

आधुनिक शिक्षा प्रणाली में योग की प्रासंगिकता

डॉ. मंजु गुप्ता, आचार्य

जगन नाथ विश्वविद्यालय, एन.एच.12, चाकसू बाईपास, टोंक रोड

जयपुर-303901 (राजस्थान)

E-mail : manjuguptagoner@gmail.com

सार

हम एक वैश्विक दुनिया में रह रहे हैं। हमें अपने कार्यस्थल पर कई कार्य करने होते हैं, उस समय हम अपने शरीर और दिमाग को संतुलित करने की कोशिश कर रहे होते हैं ताकि हम दुनिया के प्रति शांतिपूर्ण और विनम्र रह सकें। हमारी उपयोगिता ही दुनिया में हमारा स्थान तय करती है। उसके लिए हम दिन-रात अपना कर्तव्य निभाते हैं। यह अतिरिक्त कार्यभार हमारी जीवनशैली को बदल देता है, जहां हमें प्रौद्योगिकी, मानव संसाधन और विविध वातावरण आदि को संभालना होता है। ये सभी चीजें कभी-कभी मानसिक बीमारी का कारण बनती हैं। विश्व समुदाय ने स्वास्थ्य की बहाली, मानवीय मूल्यों के प्रचार-प्रसार में योग की आवश्यकता महसूस की, लेकिन इसे औपचारिक शिक्षा के पाठ्यक्रम में शामिल करने के लिए कोई महत्वपूर्ण प्रयास नहीं किए गए। इसलिए स्वास्थ्य समस्या से बचने का एकमात्र तरीका यह है कि हमें दिमाग और शरीर के बीच संतुलन बनाए रखना होगा। योग इस संबंध में हमारी मदद करता है। ऐसे कई आसन और प्राणायाम हैं जो हमें मानसिक बीमारियों से बचाते हैं। इस पेपर का उद्देश्य यह देखना है कि क्या ऐसी वैश्विक लोकप्रियता योग अभ्यास के लाभों के संबंध में केवल कुछ अंतर्निहित धारणाओं से प्रेरित है या कुछ वैज्ञानिक/प्रयोगात्मक साक्ष्य हैं। लेखक विशेष रूप से भारत में योग शिक्षा की संभावनाओं की भी कल्पना करना चाहते हैं, साथ ही शिक्षा में योग को लागू करने की संभावनाओं को समझाना है। हमने ऐसे स्कूलों को देखा है जिन्होंने योग को पाठ्यक्रम के हिस्से के रूप में पेश किया है, कुछ बच्चों में तनाव में कमी, मनोदशा में सुधार, ध्यान में वृद्धि और शांति देखी गई है, जो सफल सीखने के लिए आवश्यक शर्तें हैं। इसलिए हम कह सकते हैं कि योग परिणाम प्राप्त करने और मनोसामाजिक विकास को प्रोत्साहित करने में मदद करके शिक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

