



उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन (झारखण्ड के पूर्वी सिंहभूम जिले के संदर्भ में)

ओम प्रकाश¹, डॉ० पी० के० नायक²

¹ एम. फिल., शिक्षा शास्त्र, डॉ० सी० वी० रामन् विश्वविद्यालय, कोटा, बिलासपुर, छत्तीसगढ़, भारत।

² डीन एवं विभागाध्यक्ष, शिक्षा विभाग, डॉ० सी० वी० रामन् विश्वविद्यालय, कोटा, बिलासपुर, छत्तीसगढ़, भारत।

सारांश

योग एक मानस शास्त्र है जिसमें मन को संयत करना और पाशविक वृत्तियों से खींचना सिखाया जाता है। जीवन की सफलता, किसी भी क्षेत्र में संयत मन पर भी निर्भर करती है। मन: संयम का अभिप्राय है किसी एक समय में किसी एक ही वस्तु पर चित्त का एकाग्र होना। दीर्घकाल तक अभ्यास करने से मन का ऐसा स्वभाव बन जाता है। किसी विषय को सोचते या किसी काम को करते हुए मन उस पर एकाग्र रहे, ऐसा अभ्यास करना आरंभ में तो बड़ा कठिन होता है, पर जब अभ्यास करते-करते वैसा स्वभाव बन जाता है, तब उससे बड़ा सुख होता है। पढ़ाई के प्रति रुचि बढ़ाने के लिए हो, उन विद्यार्थियों के लिए योग प्रक्रिया चमत्कार जैसा काम करती है। सुबह के वक्त योग करने से विद्यार्थियों में एकाग्रता और स्मरण शक्ति बेहतर होती है। योग का अभ्यास नियमित तौर पर करने से आपका मस्तिष्क शक्तिशाली एवं संतुलन बनता है। इससे बच्चों में बचपन से ही अच्छी सोच का विकास होता है और वे सदा सकारात्मक बनते हैं। झारखण्ड के पूर्वी सिंहभूम जिले के शासकीय एवं अशासकीय विद्यालय के विद्यार्थियों में योगशिक्षा के प्रति जागरूकता की जानकारी प्राप्त किया है।

मूल शब्द : विद्यार्थियों, मानसिक स्वास्थ्य, योग शिक्षा।

प्रस्तावना

भारतीय धर्म और दर्शन में योगशिक्षा का अत्याधिक महत्व है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग और योग शिक्षा की आवश्यकता व महत्व प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक सम्प्रदायों ने एकमत व मुक्तकंठ से स्वीकार किया है। वैदिक जैन और बौद्ध दर्शनों में योग और योगशिक्षा का महत्व सर्वमान्य है। संविकल्प बुद्धि और निर्विकल्प प्रज्ञा में परिणित करने हेतु योग-साधना का महत्व सर्वमान्य स्वीकृत है।

वर्तमान अर्थात् आधुनिक युग में योगशिक्षा का महत्व बढ़ता जा रहा है। इसके बढ़ने का कारण व्यस्तता और मन की व्यग्रता है। आधुनिक मनुष्य को आज योग और योग शिक्षा की ज्यादा आवश्यकता है। जबकि मन और शरीर अत्याधिक तनाव, पर्यावरण प्रदूषण तथा भागमभाग के जीवन से रोगग्रस्त हो चला है। आधुनिक व्यथित चित्त या मन, अपने केन्द्र से भटक गया है। उसके अंतर्मुखी और बहिर्मुखी होने में संतुलन नहीं रहा। अधिकतर अति-बहिर्मुखी जीवन जीने में ही आनंद लेते हैं, जिसका परिणाम संबंधों में तनाव और अव्यवस्थित जीवनचर्या के रूप में सामने आया है। योग और योग शिक्षा का महत्व इसलिए भी बढ़ गया है कि मनुष्य जाति को अब और आगे प्रगति करना है तो योग सीखना ही होगा और उसके लिए योगशिक्षा ग्रहण करना अत्यन्त आवश्यक है। अंतरिक्ष में जाना है, नए ग्रहों की खोज करना है, शरीर और मन को स्वस्थ और संतुलित रखते हुए अंतरिक्ष में लंब समय बिताना है तो विज्ञान को योगशिक्षा और योग की महत्ता और महत्व को समझना होगा।

योग शिक्षा का महत्व

योग एक मानस शास्त्र है जिसमें मन को संयत करना और पाशविक वृत्तियों से खींचना सिखाया जाता है। जीवन की सफलता,

