

## योग का अवलोकन और बच्चों के जीवन में इसकी भूमिका

नितिन कुमार, सहायक आचार्य (योग), एस वी जैन कॉलेज, भादरा (राजस्थान)

### सार

इस अध्ययन का उद्देश्य शोध के परिणामों को प्रस्तुत करके यह प्रदर्शित करना है कि शिक्षा में योग का प्रयोग किस प्रकार किया जा सकता है। मनोवैज्ञानिक और सामाजिक संतुलन हासिल करने के लिए योग कई तरह की रणनीतियों का इस्तेमाल करता है। हमारे बच्चे अधिक गतिहीन हो रहे हैं, और वे अपने मोबाइल फोन, कंप्यूटर और टीवी से उत्तेजनाओं की निरंतर धारा से विचलित हो रहे हैं। हम युवाओं में तनाव और भावनात्मक बीमारियों में वृद्धि देख रहे हैं। हम अनुमान लगा सकते हैं कि कई अध्ययनों का विश्लेषण करके योग कई तरह की बीमारियों और विकारों के इलाज में उपयोगी है। नियमित योग अभ्यास से तनाव, चिंता और उदासी सभी को कम किया जा सकता है। स्वस्थ और विकलांग दोनों छात्रों के लिए योग को शैक्षिक कार्यक्रमों में शामिल करने की संभावना की जांच करता है। प्रारंभिक निष्कर्षों के अनुसार, छात्रों में ध्यान बढ़ाने, आत्म-नियमन और तनाव को कम करने के लिए योग का प्रदर्शन किया गया है। योग कार्यक्रम चलाने के लिए कुछ योग कार्यक्रमों में प्रशिक्षक और शिक्षक दोनों को योग प्रशिक्षकों द्वारा प्रशिक्षित किया जाता है। विकलांग बच्चे व्यक्तिगत अनुभव और वैज्ञानिक प्रमाण दोनों के अनुसार योग का अभ्यास कर सकते हैं। हाल के एक अध्ययन में, ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार से पीड़ित 29 बच्चों का मूल्यांकन यह देखने के लिए किया गया था कि योग उनकी मदद कर सकता है या नहीं।

**कीवर्ड: योग, शिक्षा, स्कूल, स्वास्थ्य**

### परिचय

आज के परिवेश में शिक्षा एक समस्या बनती जा रही है। दिन में छह घंटे, छात्र अपने डेस्क पर बैठकर ब्लैकबोर्ड से सुनते हैं और मोबाइल फोन से घिरे रहते हैं, अन्य प्रकार की समकालीन तकनीक जो हर दिन कुछ नया प्रदान करती है, और निरंतर गतिविधि में परिवर्तन होता है। युवाओं में तनाव और चिंता तब और बढ़ जाती है जब उन्हें अनुचित रूप से उच्च मानकों और अपेक्षाओं के अधीन किया जाता है। शिक्षकों और माता-पिता की अपेक्षाएं युवाओं को काफी तनाव में डाल सकती हैं। हालांकि, माता-पिता और शिक्षक आमतौर पर अपने स्वयं के दबावों का एक बड़ा सौदा कर रहे हैं। जबकि हम बच्चों को एनेलिड्स के प्रजनन के बारे में सिखाते हैं, हम उन्हें यह नहीं सिखाते हैं कि कैसे ठीक से सांस लें और इसलिए उनके तनाव के स्तर को कम करें। आज के युवाओं पर दबाव साफ नजर आता है। संतलहटी एट अल के अनुसार (2005), किशोरों के फिनिश शोध में पाया गया कि उनमें से 50% मानसिक और मनोदैहिक बीमारियों से पीड़ित हैं। क्रोएशियाई शोध (तनाव, चिंता, अवसाद) के अनुसार, वुली प्रोटोरिक और लॉसरेविक (2016) ने खुलासा किया कि 11 से 15 वर्ष की आयु के 13% से 17% क्रोएशियाई छात्र मजबूत आंतरिक लक्षणों से पीड़ित हैं। वृद्ध लोगों की तुलना में छोटे लोगों में तनाव की मात्रा अधिक होती है (हेगन, नायर, 2014)। पुराना तनाव चिंता, नींद न आना, मांसपेशियों में परेशानी, उच्च रक्तचाप, प्रतिरक्षा में कमी, हृदय रोग, अवसाद, और बहुत कुछ सहित स्वास्थ्य समस्याओं की एक विस्तृत श्रृंखला का कारण बन सकता है। यह (हेगन, नायर, 2014) पर आधारित है। तनाव के स्तर का ध्यान के स्तर पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ सकता है (स्ट्यूक और ग्लॉकनर, 2005)। तनाव नॉरपेनेफ्रिन की मात्रा को कम करता है, जो एकाग्रता और मानसिक ऊर्जा के लिए जिम्मेदार है, और डोपामाइन, जो पहले से पुरस्कृत गतिविधियों के आनंद को कमजोर करता है। सेरोटोनिन, मन की सकारात्मक स्थिति के लिए जिम्मेदार न्यूरोट्रांसमीटर भी एक परिणाम के रूप में कम हो जाता है (हेगन, नायर, 2014)। कोर्टिसोल का स्तर बढ़ता है, जो डेंड्रिटिक कोशिकाओं की मृत्यु और हिप्पोकैम्पस सिकुड़न के साथ-साथ स्मृति समस्याओं (ल्यूपियन एट अल, 1998) से जुड़ा हुआ है। आंदोलन क्रोएशियाई शैक्षिक प्रणाली में एक शारीरिक शिक्षा पाठ तक ही सीमित है। ब्रेक के दौरान बच्चे भी घूमने के लिए स्वतंत्र हैं, जबकि कक्षा में गतिशीलता सीमित या निषिद्ध है। पिछले कुछ दशकों में अनुसंधान ने विरोधाभासी रूप से दिखाया है कि शारीरिक गतिविधि और सीखने के बीच एक स्पष्ट संबंध है। न्यूरोट्रांसमीटर, जैसे डोपामाइन, मौजूदा न्यूरोट्रांस के विकास को प्रोत्साहित करते हैं और मांसपेशियों की गतिविधि को उत्तेजित करके मस्तिष्क में नए न्यूरोट्रांस और तंत्रिका कनेक्शन की संख्या में वृद्धि करते हैं (फोटुही, 2013; हानाफोर्ड, 1995)।

