

विद्यार्थियों के जीवन पर योग का प्रभाव: एक सैद्धांतिक अध्ययन

Pundlik Burande

Ph.D. Scholar & JRF Holder

Department of Physical Education, Yoga and Sports Science

Guru Ghasidas Vishwavidyalaya (A Central University)

Bilaspur, Chhattisgarh, India

Under the Guidance of

Dr. Tilak Raj Meena

Assistant Professor

Department of Physical Education, Yoga and Sports Science

Guru Ghasidas Vishwavidyalaya (A Central University)

Bilaspur, Chhattisgarh, India

सार

वर्तमान समय में विद्यार्थियों का जीवन तीव्र प्रतिस्पर्धा, शैक्षणिक दबाव, मानसिक तनाव, डिजिटल माध्यमों पर बढ़ती निर्भरता तथा असंतुलित जीवनशैली जैसी अनेक चुनौतियों से प्रभावित हो रहा है। इन परिस्थितियों में विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए ऐसी जीवन-पद्धति की आवश्यकता अनुभव की जा रही है, जो उनके शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, नैतिक एवं शैक्षणिक विकास को संतुलित रूप से सुदृढ़ कर सके। प्रस्तुत शोध-पत्र "विद्यार्थियों के जीवन पर योग का प्रभाव: एक सैद्धांतिक अध्ययन" इसी उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए तैयार किया गया है। यह अध्ययन सैद्धांतिक एवं वर्णनात्मक-विश्लेषणात्मक प्रकृति का है, जिसमें भारतीय योगदर्शन, प्रमुख योगग्रंथों, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 तथा उपलब्ध आधुनिक शोध साहित्य के आधार पर विषय का विश्लेषण किया गया है। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि यह विद्यार्थियों में एकाग्रता, आत्मानुशासन, मानसिक संतुलन, भावनात्मक परिपक्वता, नैतिक मूल्यों तथा अध्ययन-अभिरुचि के विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है। शास्त्रीय दृष्टिकोण एवं समकालीन शोधों का तुलनात्मक विश्लेषण यह संकेत करता है कि योग विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व विकास तथा प्रभावी अधिगम की दिशा में एक उपयोगी एवं प्रासंगिक माध्यम है। अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है कि वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में योग को केवल सह-पाठ्यक्रम गतिविधि के रूप में न देखकर समग्र शिक्षा एवं व्यक्तित्व विकास के एक अभिन्न अंग के रूप में समाहित किया जाना चाहिए। साथ ही भविष्य में इस विषय पर विभिन्न आयु-वर्गों एवं शैक्षणिक स्तरों पर अधिक प्रायोगिक एवं दीर्घकालिक शोध किए जाने की आवश्यकता है।

मुख्य शब्द : योग, विद्यार्थी जीवन, समग्र विकास, मानसिक स्वास्थ्य, शैक्षणिक प्रदर्शन, व्यक्तित्व विकास, भारतीय ज्ञान परंपरा, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020

प्रस्तावना

शिक्षा मानव जीवन के सर्वांगीण विकास का आधार मानी जाती है। इसका उद्देश्य केवल ज्ञानार्जन तक सीमित नहीं है, बल्कि व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक तथा आध्यात्मिक विकास को सुनिश्चित करना भी है। वर्तमान वैश्विक प्रतिस्पर्धा, तीव्र तकनीकी परिवर्तन तथा बदलती जीवनशैली के कारण विद्यार्थियों का जीवन अनेक चुनौतियों से घिर गया है। शैक्षणिक दबाव, परीक्षा संबंधी तनाव, भविष्य की अनिश्चितता, डिजिटल माध्यमों का अत्यधिक उपयोग, अनियमित दिनचर्या तथा शारीरिक निष्क्रियता जैसी समस्याएँ विद्यार्थियों के स्वास्थ्य, व्यक्तित्व और अध्ययन क्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रही हैं। ऐसी परिस्थितियों में ऐसी जीवन-पद्धति की आवश्यकता अनुभव की जा रही है, जो विद्यार्थी के व्यक्तित्व के सभी आयामों में संतुलित विकास का मार्ग प्रशस्त कर सके।

भारतीय ज्ञान परंपरा में योग को ऐसी समग्र जीवन-पद्धति के रूप में स्वीकार किया गया है, जो शरीर, मन और चेतना के मध्य सामंजस्य स्थापित करने का माध्यम है। महर्षि पतंजलि ने "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" (योगसूत्र 1.2) के माध्यम से योग का मूल उद्देश्य चित्त की वृत्तियों के निरोध के रूप में प्रतिपादित किया है। वहीं *श्रीमद्भगवद्गीता* में योग को समत्व, कर्म-कौशल तथा आत्मानुशासन से जोड़कर जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में उसकी उपयोगिता को स्पष्ट किया गया है। इस प्रकार योग केवल व्यायाम या आसनों तक सीमित न होकर एक ऐसी जीवन-दृष्टि है, जो व्यक्ति के व्यवहार, विचार, निर्णय क्षमता तथा आत्मनियंत्रण को विकसित करती है।

विद्यार्थी जीवन मानव जीवन का वह चरण है जिसमें व्यक्तित्व, आदतों, मूल्यबोध और भविष्य की दिशा का निर्माण होता है। यदि इस अवस्था में योग को नियमित जीवनचर्या का अंग बनाया जाए, तो विद्यार्थियों में एकाग्रता, स्मरणशक्ति, भावनात्मक संतुलन, अनुशासन, आत्मविश्वास तथा सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास संभव है। इसके साथ ही योग शारीरिक स्वास्थ्य में