किसी भी क्षेत्र में संयत मन पर भी निर्भर करती है। मन:संयम का अभिप्राय है किसी एक समय में किसी एक ही वस्तु पर चित्त का एकाग्र होना। दीर्घकाल तक अभ्यास करने से मन का ऐसा स्वभाव बन जाता है। किसी विषय को सोचते या किसी काम को करते हुए मन उस पर एकाग्र रहे, ऐसा अभ्यास करना आरंभ में तो बड़ा कठिन होता है, पर जब अभ्यास करते-करते वैसा स्वभाव बन जाता है, तब उससे बड़ा सुख होता है।

ठीक-ठीक और सुसंगत रीति से न सोच सकना या अच्छे ढंग से कोई काम न कर सकना, विचार और काम में मन की चंचलता से ही होता है। विद्यार्थी जानते हैं कि मन स्थिर न हो तो कोई बात सीखी नहीं जा सकती और मजदूर जानते हैं कि अस्थिर मन से कोई काम नहीं हो सकता। बहुत से विद्यार्थी जो प्रतिवर्ष विश्वविद्यालय की परीक्षाओं में फेल हुआ करते हैं, इसका कारण यही है कि अध्ययन में मन को एकाग्र करने की शक्ति ही उनमें नहीं होती। यही बात सांसारिक विषयों में होने वाली विफलताओं की है। जब तक मनुष्य अपने विचारणीय विषय या करणीय कार्य में तन्मय नहीं होता, तब तक उसे उसमें सफलता मिल ही नहीं सकती।

योग और शिक्षा

योग शिक्षा, विद्यार्थियों के जीवन का बहुत बड़ा आधार है बचपन से ही मानसिक, शारीरिक एवं बौद्धिक क्षमता का समावेश व्यक्ति के जीवन को प्रगतिशील बनाने हेतु अत्यन्त उपयोगी है। आज के प्रगति के युग में व्यक्ति को उसके शरीर, मन और कार्यों के क्षेत्र ज्ञात कर लेना बहुत ही आवश्यक हो गया है।

योग का विषय निःसंदेह भारतीय संस्कृति के सबसे प्राचीन तथा सर्वाधिक महत्वपूर्ण घटकों में से एक है, इसकी उत्पत्ति सिंधु घाटी सभ्यता में 5000 वर्ष से भी पहले हुई थी, यह आज भी पूर्व पीढ़ियों

की तरह भारत में एक बहुत ही सजीव परम्परा है तथा इसके भक्तों की संख्या किसी भी दूसरे मानविक, वैज्ञानिक एवं तकनीकी विषयों से कहीं अधिक है, हाल के दशकों में योग के सिद्धांत तथा प्रयोग ने धनी पश्चिमी देशों में लोगों का ध्यान आकर्षित किया है, किंतु अभी तक योग को भारत के स्कूलों एवं कॉलेजों में किसी भी पाठ्यक्रम का अनिवार्य हिस्सा नहीं बनाया जा सका है। सभी सरकारी हिदायती कार्यक्रमों से योग की यह उल्लेखनीय उपेक्षा अपनी जन्मभूमि में एक अजीब विरोधाभास है, जिसे समझने की बहुत आवश्यकता होगी, पश्चिम में जब आधुनिक विज्ञान तथा प्रौद्योगिकी की नींव डाली जा रही थी तब स्वामी विवेकानंद 80 वर्ष पूर्व इस बात को अच्छी तरह से समझ लिया था कि योग को एक वैज्ञानिक विषय के रूप में विकसित किया जा सकता है तथा शैक्षणिक संस्थानों में इसे पढ़ाया भी जा सकता है और ये हमारे वर्तमान विश्वविद्यालयों द्वारा चलाए जा रहे कई अन्य मानविक विषयों से अधिक सार्थक सिद्ध होगा।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य प्रत्येक बालक का अपना एक प्राकृतिक एवं सामाजिक वातावरण होता है, जिसमें वह रहता है और जीता है। जो बालक अपने प्राकृतिक एवं सामाजिक वातावरण के अनुसार स्वयं को जितने अधिक सही रूप में ढाल लेता है, वह मानसिक रूप से उतना अधिक स्वस्थ कहलाता है। बालक को अपने आपको अपने प्राकृतिक एवं सामाजिक वातावरण के अनुकूल ढालने को मनोवैज्ञानिक भाषा में समायोजन कहते कहते हैं। मनोवैज्ञानिक "लैडेल" ने मानसिक स्वास्थ्य को इसी रूप में परिभाषित किया है इनके शब्दों में "मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है वास्तविकता की धरातल पर पर्यावरण से पर्याप्त समायोजन की योग्यता"।

