

“माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों की मानसिक योग्यता का योग साधना से संबन्ध का अध्ययन”

¹डॉ० शिव शंकर यादव एवं ²डॉ० सुशील कुमार

1. विभागाध्यक्ष, शिक्षाशास्त्र विभाग, श्रीमती विद्यावती कॉलेज ऑफ एजुकेशन, झाँसी (उ०प्र०)

2. विभागाध्यक्ष, शिक्षाशास्त्र विभाग, भू० ना० मंडल विश्वविद्यालय, मधेपुरा (बिहार)

सारांश

वैज्ञानिक युग की इस चकाचौध में मानव जितना विकास के लिए अग्रसर है व समयानुसार नूतन कीर्तिमान स्थापित कर रहा है। वही अपने दैनिक कार्यों में इतना व्यस्त हो चुका है कि वह अपनी संतुलित जीवनचर्या को भूल चुका है। जिसके परिणामस्वरूप अनेक असाध्य रोगों से ग्रस्त हो रहा है जिसमें से है— मानसिक योग्यता का हास, एकाग्रता क कमी, मानसिक तनाव, आदि इन समस्याओं से मानव असंतुष्ट व स्वयं में ही उलझा नजर आता है। **विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) 2019** द्वारा जारी एक रिपोर्ट के अनुसार, तकरीबन 7.5 प्रतिशत भारतीय किसी-न-किसी रूप में मानसिक विकार से ग्रस्त हैं। **यूनिसेफ 2021** की एक रिपोर्ट के अनुसार देश में तकरीबन 14 फीसदी बच्चे भी अवसाद में जी रहे हैं। जबकि NCRB के अनुसार 2021 में 13,792 लोगों ने मानसिक बीमारियों से जूझते हुए आत्महत्या की। इन सबसे उभरने के लिये मानव विभिन्न दवाइयों का सहारा लेता है जबकि इन सब समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए भारतीय संस्कृति की धरोहर योग साधना “योग भगाए रोग” अपनी अहम् भूमिका निभाती है। अतः शोधार्थी द्वारा उत्तर प्रदेश राज्य के जनपद जालौन के उरई शहर के इण्टरमीडिएट स्तर के 100 विद्यार्थियों को न्यादर्श रूप में शामिल किया तथा परिकल्पना परीक्षण के लिए सह-सम्बन्ध गुणांक की विचलन प्राप्तांक विधि का प्रयोग करते हुए निष्कर्ष में पाया कि माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्रों एवं छात्राओं की मानसिक योग्यता का अधिक समय तक योग साधना के मध्य उच्च धनात्मक सह सम्बन्ध है। जबकि माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्रों की मानसिक योग्यता का योग साधना (लघु समय) के मध्य परिमित धनात्मक सह सम्बन्ध है। जबकि छात्राओं की मानसिक योग्यता का योग साधना (लघु समय) के मध्य निम्न धनात्मक सह सम्बन्ध है। अतः 30-45 मिनट का योग हर दिन आपके स्वास्थ्य को अच्छा रहने में मदद कर सकता इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि योग एक चमत्कार है और अगर इसे किया जाए तो यह आपके पूरे जीवन का मार्गदर्शन करेगा। प्रति दिन 30-45 मिनट योग आपके शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के बीच संतुलन को बढ़ावा देने के द्वारा आपके जीवन को हमेशा के लिए बदल सकता है।