सुधार, तनाव प्रबंधन तथा अध्ययन के प्रति सतत अभिरुचि विकसित करने में भी सहायक सिद्ध हो सकता है। आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययनों ने भी यह संकेत दिया है कि नियमित योगाभ्यास मानसिक स्वास्थ्य, संज्ञानात्मक कार्यक्षमता तथा शैक्षणिक प्रदर्शन पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

यद्यपि योग पर अनेक शोध उपलब्ध हैं, तथापि अधिकांश अध्ययन योग के किसी एक विशिष्ट आयाम—जैसे मानसिक स्वास्थ्य, तनाव प्रबंधन अथवा शारीरिक लाभ—तक सीमित हैं। विद्यार्थियों के जीवन के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक एवं शैक्षणिक पक्षों को एकीकृत दृष्टिकोण से समझने वाले सैद्धांतिक अध्ययनों की अपेक्षाकृत कमी दिखाई देती है। इस शोध-पत्र का उद्देश्य इसी आवश्यकता की पूर्ति करते हुए भारतीय योगदर्शन एवं समकालीन शोध साहित्य के आधार पर विद्यार्थियों के जीवन पर योग के प्रभाव का समग्र सैद्धांतिक विश्लेषण प्रस्तुत करना है।

यह अध्ययन किसी प्रायोगिक हस्तक्षेप पर आधारित न होकर उपलब्ध शास्त्रीय ग्रंथों, मान्य पुस्तकों तथा समकालीन शोध साहित्य के विश्लेषण के माध्यम से यह स्पष्ट करने का प्रयास करता है कि योग विद्यार्थी जीवन के समग्र विकास में किस प्रकार एक प्रभावी शैक्षिक एवं जीवनोपयोगी साधन के रूप में कार्य कर सकता है।

अध्ययन की आवश्यकता एवं औचित्य

वर्तमान समय में शिक्षा का उद्देश्य केवल शैक्षणिक उपलब्धि प्राप्त करना नहीं रह गया है, बल्कि विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास को सुनिश्चित करना भी है। वैश्वीकरण, तकनीकी प्रगति तथा प्रतिस्पर्धात्मक शिक्षा व्यवस्था ने विद्यार्थियों के समक्ष अनेक नई चुनौतियाँ प्रस्तुत की हैं। निरंतर बढ़ता शैक्षणिक दबाव, समय प्रबंधन की कठिनाइयाँ, डिजिटल उपकरणों पर अत्यधिक निर्भरता, शारीरिक निष्क्रियता, मानसिक तनाव, चिंता तथा भावनात्मक असंतुलन जैसी समस्याएँ विद्यार्थियों के व्यक्तिगत एवं शैक्षणिक जीवन को प्रभावित कर रही हैं। इन परिस्थितियों में ऐसी समग्र जीवन-पद्धति की आवश्यकता अनुभव की जा रही है, जो विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तथा नैतिक विकास को संतुलित रूप से सुदृढ़ कर सके।

भारतीय ज्ञान परंपरा में योग को मानव जीवन के समग्र विकास का प्रभावी माध्यम माना गया है। योग केवल शारीरिक अभ्यासों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह आत्मानुशासन, मानसिक स्थिरता, भावनात्मक संतुलन, नैतिक मूल्यों तथा आत्मबोध के विकास की वैज्ञानिक एवं दार्शनिक प्रक्रिया भी है। वर्तमान शिक्षा प्रणाली में विद्यार्थियों के समग्र विकास पर विशेष बल दिया जा रहा है, जिसके कारण योग की प्रासंगिकता और अधिक बढ़ गई है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भी विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व विकास, स्वास्थ्य, जीवन-कौशल तथा भारतीय ज्ञान परंपरा के समावेशन पर विशेष बल देती है। इस दृष्टि से योग का अध्ययन केवल स्वास्थ्य विषय तक सीमित न रहकर शिक्षा के व्यापक उद्देश्यों से भी जुड़ जाता है।

यद्यपि योग पर अनेक वैज्ञानिक एवं शैक्षणिक अध्ययन उपलब्ध हैं, फिर भी अधिकांश शोध विशिष्ट विषयों, जैसे तनाव प्रबंधन, मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक फिटनेस अथवा शैक्षणिक प्रदर्शन तक सीमित हैं। विद्यार्थियों के जीवन पर योग के बहुआयामी प्रभावों—जैसे शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक, सामाजिक एवं शैक्षणिक विकास—का एकीकृत सैद्धांतिक विश्लेषण अपेक्षाकृत कम देखने को मिलता है। यही इस अध्ययन की प्रमुख आवश्यकता है।

यह शोध-पत्र भारतीय योगदर्शन के मूल सिद्धांतों तथा समकालीन शैक्षिक एवं वैज्ञानिक साहित्य के आधार पर यह स्पष्ट करने का प्रयास करेगा कि योग विद्यार्थियों के समग्र विकास में किस प्रकार सहायक हो सकता है। इस अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष शिक्षकों, शोधकर्ताओं, शिक्षा-नीति निर्माताओं तथा विद्यार्थियों के लिए उपयोगी हो सकते हैं। साथ ही यह अध्ययन भविष्य में योग एवं शिक्षा के क्षेत्र में किए जाने वाले प्रायोगिक एवं अंतःविषयक (Interdisciplinary) शोधों के लिए एक सुदृढ़ सैद्धांतिक आधार भी प्रदान करेगा।

