



माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत् छात्रों के स्वास्थ्य पर कतिपय योगाभ्यास का प्रभाव : एक प्रयोगात्मक अध्ययन

भानु देवी, शोध छात्रा, एशियन इंटरनेशनल विश्वविद्यालय, इम्फाल (मणिपुर)

शोधसार

योग का इतिहास अति प्राचीन है जाकि भारतीय ऋषि मुनियों की इस विश्व को अनमोल देन है, 326 ईसापूर्व महर्षि पतंजलि द्वारा योगसूत्र को संकलित किया गया था। हमारे ऋषि मुनियों ने इसके महत्व का पहचाना और इसे जन-जन तक पहुंचाने का कार्य किया। लोगों में यही धारण बनी हुई है कि योग विशेष वर्ग के लिए हैं और इसे हिन्दु धर्म के साथ जोड़ा जा रहा है किन्तु यह सत्य नहीं है, यह मानव जाति के लिए एक वरदान है। विश्व के विकसित और विकासशील देशों ने भी योग के महत्व को पहचाना गया है राष्ट्र के अच्छे नागरिक बनाने के लिए अमेरिका, यूरोप और एशियाई देशों में योग की शिक्षा दी जा रही है। विश्व बाजार में योग शिक्षकों की मांग बढ़ रही है। प्राचीनकाल में योग का अभ्यास नदी किनारे खुले आसमान समतल स्थान पर ब्रह्म मुहूर्त या सूर्योदय के समय ही किया जाता था वही आज वातानुकूलित स्टूडियो में योग का अभ्यास करवाया जा रहा है।

21वीं शताब्दी में आज यह स्थिति है कि विश्व में शायद ही कोई ऐसा राष्ट्र हो जहां पर भारतीय योग अभ्यास का प्रचलन न हो। भारत सरकार के अथक प्रयासों के परिणाम स्वरूप संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा '21 जून 2015' को पहली बार 'विश्व योग दिवस' के रूप में मनाया गया जिसमें 177 देशों ने भाग लिया। आज के समय में योग क्षेत्र में अनेक प्रकार के अनुसंधान कार्य चल रहे हैं योग ही एक ऐसा शारीरिक, मानसिक और आत्मिक विषय है जिस पर पृथ्वी पर ही नहीं अपितु अन्तरिक्ष में भी अनुसंधान किया गया। भारत के प्रथम अन्तरिक्ष राकेश शर्मा (1984) और सुनिता विलियमस (2005/06) द्वारा योग के महत्व को समझा गया और उन्होंने अन्तरिक्ष में जाकर योग का अभ्यास किया।

कुट शब्द :- मानसिक स्वास्थ्य, सर्वांगीण विकास, योगाभ्यास, स्वास्थ्य।

प्रस्तावना

वर्तमान समय में अंतर्राष्ट्रीय मानस पटल पर अति महत्वपूर्ण एवं मूल्यवान विरासत योग को पहचान मिल चुकी है। नई वैज्ञानिक तकनीकियों का प्रयोग कर खेल के क्षेत्र में ऐसे ऐसे कीर्तिमान स्थापित किये जा रहे हैं जो प्रथम आधुनिक ओलम्पिक खेलों के रिकार्ड को साधारण खिलाड़ी ध्वस्त करते जा रहे हैं।

ऐसी स्थिति आ गई है कि खिलाड़ी अपने आत्मसम्मान का बलिदान देकर भी मेडल हासिल करना चाहते हैं अपनी शारीरिक क्षमता से पार जाकर प्रदर्शन करने के लिए खिलाड़ी खतरनाक हानिकारक मादक पदार्थों का सेवन करने लगे हैं। यह अत्यन्त पीडादायक है कि युवा खिलाड़ियों के द्वारा सम्मान एवं पुरुस्कार की प्राप्ति के लिए ऐसे अनुचित व्यसनो का प्रयोग किया जा रहा है।