मुख्य शब्द— योग साधना, मानसिक योग्यता, समयावधि।

प्रस्तावना :-

वैज्ञानिक युग की इस चकाचौथ में मानव जितना विकास के लिए अग्रसर है व समयानुसार नूतन कीर्तिमान स्थापित कर रहा है। वही अपने दैनिक कार्यों में इतना व्यस्त हो चुका है कि वह अपनी संतुलित जीवनचर्या को भूल चुका है। जिसके परिणामस्वरूप अनेक असाध्य रोगों से ग्रस्त हो रहा है जिसमें से है— मानसिक योग्यता का ह्रास, एकाग्रता क कमी, मानसिक तनाव, आदि इन समस्याओं से मानव असंतुष्ट व स्वयं में ही उलझा नजर आता है। इन सबसे उभरने के लिये मानव विभिन्न एलौपैथिक, होम्योपैथिक व आयुर्वेदिक दवाइयों का सहारा लेता है जबकि इन सब समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए भारतीय संस्कृति की धरोहर योग साधना अपनी अहम् भूमिका निभाती है। योग आज की दुनिया में एक अमूल्य उपहार हैं जो हमारे अंतर्मन और शरीर की एकता को बनाए रखता है। स्वस्थ होने की परिभाषा सिर्फ शरीर से नहीं जुड़ी होती बल्कि आपके स्वस्थ होने का मतलब मानसिक रोग तथा तनाव से दूर रहना है। **“योग भगाए रोग”** स्वामी अक्षय आत्मानन्द (2006) की पुस्तक काफी लोक प्रिय रही। चूँकि योग के संदर्भ में प्राचीन काल में ही ऋषि मुनियों ने अनेक कथन उद्घोषित किये थे जिनमें **“योग भगाए रोग”** एक महत्वपूर्ण कथन है। योग हमारे मन में शांति लाता है और पंचतत्वों से बने हमारे शरीर को प्रकृति से जोड़ता है। पातंजलि योग दर्शन के अनुसार— **“योगश्चित्तवृत्त निरोधः”** अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। सांख्य दर्शन के अनुसार— **“पुरुषप्रकृत्योर्वियोगोपि योगइत्यभिधीयते।”** अर्थात् पुरुष एवं प्रकृति के पार्थक्य को स्थापित कर पुरुष का स्व स्वरूप में अवस्थित होना ही योग है। भगवद्गीता के अनुसार— **“सिद्ध्यसिद्ध्यो समोभूत्वा समत्वंयोग उच्चते।”** अर्थात् दुःख—सुख, लाभ—अलाभ, शत्रु—मित्र, शीत और उष्ण आदि द्वन्दों में सर्वत्र समभाव रखना योग है। आम तौर पर योग को स्वास्थ्य एवं फिटनेस के लिए थिरेपी या व्यायाम की पद्धति के रूप में समझा जाता है। हालांकि शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य योग के स्वाभाविक परिणाम हैं, परंतु योग का लक्ष्य अधिक दूरगामी है। योग ब्रह्माण्ड से स्वयं का सामंजस्य स्थापित करने के बारे में है। यह सर्वोच्च स्तर की अनुभूति एवं सामंजस्य प्राप्त करने के लिए ब्रह्माण्ड से स्वयं की ज्यामिती को संरेखित करने की कला है।

तथापि समाज के बुद्धिजीवियों में कुशाग्रबुद्धि की वर्धित शक्ति और गहन एकाग्रता के कारण मनुष्य बौद्धिक दासता के जंजाल में फंस गया है। वह गहन एकाग्रता के सशक्त नियंत्रण से बाहर आने में स्वयं को असमर्थ पाता है। उसकी चिन्ताएं और आशक्तियां उसे नहीं छोड़ती। बौद्धिक स्तर पर व्यक्तित्व के विकास के फलस्वरूप न केवल बुद्धि प्रखर होनी चाहिए अपितु इसमें कुशाग्र बुद्धि को गुलाम बनाने वाली शक्ति पर विजय पाने की मानसिक योग्यता भी शामिल होनी चाहिए। इसलिए स्वामी विवेकानन्द ने एकाग्रता और मानसिक योग्यता पर बल देते हुए कहा कि ये दो शिक्षा के महत्वपूर्ण अंग हैं। अतः योग साधना में विशेषता है कि यह बुद्धि का एक व्यापक विकास कर सकती है। योग का मुख्य आधार प्रसन्नता की तलाश है लेकिन व्यक्ति प्रसन्नता की तलाश में बाध्य रूप में इन्द्रिय सुख में करते हैं जबकि प्रसन्नता तो हमारे अन्दर विद्यमान है जो मन को नियंत्रण रखने पर

प्राप्त होती है। यह विचारों से विहीन स्थिति होती है। यह आनन्द ज्ञान, शांति, स्वतंत्रता और रचनात्मक की स्थिति होती है जो मन या चित्त स्तरों पर संचालित होती है अर्थात् **योग** का शाब्दिक अर्थ **जोड़ना** है जो व्यक्ति स्वतत्त्व का समष्टि स्वतत्त्व के साथ मेल कराता है। पातंजली ने योग साधना को अष्टांग योग में वृहद बताते हुये कहा गया है कि व्यक्ति **यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि** इन आठ चरणों का निरन्तर अभ्यास करे तो उसकी मानसिक योग्यता एवं एकाग्रता में भी वृद्धि हो सकती है।