अध्ययन का औचित्य

मानसिक रूप से स्वास्थ्य होना प्रत्येक विद्यार्थी का एक बहुमूल्य गुण है, क्योंकि यह गुण भविष्य में विकास की नींव का कार्य करता है। जिस प्रकार एक कमजोर नींव भवन का बोझ नहीं उठा सकता उसी प्रकार ही कमजोर या दुर्बल, स्वास्थ्य वाला व्यक्ति या विद्यार्थी विकास नहीं कर सकता। इसी कारण स्वास्थ्य जीवन की विभिन्न परिस्थितियों में एक अच्छी नींव का कार्य करती है। जिसके आधार पर और अधिक विकास किया जा सकता है। वास्तव में स्वास्थ्य जीवन में किसी भी उपलब्धि को हासिल करने का गुण ही है, और योग शिक्षा इसका सबसे अच्छा माध्यम है। योग शिक्षा से शारीरिक क्रियाओं के द्वारा विद्यार्थियों की मानसिक एवं शारीरिक तथा बौद्धिक क्षमता बढ़ाने की कोशिश की जाती है। विभिन्न योगों में निपुणता ही इसका आधार है। योग शिक्षा से मानसिक, शारीरिक, बौद्धिक, नैतिक आदि शक्तियों के विकास में बढ़ोत्तरी होती है और व्यक्ति के जीवन में अधिक उपलब्धियां व इच्छा पूर्ति के साधन उपलब्ध हो पाते हैं। मानसिक स्वास्थ्य के कारण ही हम जीवन का आनंद उठा पाने में सक्षम हैं। और आकस्मिक घटनाओं का सामना करने की शक्ति का जीवन में आगमन होता है।

प्रस्तुत अध्ययन एक अभिप्रेरक अध्ययन है। इस अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष के द्वारा माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में योग शिक्षा के द्वारा उनके मानसिक, शारीरिक एवं बौद्धिक क्षमता में विकास करना कदाचित संभव है और उनके प्रगति के मार्ग में संभावित सुझाव किये जा सकते हैं।

समस्या का कथन

"उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर

योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन"

आवश्यक पदों परिभाषीकरण

- 1. उच्चतर माध्यमिक स्तर** — वे छात्र जो कक्षा 11 वीं से 12वीं कक्षा के अंतर्गत अध्ययनरत हैं, उसे उच्चतर माध्यमिक स्तर का विद्यार्थी कहा जायेगा, एवं उस स्तर को उच्चतर माध्यमिक स्तर कहा जाता है।
- 2. योग शिक्षा** :—योग शिक्षा, विद्यार्थियों के जीवन का बहुत बड़ा आधार है जो बचपन से ही मानसिक, शारीरिक एवं बौद्धिक क्षमता का समावेश कर व्यक्ति के जीवन को प्रगतिशील बनाये रखने में महत्वपूर्ण योगदान देता है जिसे योग शिक्षा कहते हैं।
- 3. मानसिक स्वास्थ्य** — मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है व्यक्ति द्वारा अपने दैनिक जीवन में भावनाओं, इच्छाओं, महत्वकक्षाओं और आदर्शों में संतुलन बनाए रखने की योग्यता।
- 4. शासकीय विद्यालय** — शासकीय विद्यालय वह विद्यालय है जिसकी प्रमाणिकता एवं संचालन स्वयं सरकार के हाथ में होता है।
- 5. अशासकीय विद्यालय** — अशासकीय विद्यालय वह विद्यालय है जिसकी प्रमाणिकता सरकार के द्वारा होती है और संचालन किसी व्यक्तिगत संस्था के हाथ में।

अध्ययन का उद्देश्य

इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में योग शिक्षा के प्रभावशीलता का उनके मानसिक, शारीरिक एवं बौद्धिक क्षमता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना। इस अध्ययन के उद्देश्य को निम्न बिन्दुओं के द्वारा व्यक्त किया जा सकता है—

1. शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना।
2. शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन करना।
3. शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का अध्ययन ज्ञात करना।
4. शासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्र और छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन ज्ञात करना।
5. अशासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्र और छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन ज्ञात करना।