अध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत सैद्धांतिक अध्ययन के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. विद्यार्थियों के जीवन के संदर्भ में योग की अवधारणा एवं उसके दार्शनिक आधार का अध्ययन करना।
2. विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं भावनात्मक विकास पर योग के संभावित प्रभावों का सैद्धांतिक विश्लेषण करना।
3. विद्यार्थियों में नैतिक मूल्यों, आत्मानुशासन तथा व्यक्तित्व विकास के संदर्भ में योग की भूमिका का अध्ययन करना।
4. योग एवं विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन, एकाग्रता तथा अध्ययन-अभिरुचि के मध्य संबंध का सैद्धांतिक विवेचन करना।
5. भारतीय योगग्रंथों एवं समकालीन शोध साहित्य के आधार पर विद्यार्थी जीवन में योग की प्रासंगिकता का विश्लेषण करना।
6. वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में विद्यार्थियों के समग्र विकास हेतु योग के समावेशन की आवश्यकता को स्पष्ट करना।

शोध प्रश्न

प्रस्तुत अध्ययन निम्नलिखित शोध प्रश्नों के उत्तर खोजने का प्रयास करता है—

1. विद्यार्थी जीवन के संदर्भ में योग की अवधारणा का स्वरूप क्या है?
2. योग विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं भावनात्मक विकास को किस प्रकार प्रभावित कर सकता है?
3. विद्यार्थियों के नैतिक एवं चारित्रिक विकास में योग की क्या भूमिका है?
4. योग विद्यार्थियों की एकाग्रता, अध्ययन क्षमता एवं शैक्षणिक प्रदर्शन को किस प्रकार प्रभावित कर सकता है?
5. भारतीय योगदर्शन एवं आधुनिक शोध साहित्य विद्यार्थी जीवन में योग की उपयोगिता को किस प्रकार स्पष्ट करते हैं?
6. वर्तमान शिक्षा प्रणाली में विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए योग का समावेशन किस सीमा तक आवश्यक एवं प्रासंगिक है?

शोध पद्धति

प्रस्तुत शोध **सैद्धांतिक (Theoretical)** एवं **वर्णनात्मक-विश्लेषणात्मक (Descriptive-Analytical)** प्रकृति का है। इस अध्ययन का उद्देश्य विद्यार्थियों के जीवन पर योग के प्रभाव का प्रत्यक्ष प्रयोगात्मक परीक्षण करना नहीं, बल्कि भारतीय योगदर्शन, प्रामाणिक योगग्रंथों तथा समकालीन शोध साहित्य के आधार पर विषय का समग्र एवं तार्किक विश्लेषण प्रस्तुत करना है। अध्ययन में योग के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक तथा शैक्षणिक प्रभावों का वैचारिक एवं तुलनात्मक विवेचन किया गया है।

अध्ययन के लिए आवश्यक सामग्री का संकलन **द्वितीयक स्रोतों (Secondary Sources)** से किया जाएगा। इनमें महर्षि पतञ्जलि के *योगसूत्र*, *श्रीमद्भगवद्गीता*, *हठयोगप्रदीपिका*, *घेरण्ड संहिता*, *शिवसंहिता*, प्रमुख उपनिषदों तथा भारतीय ज्ञान परंपरा से संबंधित अन्य प्रामाणिक ग्रंथों का अध्ययन सम्मिलित होगा। इसके अतिरिक्त योग, शिक्षा, मनोविज्ञान तथा विद्यार्थी विकास से संबंधित प्रकाशित शोध-पत्रों, संदर्भ पुस्तकों, शोध प्रबंधों, राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 तथा अन्य विश्वसनीय शैक्षणिक स्रोतों का भी उपयोग किया जाएगा।

अध्ययन में उपलब्ध साहित्य का **विषयवस्तु विश्लेषण (Content Analysis)** तथा **तुलनात्मक विश्लेषण (Comparative Analysis)** किया जाएगा। शास्त्रीय योगग्रंथों में वर्णित सिद्धांतों का आधुनिक शोध निष्कर्षों के साथ तुलनात्मक अध्ययन करते हुए यह समझने का प्रयास किया जाएगा कि योग विद्यार्थी जीवन के विभिन्न आयामों को किस प्रकार प्रभावित करता है। विश्लेषण के दौरान तथ्यों की तार्किक व्याख्या, अवधारणाओं की स्पष्टता तथा विभिन्न स्रोतों के मध्य सामंजस्य स्थापित करने का प्रयास किया जाएगा।

यह अध्ययन केवल उन स्रोतों तक सीमित रहेगा जो विषय की प्रामाणिकता एवं शैक्षणिक विश्वसनीयता की दृष्टि से स्वीकार्य हैं। अप्रमाणित ऑनलाइन सामग्री, व्यक्तिगत मत अथवा वैज्ञानिक आधार से रहित स्रोतों को अध्ययन में सम्मिलित नहीं किया जाएगा। चूंकि यह शोध सैद्धांतिक स्वरूप का है, इसलिए इसमें किसी प्रकार का क्षेत्रीय सर्वेक्षण, प्रश्नावली, साक्षात्कार अथवा प्रयोगात्मक परीक्षण सम्मिलित नहीं है।

इस प्रकार प्रस्तुत शोध-पद्धति विद्यार्थियों के जीवन पर योग के प्रभाव का शास्त्रीय एवं समकालीन दृष्टिकोण से व्यवस्थित, वस्तुनिष्ठ तथा प्रमाण-आधारित सैद्धांतिक विश्लेषण प्रस्तुत करने का आधार प्रदान करती है।

योग की अवधारणा

भारतीय ज्ञान परंपरा में योग एक समग्र जीवन-दर्शन है, जिसका उद्देश्य मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक आयामों में संतुलन स्थापित करना है। संस्कृत धातु "युज्" से निर्मित *योग* शब्द का सामान्य अर्थ **जोड़ना, संयमित करना** अथवा **एकत्व स्थापित करना** माना गया है। पारंपरिक व्याख्याओं में इसका आशय जीव और परम सत्य के सामंजस्य, चित्त के अनुशासन तथा व्यक्तित्व के समन्वित विकास से लिया जाता है। इस प्रकार योग केवल शारीरिक अभ्यासों का समूह नहीं, बल्कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में संतुलन, अनुशासन और आत्मविकास का मार्ग है।