## योग क्या है?

जब योग की बात आती है, तो "संघ, लिंक" के लिए संस्कृत शब्द मूल अर्थ है (परमहंस स्वामी महेश्वरानंद, 2006)। शब्द "योग" को मूल रूप से "एक निरंतर जागृत चेतना के रूप में परिभाषित किया गया है जो ब्रह्मांड के संतुलन को बनाए रखता है" (परमहंस स्वामी महेश्वरानंद, 2006, 11)। जब हम योग के बारे में बात करते हैं, तो हम केवल स्वयं और दूसरों के साथ एकता और सद्भाव प्राप्त करने के अंतिम लक्ष्य के बारे में बात नहीं कर रहे हैं। जैसा कि शास्त्र बताते हैं, योग की उत्पत्ति पहले की तुलना में कहीं अधिक पीछे की खोज की जा सकती है, एक ऐसे समय में जब इसे लिखित स्रोतों के बजाय मौखिक रूप से पारित किया गया था (कुमार, 2008)। "पतंजलि का योग सूत्र" योग सिद्धांत में एक मूलभूत पाठ है। पतंजलि के अनुसार, योग के आठ स्तर इस प्रकार हैं: यम (नियम), नियम (आसन), प्राणायाम (प्रार्थना), धारणा (ध्यान), और समाधि (नींद) (परमहंस स्वामी महेश्वरानंद, 2012)। योग में पाँच प्रकार के अभ्यास हैं: प्राणायाम (श्वास व्यायाम), प्रत्याहार (संवेदी प्रत्याहार अभ्यास), धारणी (एकाग्रता अभ्यास), ध्यान (ध्यान), और चेतना की अंतिम अवस्थाएँ, या समाधि (एकीकृत चेतना)। दुनिया भर में, यह अभी भी पतंजलि के "योग सूत्र" के अनुसार प्रचलित है। योग जीवन का एक तरीका है जिसमें जागरूकता के स्तर को बढ़ाने और शरीर और दिमाग को संतुलन में लाने के उद्देश्य से कई अभ्यास शामिल हैं। योग पाठ में विश्राम तकनीकों से शुरुआत करना एक सामान्य अभ्यास है। शरीर के प्रत्येक भाग को जानबूझकर पाँच से दस मिनट के लिए शिथिल किया जाता है। विश्राम में, हम श्वास पर ध्यान केंद्रित करते हैं और उचित श्वास का अभ्यास करते हैं, जिसमें छाती और क्लैविक्युलर श्वास (तथाकथित पेट की श्वास) के अलावा डायफ्राम श्वास शामिल है। फिर जोड़ों और मांसपेशियों को गर्म किया जाता है और गतिशील आंदोलनों के साथ आराम दिया जाता है। आसनों का पालन करें। "स्थिति" के लिए संस्कृत शब्द आसन है (परमहंस स्वामी महेश्वरानंद, 2012)। आसन मन और शरीर के लिए सबसे कम थकाऊ और सबसे उपयोगी मुद्रा है। आंदोलन सांस के साथ सिंक्रनाइज़ है, फिर भी आंदोलन अपने अस्तित्व के प्रति भी सचेत है। एक जानबूझकर श्वास अभ्यास (प्राणायाम) और ध्यान किया जाता है।