शोध अध्ययन की आवश्यकता एवं महत्व :-

आज की भाग दौड़ भरी जिंदगी में थकना मना है और यह तभी संभव होगा जब आप समय प्रबंधन का अपने जीवन में बेहतर ढंग से इस्तेमाल कर रहे हों। जिसने समय प्रबंधन के साथ शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य मध्य तालमेल बैठा लिया उसे सक्सेस की सीढ़ी चढ़ने से कोई रोक नहीं सकता। परन्तु जब तालमेल दहीं बैठ पाता तो तनाव उत्पन्न होजाता है जो व्यक्ति के सर्वांगीण विकास पा कुप्रभाव डालता है। ऐसी स्थिति से निपटने के लिए योग एक बेहतर विकल्प के रूप में प्रयोग किया जा रहा है। व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिये योग साधना करना अति आवश्यक है। योग का शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक क्षमता से घनिष्ठ सम्बन्ध है। प्रत्येक व्यक्ति के अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य का मुख्य आधार उसकी दैनिक व्यवस्थित दिनचर्या एवं पौष्टिक आहार होता है। जीवन को समृद्ध बनाने हेतु स्वस्थ मानसिक योग्यता को प्राप्त करना अति आवश्यक है क्योंकि व्यक्ति ही समाज की इकाई होता है। व्यक्ति से परिवार, परिवार से समाज और समाज से राष्ट्र का निर्माण होता है तथा जब व्यक्ति पूर्ण रूप से स्वस्थ होगा तभी स्वस्थ समाज व स्वस्थ राष्ट्र का विकास सम्भव है। **विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) 2019** द्वारा जारी एक रिपोर्ट के अनुसार, तकरीबन 7.5 प्रतिशत भारतीय किसी-न-किसी रूप में मानसिक विकार से ग्रस्त हैं। साथ ही WHO के अनुमान के अनुसार, वर्ष 2020 तक भारत की लगभग 20 प्रतिशत आबादी मानसिक रोगों से पीड़ित होगी। मानसिक रोगियों की इतनी बड़ी संख्या के बावजूद भी अब तक भारत में इसे एक रोग के रूप में पहचान नहीं मिल पाई है, आज भी यहाँ मानसिक स्वास्थ्य की पूर्णतः उपेक्षा की जाती है और इसे काल्पनिक माना जाता है। जबकि सच्चाई यह है कि जिस प्रकार शारीरिक रोग हमारे लिये हानिकारक हो सकते हैं उसी प्रकार मानसिक रोग भी हमारे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकते हैं। **यूनिसेफ 2021** की एक रिपोर्ट के अनुसार देश में तकरीबन 14 फीसदी बच्चे भी अवसाद में जी रहे हैं। जबकि **NCRB** के अनुसार 2021 में 13,792 लोगों ने मानसिक बीमारियों से जूझते हुए आत्महत्या की।

योग साधना के द्वारा जीवन का उचित दर्शन प्राप्त होने से भीतरी स्तर पर शुद्धियां आती है और भावनाओं को स्थिर करके व्यक्तित्व को सुदृढ़ किया जाता है। अभ्यान्तरिक चेतना से हमें अपने स्वयं के द्वन्द्वों को समूल समाप्त करने में सहायता मिलती है साथ ही दबी हुई भावनाएं और अति संवेदनशीलता भी कम होती है। योग से व्यक्ति अधिक कुशलतापूर्वक कार्य कर पाता है। चूंकि इसके

द्वारा कार्य करने की कला सीख जाता है अपने आंतरिक आनंद की पृष्ठभूमि में कार्य का आनन्द उठाने लगता है इस प्रकार योग के नियमित अभ्यास से व्यक्ति में सृजन क्षमता, बुद्धिलब्धि विकसित करने में सहायता मिलती है। सर्वाधिक महत्वपूर्ण यह है कि योग से भावनाओं को संभाला जाता है व क्रोध पर नियंत्रण भी किया जा सकता है। इससे व्यक्तित्व का पूर्ण विकास के साथ मानसिक योग्यता में वृद्धि करना है।

