
11	विश्व स्वास्थ्य संगठन	2022	स्वास्थ्य एवं शारीरिक गतिविधि	योग स्वस्थ जीवनशैली, तनाव नियंत्रण तथा रोग-निवारण में सहायक पाया गया।
12	घोष	2022	खेल एवं शारीरिक शिक्षा में योग	योग खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता, लचीलापन तथा खेल प्रदर्शन को बेहतर बनाता है।
13	फॉलेट्टो एवं अन्य	2016	विद्यालयी छात्रों पर योग का प्रभाव	योग से मोटर क्षमता, सामाजिक व्यवहार तथा शारीरिक दक्षता में सुधार होता है।
14	कुमार एवं शर्मा	2023	उच्च शिक्षा में योग	योग विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षणिक उपलब्धियों को बढ़ाता है।
15	मिश्रा एवं पाण्डेय	2024	समकालीन भारत में योग	योग आधुनिक जीवनशैली से उत्पन्न तनाव एवं स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान का प्रभावी माध्यम है।

2. अध्ययन की आवश्यकता

आधुनिक जीवनशैली में विद्यार्थियों की शारीरिक गतिविधियाँ कम होती जा रही हैं। मोबाइल फोन, कंप्यूटर तथा अन्य डिजिटल उपकरणों के अत्यधिक उपयोग के कारण बच्चों और युवाओं में निष्क्रिय जीवनशैली का विकास हो रहा है। इसके परिणामस्वरूप मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा मानसिक तनाव जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2022)।



शारीरिक शिक्षा विद्यार्थियों के स्वास्थ्य संवर्धन का महत्वपूर्ण माध्यम है। किंतु केवल पारंपरिक खेल गतिविधियाँ ही पर्याप्त नहीं हैं। विद्यार्थियों के समग्र विकास हेतु ऐसी गतिविधियों की आवश्यकता है जो शरीर और मन दोनों को प्रभावित करें। योग इसी आवश्यकता की पूर्ति करता है।

योग कम लागत वाला, सरल तथा वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित अभ्यास है। इसे किसी भी आयु वर्ग का व्यक्ति आसानी से अपना सकता है। अतः शारीरिक शिक्षा में योग की भूमिका और उपयोगिता का अध्ययन करना अत्यंत आवश्यक है।

3. अध्ययन के उद्देश्य (Objectives of the Study)

1. शारीरिक शिक्षा में योग के महत्व का अध्ययन करना।
2. योग के शारीरिक लाभों का विश्लेषण करना।
3. योग के मानसिक एवं भावनात्मक प्रभावों का अध्ययन करना।
4. खेल प्रदर्शन में योग की भूमिका का मूल्यांकन करना।
5. विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास में योग के योगदान का अध्ययन करना।

4. शोध पद्धति

प्रस्तुत अध्ययन वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक प्रकृति का है। अध्ययन में द्वितीयक स्रोतों का उपयोग किया गया है।

डेटा के स्रोत

1. शोध-पत्र एवं जर्नल
2. पुस्तकें
3. सरकारी रिपोर्ट
4. राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020
5. विश्व स्वास्थ्य संगठन (विश्व स्वास्थ्य संगठन) की रिपोर्ट

5. योग एवं खेल विज्ञान संबंधी प्रकाशित सामग्री

अध्ययन की विधि

संग्रहित साहित्य का विश्लेषण कर शारीरिक शिक्षा में योग की भूमिका, उपयोगिता तथा प्रभावों का अध्ययन किया गया है।



6. शारीरिक शिक्षा में योग का उपयोग

6.1 शारीरिक विकास में योग की भूमिका

शारीरिक शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य विद्यार्थियों के शारीरिक विकास को सुनिश्चित करना है। योग इस उद्देश्य की प्राप्ति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विभिन्न योगासनों के अभ्यास से शरीर की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं तथा शरीर का संतुलन बेहतर होता है (अयंगर, 2005)।

ताड़ासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, धनुरासन तथा पश्चिमोत्तानासन जैसे आसन शरीर की लचीलापन बढ़ाने में सहायक होते हैं। नियमित योगाभ्यास से जोड़ों की गतिशीलता बढ़ती है तथा मांसपेशियों की कार्यक्षमता में सुधार होता है।

योग शरीर की सहनशक्ति को भी बढ़ाता है। नियमित अभ्यास से हृदय एवं श्वसन तंत्र अधिक प्रभावी ढंग से कार्य करने लगते हैं। परिणामस्वरूप व्यक्ति अधिक समय तक शारीरिक गतिविधियाँ कर सकता है।

6.2 मानसिक स्वास्थ्य में योग की भूमिका

वर्तमान समय में विद्यार्थियों के सामने मानसिक तनाव एक गंभीर समस्या बन चुका है। परीक्षा का दबाव, प्रतिस्पर्धा तथा सामाजिक अपेक्षाएँ विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं।