भारतीय दार्शनिक परंपरा में योग का स्वरूप समय के साथ विभिन्न ग्रंथों में विकसित हुआ है। वैदिक साहित्य में आत्मसंयम, तप, ध्यान तथा इन्द्रिय-निग्रह जैसे तत्व योग की प्रारम्भिक अवधारणा को व्यक्त करते हैं। उपनिषदों में योग को मन, इन्द्रियों तथा बुद्धि के नियंत्रण के माध्यम से आत्मबोध प्राप्त करने की साधना के रूप में वर्णित किया गया है। विशेषतः **कठोपनिषद्** में स्थिर मन और संयमित इन्द्रियों को योग की अवस्था का आधार माना गया है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि योग का मूल उद्देश्य बाह्य उपलब्धियों की अपेक्षा आंतरिक स्थिरता और चेतना का विकास है।

योग की सर्वाधिक व्यवस्थित एवं वैज्ञानिक व्याख्या महर्षि पतञ्जलि ने **योगसूत्र** में प्रस्तुत की है। उनके अनुसार—

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।"

(योगसूत्र 1.2)

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। इस परिभाषा में योग को मानसिक अनुशासन एवं आत्मनियंत्रण की प्रक्रिया के रूप में प्रस्तुत किया गया है। पतञ्जलि के अनुसार जब चित्त विक्षेपों से मुक्त होकर स्थिर होता है, तब व्यक्ति अपने वास्तविक स्वरूप का अनुभव करता है। विद्यार्थी जीवन के संदर्भ में यह सिद्धांत विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, क्योंकि एकाग्रता, स्मरणशक्ति, आत्मनियंत्रण तथा विवेकपूर्ण निर्णय क्षमता प्रभावी अध्ययन के प्रमुख आधार हैं।

श्रीमद्भगवद्गीता में योग की अवधारणा को व्यवहारिक जीवन से जोड़ा गया है। गीता में योग को केवल ध्यान या समाधि तक सीमित नहीं रखा गया, बल्कि जीवन के प्रत्येक कर्म में संतुलन, समत्व तथा उत्कृष्टता के रूप में प्रस्तुत किया गया है। भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं—

"समत्वं योग उच्यते।"

(भगवद्गीता 2.48)

तथा

"योगः कर्मसु कौशलम्।"

(भगवद्गीता 2.50)

इन सिद्धांतों से स्पष्ट होता है कि योग व्यक्ति को परिस्थितियों में मानसिक संतुलन बनाए रखते हुए कर्तव्यों का कुशलतापूर्वक निर्वहन करना सिखाता है। विद्यार्थी जीवन में यह दृष्टिकोण परीक्षा, प्रतिस्पर्धा तथा दैनिक चुनौतियों का संतुलित ढंग से सामना करने की क्षमता विकसित करता है।

हठयोग परंपरा में भी योग को शरीर एवं मन के समन्वय का प्रभावी साधन माना गया है। **हठयोगप्रदीपिका**, **घेरण्ड संहिता** तथा **शिवसंहिता** जैसे ग्रंथों में आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध तथा ध्यान को शरीर-मन की शुद्धि एवं स्थिरता के साधन के रूप में वर्णित किया गया है। इन ग्रंथों के अनुसार स्वस्थ शरीर, नियंत्रित प्राण तथा स्थिर मन उच्चतर मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास के लिए आवश्यक आधार हैं। यद्यपि इन ग्रंथों का प्रमुख उद्देश्य आध्यात्मिक उन्नति है, तथापि इनमें वर्णित अनुशासन, नियमितता एवं आत्मसंयम के सिद्धांत विद्यार्थी जीवन में भी समान रूप से उपयोगी हैं।

आधुनिक संदर्भ में योग को समग्र स्वास्थ्य एवं जीवन-कौशल के विकास की वैज्ञानिक पद्धति के रूप में स्वीकार किया जा रहा है। विभिन्न अध्ययनों से संकेत मिलता है कि नियमित योगाभ्यास तनाव प्रबंधन, एकाग्रता, भावनात्मक संतुलन, आत्मविश्वास तथा संज्ञानात्मक कार्यक्षमता के विकास में सहायक हो सकता है। इस प्रकार शास्त्रीय योगदर्शन तथा आधुनिक शोधों के मध्य एक महत्वपूर्ण सामंजस्य दिखाई देता है, जिसके आधार पर यह कहा जा सकता है कि योग विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए एक प्रभावी एवं प्रासंगिक माध्यम है।

विद्यार्थी जीवन की अवधारणा एवं वर्तमान चुनौतियाँ

विद्यार्थी जीवन मानव जीवन का वह महत्वपूर्ण चरण है जिसमें ज्ञानार्जन, व्यक्तित्व निर्माण, नैतिक मूल्यों का विकास तथा भविष्य की दिशा का निर्धारण होता है। इसी अवस्था में व्यक्ति के बौद्धिक, शारीरिक, सामाजिक तथा भावनात्मक विकास की आधारशिला रखी जाती है। भारतीय चिंतन परंपरा में विद्यार्थी जीवन को **ब्रह्मचर्याश्रम** के रूप में विशेष महत्व दिया गया है, जहाँ अनुशासन, संयम, स्वाध्याय, गुरु-सेवा तथा आत्मनियंत्रण को जीवन के प्रमुख आदर्श माना गया है। इस दृष्टि से विद्यार्थी जीवन केवल औपचारिक शिक्षा प्राप्त करने का काल नहीं है, बल्कि जीवन-दृष्टि, चरित्र एवं उत्तरदायित्व के निर्माण की प्रक्रिया भी है।