योग जीवन जीने की एक कला है सभी को नियमित रूप से योग करना चाहिए। वर्तमान समय में खिलाड़ी भी योग कर रहे हैं ताकि वह अपने खेल पर ध्यान केन्द्रित कर सकें। शारीरिक शिक्षा एवं योग छात्रों में ताकत, सहनशक्ति, लचीलापन एवं गति प्रदान करता है। कॉमनवेल्थ देशों में यह स्कूल सिलेबस का महत्वपूर्ण हिस्सा है। शारीरिक शिक्षा एवं योग छात्रों को अलग विषयों से हटाकर खेलकूद एवं आसन सम्बन्धी व्यायाम द्वारा शरीर को लचीला एवं स्वस्थ बनाता है। इसमें सफलता प्राप्त करने के लिए अनेक अवसर प्राप्त होते हैं। आजकल लोग अपने घरों में पढाई या अपने कामों में व्यस्त रहते हैं। शारीरिक व्यायाम एवं योग नहीं कर पाते हैं जिस कारण विभिन्न प्रकार की बीमारियां और आसन दोष उत्पन्न हो जाते हैं। अगर हम शारीरिक व्यायाम एवं योग का आसन करते हैं तो इस प्रकार की बीमारियों या आसन विकार से सुरक्षित रह सकते हैं।

शिक्षक जो समाज का कर्णधार कहा जाता है भी सामाजिक कुरीतियों से अछूता नहीं है। वह भी मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य से दूर होता जा रहा है वह सोचता है कि किस प्रकार से अन्य शिक्षक रीडर से प्रोफेसर बना है। कोरोना काल जिसमें हमें स्वास्थ्य सम्बन्धी आदतों के बारे में सिखाया गया है परन्तु साथ ही साथ युवाओं में से कुछ युवा यह सोचने लगा है कि जीवन चार दिन का है। खाओ पियो मौज करो जिसके परिणाम स्वरूप स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के बढ़ने की सम्भावना है। बेरोजगारी चरम सीमा पर है मजदूर वर्ग एवं किसान की स्थिति बहुत दयनीय होती जा रही है। इस प्रकार हम देख सकते हैं कि समाज का प्रत्येक व्यक्ति गहरे मानसिक तनाव में जीवन यापन कर रहा है। मानव जीवन तनाव के



अन्तिम पडाव से गुजर रहा है। ऐसी स्थिति में केवल योग ही ऐसा विषय है जो ऐसी स्थिति से उबरने के लिए महत्वपूर्ण मील का पत्थर साबित हो सकता है। ऐसी परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए नई शिक्षा नीति 2020 में योग के विषय को सहायक पाठ्यक्रम व अतिरिक्त पाठ्यक्रम की बजाय मुख्य पाठ्यक्रम में शामिल करने पर बल दिया गया है। संशोधित राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1992 में भी योग को विद्यालय स्तर की शिक्षा में शामिल करने की संस्तुति की गई है।

इस संदर्भ में खेलों के प्रदर्शन को सुधारने में योग महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। इन विचारों को ध्यान में रखते हुए योग के द्वारा केवल शारीरिक विकास ही नहीं परन्तु मानसिक स्थिति में भी सुधार होता है। इसके साथ साथ योग समझ एवं बुद्धि के विकास के लिए भी कल्याणकारी है इस प्रकार से यह भी कहा जा सकता है कि योगिक अभ्यास के द्वारा शारीरिक एवं मानसिक मनोवैज्ञानिक योग्यता को बढ़ाया जा सकता है। यह विचारणीय है कि शारीरिक एवं मानसिक योग्यता का खेलों में कौशल पूर्ण प्रदर्शन में महत्वपूर्ण स्थान है।

योग का अर्थ एवं अवधारण

अनुसंधान कार्य की विषय वस्तु को समझने से पहले यह अति आवश्यक है कि योग के विषय पर दार्शनिकों एवं साधारण जन के क्या विचार हैं।