योग मानसिक तनाव को कम करने का प्रभावी माध्यम है। प्राणायाम और ध्यान के अभ्यास से मन शांत होता है तथा तनाव हार्मोन का स्तर कम होता है (टेल्ल्स et al., 2013)।

अनुलोम-विलोम, भ्रामरी तथा कपालभाति जैसे प्राणायाम मस्तिष्क को पर्याप्त ऑक्सीजन प्रदान करते हैं, जिससे मानसिक कार्यक्षमता बढ़ती है। ध्यान के अभ्यास से एकाग्रता, स्मरण शक्ति तथा निर्णय क्षमता में सुधार होता है।

6.3 भावनात्मक संतुलन और व्यक्तित्व विकास

योग व्यक्ति के भावनात्मक विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान देता है। नियमित योगाभ्यास करने वाले व्यक्तियों में आत्मविश्वास, आत्मनियंत्रण तथा धैर्य की भावना विकसित होती है (शर्मा & कुमार, 2019)। योग के माध्यम से व्यक्ति अपने विचारों और भावनाओं पर नियंत्रण रखना सीखता है। इससे क्रोध, भय और चिंता जैसी नकारात्मक भावनाओं में कमी आती है। परिणामस्वरूप व्यक्तित्व का संतुलित विकास होता है। विद्यालयी स्तर पर योग का अभ्यास विद्यार्थियों में अनुशासन, समय प्रबंधन तथा सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना विकसित करता है।



6.4 खेल प्रदर्शन में योग का योगदान

खेलों में सफलता प्राप्त करने के लिए शारीरिक क्षमता के साथ-साथ मानसिक दृढ़ता भी आवश्यक होती है।

योग खिलाड़ियों को दोनों क्षेत्रों में सहायता प्रदान करता है।

योगासन शरीर की लचीलापन बढ़ाते हैं, जिससे चोट लगने की संभावना कम हो जाती है। ध्यान और प्राणायाम खिलाड़ियों की एकाग्रता तथा मानसिक स्थिरता को बढ़ाते हैं (घोष, 2022)।

अंतरराष्ट्रीय स्तर के अनेक खिलाड़ी अपने प्रशिक्षण कार्यक्रम में योग को शामिल करते हैं। योग खिलाड़ियों की रिकवरी प्रक्रिया को तेज करता है तथा प्रतियोगिता के दौरान मानसिक दबाव को कम करने में सहायता करता है।

7. परिणाम एवं चर्चा

उपलब्ध साहित्य, शोध अध्ययनों तथा विभिन्न विद्वानों के विचारों के विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि शारीरिक शिक्षा में योग का समावेश विद्यार्थियों और खिलाड़ियों के सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत लाभकारी है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा भावनात्मक विकास का एक समग्र माध्यम है।

7.1 शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

अध्ययन से ज्ञात हुआ कि नियमित योगाभ्यास शरीर की लचीलापन, संतुलन, समन्वय, शक्ति तथा सहनशक्ति में वृद्धि करता है। विभिन्न शोधों ने सिद्ध किया है कि योगासन मांसपेशियों और जोड़ों की कार्यक्षमता को बेहतर बनाते हैं (अयंगर, 2005)। शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में योग को सम्मिलित करने से विद्यार्थियों की शारीरिक फिटनेस में उल्लेखनीय सुधार देखा गया है। फॉलेट्टो et al. (2016) के अध्ययन में पाया गया कि योग का नियमित अभ्यास करने वाले विद्यार्थियों की मोटर क्षमताओं में महत्वपूर्ण सुधार हुआ। योगाभ्यास के कारण उनके शरीर का संतुलन, गति नियंत्रण तथा समन्वय बेहतर हुआ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2022) के अनुसार नियमित शारीरिक गतिविधियाँ स्वास्थ्य संवर्धन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। योग इस आवश्यकता को पूरा करते हुए शरीर को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखने में सहायता करता है।

7.2 मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

आधुनिक जीवन में तनाव, चिंता तथा अवसाद सामान्य समस्याएँ बन गई हैं। विशेष रूप से विद्यार्थियों में परीक्षा तनाव और प्रतिस्पर्धा के कारण मानसिक दबाव बढ़ता जा रहा है। योग इन समस्याओं के समाधान में