अध्ययन की परिकल्पनाएं

अनुसंधानकर्ता ने परिकल्पना की है कि उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में योग शिक्षा के प्रभावशीलता का उनके शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक क्षमता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना है। हमारी परिकल्पना कुछ इस प्रकार से है—

HO₁: शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा।

HO₂: शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा।

HO₃: शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के

छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा।

HO4: शासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्र और छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा।

HO5: अशासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्र और छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा।

जनसंख्या :- प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिए शोधकर्ता ने पूर्वी सिंहभूम जिले के गैर शासकीय एवं शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों को अपना अध्ययन क्षेत्र के रूप में चुना है।

न्यादर्श :- प्रस्तुत शोध अध्ययन के लिए शोधकर्ता ने पूर्वी सिंहभूम जिले के गैर शासकीय एवं शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में अध्ययनरत विद्यार्थियों को अपना अध्ययन क्षेत्र के रूप में चुना है। जिसमें 60 विद्यार्थी शासकीय एवं 60 विद्यार्थी गैर शासकीय विद्यालय में अध्ययनरत कुल 120 विद्यार्थियों को न्यादर्श के रूप में चयन किया गया है।

प्रयुक्त उपकरण

उच्च शिक्षा स्तर पर छात्र एवं छात्राओं के 'मानसिक स्वास्थ्य' को मापने के लिए प्रमोद कुमार द्वारा निर्मित 'मानसिक स्वास्थ्य परीक्षण-सूची' का प्रयोग किया गया है

प्रयुक्त सांख्यिकीय प्रविधियाँ

शोधकर्ता ने उद्देश्यों एवं परिकल्पनाओं को विश्लेषण हेतु सांख्यिकीय विधियों का प्रयोग किया गया है जैसे :- मध्यमान, प्रमाणिक विचलन, प्रमाणिक त्रुटि, टी-मूल्य परीक्षण, स्वतंत्रता की कोटि आदि।

परिकल्पनाओं से प्राप्त निष्कर्ष

HO1: शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के त्र विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा।

निष्कर्ष

आंकड़ों के विश्लेषण के आधार पर निष्कर्ष निकलता है कि शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर पाया गया है। इसलिए यह परिकल्पना अस्वीकृत होती है।

HO2: शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा।

निष्कर्ष

आंकड़ों के विश्लेषण के आधार पर निष्कर्ष निकलता है कि शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया गया है। इसलिए यह परिकल्पना स्वीकृत होती है।

HO3: शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के

छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा।

निष्कर्ष

आंकड़ों के विश्लेषण के आधार पर निष्कर्ष निकलता है कि शासकीय एवं अशासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया गया है। इसलिए यह परिकल्पना स्वीकृत होती है।

HO4: शासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्र और छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा।

निष्कर्ष

आंकड़ों के विश्लेषण के आधार पर निष्कर्ष निकलता है कि शासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्र-छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया गया है। इसलिए यह परिकल्पना स्वीकृत होती है।

HO5: अशासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्र और छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया जायेगा।

निष्कर्ष

आंकड़ों के विश्लेषण के आधार पर निष्कर्ष निकलता है कि अशासकीय उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्र-छात्राओं में मानसिक स्वास्थ्य पर योग शिक्षा के प्रभाव में सार्थक अंतर नहीं पाया गया है। इसलिए यह परिकल्पना स्वीकृत होती है।

शैक्षिक महत्व

वर्तमान समय में योग शिक्षा का महत्व दिन प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। शिक्षा को केवल समाज के लिए ही नहीं बल्कि सम्पूर्ण राष्ट्र की उन्नति का मूल आधार मानी जाती है। राष्ट्र की उन्नति आज के विद्यार्थियों पर निर्भर है। इसके लिए विद्यार्थियों का स्वस्थ और मानसिक, शारीरिक तथा बौद्धिक रूप सृद्ध होना अति आवश्यक है।

1. योग शिक्षा छात्र को सही दिशा निर्देश देकर उसे सफल नागरिक बना सकता है।
2. अभिभावक अपने बालक के सही रूप को पहचान सकेंगे।
3. आने वाले समय में छात्र नवीन अविष्कार अपनी बुद्धि की उपयोगिता को सामने ला सकेंगे।
4. छात्र अपने नित्य योगाभ्यास से स्वस्थ मन और बुद्धि का विकास कर साहित्य की ओर आकर्षित होंगे।
5. शांत एवं स्वस्थ दिमाग ही विद्यार्थियों को अध्ययन के प्रति आकर्षित करती है।
6. योगाभ्यास और योग शिक्षा का विकास, उनके शैक्षणिक योग्यता को विकसित कर सकता है।

