



योग का मानव व्यक्तित्व पर प्रभाव

ALOK KUMAR JHA

RESEARCH SCHOLAR SUNRISE UNIVERSITY ALWAR RAJASTHAN

DR. NITIN KUMAR

ASSOCIATE PROFESSOR SUNRISE UNIVERSITY ALWAR RAJASTHAN

सारांश

वर्तमान जांच विशेष रूप से शैक्षणिक संस्थानों और सामान्य रूप से समाज में योग-गतिविधि प्रोग्रामरों को बढ़ावा देने के उद्देश्य से काम करती है। अध्ययन इन तथ्यों के आधार पर शारीरिक फिटनेस विकसित करने के लिए बेहतर प्रशिक्षण प्रोग्रामर पेश करने में शिक्षकों, शारीरिक शिक्षा शिक्षकों और विभिन्न खेलों के प्रशिक्षकों के लिए व्यावहारिक मूल्य भी प्रदान करेगा। यह अध्ययन शारीरिक विकास के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक विशेषताओं को लाने में भी उपयोगी होगा जो किसी व्यक्ति के सामाजिक विकास के लिए बहुत महत्व रखते हैं और शारीरिक फिटनेस लाने में भी मदद करते हैं।

मुख्यशब्द: अष्टांग योग, मानव व्यक्तित्व, शारीरिक विकास, योग-गतिविधि प्रोग्रामर

प्रस्तावना

भारतीय दार्शनिक परंपरा में प्राचीन काल से लेकर आधुनिक काल तक एक ही लक्ष्य का अनुसरण किया गया है और वह लक्ष्य है साधन पूर्णता के माध्यम से आत्मा की मुक्ति। भारतीय परंपरा इस तथ्य पर कायम है कि इसे योग के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है। योग एक ऐसा क्षेत्र है जो प्रकृति में बहुत प्राचीन है और

मानव स्वास्थ्य को संतुलित करने का प्रयास करता है जो मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक जैसे आयामों से संबंधित हो सकता है। यह कई देशों में सबसे प्रमुख और व्यापक प्रथाओं में से एक है, लेकिन भारत में यह प्रचलित है और अब यह पश्चिमी देशों में भी प्रभावी हो रही है। "योग" प्रत्येक चेतना का संग्रह है और इसे अति-चेतन अवस्था में होना चाहिए (पी, 2012)



योग

योगश्चित्तवस्तुनिरोधः - योगश्चित्त वृत्ति निरोधः—योग मन-वस्तु के संशोधन का संयम है।- यह ऋषि में दिखाया गया है जो पतंजलि से संबंधित है जिसका सूत्र 1.2 है; संपूर्ण अनुवाद स्वामी विवेकानन्द द्वारा किया गया था। योग का संदर्भ विभिन्न पारंपरिक ग्रंथों जैसे भगवद गीता, उपनिषद और वेदों आदि में भी देखा गया है, लेकिन पतंजलि द्वारा सही, सामंजस्यपूर्ण और मान्यता प्राप्त ढांचे का उल्लेख और चर्चा की गई है और उन्होंने एक बहुत ही व्यवस्थित, संगठित और एकीकृत दर्शन को निर्देशित किया है। कहा कि योग शिक्षण सबसे प्रभावी, वैज्ञानिक और लक्ष्य-उन्मुख में से एक है। पतंजलि योग के सूत्रों में से एक ने वह ढांचा तैयार किया है जो योग के मूल और भावना को बनाए रखता है जिसे 'षड-दर्शन' कहा जाता है। इस पुस्तक में एक सौ निन्यानवे सूक्तियाँ हैं, ये सभी प्रकृति में बहुत संक्षिप्त हैं और इनमें संक्षिप्त वाक्यांश हैं ताकि इन्हें आसानी से याद किया जा सके।

यह कहा जा सकता है कि योग सूत्र बनाकर महत्वपूर्ण कार्य किया गया है और यह कार्य योग के अभ्यास और दर्शन के लिए बहुत प्रासंगिक है। इन्हें राज या रॉयल योग भी कहा जाता है, यानी यह मनुष्यों के समग्र कल्याण के लिए है। योग ध्यान केंद्रित करने, ध्यान केंद्रित करने, सांस लेने और मुद्राओं के लिए प्राथमिक अभ्यास है जो ऊर्जा, शांति, स्वास्थ्य प्रदान करता है और व्यक्ति को स्वयं से जोड़ता है। दूसरी भाषा संस्कृत में योग को 'यूनियन' या 'योक' नाम दिया गया है और इसकी उत्पत्ति 4500 ईसा पूर्व में हुई है। इसे लिंग (महिला और पुरुष) और उम्र (बच्चे, बूढ़े, वयस्क आदि) की परवाह किए बिना कोई भी कर सकता है और इसका अनुसरण कर सकता है। साक्ष्य एकत्र करना अक्सर व्यक्तिपरक प्रकृति का होता है, जिससे समग्र कल्याण और स्वास्थ्य को प्रभावी ढंग से प्रमाणित किया जा सके (योग और माइंडफुलनेस कार्यक्रम, 2018)