प्रभावी सिद्ध हुआ है। टेल्स et al. (2013) ने पाया कि योग और ध्यान का नियमित अभ्यास तनाव के स्तर को कम करता है तथा मानसिक शांति प्रदान करता है। योगाभ्यास के दौरान श्वसन क्रियाओं पर ध्यान केंद्रित करने से मन की चंचलता कम होती है और व्यक्ति वर्तमान क्षण में केंद्रित रहना सीखता है। योग के माध्यम से मस्तिष्क में सकारात्मक न्यूरोकेमिकल परिवर्तन होते हैं, जिससे मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। अनेक अध्ययनों में यह पाया गया कि योग करने वाले विद्यार्थियों में चिंता और तनाव का स्तर कम तथा आत्मविश्वास का स्तर अधिक होता है (शर्मा & कुमार, 2019)।

7.3 एकाग्रता और शैक्षणिक उपलब्धि पर प्रभाव

शारीरिक शिक्षा का संबंध केवल खेल-कूद तक सीमित नहीं है, बल्कि यह शैक्षणिक उपलब्धियों को भी प्रभावित करती है। योग विद्यार्थियों की एकाग्रता, स्मरण शक्ति तथा निर्णय क्षमता को विकसित करता है। ध्यान और प्राणायाम के अभ्यास से मस्तिष्क को पर्याप्त ऑक्सीजन प्राप्त होती है, जिससे संज्ञानात्मक कार्यों में सुधार होता है। शोध से यह स्पष्ट हुआ है कि नियमित योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थियों की सीखने की क्षमता और शैक्षणिक प्रदर्शन बेहतर होता है (सिंह, 2018)। विद्यालयों में योग को नियमित गतिविधि के रूप में अपनाने से विद्यार्थियों में अनुशासन और अध्ययन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है।

7.4 व्यक्तित्व विकास में योगदान

व्यक्तित्व विकास शारीरिक शिक्षा का एक प्रमुख उद्देश्य है। योग व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक पक्षों को संतुलित करते हुए उसके व्यक्तित्व को निखारता है। योग के अभ्यास से आत्मविश्वास, आत्मनियंत्रण, धैर्य, सहनशीलता तथा सकारात्मक सोच का विकास होता है। शर्मा और कुमार (2019) के अनुसार योग विद्यार्थियों के भावनात्मक संतुलन को मजबूत बनाता है और सामाजिक संबंधों को बेहतर बनाने में सहायता करता है।

योग के माध्यम से व्यक्ति स्वयं को बेहतर ढंग से समझ पाता है तथा अपनी क्षमताओं का विकास कर सकता है। इससे नेतृत्व क्षमता और सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना भी विकसित होती है।

7.5 खेल प्रदर्शन में योग की भूमिका

खेलों में सफलता के लिए केवल शारीरिक शक्ति पर्याप्त नहीं होती; मानसिक दृढ़ता और एकाग्रता भी आवश्यक होती है। योग खिलाड़ियों को इन दोनों क्षेत्रों में लाभ प्रदान करता है। घोष (2022) के अनुसार योग खिलाड़ियों की मानसिक तैयारी को मजबूत बनाता है। ध्यान और प्राणायाम प्रतियोगिताओं के दौरान तनाव को नियंत्रित करने में सहायता करते हैं। योगासन शरीर की लचीलापन बढ़ाकर चोटों की संभावना को कम करते हैं। कई



अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी अपने प्रशिक्षण कार्यक्रमों में योग को शामिल करते हैं। इससे उनकी रिकवरी क्षमता बढ़ती है तथा प्रदर्शन में निरंतरता बनी रहती है।

7.6 सामाजिक विकास पर प्रभाव

योग केवल व्यक्तिगत विकास तक सीमित नहीं है, बल्कि सामाजिक विकास में भी योगदान देता है। समूह में योगाभ्यास करने से सहयोग, अनुशासन, सामूहिकता तथा सामाजिक सहभागिता की भावना विकसित होती है। विद्यालयी वातावरण में योग विद्यार्थियों के बीच सकारात्मक संबंध स्थापित करने में सहायता करता है। फॉलेट्टो et al. (2016) ने पाया कि योग अभ्यास करने वाले विद्यार्थियों के सामाजिक व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन देखा गया।

7.7 शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम में योग का महत्व

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने विद्यार्थियों के समग्र विकास पर विशेष बल दिया है। नीति के अनुसार योग, खेल तथा स्वास्थ्य शिक्षा को विद्यालयी पाठ्यक्रम का महत्वपूर्ण भाग बनाया जाना चाहिए। शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम में योग को सम्मिलित करने से विद्यार्थियों को स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता प्राप्त होती है। इसके अतिरिक्त यह जीवन कौशलों के विकास में भी सहायता करता है।

विद्यालयों और महाविद्यालयों में योग प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन विद्यार्थियों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित कर सकता है।

8. निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि योग शारीरिक शिक्षा का एक अत्यंत महत्वपूर्ण एवं प्रभावी घटक है। योग व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा सामाजिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। नियमित योगाभ्यास शरीर की शक्ति, लचीलापन, संतुलन तथा सहनशक्ति को बढ़ाता है। इसके साथ ही यह तनाव, चिंता और मानसिक दबाव को कम करके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