व्यायाम के कई लाभों को प्राप्त करने के लिए, किसी भी गतिविधि को शुरू करने से पहले अपने शरीर और दिमाग को आराम देकर शुरू करना महत्वपूर्ण है। पैरासिम्पैथेटिक सिस्टम सचेत विश्राम (हैन्सन, मेंडियस, 2014) के माध्यम से सक्रिय और मजबूत होता है। सहानुभूति तंत्रिका तंत्र को आराम देना एक और लाभ है (हैन्सन, मेंडियस, 2014)। पुरानी तनाव-प्रेरित कोशिका क्षति को विश्राम प्रतिक्रिया द्वारा कम किया जा सकता है, जो जीन प्रतिबिंब (हैन्सन, मेंडियस, 2014) को भी संशोधित कर सकता है। गहरी सांस लेने और ध्यान करने जैसी तकनीकें आपको तनावमुक्त करने में मदद कर सकती हैं। योग श्वास सचेतन है, जिसका अर्थ है कि यह विनियमित है; यह सामान्य व्यायाम से अधिक गहरा है। प्रत्येक बार सामान्य से अधिक गहराई से पाँच बार श्वास और श्वास छोड़ते हुए "प्रवाह" या "ध्यान" के रूप में जानी जाने वाली स्थिति को प्राप्त करना संभव है; यह ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है, आराम देता है, और सहानुभूति और पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र (हैन्सन, मेंडियस, 2014) को संलग्न करता है। गतियों का समन्वय, मांसपेशियों में खिंचाव, और पेट की श्वास परिसंचरण को बढ़ावा देती है और इसके परिणामस्वरूप तनाव मुक्त होता है, ऑक्सीजन में वृद्धि होती है, और तंत्रिका तंत्र के केंद्रीय और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है (पेक एट अल।, 2005)।

## बच्चों के लिए योग अभ्यास समायोजन

योग गतिविधियों को डिजाइन करते समय एक बच्चे की मनो-शारीरिक क्षमताओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए, साथ ही साथ उन्हें कैसे किया जाता है और वे कितने समय तक चलते हैं। व्यायाम कम होते हैं और धीरे-धीरे अवधि में वृद्धि की जा सकती है। बच्चों के कंकाल और हार्मोन अभी भी विकसित हो रहे हैं, इसलिए उन्हें उचित पर्यवेक्षण के बिना लंबे समय तक विशेष मुद्रा में नहीं रहना चाहिए। योग के लिए विशिष्ट योग्यताओं की भी आवश्यकता होती है, जैसे शरीर के प्रमुख अंगों से परिचित होना, सांस लेने की तकनीक का कार्यसाधक ज्ञान और तनावग्रस्त और शिथिल मांसपेशियों के बीच अंतर बताने की क्षमता। नए अभ्यास धीरे-धीरे पेश किए जाने चाहिए; कुछ अभ्यास केवल तभी किए जा सकते हैं जब पिछले चरणों में महारत हासिल हो। जब युवा अपनी श्वास को नियंत्रित करने में सक्षम होते हैं, तभी वे प्राणायाम गतिविधियाँ शुरू कर सकते हैं, जैसे कि बच्चों के मामले में।

## मानसिक-शारीरिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव

अनुसंधान से पता चलता है कि योग का अभ्यास किसी के समग्र स्वास्थ्य, मुद्रा और प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ा सकता है और साथ ही किसी की कुछ स्वास्थ्य समस्याओं को कम या दूर कर सकता है। योग एक तनाव-विरोधी रणनीति है जो चिंता और अवसाद को कम कर सकती है, साथ ही मनोवैज्ञानिक कल्याण में सुधार कर सकती है, जैसा कि मौजूदा अध्ययनों से पता चलता है। आसनों का अभ्यास कशेरुकाओं को पुनः संरेखित करके, गति की सीमा में वृद्धि, और मांसपेशियों और टेंडन में कठोरता को रोककर मुद्रा में सुधार कर सकता है (खालसा, 2007)। आसन और प्राणायाम का अभ्यास आंतरिक अंगों को फिर से जीवंत करने, त्वचा, पाचन तंत्र और हृदय प्रणाली से विषाक्त पदार्थों और अपशिष्ट को हटाने और तंत्रिका और अंतःस्त्रावी तंत्र को विनियमित करने में मदद करता है। यह मस्तिष्क की कोशिकाओं को भी पोषण देता है (खालसा, 2007)। शारीरिक गतिविधि (भार्गव एट अल।, 1988; बर्डी एट अल।, 2009) द्वारा सभी आयु समूहों में हृदय स्वास्थ्य में सुधार होता है। एक व्यक्ति की फेफड़ों की क्षमता बढ़ जाती है, उनकी श्वास अधिक नियमित हो जाती है, और प्रति मिनट उनकी सांसें कम हो जाती हैं (जोशी, जोशी, गोखले, 1992; रौब, 2002)। वयस्कों और बच्चों में तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने की योग की क्षमता का कई अध्ययनों में परीक्षण किया गया है। कुछ अध्ययनों में आत्म-मूल्यांकन और शारीरिक मार्करों का उपयोग भावनात्मक अवस्थाओं के उपायों के रूप में किया गया है।