मुख्य शब्द : शिक्षा, योग, प्रणाली, प्रासंगिकता

1. परिचय

वर्तमान शिक्षा पद्धति में योग का बहुत महत्व है। आधुनिक शिक्षा प्रणाली किस पर जोर देती है? विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी जिसमें भौतिक प्रगति तो हो रही है, परन्तु नैतिकता का समावेश हो रहा है। नैतिक और आध्यात्मिक मूल्यों और स्वस्थ जीवन-शैली को बढ़ावा देना पूरी तरह से उपेक्षित है। इस संदर्भ में, यह हैसर्वांगीण विकास के लिए आधुनिक शिक्षा प्रणाली में योग को शामिल करने की तत्काल आवश्यकता है शरीर, मन और आत्मा से सहानुभूतिपूर्वक संबंधित होना और इस प्रकार मानवीय मूल्यों के क्षरण को रोकना। वर्तमान शिक्षा प्रणाली में योग शिक्षा का एकीकरण मानवीय मूल्यों में सुधार का समर्थन कर सकता है दृष्टिकोण और व्यवहार, तनाव और दबाव से मुक्ति, स्वस्थ जीवन-शैली का निर्माण, उच्च नैतिकता का निर्माण छात्रों के चरित्र और परिष्कृत व्यक्तित्व का विकास करना ताकि उनका संपूर्ण कल्याण हो सके। इसलिए, हमें शिक्षा में योग के महत्व को समझना होगा और इसे एक अनुशासन के रूप में पेश करना होगा इस प्रकार पाठ्यक्रम में एकीकरण की प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करें। "दुनिया भर में लाखों लोगों ने उस परंपरा का जश्न मनाने के लिए अपने योग मैट बिछाए हैं जो कभी हिंदू पवित्र पुरुषों का संरक्षण था लेकिन अब एक विश्वव्यापी घटना है।" - 22 जून, 2017 को प्रसारित बीबीसी न्यूज़ की उद्धृत रिपोर्ट से एक ओर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उत्सव में बड़े पैमाने पर वैश्विक भागीदारी का पता चलता है, दूसरी ओर योग को दुनिया भर में मिली वैश्विक लोकप्रियता का पता चलता है। ऐसा नहीं है कि प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी की अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए अंतर्राष्ट्रीय निकायों से अपील के बाद ही अंतर्राष्ट्रीय समुदाय समग्र स्वास्थ्य देखभाल के साधन के रूप में योग के लाभों के बारे में जागरूक हो गया है, लेकिन वे इससे पहले भी इसके आदी थे; - और अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस ने उन्हें मौजूदा स्वास्थ्य देखभाल प्रथाओं में से जो सबसे अच्छा लगता है उसे साझा करने का अवसर दिया है। योग के रहस्य से यूरोप के लोग सदियों पहले ही परिचित हो गये थे। राल्फ वाल्डो एमर्सन और हेनरी डेविड थोरो जैसे अमेरिकी ट्रान्सेंडेंटलिस्ट्स के माध्यम से अमेरिकी पहली बार योग के संपर्क में आए। वर्ष 1893 में शिकागो में धर्म संसद में स्वामी विवेकानन्द के भाषण, उसके बाद अमेरिका के विभिन्न स्थानों में व्याख्यानों की एक श्रृंखला ने अमेरिकियों को जबरदस्त सराहना और समझ दिलाई। योग एड. स्कूलों के लिए उपयुक्त योग कार्यक्रम को अनुकूलित करने के लिए योग अनुसंधान में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। योग एड. एक संगठन है जो स्कूलों

में योग शिक्षा कार्यक्रमों के माध्यम से बच्चों, शिक्षकों और अभिभावकों तक योग के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य लाभ पहुंचाता है। योग एड. शारीरिक शिक्षा के लिए एक वर्ष का पाठ्यक्रम प्रदान करता है। योग एड का मिशन. योग की समय-परीक्षणित प्रणाली को शैक्षिक कार्यक्रमों में अनुकूलित करना है जो बच्चों और शिक्षकों को स्वास्थ्य, कल्याण और सीखने को बढ़ाने के लिए सिद्ध तकनीक प्रदान करता है।¹ योग की वैश्विक लोकप्रियता इस धारणा में निहित है कि यह केवल एक मनोरोग नहीं है। शारीरिक व्यायाम, बल्कि जीवन जीने का एक तरीका जो हमारे जीवन को खुशहाल, सुंदर और संपूर्ण बना सकता है। जिस दुनिया में हम रह रहे हैं उसमें शिक्षा तेजी से एक चुनौती बनती जा रही है। मोबाइल फोन और आधुनिक तकनीक के अन्य रूपों से घिरे हुए, जो हर दिन कुछ नया लाते हैं, गति के आदी, बार-बार गतिविधि में बदलाव और उत्तेजनाओं से भरे हुए, बच्चे उन स्कूलों में आते हैं जहां सबसे आम बात है विधि छह घंटे तक डेस्क पर बैठकर ब्लैकबोर्ड से सुनना और उसका प्रतिलेखन करना है। बच्चों पर अक्सर रखी जाने वाली अत्यधिक माँगों और बहुत अधिक अपेक्षाओं के परिणामस्वरूप तनाव और चिंता बढ़ती है। शिक्षकों और माता-पिता की अपेक्षाओं को पूरा करने में कठिनाइयाँ अक्सर बच्चों में तनाव का कारण होती हैं। वहीं, वही माता-पिता और शिक्षक अक्सर खुद तनाव में रहते हैं।