समकालीन शिक्षा व्यवस्था में ज्ञान के स्रोतों, शिक्षण पद्धतियों तथा तकनीकी संसाधनों में अभूतपूर्व परिवर्तन हुआ है। डिजिटल माध्यमों ने अध्ययन को अधिक सुलभ बनाया है, किन्तु इनके अत्यधिक उपयोग ने विद्यार्थियों के जीवन में अनेक नई चुनौतियाँ भी उत्पन्न की हैं। मोबाइल फोन, सोशल मीडिया तथा अन्य डिजिटल प्लेटफॉर्म पर बढ़ती निर्भरता के कारण अध्ययन के प्रति एकाग्रता में कमी, समय प्रबंधन की समस्या तथा मानसिक विचलन जैसी स्थितियाँ सामान्य होती जा रही हैं। इसके अतिरिक्त अनियमित दिनचर्या, शारीरिक गतिविधियों में कमी तथा अपर्याप्त विश्राम विद्यार्थियों के स्वास्थ्य पर भी प्रतिकूल प्रभाव डाल रहे हैं।

वर्तमान समय में शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा भी विद्यार्थियों के लिए एक प्रमुख चुनौती बन गई है। उच्च अंक प्राप्त करने की अपेक्षा, प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी, करियर संबंधी अनिश्चितता तथा सामाजिक अपेक्षाओं का दबाव अनेक विद्यार्थियों में मानसिक तनाव, चिंता तथा आत्मविश्वास में कमी का कारण बनता है। दीर्घकाल तक बनी रहने वाली

ऐसी परिस्थितियाँ न केवल अध्ययन की गुणवत्ता को प्रभावित करती हैं, बल्कि व्यक्तित्व विकास, निर्णय क्षमता तथा सामाजिक व्यवहार पर भी नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं।

इसके अतिरिक्त आधुनिक जीवनशैली में शारीरिक निष्क्रियता, असंतुलित आहार, अनियमित नींद तथा प्रकृति से बढ़ती दूरी विद्यार्थियों के स्वास्थ्य के लिए नई चुनौतियाँ प्रस्तुत कर रही हैं। इन परिस्थितियों में अनेक विद्यार्थी थकान, एकाग्रता की कमी, भावनात्मक अस्थिरता तथा अध्ययन में अरुचि जैसी समस्याओं का अनुभव करते हैं। इन चुनौतियों का प्रभाव केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य तक सीमित नहीं रहता, बल्कि शैक्षणिक उपलब्धि, सामाजिक सहभागिता तथा जीवन की गुणवत्ता को भी प्रभावित करता है।

भारतीय ज्ञान परंपरा इन समस्याओं के समाधान के लिए आत्मानुशासन, संतुलित जीवनशैली तथा मानसिक स्थिरता पर विशेष बल देती है। योग इन्हीं मूल सिद्धांतों पर आधारित एक समग्र प्रणाली है, जो शरीर, मन तथा व्यवहार के मध्य संतुलन स्थापित करने का प्रयास करती है। योग के विभिन्न आयाम—जैसे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा जीवन-मूल्यों का अभ्यास—विद्यार्थियों में आत्मसंयम, एकाग्रता, सकारात्मक सोच तथा संतुलित जीवनशैली विकसित करने में सहायक हो सकते हैं। इस दृष्टि से वर्तमान शिक्षा व्यवस्था की चुनौतियों के संदर्भ में योग की प्रासंगिकता और अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है।

अतः यह कहा जा सकता है कि आधुनिक विद्यार्थी जीवन अनेक अवसरों के साथ-साथ जटिल चुनौतियों से भी घिरा हुआ है। इन चुनौतियों का प्रभावी समाधान केवल बाह्य संसाधनों से संभव नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों के आंतरिक संतुलन, आत्मनियंत्रण तथा समग्र व्यक्तित्व विकास पर भी समान रूप से ध्यान देना आवश्यक है। योग इसी दिशा में एक समन्वित एवं व्यावहारिक मार्ग प्रदान करता है, जो विद्यार्थी जीवन को अधिक स्वस्थ, संतुलित तथा उद्देश्यपूर्ण बनाने की क्षमता रखता है।

विद्यार्थियों के जीवन पर योग का प्रभाव

योग भारतीय ज्ञान परंपरा की एक ऐसी समग्र जीवन-पद्धति है, जिसका उद्देश्य शरीर, मन, बुद्धि एवं आत्मा के मध्य संतुलन स्थापित करना है। विद्यार्थी जीवन व्यक्तित्व निर्माण, ज्ञानार्जन एवं जीवन-मूल्यों के विकास का महत्वपूर्ण चरण होता है। वर्तमान समय में विद्यार्थियों को शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, मानसिक तनाव, डिजिटल माध्यमों पर अत्यधिक निर्भरता, अनियमित दिनचर्या तथा भावनात्मक असंतुलन जैसी अनेक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। ऐसी परिस्थितियों में योग विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास का प्रभावी माध्यम सिद्ध हो सकता है। योग का प्रभाव केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक, भावनात्मक, नैतिक एवं शैक्षणिक विकास में भी महत्वपूर्ण योगदान देता है।