वयस्कों और बच्चों दोनों में, योग को तनाव कम करने का एक प्रभावी तरीका पाया गया है (ग्रानाथ एट अल।, 2006; कलायिल, 1988)। चिंता और पैनिक अटैक (टेल्स, गौर, बालकृष्ण, 2009; कोज़ासा एट अल।, 2008; कुट्टनर एट अल।, 2006; सो, ओर्मे-जॉनसन, 2001) पर सकारात्मक लाभों की भी रिपोर्ट मिली है। जीएबीए न्यूरोट्रांसमीटर, जो चिंता विकार में भूमिका निभाता है, चलने के विपरीत योग अभ्यास से बढ़ता है (कर्री, यखकिंड, जेन्सेन, 2010)। एक नियंत्रण समूह की तुलना में, योग गतिविधियों ने प्राथमिक विद्यालय के छात्रों को स्थितिजन्य चिंता को कम करने में मदद की (कलायिल, 1988), जबकि हाई स्कूल के छात्रों ने क्रोध को नियंत्रित करने की अपनी क्षमता में वृद्धि की, कम थके हुए थे, कम चिंतित थे, और उनका मूड बेहतर था (खालसा और अन्य) 1, 2012)। आसन अभ्यास, ध्यान और सांस लेने के व्यायाम सहित योग के लाभों पर 124 शोधों के एक मेटा-विश्लेषण में पाया गया कि योग अवसाद के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है (बालासुब्रमण्यम, टेल्स, दोराईस्वामी, 2013)। मनोवैज्ञानिक कल्याण को मापने वाले एक परीक्षण पर उच्च रेटिंग "सिद्ध समाधि योग" कार्यक्रम का उपयोग करने वाले व्यक्तियों में पाई गई, जिसमें ध्यान और प्राणायाम शामिल है (कोज़ासा एट अल।, 2008)। निष्कर्षों (गुप्ता, सिंह, सिंह, 2016) के अनुसार, 17 वर्ष की आयु के अध्ययन प्रतिभागियों ने योग का अभ्यास किया और उनके मानसिक संतुलन का स्तर अधिक था। बढ़ी हुई सहानुभूति को ध्यान से जोड़ा गया है (लज़ार एट अल।, 2005; लुज़ एट अल।, 2008)।

### योग और संज्ञानात्मक कार्य

कई शोधों में योग को वयस्कों और बच्चों दोनों में संज्ञानात्मक कौशल में सुधार करने के लिए दिखाया गया है। ध्यान, धारणा और स्मृति में सुधार को सत्यापित किया गया है, और कुछ अध्ययनों से संकेत मिलता है कि समस्या-समाधान की गति और कार्यकारी कार्य प्रभावित हो सकते हैं। बच्चों के ध्यान पर योग के प्रभाव पर एक अध्ययन 1970 के दशक में प्रकाशित हुआ था (हॉपकिंस, हॉपकिंस, 1979)। शोध में छह से ग्यारह साल की उम्र के कुल 34 बच्चों ने हिस्सा लिया। व्यायाम और साइकोमोटर गतिविधियों को प्रत्येक 15 मिनट के लिए युवाओं के दो समूहों में विभाजित किया गया था। एकल एकाग्रता खेल के परिणामों का उपयोग छात्रों की एकाग्रता के स्तर को मापने के लिए किया गया था। दोनों समूहों ने ध्यान केंद्रित करने की उनकी क्षमता में काफी वृद्धि देखी। अध्ययन की कमी एक नियंत्रण समूह की अनुपस्थिति है, जिसने उस अवधि के दौरान कुछ भी नहीं किया होगा। एक नियंत्रण समूह के साथ परीक्षणों में, योग को बच्चों और वयस्कों दोनों (हॉपकिंस, हॉपकिंस, 1979; रज़ा, बर्गन-सीको, रेमंड, 2015; प्रधान, नागेंद्र, 2010; मंजूनाथ, टेल्स, 2001; तांग एट) में ध्यान देने की अवधि में सुधार करने के लिए पाया गया था। अल।, 2007; टेल्स एट अल।, 1993; वेलेंटाइन, स्वीट, 1999)। ध्यान आकर्षित करने के लिए परीक्षा, प्रश्रावली और अवलोकन पर प्रदर्शन का उपयोग किया गया। योग का अभ्यास करने वाले 8 से 14 वर्ष की आयु के 40