योग इतिहास



पूर्व-शास्त्रीय युग में योग (बीसी 500 से संबंधित है जबकि वेद 10,000 से संबंधित हैं) प्रारंभ में, योग का उल्लेख वेदों में पाया गया था जो 10,000 वर्ष की तरह बहुत पुराने थे। वेदों की जो प्रतिलिपि खोजी गई थी वह लगभग 7500 वर्ष पुरानी थी, लेकिन लोगों का मानना है कि वेदों की उक्तियाँ मौखिक रूप में लगभग 10000 वर्ष पुरानी या उससे भी अधिक पुरानी हो सकती हैं। वे मुख्य रूप से संस्कृति, कृषि, मातृ प्रकृति, नैतिकता, कला, गणित, सामाजिक विज्ञान, आयुर्वेद, नैतिकता आदि की संरचना हैं। इनमें पवित्र मंत्र, भजन, आह्वान और मंत्र भी शामिल हैं। इनके चार भाग हैं संहिता, उपनिषद, ब्राह्मण और आरण्यक। यह स्पष्ट रूप से उल्लेख किया गया था कि योग की उपस्थिति सबसे पहले उपनिषदों में देखी गई थी और लक्ष्य मन पर नियंत्रण, मुक्ति प्राप्त करना और इंद्रियों को निर्देशित करना था। वजुर्वेद, ऋग्वेद, अथर्ववेद और सामवेद नाम से चार वेद मौजूद हैं। लगभग 5000 से अधिक वर्षों से, योग के निशान पाए गए हैं जो मध्यस्थता की एक मानवीय मुद्रा को दर्शाते हैं।

रामायण

भगवान राम की कहानी, जो एक सच्ची और मान्य कहानी मानी जाती है, योग विज्ञान के लिए बहुत महत्वपूर्ण कहानी है। इसमें कई श्लोक हैं यानी चौबीस हजार 24000 और पूरे में राजा राम के जीवन पर प्रकाश डाला गया है और साथ ही अयोध्या राजा द्वारा सामना किए गए संकट और दर्द का भी वर्णन किया गया है। लेकिन कठिन समय में, राजा राम ने अपनी शांति बनाए रखी और मूल्यों और सही सिद्धांतों और मूल्यों से समझौता किए बिना एक सम्मानजनक अनुकरणीय जीवन जीया। अपने धार्मिक आचरण के कारण, वह सभी के लिए अपनी जिम्मेदारियों, कार्यों और कर्तव्यों को उचित ठहराने में सक्षम थे और निश्चित रूप से, उनके निस्वार्थ और महान जीवन ने उन्हें खुश और शांतिपूर्ण जीवन जीने में सक्षम बनाया। यह व्यावहारिक रूप से योग का वास्तविक विचार है।

महाभारत



एक और बेहद महत्वपूर्ण और सटीक कहानी जो वास्तव में अविश्वसनीय तरीके से योग विज्ञान में योगदान देती है। यह कहानी भगवान कृष्ण के पहलुओं को भी कवर करती है जो स्वयं एक कुशल और कुशल योगी हैं और वह लगभग पांच हजार साल पहले पृथ्वी पर थे। व्यास जो एक ऋषि थे, उन्होंने इस महाकाव्य और प्रभावशाली महाभारत को लिखा है। यह श्रृंखला सबसे लंबी है और इसमें दो लाख पद्य पंक्तियाँ शामिल हैं। योग का पारंपरिक और प्रासंगिक भाग भगवद गीता है और वह महाभारत का भी हिस्सा और हिस्सा है। गीता को ज्यादातर अन्य शब्दों जैसे योग के मनोविज्ञान और जीवन से संबंधित विज्ञान के नाम से जाना जाता है और यह ऐसे समाधान प्रदान करने में मदद करती है जिससे मनुष्य को समस्याओं से छुटकारा मिलता है और इसने पीढ़ियों को प्रेरित किया है। गीता की पुस्तक को विशेषज्ञों, बुद्धिमान मनुष्यों, द्रष्टाओं द्वारा दर्शन और ज्ञान के लिए मूल्यवान और सैद्धांतिक पुस्तक के रूप में देखा गया है। यह मूल रूप से भगवान कृष्ण और अर्जुन के बारे में एक वार्तालाप है जहां पहला परम का उदाहरण