(क) शारीरिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव

विद्यार्थियों के लिए उत्तम शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावी अधिगम का आधार है। योगासन, प्राणायाम तथा शुद्धिकरण क्रियाओं का नियमित अभ्यास शरीर की कार्यक्षमता को बढ़ाता है तथा स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाता है। योग से शरीर की लचीलापन, संतुलन, मांसपेशीय शक्ति तथा सहनशक्ति में वृद्धि होती है। इसके साथ ही श्वसन एवं रक्त परिसंचरण तंत्र की कार्यक्षमता में सुधार होता है, जिससे शरीर में पर्याप्त ऑक्सीजन का संचार होता है और थकान में कमी आती है। नियमित योगाभ्यास सही शारीरिक मुद्रा (Posture), मोटापा नियंत्रण, रोग-प्रतिरोधक क्षमता तथा समग्र शारीरिक दक्षता को बढ़ाने में सहायक माना जाता है। स्वस्थ शरीर विद्यार्थियों को अध्ययन, खेलकूद तथा अन्य शैक्षणिक गतिविधियों में सक्रिय सहभागिता के लिए सक्षम बनाता है।

(ख) मानसिक एवं संज्ञानात्मक विकास पर योग का प्रभाव

विद्यार्थी जीवन में एकाग्रता, स्मरणशक्ति एवं निर्णय क्षमता का विशेष महत्व होता है। योग, विशेषकर प्राणायाम एवं ध्यान, मन को शांत एवं स्थिर बनाने में सहायक होते हैं। नियमित योगाभ्यास मानसिक तनाव, चिंता एवं परीक्षा संबंधी भय को कम करने में सहायक हो सकता है। इससे ध्यान की अवधि, एकाग्रता, स्मरणशक्ति तथा समस्या-समाधान क्षमता में सकारात्मक सुधार देखा जाता है। योग मन को विक्षेपों से मुक्त कर अध्ययन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करता है। मानसिक संतुलन बढ़ने से विद्यार्थी अपनी भावनाओं एवं व्यवहार पर बेहतर नियंत्रण स्थापित कर पाते हैं, जिससे उनकी सीखने की क्षमता एवं आत्मविश्वास में वृद्धि होती है।

(ग) भावनात्मक, नैतिक एवं व्यक्तित्व विकास पर योग का प्रभाव

योग केवल शारीरिक अभ्यास नहीं, बल्कि जीवन-मूल्यों एवं चरित्र निर्माण का भी माध्यम है। पतञ्जलि द्वारा प्रतिपादित यम एवं नियम सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर-प्रणिधान जैसे नैतिक सिद्धांतों का विकास करते हैं। इन सिद्धांतों के अभ्यास से विद्यार्थियों में आत्मअनुशासन, उत्तरदायित्व, धैर्य, सहिष्णुता, सहयोग तथा सकारात्मक सोच का विकास होता है। योग भावनात्मक संतुलन

स्थापित करने में सहायता करता है, जिससे क्रोध, तनाव एवं निराशा जैसी नकारात्मक भावनाओं पर नियंत्रण संभव होता है। परिणामस्वरूप विद्यार्थियों के व्यक्तित्व में आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमता तथा सामाजिक समायोजन जैसे गुण विकसित होते हैं।

(घ) शैक्षणिक प्रदर्शन पर योग का प्रभाव

विद्यार्थियों की शैक्षणिक सफलता केवल बौद्धिक क्षमता पर निर्भर नहीं करती, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य, अनुशासन, समय-प्रबंधन एवं अध्ययन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण पर भी आधारित होती है। योगाभ्यास से एकाग्रता, स्मरणशक्ति, आत्मविश्वास एवं मानसिक स्थिरता में वृद्धि होने के कारण अध्ययन की गुणवत्ता में सुधार होता है। नियमित योग करने वाले विद्यार्थी अध्ययन के दौरान अधिक सजग एवं सक्रिय रहते हैं तथा परीक्षा संबंधी तनाव का बेहतर ढंग से सामना कर सकते हैं। योग समय-प्रबंधन, नियमित दिनचर्या एवं आत्मनियंत्रण की भावना विकसित करता है, जिससे अध्ययन में निरंतरता बनी रहती है। इस प्रकार योग विद्यार्थियों के समग्र शैक्षणिक प्रदर्शन को अप्रत्यक्ष रूप से सुदृढ़ करने में सहायक सिद्ध हो सकता है।

समग्र विश्लेषण

उपरोक्त विवेचन से स्पष्ट होता है कि योग विद्यार्थियों के जीवन के विभिन्न आयामों पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। यह शारीरिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने, मानसिक संतुलन बनाए रखने, भावनात्मक एवं नैतिक गुणों के विकास तथा शैक्षणिक दक्षता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में यदि योग को नियमित एवं वैज्ञानिक रूप से सम्मिलित किया जाए, तो विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के साथ-साथ स्वस्थ, अनुशासित एवं उत्तरदायी नागरिकों के निर्माण में भी महत्वपूर्ण योगदान प्राप्त किया जा सकता है।

चर्चा

प्रस्तुत सैद्धांतिक अध्ययन के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि योग केवल शारीरिक व्यायाम या स्वास्थ्य संवर्धन की पद्धति नहीं है, बल्कि यह विद्यार्थी जीवन के बहुआयामी विकास का एक समग्र माध्यम है। भारतीय योगदर्शन में योग का उद्देश्य शरीर, मन एवं चेतना के मध्य संतुलन स्थापित करना माना गया है। महर्षि पतञ्जलि द्वारा प्रतिपादित "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" तथा श्रीमद्भगवद्गीता में वर्णित "समत्वं योग उच्यते" जैसे सिद्धांत यह संकेत करते हैं कि योग व्यक्ति के आंतरिक विकास को प्राथमिकता देता है। यही आंतरिक संतुलन विद्यार्थी के बाह्य व्यवहार, अध्ययन क्षमता एवं व्यक्तित्व निर्माण को भी प्रभावित करता है।