सुझाव

1. सभी विद्यालय में योग शिक्षा की पढ़ाई होनी चाहिए। जिससे उनके मानसिक, शारीरिक, बौद्धिक क्षमताओं में विकास हो सके।
2. शासन को योग शिक्षा से की जागरूकता बढ़ाने के लिए प्रचार प्रसार करनी चाहिए। जिसमें केवल छात्र वर्ग ही नहीं अपितु आम जन भी इसका लाभ ले सके।

3. ग्रामीण तथा शहरी क्षेत्रों में योग शिक्षा एवं योगाभ्यास हेतु एक संस्था का गठन किये जाने चाहिए।
4. छात्रों को यह भी जानकारी देना चाहिए कि योग केवल छात्रों हेतु नहीं उनके आसपास के हर आयु वर्ग के लोग कर सकते हैं।
5. योग शिक्षा में योगाभ्यास उच्च होने से छात्रों की शैक्षिक और मानसिक तथा शारीरिक योग्यता भी उच्च हो सकती है। जिसका प्रयास शिक्षकों को हर दिन करनी चाहिए।

उपसंहार

योग में शारीरिक व मानसिक दोनों पक्षों पर जोर देना जरूरी है। आसन शरीर की शुद्धी और मन की शुद्धी के लिए जरूरी है। बुढ़े या युवा, स्वस्थ या कमजोर सभी के लिए योग का शारीरिक अभ्यास लाभदायक है और यह सभी को उन्नति की ओर ले जाता है। इसके मुख्य उद्देश्य की बात करे तो यह आपके मन और मस्तिष्क को स्थिर रखता है और हमें बिमारियों से बचाने में मदद करता है, जिसके चलते हम स्वस्थ जीवनशैली जीते हैं। योग हमारे तन, मन तथा आत्मा के लिए लाभदायक है। वैश्वीकरण, पश्चिमीकरण, आधुनिकीकरण तथा सूचना एवं तकनीकी के विकास का प्रभाव न केवल सामाजिक परिदृश्य पर पड़ा है बल्कि इसके प्रभाव के कारण सम्पूर्ण शिक्षा जगत भी प्रभावित हुआ है। वर्तमान युग में शिक्षा का स्वरूप ही बदल गया है। इस बदलते शैक्षिक परिदृश्य में योग शिक्षा का महत्व बढ़ते जा रहा है। जिसमें विद्यार्थियों एवं लोगों को योगाभ्यास करना अति आवश्यक हो गया है। वर्तमान में शिक्षण कार्य कराते समय बालकों की योग्यता, क्षमता एवं रुचियों का विशेष ध्यान रखा जाता है। किशोरों को योग शिक्षा एवं योगाभ्यास हेतु मार्गदर्शन करना अभिभावकों एवं शिक्षकों का दायित्व है। योगाभ्यास से ही बच्चों का मनोबल व आत्मविश्वास बढ़ेगा और वे उच्च उपलब्धि हासिल कर पायेंगे।

संदर्भ ग्रंथ

1. योग शिक्षा, सुशील कुमार व्यास पृ. 124।
2. योग संदेश, स्वामी रामदेव जी हिन्दी मासिक पत्रिका अप्रैल 2015 अंक 8 पृ. 35, 36
3. रॉय, पारस नाथ, (2004), अनुसंधान परिचय, नवरंग ऑफसेट प्रिंटर्स – आगरा।
4. सिंह, लाभ एवं तिवारी, गोविन्द (1984), आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान – विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा-2
5. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद (1994), स्वरयोग, बिहार योग विद्यालय, – मुंगेर।
6. वर्मा, प्रीति व श्रीवास्तव, डी0 एन0 (1997), आधुनिक प्रयोगात्मक मनोविज्ञान, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा – 2
7. शर्मा, देवव्रत आचार्य, (2000), आसन-प्राणायाम (वैज्ञानिक विवेचना एवं चिकित्सा) स्पीडोग्राफिक्स, बी – 20 नई दिल्ली।
8. डॉ0 डी.एन. श्रीवास्तव एवं डॉ0 प्रीति वर्मा (2006), मनोविज्ञान और शिक्षा में सांख्यिकी, विनोद पुस्तक मन्दिर आगरा –2