योग भारत के सबसे प्रमुख सांस्कृतिक निर्यात में से एक है। यह सिर्फ पोज और ध्यान से कही अधिक है। आप योग और इसके उपयोगों के बारे में सबकुछ जान सकेंगे। योग अध्यात्मिक शारीरिक और मानसिक प्रथाओं का एक समूह है। इसकी उत्पत्ति प्रचीन भारत में हुई थी। योग का शाब्दिक अर्थ है 'जोड़ना'। योग शारीरिक व्यायाम, शारीरिक मुद्रा (आसन), ध्यान, सांस लेने की तकनीकों और व्यायाम को जोड़ता है।

इस शब्द का अर्थ ही (योग) भौतिक एवं स्वयं के भीतर आध्यात्मिक के साथ मिलन है। यह सार्वभौतिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना के मिलन का प्रतीक है। जो मन और शरीर, मानव और प्रकृति के बीच एक पूर्ण सामंजस्य का सुत्र देता है। योग के अभ्यास का उल्लेख ऋग्वेद और उपनिषदों में भी मिलता है।

पंतजलि का योग सूत्र (दूसरी शताब्दी ईशा पूर्व) योग पर एक अधिकारिक ग्रन्थ है और इसे शास्त्री योग दर्शन का एक मूलग्रन्थ माना जाता है। योग हिन्दू दर्शन के दर्शन (छः दर्शन) में से एक है। ये छः दर्शन सांख्य, योग, न्याय, वेशेदि, मीमांसा और वेदान्त के नाम से जाने जाते हैं। इन दर्शनों के प्रणेता पंतजलि, गौतम, कणाद, कपिल, जैमिनी, और वादरायण माने जाते हैं। इन दर्शनों आरंभिक संकेत उपनिषदों में भी मिलते हैं।

शोध का उद्देश्य

वर्तमान युग में शिक्षा केवल पुस्तकीय ज्ञान तक सीमित नहीं रह गई है, बल्कि यह छात्रों के समग्र विकास का साधन बन गई है। किंतु अत्यधिक प्रतिस्पर्धा, परीक्षाओं का तनाव और अस्वस्थ जीवनशैली छात्रों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है। इस परिप्रेक्ष्य में योगाभ्यास एक प्रभावी साधन के रूप में उभर रहा है। योग न केवल छात्रों की शारीरिक और मानसिक क्षमता को बढ़ाता है, बल्कि उनकी स्मरण शक्ति, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता और आत्मविश्वास को भी मजबूत करता है। इस शोध का मुख्य उद्देश्य माध्यमिक विद्यालयों के छात्रों पर योगाभ्यास के प्रभावों का अध्ययन करना है। विशेष रूप से निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान केंद्रित किया गया है—

- योगाभ्यास से शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार।
- मानसिक स्वास्थ्य और एकाग्रता पर योग का प्रभाव।
- शैक्षणिक प्रदर्शन में योग की भूमिका।
- भावनात्मक संतुलन और आत्म-नियंत्रण पर योग का प्रभाव।
- छात्रों के सामाजिक व्यवहार में योग की भूमिका।

शारीरिक स्वास्थ्य एवं योगाभ्यास

- रोग प्रतिरोधक क्षमता – वृद्धि नियमित योग करने वाले छात्रों में सर्दी-जुकाम जैसी सामान्य बीमारियाँ स्वतः ही समाप्त हो जाती है।



- शारीरिक लचीलापन – योगासन करने से छात्रों की मांसपेशियाँ अधिक लचीली और सशक्त होती हैं।
- संतुलन और शारीरिक दक्षता – ताड़ासन, वृक्षासन जैसे योगाभ्यास संतुलन और समन्वय को सुधारते हैं।
- स्वस्थ पाचन तंत्र – योगाभ्यास से पाचन क्रिया में सुधार होता है और कब्ज जैसी समस्याएँ कम होती हैं।
- शारीरिक ऊर्जा में वृद्धि – योग करने वाले छात्रों में दिनभर ऊर्जा बनी रहती है।