2. योग का अर्थ

शब्द "योग" संस्कृत से आया है और इसका मूल अर्थ "एकजुट होना, जुड़ना" है अपने मूल अर्थ में, "योग" शब्द का अर्थ है "एक सर्वव्यापी, शाश्वत रूप से जागृत चेतना जो संपूर्ण ब्रह्मांड को संतुलन में रखती है" योग का तात्पर्य लक्ष्य, स्वयं और दूसरों के साथ एकता और सद्भाव से है, लेकिन उन तरीकों से भी है जिनके द्वारा उस लक्ष्य को प्राप्त किया जाता है। पहले लिखित स्रोत, कुछ स्रोतों के अनुसार, लगभग 3000 ईसा पूर्व के हैं, लेकिन धर्मग्रंथों के अनुसार, यह माना जा सकता है कि योग का ज्ञान बहुत पहले से उत्पन्न हुआ था, उस समय से जब इसे मौखिक रूप से प्रसारित किया गया था योग दर्शन के मौलिक कार्यों में से एक है "पतंजलि का योग सूत्र"। पतंजलि ने योग के आठ स्तरों को आकार दिया: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि । यम और नियम आत्म-नियंत्रण और अनुशासन सीखने से संबंधित हैं, प्राणायाम एक श्वास व्यायाम है, प्रत्याहार एक संवेदी वापसी व्यायाम है, धारणा एकाग्रता अभ्यास है, ध्यान ध्यान है, और समाधि एकता चेतना की स्थिति है। पतंजलि के "योग सूत्र" के अनुसार, यह आज भी पूरी दुनिया में प्रचलित है। व्यापक अर्थ में, योग एक

जीवनशैली है जिसमें जागरूकता का अभ्यास करना और विभिन्न तरीकों का उपयोग करके सन्द्राव प्राप्त करना शामिल है। एक सामान्य योग कक्षा विश्राम अभ्यास से शुरू होती है। हम सचेत रूप से शरीर के प्रत्येक भाग को पाँच से दस मिनट तक आराम देते हैं। विश्राम के दौरान, हम सांस लेने पर ध्यान केंद्रित करते हैं और उचित सांस लेने का अभ्यास करते हैं, जिसमें छाती और हंसली की सांस के अलावा, डायफ्राम सांस (तथाकथित पेट की सांस) भी शामिल होती है। इसके बाद गतिशील अभ्यास किया जाता है जोड़ों को गर्म करें, मांसपेशियों को गर्म करें और आराम दें।

3. योग शिक्षा के उद्देश्य

विद्यार्थी को अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने में सक्षम बनाना।

मानसिक स्वच्छता का अभ्यास करना।

नैतिक मूल्यों का समावेश करना।

चेतना के उच्च स्तर को प्राप्त करना।

भावनात्मक स्थिरता रखना

4. बच्चों के लिए योगाभ्यास

योग अभ्यास, प्रदर्शन का तरीका और अवधि बच्चों की मनोवैज्ञानिक-शारीरिक क्षमताओं के अनुरूप होनी चाहिए व्यायाम कम समय तक चलता है, और समय धीरे-धीरे बढ़ाया जा सकता है। चूंकि कंकाल और हार्मोनल सिस्टम अभी भी विकसित हो रहे हैं, इसलिए बच्चों को कुछ खास स्थितियों में ज्यादा देर तक नहीं रहना चाहिए। योग का अभ्यास करने के लिए कुछ पूर्व शर्तों की भी आवश्यकता होती है, जैसे शरीर के मुख्य भागों को जानना, सांस लेने की प्रक्रिया को जानना और तनाव की स्थिति को विश्राम की स्थिति से अलग करना। नए अभ्यासों की शुरुआत में क्रमिकता भी महत्वपूर्ण है; कुछ अभ्यास केवल तभी किए जा सकते हैं जब पिछले चरणों में महारत हासिल हो गई हो। इसलिए, उदाहरण के लिए, बच्चों में

प्राणायाम अभ्यास केवल तभी किया जाता है जब वे उचित श्वास लेने की प्रक्रिया में महारत हासिल कर लेते हैं और कुछ हद तक उस प्रक्रिया को नियंत्रित कर सकते हैं।