अध्ययन से यह भी स्पष्ट होता है कि वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में विद्यार्थियों के समक्ष उत्पन्न चुनौतियाँ केवल शैक्षणिक नहीं हैं, बल्कि वे शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक स्तर पर भी दिखाई देती हैं। प्रतियोगी वातावरण, डिजिटल माध्यमों पर बढ़ती निर्भरता, समय-प्रबंधन की कठिनाइयाँ तथा तनावपूर्ण जीवनशैली ने विद्यार्थियों के समग्र विकास को प्रभावित किया है। इन परिस्थितियों में योग ऐसी जीवन-पद्धति के रूप में सामने आता है जो विद्यार्थियों में आत्मानुशासन, मानसिक स्थिरता, संतुलित जीवनशैली तथा सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में सहायक हो सकता है।

इस अध्ययन में योग के शारीरिक प्रभावों के विश्लेषण से यह ज्ञात हुआ कि नियमित योगाभ्यास शरीर की कार्यक्षमता, लचीलेपन, संतुलन एवं सक्रियता को प्रोत्साहित कर सकता है। स्वस्थ शरीर विद्यार्थी को अध्ययन, खेल, सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों तथा दैनिक उत्तरदायित्वों के निर्वहन में अधिक सक्षम बनाता है। इसी प्रकार मानसिक एवं संज्ञानात्मक पक्ष के अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि योग एकाग्रता, आत्मनियंत्रण, तनाव प्रबंधन तथा स्मरण क्षमता के विकास में सहायक भूमिका निभा सकता है। यद्यपि इन प्रभावों की तीव्रता प्रत्येक विद्यार्थी में समान नहीं होती, तथापि उपलब्ध शास्त्रीय एवं आधुनिक विचारधाराएँ योग की सकारात्मक भूमिका का समर्थन करती हैं।

भावनात्मक एवं नैतिक विकास के संदर्भ में भी योग का विशेष महत्व परिलक्षित होता है। अष्टाङ्ग योग के यम एवं नियम विद्यार्थियों में सत्यनिष्ठा, आत्मसंयम, अनुशासन, सहिष्णुता एवं उत्तरदायित्व जैसे मूल्यों के विकास का आधार प्रदान करते हैं। वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में जहाँ मूल्य-आधारित शिक्षा पर पुनः बल दिया जा रहा है, वहाँ योग इन मूल्यों को व्यवहार में विकसित करने का प्रभावी माध्यम बन सकता है।

शैक्षणिक दृष्टि से यह अध्ययन संकेत करता है कि योग का उद्देश्य केवल परीक्षा परिणामों में सुधार तक सीमित नहीं है, बल्कि अधिगम की गुणवत्ता, अध्ययन-अभिरुचि, समय-प्रबंधन, आत्मविश्वास तथा जीवनपर्यन्त सीखने की प्रवृत्ति को विकसित करना भी है। योग विद्यार्थियों को मानसिक रूप से अधिक सजग, संतुलित एवं उत्तरदायी बनाने में योगदान दे सकता है, जिससे वे शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया में अधिक सक्रिय सहभागिता कर सकें।

समग्र रूप से यह कहा जा सकता है कि योग एवं शिक्षा का संबंध परस्पर पूरक है। शिक्षा जहाँ ज्ञान, कौशल एवं सामाजिक उत्तरदायित्व का विकास करती है, वहीं योग उस ज्ञान को प्रभावी ढंग से ग्रहण करने के लिए आवश्यक मानसिक, शारीरिक एवं नैतिक आधार प्रदान करता है। इसलिए वर्तमान शिक्षा प्रणाली में योग को केवल सह-पाठ्यक्रम गतिविधि के रूप में न देखकर विद्यार्थियों के समग्र व्यक्तित्व विकास की एक महत्वपूर्ण शैक्षिक प्रक्रिया के रूप में स्वीकार किया जाना चाहिए।

निष्कर्ष

प्रस्तुत सैद्धांतिक अध्ययन के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि योग विद्यार्थियों के जीवन के विभिन्न आयामों—शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, नैतिक तथा शैक्षणिक—के समग्र विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। योग भारतीय ज्ञान परंपरा की एक ऐसी जीवन-पद्धति है, जिसका उद्देश्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति नहीं, बल्कि व्यक्ति के शरीर, मन, बुद्धि एवं आचरण के मध्य संतुलन स्थापित करना है। महर्षि पतञ्जलि, *श्रीमद्भगवद्गीता*, उपनिषदों तथा हठयोग परंपरा में प्रतिपादित सिद्धांत यह स्पष्ट करते हैं कि योग आत्मसंयम, एकाग्रता, मानसिक स्थिरता तथा संतुलित जीवन के विकास का प्रभावी माध्यम है।

अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि वर्तमान समय में विद्यार्थी अनेक प्रकार की चुनौतियों—जैसे शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, मानसिक तनाव, डिजिटल माध्यमों पर बढ़ती निर्भरता, अनियमित जीवनशैली तथा समय-प्रबंधन की समस्याओं—का सामना कर रहे हैं। इन परिस्थितियों में योग विद्यार्थियों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने, आत्मनियंत्रण विकसित करने, मानसिक संतुलन बनाए रखने तथा अध्ययन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में सहायक हो सकता है। योग का नियमित अभ्यास विद्यार्थियों में एकाग्रता, आत्मविश्वास, भावनात्मक संतुलन, अनुशासन एवं उत्तरदायित्व जैसे गुणों के विकास में योगदान दे सकता है, जो प्रभावी अधिगम एवं व्यक्तित्व निर्माण के लिए आवश्यक हैं।