बच्चों के एक अध्ययन में, निल्सोगे एट अल। (2016) ने पाया कि बच्चों के नियंत्रण समूह की तुलना में योग का कामकाजी स्मृति पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

10 से 13 वर्ष की आयु की लड़कियों ने एक महीने के नियमित 75 मिनट के योग अभ्यास (मंजूनाथ, टेल्स, 2001) के बाद अधिक तेज़ी से मानसिक स्वास्थ्य परीक्षा पूरी की। अपने समीक्षा अध्ययन में मर्फी, डोनोवन और टेलर (1997) के अनुसार, ध्यान न केवल ध्यान बल्कि धारणा, रचनात्मकता और प्रतिक्रिया गति में भी सुधार करता है। टीएम ध्यान के प्रभावों की जांच करने वाले शोधकर्ताओं ने सो और ओर्मे-जॉनसन (2001) में समान परिणाम प्राप्त किए। एक चीनी हाई स्कूल के कुल 154 विद्यार्थियों को दो समूहों में विभाजित किया गया था: एक समूह ध्यान का अभ्यास करता था, दूसरा कक्षा में रहता था। नियंत्रण समूह की तुलना में छह महीने के नियमित व्यायाम के 20 मिनट के बाद व्यावहारिक बुद्धिमत्ता, क्षेत्र निर्भरता, आविष्कारशीलता और सूचना प्रसंस्करण गति के निष्कर्षों में काफी सुधार हुआ। कई अध्ययनों के अनुसार, जो छात्र योग का अभ्यास करते हैं, उनकी बेहतर संज्ञानात्मक क्षमता (हैरिसन, मनोचा, रूबिया, 2004; कौट्स, शर्मा, 2009) के परिणामस्वरूप उनके शैक्षणिक प्रदर्शन में वृद्धि हुई है, अर्थात् उनके ग्रेड।

### **योग और आत्म-नियमन**

अध्ययनों ने योग और कार्यकारी प्रक्रियाओं जैसे स्व-निगरानी, योजना और सीखने के नियंत्रण के बीच एक कड़ी को दिखाया है, जो सीखने की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। योग का अभ्यास करने वाले बच्चों ने नियोजन गति, समस्या-समाधान की गति और स्मृति में लाभ दिखाया, लेकिन जो लोग अन्य प्रकार के शारीरिक व्यायाम में लगे हुए थे, उन्होंने ऐसा कोई लाभ नहीं दिखाया। जब छात्रों के स्कूल में सफल होने की क्षमता की बात आती है, तो स्व-नियमन एक महत्वपूर्ण घटक है (ब्लेयर 2002; रेवर 2004)। (ब्लेयर, रज्जा 2007; लैड बिर्च, बुहस, 1999; मैक्लेलैंड, मॉरिसन, होम्स, 1999)। आत्मसम्मान, स्वास्थ्य और सफलता भी इससे जुड़े हुए हैं (मोफिट एट अल।, 2011; शोडा, मिशेल, पीक, 2000)। रज्जा एट अल द्वारा अनुसंधान। (2015) ने अपने स्व-नियमन (तीन से पांच वर्ष की आयु) को बढ़ाने में प्रीस्कूलरों के लिए योग-आधारित हस्तक्षेप की प्रभावशीलता को देखा। प्रायोगिक प्रतिभागियों ने स्व-नियमन, आस्थिति आनंद और निरोधात्मक नियंत्रण के सभी उपायों पर नियंत्रण की तुलना में बहुत अधिक प्रगति की। रामदास और बोस (2010) के अनुसार, 190 हाई स्कूल के छात्रों ने योग का अभ्यास करने वाले एक नियंत्रण समूह की तुलना में आत्म-नियंत्रण में काफी लाभ दिखाया। खालसा एट अल द्वारा अध्ययन। (2012) और नोगल एट अल। (2012) ने पाया कि नियमित रूप से योग का अभ्यास करने वाले छात्रों का अपने क्रोध पर बहुत अधिक नियंत्रण होता है।