5. मानसिक-शारीरिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव

उपलब्ध शोध की समीक्षा से संकेत मिलता है कि योग का अभ्यास करने से सामान्य शारीरिक स्थिति, मुद्रा में सुधार हो सकता है, प्रतिरक्षा मजबूत हो सकती है और कुछ लक्षणों को कम और समाप्त किया जा सकता है। योग एक तनाव-विरोधी तकनीक हो सकती है और चिंता और अवसाद को कम करने में मदद कर सकती है, साथ ही मनोवैज्ञानिक कल्याण को भी प्रभावित कर सकती है जिसे अब उपलब्ध शोध द्वारा संक्षेप में प्रलेखित किया जाएगा।

आसन कशेरुकाओं को समायोजित करने, लचीलेपन को बढ़ाने, मांसपेशियों और टेंडन को मजबूत करने में मदद करते हैं और इस प्रकार उचित मुद्रा में योगदान करते हैं आसन और प्राणायाम का अभ्यास करने से, आंतरिक अंगों को पुनर्जीवित किया जा रहा है, एपिडर्मल, पाचन और हृदय प्रणाली को विषाक्त पदार्थों और अपशिष्टों से साफ किया जा रहा है, तंत्रिका और अंतःस्रावी तंत्र को संतुलित किया जा रहा है, और मस्तिष्क कोशिकाओं को पोषण दिया जा रहा है। व्यायाम वयस्कों, बच्चों और किशोरों में रक्तचाप और हृदय गति को स्थिर करता है। फेफड़ों की क्षमता अधिक होती है, साँस लेना अधिक नियमित हो जाता है, और प्रति मिनट साँस लेने और छोड़ने की संख्या कम हो जाती है। तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में योग के संभावित प्रभाव का अध्ययन कई पत्रों में किया गया है, जो वयस्कों के साथ-साथ बच्चों में भी तेजी से मौजूद हैं।

6. योग और विद्या

कई अध्ययन वयस्कों और बच्चों दोनों में संज्ञानात्मक कार्यों पर योग अभ्यास के प्रभावों की पुष्टि करते हैं। ध्यान, धारणा और स्मृति में सुधार की पुष्टि की गई है, और कुछ शोध समस्या-समाधान और कार्यकारी कार्यों की गति को प्रभावित करने की संभावना का संकेत देते हैं। बच्चों में ध्यान पर योग के प्रभाव पर पहला अध्ययन 1970 के दशक में हुआ था। अध्ययन में छह से 11 वर्ष की आयु के 34 बच्चों को शामिल किया गया। बच्चों को समूहों में विभाजित किया गया था; एक समूह ने 15 मिनट तक व्यायाम किया, दूसरे समूह ने उस दौरान साइकोमोटर व्यायाम किया। एकाग्रता को एक एकाग्रता खेल के स्कोर के माध्यम से मापा गया था। दोनों समूहों ने एकाग्रता में उल्लेखनीय सुधार किया। शोध का नुकसान यह है

कि ऐसा कोई नियंत्रण समूह नहीं था जिसने उस दौरान कुछ नहीं किया हो। नियंत्रण समूह सहित कई अध्ययनों ने वयस्कों और बच्चों दोनों में ध्यान में सुधार पर योग के प्रभाव की पुष्टि की ।

7. योग और अनुशासन

योग का एक लक्ष्य आत्म-अनुशासन और आत्म-जागरूकता प्राप्त करना है। कोई भी व्यक्ति चाहे किसी भी प्रकार का योग करे, सबसे महत्वपूर्ण और महत्वपूर्ण आवश्यकता आत्म-अनुशासन है, जिसके बिना कोई भी योग के सकारात्मक परिणाम नहीं देख सकता है। पतंजलि योगसूत्र में आत्म-अनुशासन को 'तपस' के नाम से जाना जाता है। यह काम करने की इच्छा और सीखने की इच्छा है। आत्म-अनुशासन को किसी भी गतिविधि पर लागू किया जा सकता है - काम पर अधिक उत्पादक होना, अपने पारस्परिक संबंधों में सुधार करना, स्वस्थ आहार का पालन करना, एक नया शौक सीखना, अपने क्रोध और भावनाओं को नियंत्रित करना आदि। योग में, आत्म-अनुशासन के प्रति प्रतिबद्धता है अभ्यास। इनमें से कुछ गुण आपको योग का अभ्यास करने के लिए आत्म-अनुशासन बनाए रखने में मदद कर सकते हैं:

8. विकलांग बच्चों के लिए योग

योगाभ्यास करने वाले विकलांग बच्चे अक्सर विभिन्न योग तकनीकों में अपनी त्वरित महारत के साथ-साथ बुनियादी मोटर, संचार और संज्ञानात्मक कौशल में जबरदस्त सुधार से सभी को आश्चर्यचकित कर देते हैं; वे अपनी दिन-प्रतिदिन की गतिविधियों में अधिक एकाग्रता, संतुलन और नियंत्रण विकसित करते हैं। योग सभी के लिए फायदेमंद है लेकिन एकमात्र आवश्यकता उचित निर्देश और नियमित समर्पित अभ्यास है। यह अत्यधिक अनुशासित है कि विशेष बच्चों के माता-पिता भी अपने बच्चों के साथ योग के प्रभावों का अनुभव करने के लिए नामांकन करें। यह माता-पिता और विशेष आवश्यकता वाले बच्चे के बीच बेहतर संबंध और समझ बनाने में भी मदद करता है। हम वास्तव में कभी नहीं जानते कि परिणाम क्या हो सकता है, लेकिन हम जानते हैं कि योग बच्चे को फिर से बनाने, परिष्कृत करने और फिर से परिभाषित करने में मदद करता है, जो सकारात्मक सुधार की नींव रखता है।

9. विद्यार्थियों के लिए योग के लाभ

आमतौर पर, जब आप 'योग' के बारे में सोचते हैं तो आप मुद्राओं या आसनों के बारे में सोचते हैं और इसलिए योग के लाभों को केवल शारीरिक कल्याण से जोड़ते हैं। लेकिन अगर कोई योग को करीब से देखे तो "योग" शब्द संस्कृत शब्द "युज" से आया है जिसका अर्थ है एकजुट होना। योग का अभ्यास मन और शरीर के बीच पूर्ण सामंजस्य लाने के लिए जाना जाता है और यह एकता समग्र स्थिरता में एक महान भूमिका निभाती है। हम पिछले कुछ वर्षों से अपने स्कूली पाठ्यक्रम में योग के अभ्यास का पालन कर रहे हैं और इसे किसी अन्य विषय की तरह ही महत्व देते हैं। यह न केवल बेहतर शैक्षणिक परिणामों में तब्दील होता है, बल्कि समग्र विकास में भी सुधार लाता है। योग शारीरिक और मानसिक फिटनेस के लिए भी सबसे अच्छा तरीका बन गया है और इसे जीवन में सकारात्मकता अपनाने का सबसे अच्छा तरीका माना गया है। यहां कुछ ऐसे अनेक लाभ दिए गए हैं जो योग बच्चों के लिए ला सकता है और स्कूलों में योग क्यों अनिवार्य है।

ध्यान अवधि और स्मृति में सुधार करता है

चिंता में कमी और सचेतनता में वृद्धि

समग्र शारीरिक कल्याण को बढ़ाता है

बेहतर आत्मविश्वास और आत्मसम्मान

10. योग शिक्षा का महत्व

शिक्षा में योग का महत्व इतना अधिक है कि इसे नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता। आज की शिक्षा अधिकतर जानकारी से संबंधित है और इसमें शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक में गुणात्मक परिवर्तन की आवश्यकता है योग के साथ शिक्षा से मानसिक विकास होगा-

 शारीरिक स्वास्थ्य

- ✚ मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों को संतुलित करना
- ✚ मूल्यों का विकास करें
- ✚ स्वस्थ भावनात्मक विकास
- ✚ शैक्षणिक प्रदर्शन
- ✚ याददाश्त तेज करें
- ✚ स्वस्थ जीवन
- ✚ संज्ञानात्मक और भावात्मक क्षेत्र का विकास करें
- ✚ इंद्रियों में सुधार करें
- ✚ समेकित व्यक्तित्व विकास