विद्यालयों में विद्यार्थियों की व्यक्तिगत भिन्नता पर ध्यान देना भी आवश्यक है क्योंकि विद्यार्थियों की व्यक्तिगत समस्याओं को हल नहीं किया गया और व्यक्तिगत भिन्नता के आधार पर इनका मार्गदर्शन नहीं किया गया तो शिक्षा के उद्देश्यों की पूर्ति नहीं हो पायेगी और उनका शारीरिक स्वास्थ्य व मानसिक योग्यता में अवरुद्ध उत्पन्न हो जायेगा। उक्त समस्या को मूर्त रूप देते हुए शोधकर्ता ने "माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् विद्यार्थियों की मानसिक योग्यता का योग साधना से संबन्ध का अध्ययन" में संकलित किया।

तकनीकी शब्दों का परिभाषीकरण :-

- **माध्यमिक स्तर के विद्यार्थी**— माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों से तात्पर्य कक्षा 11 व कक्षा 12 में अध्ययनरत् उत्तर प्रदेश माध्यमिक शिक्षा बोर्ड उ0प्र0 के विद्यार्थियों से है।
- **मानसिक योग्यता**— मानसिक योग्यता का अर्थ है कि स्वयं में निर्णय लेने की क्षमता, अपने व्यवहार के तथ्यों और समझने की क्षमता, सीखने व ज्ञान रखने की शक्ति ही मानसिक योग्यता कहलाती है।
- **योग साधना**— कुशल चित्त की एकाग्रता योग साधना है। अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग साधना है।

अध्ययन के उद्देश्य :-शोधार्थी द्वारा शोध अध्ययन के निम्नांकित उद्देश्य निर्धारित किये गये—

1. माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्रों की मानसिक योग्यता का योग साधना से सम्बन्ध का अध्ययन करना।
2. माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्राओं की मानसिक योग्यता का योग साधना से सम्बन्ध का अध्ययन करना।

अध्ययन की परिकल्पना :- अध्ययन की परिकल्पना निम्नलिखित है—

- H₀1.1 माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्रों की मानसिक योग्यता का योग साधना (दीर्घ समय) से कोई सार्थक सह सम्बन्ध नहीं है।
- H₀1.2 माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्राओं की मानसिक योग्यता का योग साधना (दीर्घ समय) से कोई सार्थक सह सम्बन्ध नहीं है।
- H₀2.1 माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्रों की मानसिक योग्यता का योग साधना (लघु समय) से कोई सार्थक सह सम्बन्ध नहीं है।

H₀2.2 माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्राओं की मानसिक योग्यता का योग साधना (दीर्घ समय) से कोई सार्थक सह सम्बन्ध नहीं है।

शोध विधि— शोध समस्या की प्रकृति एवं विषय वस्तु को ध्यान में रखते हुए शोधार्थी द्वारा प्रयोगात्मक शोध विधि का प्रयोग किया गया।

न्यादर्श एवं न्यादर्शन विधि :-

शोधकर्ता ने जनपद जालौन के उरई शहर में संचालित यू0पी0 बोर्ड के माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत् इण्टरमीडिएट स्तर के 100 विद्यार्थियों को उद्देश्यपूर्ण विधि का प्रयोग करते हुए न्यादर्श के रूप में शामिल किया। जिसमें (24 छात्र 30 मिनट से अधिक व 27 छात्र 30 मिनट या कम समय की योग साधना, 26 छात्राएं 30 मिनट से अधिक व 23 छात्राएं 30 मिनट या कम समय की योग साधना) हैं।

प्रयुक्त विधि एवं उपकरण :-

शोध के उद्देश्य व परिकल्पनाओं को दृष्टिगत रखते हुए शोधकर्ता ने रोमापाल एण्ड रामा तिवारी द्वारा निर्मित मानकीकृत ए0पी0आर0सी0 आगरा द्वारा प्रकाशित 'जनरल मेण्टल एवेलिटी टेस्ट' नामक उपकरण का प्रयोग किया तथा योग साधना के लिए योग निर्देशक के माध्यम से स्वनिर्मित उपकरण का प्रयोग किया गया।

सांख्यिकीय विधियाँ :-

शोध समस्या की प्रकृति एवं उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए शोधार्थी द्वारा सह-सम्बन्ध गुणांक की विचलन प्राप्तांक विधि का प्रयोग किया गया।

प्रदत्तों का सांख्यिकीय विश्लेषण एवं परीक्षण :-

शोध परीक्षण के प्रशासन तथा अंकन के पश्चात् प्रदत्तों का संकलन तथा व्यवस्थापन किया गया, तत्पश्चात् प्रदत्तों का विश्लेषण एवं व्याख्या की जाती है।

