RAWATSAR P.G. COLLEGE
'Sanskriti Ka Badlta 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

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 मुनियो की इस विश्व को अनमोल देन है, 326 ईसापूर्व महर्षि पतंजति द्वारा योगसूत्र को संकलित किया गया था। हमारे ऋषि मुनियों ने इसके महत्व का पहचाना और इसे जन–जन तक पहुचाने का कार्य किया। लोगो में यही धारण बनी हुई है कि योग विशेष वर्ग के लिए हैं और इसे हिन्दु धर्म के साथ जोडा जा रहा हैं किन्तु यह सत्य नहीं हैं, यह मानव जाति के लिए एक वरदान हैं। विश्व के विकसित और विकासशील देशो ने भी योग के महत्व को पहचाना गया हैं राष्ट्र के अच्छे नागरिक बनाने के लिए अमेरिका, यूरोप और एशियाई देशों में योग की शिक्षा दी जा रही हैं। विश्व बाजार में योग शिक्षकों की मांग बढ रही हैं। 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 स्टूडियोज में योग का अभ्यास करवाया जा रहा हैं।

21वी शताब्दी में आज यह स्थिति हैं कि विश्व में शायद ही कोई ऐसा राष्ट्र हो जहां पर भारतीय योग अभ्यास का प्रचलन न हो। भारत सरकार के अथक प्रयासो के परिणाम स्वरूप संयुक्त राष्ट्र संध द्वारा '21 जून 2015' को पहली बार 'विश्व योग दिवस' के रूप में मनाया गया जिसमें 177 देशो ने भाग लिया। आज के समय में योग क्षेत्र में अनेक प्रकार के अनुसंधान कार्य चल रहें हैं योग ही एक ऐसा शारीरिक, मांनसिक 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 उन्होने अन्तरिक्ष में जाकर योग का अभ्यास किया।

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

प्रस्तावना
वतर्ममान समय में अंतर्राष्ट्रीय मानस पटल पर अति महत्वपूर्ण एवं मुल्यवान विरासत योग को पहचान मिल चुकी हैं। नई वैज्ञानिक तकनीकियो का प्रयोग कर खेल के क्षेत्र में ऐसे ऐसे कीर्तिमान स्थपित किये जा रहे हैं जो प्रथम आधुनिक ओलम्पिक खेलो के रिकार्ड को साधारण खिलाडी ध्वस्त करते जा रहे है। ऐसी स्थिति आ गई हैं कि खिलाडी अपने आत्मसम्मान का बलिदान देकर भी मेडल हासिल करना चाहते हैं अपनी शारीरिक क्षमता से पार जाकर प्रदर्शन करने के लिए खिलाडी खतरनाक हानिकारक मादक पदार्थो का सेवन करने लगे हैं। यह अत्यन्त पीडादायक हैं कि युवा खिलाडियों के द्वारा सम्मान एवं पुरूस्कार की प्राप्ति के लिए ऐसे अनुचित व्यसनो का प्रयोग किया जा रहा हैं।

योग जीवन जीने की एक कला हैं सभी को नियमित रूप से योग करना चाहिए। वर्तमान समय में खिलाडी भी योग कर रहे है ताकि वह अपने खेल पर ध्यान केन्द्रित कर सके। शारीरिक शिक्षा एवं योग छात्रो में ताकत, सहनशक्ति, लचीलापन एवं गति प्रदान करता हैं। कॉमनवेल्थ देशो में यह स्कूल सिलेबस का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। शारीरिक शिक्षा एवं योग छात्रो को अलग विषयो से हटाकर खेलकूद एवं आसन सम्बन्धी व्यायाम द्वारा शरीर को लचीला एवं स्वथ्य बनाता हैं। इसमें सफलता प्राप्त करनें के लिए अनेक अवसर प्राप्त होते हैं। आजकल लोग अपने घरो में पढाई या अपने कामो में व्यस्त रहतें हैं। शारीरिक व्यायाम एवं योग नहीं कर पाते हैं जिस कारण विभिन्न प्रकार की बीमारिया और आसन दोष उत्पन्न हो जाते हैं। अगर हम शारीरिक व्यायाम एवं योग का आसन करते हैं तो इस प्रकार की बिमारियों या आसन विकार से सुरक्षित रह सकतें हैं।