### **विकलांग बच्चों के लिए योग**

विकलांग बच्चे व्यक्तिगत अनुभव और वैज्ञानिक प्रमाण दोनों के अनुसार योग का अभ्यास कर सकते हैं। हाल के एक अध्ययन के अनुसार, जिसमें 29 ऑटिस्टिक बच्चे शामिल थे, योग का अभ्यास करने से उनकी भलाई पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभाव पड़ा (सोतोदेह एट अल।, 2015)। आठ सप्ताह के दौरान, एक योग शिक्षक ने प्रत्येक बच्चे के साथ सप्ताह में तीन बार 30 मिनट के लिए आमने-सामने काम किया। ऑटिज्म ट्रीटमेंट इवैल्यूएशन चेकलिस्ट (एटीईसी) में सभी बोली जाने वाली भाषा के संचार में पर्याप्त बदलाव देखे गए हैं। उमा एट अल द्वारा बौद्धिक विकलांग बच्चों पर योग के प्रभावों की जांच की गई। (1989)। एक स्कूल वर्ष के लिए, नब्बे बच्चों को दो समूहों में विभाजित किया गया था: एक समूह ने योग अभ्यास में भाग लिया, और दूसरा समूह प्रत्येक दिन एक घंटे के लिए नियमित स्कूल गतिविधियों में लगा। नियंत्रण समूह की तुलना में, योग समूह ने बौद्धिक परीक्षाओं, मनोप्रेरणा क्षमताओं और सामाजिक कौशल में उल्लेखनीय सुधार किया। इसके अलावा, यह दिखाया गया था कि ध्यान कुछ सीखने के मुद्दों वाले किशोरों को उनकी चिंता कम करने, उनके सामाजिक कौशल को बढ़ाने और उनके शैक्षणिक प्रदर्शन को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है (ब्यूकेमिन, हचिन्स, पैटरसन, 2008)। हमने उन छात्रों के लिए स्कूल पाठ्यक्रम में योग को शामिल करने की संभावना पर भी ध्यान दिया जो भावनात्मक या व्यवहार संबंधी मुद्दों से पीड़ित हैं। टीचिंग स्टाफ ने कक्षा में दो बार-साप्ताहिक, एक घंटे के वर्कआउट के साढ़े तीन महीने के बाद बेहतर एकाग्रता और मनोदशा और व्यवहार संबंधी मुद्दों के कम संकेतों की सूचना दी (स्टीनर एट अल।, 2013)। सेरेब्रल पाल्सी के रोगी इसके चिकित्सीय लाभों के लिए तेजी से योग की ओर रुख कर रहे हैं। एक मामले के अध्ययन (बुगाज्स्की एट अल।, 2013) के अनुसार, मोटर हानि वाले वयस्कों

के लिए छह सप्ताह के योग कार्यक्रम के बाद नौ वर्षीय लड़की की मुद्रा, संतुलन नियंत्रण, लचीलापन और कार्यात्मक गतिशीलता में सुधार हुआ।

कई अध्ययनों से पता चला है कि योग का अभ्यास ध्यान घाटे और अति सक्रियता विकार (एडीएचडी) के लक्षणों को कम करने में मदद करता है, जैसे कि बेहतर एकाग्रता और कम आवेग। इसके अतिरिक्त, माता-पिता और शिक्षक के आकलन में महत्वपूर्ण बदलाव हुए हैं, साथ ही ध्यान और प्रतिक्रिया समय परीक्षण (बोएशान्ज़ (2009), ग्रॉसवाल्ड एट अल। (2008), चाउ (2015), हुआंग (2013), हरिप्रसाद एट अल। (2013), हैरिसन (2005), मनोचा (2007), रूबिया (2004), जेन्सेन (2005), और शत्राहोफ (2005))। (चाउ, हुआंग, 2016)। कुछ अध्ययन (मेहता शाह एट अल।, 2012) के अनुसार, एडीएचडी वाले बच्चों में संगठनात्मक क्षमता, पढ़ने और लिखने और विपक्षी व्यवहार में सुधार किया जा सकता है। (रेडफेरिंग, बोमन, 1981)। एक परिवार के रूप में एक साथ योग का अभ्यास करने से माता-पिता और बच्चों को अपने बंधन को मजबूत करने का अवसर मिलता है। सहज ध्यान को हैरिसन, मनोचा और रूबिया (2004) द्वारा बच्चों और उनके परिवारों में एडीएचडी के इलाज में प्रभावी दिखाया गया। बच्चों के आत्म-सम्मान, अकादमिक उपलब्धि, और माता-पिता के बंधन में काफी सुधार हुआ है, और एडीएचडी के लक्षण कम हो गए हैं। इसके अतिरिक्त, चिंता का स्तर गिर गया है। कुछ युवाओं ने अपने चिकित्सा उपचार की खुराक को बंद या कम कर दिया है। इन बच्चों की भलाई पर ध्यान का काफी अधिक प्रभाव पड़ा। कई युवा बेहतर नींद और एकाग्रता का दावा करते हैं। उन्हें अपने सहपाठियों के साथ कम समस्याएँ थीं। कई माता-पिता ने कार्यक्रम में काफी बदलाव और खुशी की सूचना दी, जिसमें 92 प्रतिशत ने बताया कि वे इससे खुश थे। नियंत्रण समूह में किसी ने भी कोई उल्लेखनीय सुधार नहीं किया क्योंकि वे कार्यक्रम शुरू होने की प्रतीक्षा कर रहे थे। हरिप्रसाद एट अल के अनुसार। (2013), यहां तक कि एडीएचडी के गंभीर लक्षण वाले बच्चे भी नियमित योग अभ्यास से लाभ उठा सकते हैं। गंभीर एडीएचडी लक्षणों से पीड़ित पांच से 16 वर्ष की आयु के मरीजों को अस्पताल में उनके माता-पिता द्वारा दैनिक व्यायाम सत्र दिए गए थे। एक महीने पहले उन्होंने जिम जाने का फैसला किया था। उन सभी ने गतिविधियों में सुधार किया और उनके लक्षण कम हो गए। व्यायाम न करने के कुछ महीनों के बाद, लक्षण बदतर हो गए।