इस अध्ययन से यह भी निष्कर्ष निकलता है कि योग को केवल शारीरिक व्यायाम या सह-पाठ्यक्रम गतिविधि के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए। शिक्षा के व्यापक उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए योग को एक समग्र शैक्षिक प्रक्रिया के रूप में स्वीकार करना अधिक उपयुक्त होगा। भारतीय ज्ञान परंपरा एवं समकालीन शिक्षा-दृष्टि दोनों इस बात का समर्थन करते हैं कि विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मानसिक, नैतिक एवं भावनात्मक संतुलन भी समान रूप से आवश्यक है, और योग इन सभी आयामों को एकीकृत करने की क्षमता रखता है।

यद्यपि यह अध्ययन सैद्धांतिक प्रकृति का है तथा इसमें किसी प्रकार का प्रत्यक्ष प्रयोगात्मक परीक्षण नहीं किया गया है, फिर भी उपलब्ध शास्त्रीय ग्रंथों एवं आधुनिक साहित्य के विश्लेषण के आधार पर यह कहा जा सकता है कि योग विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए एक प्रासंगिक एवं उपयोगी माध्यम है। भविष्य में इस विषय पर विभिन्न आयु-वर्गों, विद्यालयों एवं उच्च शिक्षा संस्थानों में प्रयोगात्मक तथा दीर्घकालिक शोध किए जा सकते हैं, जिससे योग के प्रभावों का अधिक व्यापक एवं वैज्ञानिक मूल्यांकन संभव होगा।

सुझाव

अध्ययन के आधार पर निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किए जाते हैं—

1. विद्यालयों एवं उच्च शिक्षण संस्थानों में नियमित योगाभ्यास को दैनिक शैक्षणिक गतिविधियों का हिस्सा बनाया जाना चाहिए।
2. विद्यार्थियों के लिए आयु एवं आवश्यकता के अनुरूप योग, प्राणायाम तथा ध्यान कार्यक्रम विकसित किए जाने चाहिए।
3. शिक्षकों एवं योग प्रशिक्षकों के माध्यम से योग के शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक पक्षों के प्रति विद्यार्थियों में जागरूकता बढ़ाई जानी चाहिए।
4. राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की समग्र शिक्षा की अवधारणा के अनुरूप योग को व्यक्तित्व विकास एवं जीवन-कौशल शिक्षा से जोड़ा जाना चाहिए।
5. भविष्य में विभिन्न आयु-वर्गों, शैक्षणिक स्तरों एवं विषय-समूहों पर योग के प्रभाव का प्रायोगिक एवं अंतःविषयक शोध किया जाना चाहिए।

➤ संदर्भ सूची (References)

(A) प्राथमिक स्रोत (Primary Sources)

1. पतञ्जलि. (2015). *पतञ्जलि योगसूत्र* (स्वामी हरिहरानन्द आरण्यक व्याख्या). कोलकाता: यूनिवर्सिटी ऑफ कलकत्ता.

2. स्वात्माराम योगी. (2017). *हठयोगप्रदीपिका*. वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत संस्थान.
3. घेरण्ड. (2016). *घेरण्ड संहिता*. वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत सीरीज.
4. शिवसंहिता. (2018). वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत संस्थान.
5. व्यास. (2019). *श्रीमद्भगवद्गीता*. गोरखपुर: गीता प्रेस.
6. कठोपनिषद्. (2018). गोरखपुर: गीता प्रेस.
7. तैत्तिरीय उपनिषद्. (2018). गोरखपुर: गीता प्रेस.
8. श्वेताश्वतर उपनिषद्. (2018). गोरखपुर: गीता प्रेस.

(B) पुस्तकें (Books)

9. Iyengar, B. K. S. (2005). *Light on Yoga*. HarperCollins.
10. Feuerstein, G. (2008). *The Yoga Tradition*. Hohm Press.
11. Vivekananda, S. (2013). *Raja Yoga*. Advaita Ashrama.
12. Desikachar, T. K. V. (1999). *The Heart of Yoga*. Inner Traditions.
13. Saraswati, S. S. (2008). *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Yoga Publications Trust.
14. Nagarathna, R., & Nagendra, H. R. (2019). *Integrated Approach of Yoga Therapy for Positive Health*. Swami Vivekananda Yoga Prakashana.
15. Nagendra, H. R. (2017). *Yoga: Its Basis and Applications*. Swami Vivekananda Yoga Prakashana.
16. Telles, S., Balkrishna, A., & Singh, N. (2018). *Research-Based Perspectives on Yoga*. Patanjali Research Foundation.
17. Bhavanani, A. B. (2017). *Yoga for Health and Healing*. Dhivyananda Creations.
18. Mohan, A. G. (2019). *Yoga for Body, Breath and Mind*. Shambhala Publications.

सरकारी दस्तावेज़

19. Ministry of Education. (2020). *National Education Policy 2020*. Government of India.
20. University Grants Commission (UGC). (2021). *Guidelines for the Incorporation of Indian Knowledge System in Higher Education*. New Delhi.
21. Ministry of AYUSH. (2021). *Common Yoga Protocol*. Government of India.

शोध-पत्र

22. Field, T. (2016). Yoga research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 145–161.
23. Gard, T., Noggle, J. J., Park, C. L., Vago, D. R., & Wilson, A. (2014). Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 770.
24. Khalsa, S. B. S. (2015). Yoga in schools research: Improving mental and emotional well-being. *International Journal of Yoga*, 8(1), 1–3.
25. Telles, S., Singh, N., & Balkrishna, A. (2012). Managing mental health through yoga. *Indian Journal of Medical Research*, 136(4), 561–568.
26. Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B. S., Telles, S., & Sherman, K. J. (2012). Effects of yoga on mental and physical health. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012.
27. Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49–54.
28. Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3–12.
29. Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 30(11), 1068–1083.
30. Telles, S., Sharma, S. K., Balkrishna, A., & others. (2019). Yoga and cognitive functions: A review. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 9(3), 190–197.