देता है और दूसरा मानव की चेतना को दर्शाता है। दूसरा व्यक्ति भगवान से उन समस्याओं के बारे में प्रश्न पूछता है जिनका वह सामना कर रहा है और वह संकटग्रस्त मनोदशा और असहाय परिस्थितियों में है, तब भगवान ने उसका समर्थन किया है और उसके जीवन के उद्देश्य के बारे में बताया है, ताकि वह संतुष्टि के साथ अपना जीवन जी सके। और सद्भाव. भगवान ने कर्म, ज्ञान, धर्म और भक्ति के बारे में बताया है।

शास्त्रीय योग-500 ई.पू

500 ईसा पूर्व में पतंजलि ने योग को एक व्यवस्थित तरीके और योग प्रक्रिया से बनाया था। उन्होंने विभिन्न सूत्रों का उल्लेख किया है जैसे कि योग करने के लिए एक उचित चैनल या प्रक्रिया बनाई जा सकती है और वे बुद्धि, मन और जीवन की गुणवत्ता को उभरने और विस्तारित करने में योगदान दे सकते हैं।

हिसपथ में प्राणायाम, समाधि, नियम, प्रत्याहार, आसन, धारणा, ध्यान, यम को शामिल किया गया जो कि एक प्रकार का अष्टांग



योग है। योग के सूत्रों में चार अध्याय हैं और 196 की संस्कृत पंक्तियाँ हैं।

शास्त्रीय योग-800 ई

शंकराचार्य - 800 ईस्वी में, योग के एक गुरु जिन्हें अग्रणी गुरु के रूप में जाना जाता है, ने फिर से शुरुआत की और योग संस्कृति और दर्शन को फिर से सक्रिय किया। उन्होंने योग की कई परंपराओं को एकजुट किया, नैतिक मूल्यों से जुड़ी विविधताओं को सुलझाने की कोशिश की और योग विज्ञान को अधिक व्यापक और सामान्य तरीके से रखने की कोशिश की।

भगवद गीता उपनिषद, वेदांत दर्शन पर उनकी टिप्पणियाँ बहुत गहन अंतर्दृष्टि दर्शाती हैं। उन्होंने भिक्षु और संन्यास की अवधारणा दी जो समाज के लिए बहुत ही आशाजनक और महत्वपूर्ण है।

आधुनिक समय 1890 का

19वीं सदी के अंत में पश्चिम को भी योग पसंद आने लगा। 1897 में शिकागो में, पहले गुरुओं में से एक, स्वामी विवेकानन्द ने बड़ी संख्या में

दर्शकों के सामने योग का एक बहुत ही शक्तिशाली, मंत्रमुग्ध और व्यक्तिपरक व्याख्यान दिया था। वह रामकृष्ण परमहंस के कार्यों से प्रेरित थे, जो भारत से हैं और भारत में कोलकाता में रहे। मूल रूप से, स्वामी एक सच्चे और विशेषज्ञ भिक्षु थे जो योग को बढ़ावा देने की कोशिश करते हैं और पश्चिम के लोगों को भी योग विचारधारा से प्रेरित होना चाहिए और उन्होंने मानवता के उद्देश्यों के लिए योग के महत्व का भी वर्णन किया। प्रत्येक छात्र योग पर उनकी बातचीत से बेहद प्रेरित हुआ जो ज्यादातर कर्म, नाना, भक्ति और अष्टांग से जुड़ा हुआ है। रामकृष्ण मिशन की स्थापना उनके द्वारा की गई थी और उन्होंने ऐसे कार्य करने का प्रयास किया है जो प्रकृति में महान हैं और योग की आत्माओं को जीवित रखते हैं और समाज और व्यक्तियों की सेवा में हमेशा तत्पर रहते हैं (योग का इतिहास, 2018)

योग के प्रकार

कुंडलिनी योग (कुयो): एक योग जो पूरी तरह से चेतना से जुड़ा हुआ है। वह ऊर्जा जो प्रकृति में



आध्यात्मिक और आरामदेह है और हमारी रीढ़ के आधार पर मौजूद है। इस प्रकार की ऊर्जा हर इंसान में मौजूद होती है। क्यो करते समय बहुत गहरे और आनंददायक आंतरिक अनुभव के साथ-साथ हमारी आत्मा को चमकीले रंगों से जागृत किया जा सकता है ताकि आत्म-साक्षात्कार की प्राप्ति हो सके। मूल रूप से, क्यो वह ऊर्जा है जो चैत्य से संबंधित है और यह एक भंडारगृह है। यह शक्ति सुषुम्ना जिसे रीढ़ की हड्डी कहा जाता है, को उठाती और खोलती है और इसे सहस्रार यानी सिर के शीर्ष के साथ मिला देती है। यह मूल रूप से हर इंसान में मौजूद चक्रों या मानसिक केंद्रों को जगाने के लिए है। यह आध्यात्मिक अवस्था का सर्वोच्च रूप है।