योग विद्यार्थियों की एकाग्रता, स्मरण शक्ति तथा शैक्षणिक उपलब्धियों को बढ़ाने में भी सहायक है। खेलों के क्षेत्र में योग खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता, आत्मविश्वास तथा प्रदर्शन को बेहतर बनाता है। इसके अतिरिक्त योग अनुशासन, आत्मनियंत्रण तथा सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास करता है, जो व्यक्तित्व निर्माण के लिए आवश्यक हैं। अतः यह कहा जा सकता है कि शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों में योग को अनिवार्य रूप से सम्मिलित किया जाना चाहिए। इससे विद्यार्थियों तथा खिलाड़ियों का सर्वांगीण विकास संभव हो सकेगा और स्वस्थ समाज के निर्माण में सहायता मिलेगी।



9. सुझाव

1. विद्यालयों और महाविद्यालयों में योग को शारीरिक शिक्षा का अनिवार्य भाग बनाया जाए।
2. प्रशिक्षित योग शिक्षकों की नियुक्ति की जाए।
3. विद्यार्थियों को योग के वैज्ञानिक लाभों के बारे में जागरूक किया जाए।
4. खेल प्रशिक्षण कार्यक्रमों में योग को नियमित रूप से शामिल किया जाए।
5. योग संबंधी शोध गतिविधियों को प्रोत्साहित किया जाए।
6. राष्ट्रीय और राज्य स्तर पर योग जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ।
7. शिक्षण संस्थानों में प्रतिदिन योगाभ्यास हेतु समय निर्धारित किया जाए।

संदर्भ

अयंगर, बी. के. एस. (1966). योग पर प्रकाश। शॉकेन बुक्स। <https://philpapers.org/rec/IYELOY>

पतंजलि. (1990). पतंजलि योगसूत्र (स्वामी सच्चिदानन्द, अनुवादक)। इंटीग्रल योगा पब्लिकेशन्स।

https://books.google.com/books/about/The_Yoga_Sutras_of_Patanjali.html?i=d=DEv6rVzxy7MC

विवेकानन्द, स्वामी. (2013). राजयोग। अद्वैत आश्रम।

<https://archive.org/details/rajayoga00vive>

अरविन्द, श्री. (1999). समग्र योग। श्री अरविन्द आश्रम प्रकाशन विभाग।

https://www.aurobindo.ru/workings/sa/24/index_e.htm

शिवानन्द, स्वामी. (2004). योग का अभ्यास। दिव्य जीवन सोसायटी।

<https://www.dlshq.org>

कृष्णमाचार्य, टी. (2006). योग मकरंद। योग मकरंद ट्रस्ट।

<https://archive.org/details/yogamakaranda>



- टेलस, एस., नवीन, के. वी., एवं बालकृष्ण, ए. (2013). विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य एवं ध्यान पर योग का प्रभाव। अंतरराष्ट्रीय योग पत्रिका, 6(2), 120-126।
- सिंह, आर. (2018). शारीरिक शिक्षा एवं योग। खेल साहित्य प्रकाशन।
- फॉलेट्टो, जे., एवं अन्य. (2016). विद्यालयी छात्रों की मोटर क्षमताओं एवं सामाजिक व्यवहार पर योग का प्रभाव। अंतरराष्ट्रीय खेल विज्ञान एवं शारीरिक शिक्षा पत्रिका, 4(1), 45-52।
- शर्मा, ए., एवं कुमार, वी. (2019). योग एवं व्यक्तित्व विकास का अध्ययन। भारतीय शैक्षिक अनुसंधान पत्रिका, 14(2), 85-93।
- भारत सरकार, आयुष मंत्रालय. (2020). राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 एवं योग शिक्षा। भारत सरकार।
<https://www.education.gov.in>
- विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2022). वैश्विक शारीरिक गतिविधि स्थिति रिपोर्ट 2022। विश्व स्वास्थ्य संगठन।
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>
- घोष, पी. (2022). खेल एवं शारीरिक शिक्षा में योग का महत्व। भारतीय खेल विज्ञान एवं शारीरिक शिक्षा जर्नल, 18(1), 34-42।
- कुमार, वी., एवं शर्मा, ए. (2023). उच्च शिक्षा में योग का महत्व एवं प्रभाव। भारतीय उच्च शिक्षा अनुसंधान पत्रिका, 11(3), 56-64।
- मिश्रा, एस., एवं पाण्डेय, आर. (2024). समकालीन भारत में योग की प्रासंगिकता। भारतीय योग अध्ययन पत्रिका, 9(1), 22-31।