मानसिक स्वास्थ्य और एकाग्रता पर योग का प्रभाव

माध्यमिक शिक्षा के दौरान छात्रों को मानसिक तनाव का सामना करना पड़ता है। योगाभ्यास से छात्रों को कई मानसिक लाभ होते हैं –

- एकाग्रता और स्मरण शक्ति में सुधार – ध्यान और प्राणायाम से छात्रों की एकाग्रता क्षमता बढ़ती है।
- तनाव और चिंता में कमी – योग करने वाले छात्रों में तनाव हार्मोन (कॉर्टिसोल) का स्तर कम पाया गया।
- स्वस्थ मानसिक स्थिति – छात्रों में आत्मविश्वास और आत्म-संतोष की भावना विकसित होती है।
- रचनात्मकता में वृद्धि – योगाभ्यास करने से छात्रों की कल्पनाशक्ति और सोचने की क्षमता बेहतर होती है।

शैक्षणिक प्रदर्शन में योग की भूमिका

योगाभ्यास करने वाले छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन में सुधार देखा गया—

- परीक्षा के दौरान तनावमुक्त रहने की क्षमता विकसित होती है।
- पढ़ाई के प्रति रुचि बढ़ती है, जिससे बेहतर परिणाम मिलते हैं।
- नींद की गुणवत्ता बेहतर होने से सीखने की क्षमता बढ़ती है।

भावनात्मक संतुलन और आत्म-नियंत्रण

माध्यमिक विद्यालयों के छात्रों को भावनात्मक अस्थिरता का सामना करना पड़ता है। योगाभ्यास से आत्म-नियंत्रण और संतुलन प्राप्त करने में सहायता मिलती है –

- आत्म-अनुशासन विकसित होता है – छात्रों में संयम और धैर्य की भावना बढ़ती है।
- सकारात्मक सोच विकसित होती है – नकारात्मक विचारों और गुस्से को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।
- मनोबल में वृद्धि – कठिनाइयों का सामना करने की क्षमता बढ़ती है।

छात्रों के सामाजिक व्यवहार में योग की भूमिका

योग न केवल व्यक्तिगत बल्कि सामाजिक विकास में भी सहायक है –

- सामाजिक संबंधों में सुधार – योग करने वाले छात्र अधिक शांत, मिलनसार और सहयोगी होते हैं।
- टीम वर्क और नेतृत्व क्षमता में वृद्धि – समूह योगाभ्यास करने से टीम वर्क की भावना विकसित होती है।
- आक्रामकता में कमी – योग छात्रों को सहनशील और संवेदनशील बनाता है।

सुझाव और अनुशंसाएँ

- विद्यालयों में योगाभ्यास को अनिवार्य किया जाना चाहिए।
- योग शिक्षकों की नियुक्ति की जानी चाहिए।
- छात्रों के लिए नियमित योग कार्यशालाएँ आयोजित की जानी चाहिए।
- योगाभ्यास को पाठ्यक्रम में शामिल कर इसका वैज्ञानिक दृष्टिकोण से अध्ययन किया जाना चाहिए।
- माता-पिता और शिक्षकों को भी योग के लाभों के प्रति जागरूक किया जाना चाहिए।

निष्कर्ष

माध्यमिक विद्यालयों के छात्रों के स्वास्थ्य, मानसिक स्थिरता और शैक्षणिक प्रदर्शन को सुधारने के लिए

RAWATSAR P.G. COLLEGE

'Sanskriti Ka Badhti Swaroop Aur AI Ki Bhumika' (SBSAIB-2025)

DATE: 25 January 2025

International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
Multidisciplinary, Multilingual, Indexed, Double-Blind, Open Access, Peer-Reviewed,
Refereed-International Journal, Impact factor (SJIF) = 8.152



योगाभ्यास एक प्रभावी माध्यम सिद्ध हुआ है। यह केवल एक व्यायाम पद्धति नहीं, बल्कि जीवनशैली है, जो छात्रों को शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से समृद्ध बनाती है। अतः, विद्यालयों में योग को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए ताकि स्वस्थ और सशक्त युवा पीढ़ी का निर्माण हो सके।