H₁- परिकल्पना परीक्षण—

माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्र एवं छात्राओं की मानसिक योग्यता एवं योग साधना (दीर्घ समय)

के प्राप्तांक तालिका सं0 01

H ₁	चर/समूह	संख्या	सह-सम्बन्ध गुणांक	परिणाम
H ₀ 1.1	छात्रों की मानसिक योग्यता	24	+.77	उच्च धनात्मक सह सम्बन्ध
	योग साधना (दीर्घ समय)	24		
H ₀ 1.2	छात्राओं की मानसिक योग्यता	26	+.69	उच्च धनात्मक सह सम्बन्ध
	योग साधना (दीर्घ समय)	26		

उपरोक्त तालिका सं0-01 के अंकित मानों से स्पष्ट हो रहा है कि परिकल्पना H₀1.1 के छात्रों के सह सम्बन्ध गुणांक का परिकल्पित मान +.77 प्राप्त हुआ। जो सह सम्बन्ध गुणांक तालिका

में उच्च धनात्मक सह सम्बन्ध को दर्शाता है। अतः शून्य परिकल्पना $H_{01.1}$ अस्वीकृत औ शोध परिकल्पना $H_{01.1}$ स्वीकृत होती है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्रों की मानसिक योग्यता का योग साधना (दीर्घ समय) के मध्य उच्च धनात्मक सह सम्बन्ध है।

परिकल्पना $H_{01.2}$ के छात्राओं के सह सम्बन्ध गुणांक का परिकलित मान +.69 प्राप्त हुआ। जो सह सम्बन्ध गुणांक तालिका में उच्च धनात्मक सह सम्बन्ध को दर्शाता है। अतः शून्य परिकल्पना $H_{01.2}$ अस्वीकृत शोध परिकल्पना $H_{1.2}$ स्वीकृत होती है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्राओं की मानसिक योग्यता का योग साधना (दीर्घ समय) के मध्य भी उच्च धनात्मक सह सम्बन्ध है।

H₂. परिकल्पना परीक्षण—

माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्र-छात्राओं की मानसिक योग्यता एवं योग साधना (लघु समय) के प्राप्तांक तालिका सं0-02

H ₂	चर/समूह	संख्या	सह-सम्बन्ध गुणांक	परिणाम
H _{02.1}	छात्रों की मानसिक योग्यता	23	+.46	परिमित धनात्मक सह सम्बन्ध
	योग साधना (लघु समय)	23		
H _{02.2}	छात्राओं की मानसिक योग्यता	27	+.34	निम्न धनात्मक सह सम्बन्ध
	योग साधना (लघु समय)	27		

उपरोक्त तालिका सं0-02 के अंकित मानों से स्पष्ट होता है कि परिकल्पना $H_{02.1}$ के छात्रों के सह सम्बन्ध गुणांक का परिकलित मान +.46 प्राप्त हुआ। जो सह सम्बन्ध गुणांक तालिका में परिमित धनात्मक सह- सम्बन्ध को दर्शाता है। अतः शून्य परिकल्पना $H_{02.1}$ अस्वीकृत तथा शोध परिकल्पना $H_{2.1}$ स्वीकृत होती है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्रों की मानसिक योग्यता का योग साधना (लघु समय) के मध्य परिमित धनात्मक सह सम्बन्ध है।

परिकल्पना $H_{02.2}$ के छात्राओं के सह सम्बन्ध गुणांक का परिकलित मान +.34 प्राप्त हुआ। जो सह सम्बन्ध गुणांक तालिका में निम्न धनात्मक सह- सम्बन्ध को दर्शाता है। अतः शून्य परिकल्पना $H_{02.2}$ स्वीकृत शोध परिकल्पना $H_{2.2}$ अस्वीकृत होती है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्राओं की मानसिक योग्यता का योग साधना (लघु समय) के मध्य निम्न धनात्मक सह सम्बन्ध है।

कुमार, रवी (2016): ने "स्वास्थ्य प्रबन्धन में योगा और आयुर्वेद" शीर्षक पर शोध कार्य किया जिसमें निष्कर्षतः पाया कि योगाभ्यास करने वाले व्यक्तियों की शारीरिक, मानसिक संतुलन, कार्यक्षमता, निर्णय क्षमता, तनाव अवसाद रहित, स्मरण शक्ति एवं एकाग्रता एवं बुद्धिलब्धि में अत्यधिक सार्थकता पायी गयी।