11. निष्कर्ष

योग में अनुभवजन्य अध्ययन के निष्कर्षों का शिक्षा के क्षेत्र में बहुत बड़ा प्रभाव है। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में छात्रों के बीच मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों के मुद्दों पर व्यापक रूप से चर्चा की जाती है। यह सच है कि शिक्षार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का बाहरी कारकों जैसे पाठ्यक्रम, शिक्षण के तरीके, शिक्षक के व्यक्तित्व से गहरा संबंध होता है, लेकिन कुछ कारक ऐसे भी हैं जिनका प्रभाव बाहरी कारकों की तुलना में अधिक महत्वपूर्ण है जिसमें आत्मसम्मान, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, शक्ति जैसे कारक शामिल हैं। एकाग्रता आदि में सुधार योग के नियमित अभ्यास के माध्यम से किया जा सकता है, जैसा कि शोधों से पता चला है। कई अध्ययनों में छात्रों की शैक्षणिक उपलब्धि पर नियमित आधार पर योग का महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव भी बताया गया है। योग अनुसंधान के अनुभवजन्य निष्कर्षों से यह तथ्य सामने आया है कि स्कूली पाठ्यक्रम में योग को शामिल करने से निश्चित रूप से शिक्षार्थी के समग्र विकास और शिक्षा के व्यापक उद्देश्यों की प्राप्ति में योगदान मिलेगा। शोध की एक श्रृंखला की समीक्षा करके, इस पेपर ने शिक्षा में योग की भूमिका के प्रश्न का उत्तर देने में योगदान देने का प्रयास किया। विभिन्न स्थितियों और बीमारियों के उपचार के रूप में, विकलांग बच्चों में रोकथाम और हस्तक्षेप के रूप में और स्कूली पाठ्यक्रम के हिस्से के रूप में योग की संभावनाओं पर शोध करने में रुचि बढ़ रही है। जिन स्कूलों में योग को पाठ्यक्रम का हिस्सा

बनाया गया है, वहां कुछ बच्चों में तनाव में कमी, मनोदशा में सुधार, ध्यान में वृद्धि और शांति देखी गई है, जो सफल सीखने के लिए आवश्यक शर्तें हैं। ब्रेक के दौरान, कक्षाओं के दौरान और एक अलग गतिविधि के रूप में योग अभ्यास के उपयोग के माध्यम से संभावित लाभों का प्रदर्शन किया गया है। उपरोक्त के बाद, हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि योग परिणाम प्राप्त करने और मनोसामाजिक विकास को प्रोत्साहित करने में मदद करके शिक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। योग पारंपरिक खेल या फिटनेस की तुलना में छात्रों के एक व्यापक समूह को सीखने की नई संभावनाएँ प्रदान करता है पाठ्यक्रम, इसे किसी भी शैक्षिक कार्यक्रम के लिए एक मूल्यवान अतिरिक्त बनाता है। इसके अतिरिक्त, इसमें योग को भी शामिल किया गया है स्कूल के पाठ्यक्रम में संशोधन के रूप में एक गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम प्रदान करने में मदद मिलेगी ! खेलों में पारंपरिक शारीरिक शिक्षा योग उतना ही महत्वपूर्ण है जितना अन्य लोग सोचते हैं । मन पर नियंत्रण विकसित करने में योग महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है

संदर्भ

1. अफ़्तानास, एल. आई., गोलोचिकिन, एस.ए. (2002)। ध्यान के दौरान मानव ईईजी की गैर-रेखीय गतिशील जटिलता। तंत्रिका विज्ञान पत्र, 330 (2), 143-146।
2. बालासुब्रमण्यम, एम., टेल्स, दोरईस्वामी, पी.एम. (2013)। हमारे दिमाग पर योग: न्यूरोसाइकिएट्रिक विकारों के लिए योग की एक व्यवस्थित समीक्षा। मनोरोग में फ्रंटियर्स, 3, 117. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2012.00117>
3. भार्गव, आर., गोगेट, एम.जी., मैस्करेनहास, जे.एफ. (1988)। प्राणायाम के बाद सांस रोककर रखने की स्वायत्त प्रतिक्रियाएँ और इसकी विविधताएँ। इंडियन जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी एंड फार्माकोलॉजी, 32 (4), 257-263।
4. बर्डी, जी.एस., येह, जी.वाई., वेन, पी.एम., फिलिप्स, आर.एस., डेविस, आर.बी., गार्डिनर, पी. (2009)। बाल चिकित्सा आबादी के लिए योग के नैदानिक अनुप्रयोग: एक व्यवस्थित समीक्षा। अकादमिक बाल चिकित्सा, 9, 212-220।
5. ब्लैक, डी.एस., मिलम, जे., सुस्मान, एस. (2008)। युवाओं के बीच बैठकर ध्यान करने का हस्तक्षेप: उपचार प्रभावकारिता की समीक्षा। बाल चिकित्सा, 124, 532-541.