संदर्भ सूची

- अमरेह कुमार, योग का उपयोग कैसे करें, (नई दिल्ली: खेल साहित्य केंद्र प्रकाशित, 2007)
- अशोक मजूमदार, योग और तंत्र में तंत्रिका तंत्र, (नई दिल्ली: नाग .) प्रकाशित, 1999।
- ब्रॉड, योग का विज्ञान। न्यूयॉर्क: साइमन एंड शूस्टर, 2012।
- चार्ल्स ए. बुचर, शारीरिक शिक्षा की नींव, (सेंट लुइस: सी.वी. मोस्बी कंपनी, 1979)।
- कूपर, केनेथ एच., एरोबिक्स (संशोधित, पुनः जारी एड।)। बैटम बुक्स। (1983) आईएसबीएन.
- बोरिंग ईजी और अन्य, मनोविज्ञान की नींव।
- बर्नहैम, डब्ल्यू.एच. स्वस्थ व्यक्तित्व, पी.77।
- बुसिंग, अरंड्ट। माइकल्सन, एंड्रियास। एट अल (2012): मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव: समीक्षाओं का एक संक्षिप्त सारांश साक्ष्य आधारित पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा हिंदवी प्रकाशन निगम वॉल्यूम 2012।
- सी.वी. गुड, ए.एस. बार और डी.ई. स्कैट्स, शैक्षिक अनुसंधान की पद्धति, न्यूयॉर्क (1941)
- दासगुप्ता, सुरेंद्रनाथ, भारतीय दर्शन का इतिहास 1. दिल्ली, भारत: मोतीलाल बनारसीदास, (1975) पी. 226,227.
- डेविस, बी. एट अल।, शारीरिक शिक्षा और खेल का अध्ययन। चौथा संस्करण स्पेन: हरकोर्ट। (2000) पी.129
- डेनियलौ, ए. 1954. "योग द मेथड ऑफ री-इंटीग्रेशन!"
- .डे, एच. (1974) "योग फॉर द एथलीट", लंदन: केए एंड वार्ड।
- डोनाल्ड, के. मैथ्यू, शारीरिक शिक्षा में मापन। (फिलाडेल्फिया, डब्ल्यू.वी. सॉन्डर्स कंपनी, 1978,पृ.129)
- फ्यूएरस्टीन जॉर्ज, द योग ट्रेडिशन: इट्स हिस्ट्री, लिटरेचर, फिलॉसफी एंड अभ्यास, होम प्रेसय तीसरा संस्करण (अक्टूबर 31, 2001) पी-24-29
- कैलिस्थेनिक अभ्यास का मैनुअल, युद्ध विभाग, संयुक्त राज्य सेना, वाशिंगटन, सरकारी मुद्रण कार्यालय,
- एलिएड, एम।, (1958)। "योग अमरता और स्वतंत्रता", बोलिंगन सीरीज (वी), पाथियोन सीआईटी। न्यूयॉर्क। 217
- कूपर, केनेथ एच., एरोबिक्स (संशोधित, पुनः जारी एड।)। बैटम बुक्स। (1983) आईएसबीएन
- घरोट, एम.एल "योगिक अभ्यास के लिए दिशानिर्देश।" मेधा पब.पी.ओ. कैवल्यधन लोनावाला, महाराष्ट्र।
- गुड कार्टर, वी. (1973), डिक्शनरी ऑफ एजुकेशन, न्यूयॉर्क: मैकग्रा हिल्स।
- अच्छा, सी.वी. बर्, ए.एस. और स्कैट्स, डी.ई. (1941) शैक्षिक अनुसंधान की पद्धति न्यूयॉर्क:
- हरदयाल सिंह, खेल प्रशिक्षण विज्ञान "समन्वय क्षमता" डी.वी.एस.पब। दिल्ली 162.(1982)