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

अन्तिम पडाव से गुजर रहा हैं। ऐसी स्थिति में केवल योग ही ऐसा विषय हैं जो ऐसी स्थिति से उबरने के लिए महत्वपूर्ण मील का पत्थर साबित हो सकता हैं। 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 शमिल करने पर बल दिया गया हैं। संशोधित राष्ट्रीय शिक्षा नीति 1992 में भी योग को विद्यालय स्तर की शिक्षा में शामिल करने की संस्तुति की गई हैं।

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

योग का अर्थ एवं अवधारण

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

योग भारत के सबसे प्रमुख सास्कृतिक निर्यात में से एक हैं। यह सिर्फ पोज और ध्यान से कही अधिक हैं। आप योग और इसके उपयोगो के बारे में सबकुछ जान सकेगें। योग अध्यात्मिक शारीरिक और मानसिक प्रथाओं का एक समूह हैं। इसकी उत्पत्ति प्रचीन भारत में हुई थी। योग का शाब्दिक अर्थ है 'जोडना'। योग शारीरिक व्यायाम, शारीरिक मुद्रा (आसन), ध्यान, सांस लेने की तकनीको और व्यायाम को जोडता हैं।

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

पंतजलि का योग सूत्र (दूसरी शताब्दी ईशा पूर्व) योग पर एक अधिकारिक ग्रन्थ हैं ओर इसे शास्त्री योग दर्शन का एक मूलग्रन्थ माना जाता हैं। योग हिन्दू दर्शन के दर्शन (छः दर्शन) में से एक हैं। ये छः दर्शन साख्य, योग, न्याय, वेशेदि, मीमाशा ओर वेदान्त के नाम से जाने जाते हैं। इन दर्शनो के प्रणेता पंतजलि, गौतम, कणाद, कपिल, जैमिनी, और वादरायण माने जाते हैं। इन दर्शनो आरंभिक संकेत उपनिषदो मे 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 स्वतं ही समाप्त हो जाती है।

- शारीरिक लचीलापन – योगासन करने से छात्रों की मांसपेशियाँ अधिक लचीली और सशक्त होती है।
- 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

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 दिल्लीः खेल साहित्य केंद्र प्रकाशित, 2007)
- अशोक मजूमदार, योग और तंत्र में तंत्रिका तंत्र, (नई दिल्लीः नाग .) प्रकाशित, 1999।
- ब्रॉड, योग का विज्ञान। न्यूयॉर्कः साइमन एंड शूस्टर, 2012।
- चार्ल्स ए. बुचर, शारीरिक शिक्षा की नींव, (सेंट लुइसः सी.वी. मोस्बी कंपनी, 1979)।
- कूपर, केनेथ एच., एरोबिक्स (संशोधित, पुनः जारी एड।)। बैंटम 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 प्रभावः 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. स्कैल्ट्स, शैक्षिक अनुसंधान की पद्धति, न्यूयॉर्क (1941)
- दासगुप्ता, सुरेंद्रनाथ, भारतीय दर्शन का इतिहास 1. दिल्ली, भारतः मोतीलाल बनारसीदास, (1975) पी. 226,227.
- डेविस, बी. एट अल।, शारीरिक शिक्षा और खेल का अध्ययन। चौथा संस्करण स्पेनः हरकोर्ट। (2000) पी.129
- डेनियलौ, ए. 1954. ''योग द मेथड ऑफ री–इंटीग्रेशन!''
- .डे, एच. (1974) ''योग फॉर द एथलीट'', लंदनः केए एंड वार्ड।
- डोनाल्ड, के. मैथ्यू, शारीरिक शिक्षा में मापन। (फिलाडेल्फिया, डब्ल्यू.वी. सॉन्डर्स कंपनी, 1978,पृ.129)
- फ्यूएरस्टीन जॉर्ज, द योग ट्रेडिशनः 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।)। बैंटम 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, न्यूयॉर्कः मैकग्रा हिल्स।
- अच्छा, सी.वी. बर्र, ए.एस. और स्कैट्स, डी.ई. (1941) शैक्षिक अनुसंधान की पद्धति न्यूयॉर्कः
- हरदयाल सिंह, खेल प्रशिक्षण विज्ञान ''समन्वय क्षमता'' डी.वी.एस.पब। दिल्ली 162.(1982)