6. ब्लेयर, सी. (2002)। संलग्नता की प्रवृत्ति के रूप में स्कूल की तैयारी: स्कूल प्रवेश पर बच्चे के कामकाज की न्यूरोबायोलॉजिकल अवधारणा में अनुभूति और भावना को एकीकृत करना। अमेरिकी मनोवैज्ञानिक, 57 (2), 111-127.
7. ब्लेयर, सी., रज्जा, आर.पी. (2007)। प्रयासपूर्ण नियंत्रण, कार्यकारी कार्य और गलत विश्वास की समझ को किंडरगार्टन में उभरती गणित और साक्षरता क्षमता से जोड़ना। बाल विकास, 78 (2), 647-663.
8. बोएशान्ज़, एम. (2009)। ध्यान आभाव/अतिसक्रियता विकार वाले बच्चों पर पाठ्यचर्या आधारित योग का प्रभाव। प्रोक्टेस्ट शोध प्रबंध और थीसिस ग्लोबल से उपलब्ध है।
9. बुगाजस्की, एस., क्रिश्चियन, ए., ओशीया, आर.के., वेंड्रेली, ए.एम. (2013)। सेरेब्रल पाल्सी से पीड़ित नौ वर्षीय महिला के लिए हानियों और कार्यात्मक सीमाओं पर योग के प्रभावों की खोज: एक केस रिपोर्ट। जर्नल ऑफ योगा एंड फिजिकल थेरेपी, 3, 140-146।
10. बुत्ज़र, बी., लोरूसो, ए.एम., विंडसर, आर., रिले, एफ., फ्रेम, के., खालसा, एस., कॉनबॉय, एल. (2017)। मिडिल स्कूल के किशोरों के लिए योग की गुणात्मक परीक्षा। स्कूल मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में प्रगति, 10 (3), 195-219।
11. बुत्ज़र, बी., लोरूसो, ए., शिन, एस.एच., खालसा, एस.बी.एस. (2017)। मिडिल स्कूल सेटिंग में किशोरों में मादक द्रव्यों के उपयोग के जोखिम कारकों को रोकने के लिए योग का मूल्यांकन: एक प्रारंभिक समूह-यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। जर्नल ऑफ यूथ एंड एडोलसेंस, 46 (3), 603-632।
12. बोनुरा, बी. किम्बरली। वृद्ध वयस्कों में मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव, जर्नल ऑफ फिजिकल एक्टिविटी एंड हेल्थ . दिसंबर 2013, डीओआई: 10.1123/जेपीएच.2012-0365
13. चौधरी, बिनोद. (2013)। आदिवासी छात्रों पर चयनित शारीरिक और मनोवैज्ञानिक चर पर योग निद्रा और प्राणायाम का प्रभाव। अप्रकाशित पीएचडी थीसिस, विश्वभारती विश्वविद्यालय पुस्तकालय।

14. कुसुमानो, जे.ए., रॉबिन्सन, एस.ई. (1993)। महिला जापानी छात्रों पर हठयोग के अल्पकालिक मनो-शारीरिक प्रभाव और प्रगतिशील विश्राम। व्यावहारिक मनोविज्ञान: एक अंतर्राष्ट्रीय समीक्षा, 42 (1), 77-90।
15. गज्जर, नीलेशकुमार. बी. (2012)। उपलब्धि, स्मृति और तर्क क्षमता पर योग का प्रभाव। पीएचडी थीसिस, सरदार पटेल विश्वविद्यालय पुस्तकालय।
www.sodhganga.inflinnet.in से लिया गया