निष्कर्ष— शोध के निम्नलिखित निष्कर्ष प्राप्त हुए।

- ❖ माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्रों एवं छात्राओं की मानसिक योग्यता का योग साधना (दीर्घ समय) के मध्य उच्च धनात्मक सह सम्बन्ध है।
- ❖ माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् छात्रों की मानसिक योग्यता का योग साधना (लघु समय) के मध्य परिमित धनात्मक सह सम्बन्ध है। जबकि छात्राओं की मानसिक योग्यता का योग साधना (लघु समय) के मध्य निम्न धनात्मक सह सम्बन्ध है।

अध्ययन की शैक्षिक उपयोगिता—

योग एक कला है जो हमारे शरीर, मन और आत्मा को एक साथ जोड़ता है और हमें मजबूत और शांतिपूर्ण बनाता है। योग आवश्यक है क्योंकि यह हमें फिट रखता है, तनाव को कम करने में मदद करता है और समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखता है और एक स्वस्थ मन ही अच्छी तरह से ध्यान केंद्रित करने में सहायता करता है। योग एक व्यक्ति में शांति के स्तर को बढ़ाता है और उसके आत्मविश्वास को और अधिक बढ़ाने तथा उसे खुश रहने में मदद करता है। एक स्वस्थ व्यक्ति एक अस्वस्थ व्यक्ति की तुलना में अधिक काम कर सकता है। आजकल जीवन बहुत तनावपूर्ण है और हमारे आसपास बहुत प्रदूषण है। यह कई स्वास्थ्य समस्याओं का कारण है। अतः 30–45 मिनट का योग हर दिन आपके स्वास्थ्य को अच्छा रहने में मदद कर सकता

इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि योग एक चमत्कार है और अगर इसे किया जाए तो यह आपके पूरे जीवन का मार्गदर्शन करेगा। प्रति दिन 30–45 मिनट योग आपके शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के बीच संतुलन को बढ़ावा देने के द्वारा आपके जीवन को हमेशा के लिए बदल सकता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- कुमार, रवी (2016); "स्वास्थ्य प्रबन्धन में योगा और आयुर्वेद", शोध गंगा, <http://hdl.handle.net/10603/161492>
- गुप्ता, एस0पी0 (2015); उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान, इलाहाबाद : शारदा पुस्तक भवन, पृ0सं0–309.
- विश्वनाथन के0 (2015); योग शिक्षा (प्रारम्भिक शिक्षा में डिप्लोमा–डी0एल0एड0), राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा परिषद, नई दिल्ली : सेंट जोसेफ प्रेस, पृ0सं0–24–26.
- सिंह, जुगलाल (2015); योग शिक्षा (एम0एड0 कार्यक्रम), राष्ट्रीय अध्यापक शिक्षा परिषद, नई दिल्ली : सेंट जोसेफ प्रेस, पृ0सं0–32.
- गुप्ता, एस0पी0 (2014); अनुसंधान संदर्शिका, इलाहाबाद : शारदा पुस्तक भवन, पृ0सं0–110, 325, 345.

- नागराजन, करुणा (2014); "योग शिक्षा", नई दिल्ली : NCTE, सेंट आफिस प्रेस, पृ0सं0-64.
- सिंह, अरूण कुमार (2014); शिक्षा मनोविज्ञान, पटना : भारती भवन पब्लिशर्स एण्ड डिस्ट्रीब्यूटर्स, पृ0सं0-910.
- निधि (2007-08); "योग दर्शन में शिक्षादर्शन और उनकी समसामयिकता", लघु शोध प्रबन्ध (एम0एड0) लॉयड इन्स्टीट्यूट आफ मैनेजमेंट टैक्नोलॉजी, ग्रेटर नोएडा सम्बद्ध चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ, पृ0सं0-10-13.
- https://shodhganga.inflibnet.ac.in/simple-search?query=yoga&sort_by=score&order=desc&rpp=10&etal=0&start=10
- <https://translate.google.co.in/>
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga>
- <https://hi.wikipedia.org/wiki/%E0%A4%AF%E0%A5%8B%E0%A4%97>
- <https://www.onlymyhealth.com/hindi/diet-fitness/yoga>
- <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/324835/9789241565707-eng.pdf>
- <https://www.amarujala.com/photo-gallery/lifestyle/yoga-and-health/best-yoga-for-mental-health-how-to-make-your-mind-sharp-and-intelligent>