## स्कूलों में योग

इस प्रकार अब तक के शोध से संकेत मिलता है कि छात्रों को उनके लक्ष्यों तक पहुँचने में सहायता करने के लिए योग स्कूली पाठ्यक्रम में एक स्वागत योग्य अतिरिक्त हो सकता है। संयुक्त राज्य अमेरिका में 9,000 से अधिक स्कूलों में पहले से ही योग सिखाया जा रहा है। स्कूलों में योग कक्षाओं के लिए 5,400 से अधिक प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित किया गया है (खालसा, बटर, 2016)। योग कार्यक्रमों के स्कूल-आधारित मूल्यांकन अध्ययनों की संख्या बढ़ती जा रही है। 2005 से 2009 में, छह अध्ययन प्रकाशित किए गए; 2010 से 2014 में, 30 शोध प्रकाशित किए गए; और 2015 में, 11 अध्ययन प्रकाशित किए गए (खालसा, बटर, 2016)। संयुक्त राज्य अमेरिका और भारत में बड़ी संख्या में शोध किए गए हैं। इज़राइल से एक अध्ययन और जर्मनी से एक अध्ययन दोनों उपलब्ध हैं। योग यूरोपीय स्कूलों में कम से कम 30 वर्षों से पढ़ाया जा रहा है, हालांकि वर्तमान में उपलब्ध डेटाबेस में इस विषय पर कोई यूरोपीय शोध नहीं है। कुछ यूरोपीय देशों ने फ्लैक की "शिक्षा में योग पर शोध" पहल (<http://www.ryeuk.org/>) (फ्रांस, यूके, इटली, बेल्जियम, आदि) को अपनाया है। इसके अलावा, महेश्वरानंद के "दैनिक जीवन में योग" के अनुसार, यह पूरे एशिया और अफ्रीका के कई देशों में प्रचलित है। "दैनिक जीवन में योग" पद्धति के साथ, कई क्रोएशियाई शिक्षक विद्यार्थियों को अभ्यास सीखने में मदद करने में सक्षम हैं।

कुछ शिक्षकों ने अपनी कक्षाओं के दौरान या बाद में अपने योग पाठों में व्यायाम को शामिल किया, हालांकि यह अपेक्षा से अधिक सामान्य था। योग कार्यक्रम चलाने के लिए कुछ योग कार्यक्रमों में प्रशिक्षक और शिक्षक दोनों को योग प्रशिक्षकों द्वारा प्रशिक्षित किया जाता है। उपलब्ध साक्ष्यों के आधार पर योग-आधारित कक्षा हस्तक्षेपों की तीन व्यवस्थित समीक्षाएं की गई हैं। सबसे हालिया व्यापक अध्ययन 2016 (खालसा, बटर, 2016) में किया गया था। इस क्षेत्र में बाद के अध्ययनों की केवल एक छोटी संख्या ने कठोर कार्यप्रणाली मानकों का पालन किया, जिसका अर्थ है कि उनमें प्रयोगात्मक और नियंत्रण समूह शामिल थे जिनमें प्रतिभागियों को यादृच्छिक रूप से भर्ती किया गया था (तथाकथित यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण)।

## निष्कर्ष

इस अध्ययन का उद्देश्य अनेक अध्ययनों का मूल्यांकन कर शिक्षा में योग के स्थान के विषय पर प्रकाश डालना था। बीमारियों और बीमारियों की एक विस्तृत श्रृंखला के लिए एक चिकित्सा के रूप में योग की क्षमता, विकलांग बच्चों के लिए निवारक और हस्तक्षेप के साधन के रूप में, और स्कूल पाठ्यक्रम के एक भाग के रूप में अध्ययन किया जा रहा है। पिछले अध्ययनों में योग को स्वास्थ्य, अनुभूति, भावनाओं और आत्म-नियमन में सुधार के लिए दिखाया गया है। कुछ बच्चों के तनाव का स्तर गिर गया है, उनके मूड में सुधार हुआ है, उनका ध्यान लंबा हो गया है, और उन स्कूलों में उनकी समग्र भलाई में सुधार हुआ है जहां योग को पाठ्यक्रम में शामिल किया गया है। योग अभ्यास कक्षा में, ब्रेक के दौरान, और एक अकेले अभ्यास के रूप में फायदेमंद साबित हुए हैं। संक्षेप में, योग शिक्षा में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है, जिससे छात्रों को उनके लक्ष्यों को प्राप्त करने और उनके मनोवैज्ञानिक कल्याण को विकसित करने में मदद मिलती है। इस प्रकार अब तक के शोध से संकेत मिलता है कि छात्रों को उनके लक्ष्यों तक पहुँचने में सहायता करने के लिए योग स्कूली पाठ्यक्रम में एक स्वागत योग्य अतिरिक्त हो सकता है। संयुक्त राज्य अमेरिका में 9,000 से अधिक स्कूलों में पहले से ही योग सिखाया जा रहा है। कुछ शिक्षकों ने अपनी कक्षाओं के दौरान या बाद में अपने योग पाठों में व्यायाम को शामिल किया, हालांकि यह अपेक्षा से अधिक सामान्य था। योग कार्यक्रम चलाने के लिए कुछ योग कार्यक्रमों में प्रशिक्षक और शिक्षक दोनों को योग प्रशिक्षकों द्वारा प्रशिक्षित किया जाता है। विकलांग बच्चे व्यक्तिगत अनुभव और वैज्ञानिक प्रमाण दोनों के अनुसार योग का अभ्यास कर सकते हैं। हाल के एक अध्ययन में, ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार से पीड़ित 29 बच्चों का मूल्यांकन यह देखने के लिए किया गया था कि योग उनकी मदद कर सकता है या नहीं।

## संदर्भ

1. बालासुब्रमण्यम, एम., टेल्स, दोराईस्वामी, पी.एम. (2013)। हमारे दिमाग पर योग: न्यूरोसाइकिएट्रिक विकारों के लिए योग की एक व्यवस्थित समीक्षा। फ्रंटियर्स इन साइकियाट्री, 3, 117. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2012.00117>
2. ब्यूचेमिन, जे., हचिन्स, टी.एल., पैटरसन, एफ. (2008)। दिमागीपन ध्यान चिंता को कम कर सकता है, सामाजिक कौशल को बढ़ावा दे सकता है, और सीखने की अक्षमता वाले किशोरों के बीच अकादमिक प्रदर्शन में सुधार कर सकता है, साक्ष्य-आधारित पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा जर्नल, 13 (1), 34-45।
3. बर्डी, जी.एस., ये, 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। शैक्षणिक बाल रोग, 9, 212-220
4. ब्लैक, डी.एस., मिलम, जे., सुस्मान, एस. (2008)। युवाओं के बीच बैठे-ध्यान हस्तक्षेप: उपचार प्रभावकारिता की समीक्षा। बाल रोग, 124, 532-541।
5. ब्लेयर, सी., रज्जा, आर.पी. (2007)। बालवाड़ी में उभरती गणित और साक्षरता क्षमता के लिए प्रयासपूर्ण नियंत्रण, कार्यकारी कार्य और झूठी धारणा समझ से संबंधित। बाल विकास, 78 (2), 647-663।
6. बोशेनज़, एम। (2009)। अटेंशन डेफिसिट / हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर वाले बच्चों पर पाठ्यचर्या आधारित योग का प्रभाव। प्रोकेस्ट निबंध और थीसिस ग्लोबल से उपलब्ध है।
7. बुगाज्स्की, एस।, क्रिश्चियन, ए।, ओ'शे, आर.के., वेंड्रेली, ए। एम। (2013)। सेरेब्रल पाल्सी वाली नौ वर्षीय महिला के लिए हानि और कार्यात्मक सीमाओं पर योग के प्रभावों की खोज: एक केस रिपोर्ट। जर्नल ऑफ योगा एंड फिजिकल थेरेपी, 3, 140-146।
8. बटर, बी।, लोरूसो, ए.एम., विंडसर, आर।, रिले, एफ।, फ्रेम, के।, खालसा, एस।, कॉनबॉय, एल। (2015)। मध्य विद्यालय के किशोरों के लिए योग की गुणात्मक परीक्षा। स्कूल मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में अग्रिम, 10 (3), 195-219।
9. बुत्जर, बी., लोरूसो, ए., शिन, एस.एच., खालसा, एस.बी.एस. (2015)। मध्य विद्यालय की सेटिंग में किशोर पदार्थों के उपयोग जोखिम कारकों को रोकने के लिए योग का मूल्यांकन: एक प्रारंभिक समूह-यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। युवा और किशोरावस्था का जर्नल, 46 (3), 603-632।
10. चाउ, सी.-सी., हुआंग, सी.-जे. (2015)। अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर वाले बच्चों में निरंतर ध्यान और भेदभाव समारोह पर 8-सप्ताह के योग कार्यक्रम के प्रभाव। पीयर जर्नल, 5, ई2883।