तंत्र योग (तायो) रीढ़ की हड्डी के आधार पर मौजूद कुंडलिनी को उत्तेजित करने की कोशिश करता है और तायो भगवान शिव के बीच एकता प्राप्त करने का लक्ष्य रखता है जिसे मुकुट चक्र और ऊर्जा का केंद्र कहा जाता है। खैर, तायो के निरंतर और नियमित अभ्यास से, सद्भाव से भरी स्थिति प्राप्त की जा सकती है। मूल रूप से, तायो

प्रार्थना, पवित्र नाम जप और विभिन्न पवित्र अनुष्ठान कर रहा है।

लय योग (LaYo): यह ध्यान करने यानी ऊर्जा चक्रों या ऊर्जा केंद्रों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए जाना जाता है। लायो की स्थापना गोरक्षनाथ ने की थी जो नेपाल के एक ऋषि थे। मूल रूप से, ऊर्जा के 7 केंद्र हैं, 2 सिर में और 5 रीढ़ में मौजूद हैं। ऊर्जा के इन केंद्रों का पता लगाने और उन्हें सही तरीके से संचालित करने के लिए ध्यान एक प्रमुख स्रोत है। लायो कर्म से जुड़े सभी पैटर्न को द्रवीभूत करना और पारलौकिक वास्तविकता में समाहित करना चाहता है। लयो एकाग्रता की प्रक्रिया है जो गहरी प्रकृति की है और अहंकार को इस तरह ध्वस्त करने की कोशिश करती है कि तुरीय यानी सर्वोच्च चेतना अवस्था को प्राप्त किया जा सके।

हठ योग (HaYo): एक रूप जो विभिन्न प्रकार के आसन या आप आसन कह सकते हैं पर आधारित है। शब्द में, 'हा' का अर्थ महत्वपूर्ण शक्ति है जो भौतिक स्थिति से जुड़ा हुआ है और 'था' का अर्थ बल है जो मानसिक स्थिति से जुड़ा



हुआ है। इन दोनों अवस्थाओं का संयोजन ही हमारे जीवन को संचालित करता है। आखिरकार, हायो पूरे शरीर को प्रज्वलित करता है और दिमाग को अधिक उन्नत अभ्यास और चक्र करने में मदद करता है।

मंत्र योग (मायो): इस शब्द को तंत्र के रूप में भी जाना जाता है और इसकी उत्पत्ति वैदिक विज्ञान (वीएस) में संदर्भित की गई थी, जिसमें ज्यादातर बताया गया था कि किसी भी परम मोक्ष या सर्वोच्च चेतना के साथ मिलन को मंत्रों के जाप और इस प्रकार जप से प्राप्त किया जा सकता है। मंत्र अपने आप में योगिक ध्यान का एक महत्वपूर्ण रूप बन जाते हैं।

भक्ति योग (भयो): भयो आस्था का सबसे शुद्ध रूप है जो पूर्ण या पूर्ण रूप से समर्पित हो सकता है। यह भक्ति मूलतः ईश्वर, गुरु, भगवान अथवा सर्वोच्चता में है। भयो करने के लिए आवश्यक भाग भयो करने के लिए समर्पित वस्तु के साथ भावनात्मकता का बंधन होना चाहिए। आम तौर पर, मनुष्य ज्यादातर लोग उन मुद्राओं और भावनात्मकता को खारिज कर देते हैं जिसके

परिणामस्वरूप अजीब कार्य होते हैं जो शारीरिक या भावनात्मक हो सकते हैं। यह भयो मनुष्यों द्वारा दबी हुई भावनाओं को मुक्त करके इस तरह से आंतरिक आत्म-शुद्धि प्राप्त करने का प्रयास करता है। अभ्यासकर्ताओं द्वारा भक्ति-विश्वास के लिए सही ध्यान करने से अहंकार कम होता है और आगे के हानिकारक विकर्षणों से बचाव होता है, दर्द में कमी आती है और प्रेम बंधन बढ़ता है। भयो का निरंतर और नियमित अभ्यास करने से, अभ्यासकर्ता अपना अहंकार, पहचान खो देते हैं और समर्पित वस्तु के साथ एक हो जाते हैं। यह आत्म-साक्षात्कार का सबसे शुद्ध, निर्मल और सच्चा रूप है।

कर्म योग (कायो): कायो लोगों के काम के प्रति समर्पण से जुड़ा हुआ है। इसे करते समय, व्यक्ति अपनी पहचान और अहंकार को इस तरह खो देता है कि चक्र के अंत में केवल निःस्वार्थ कर्म ही शेष रह जाता है। अधिकतर, काम करने के लिए ढेर सारे पुरस्कार, लक्ष्य या पैसा जुड़ा होता है। यह कायो का रूप नहीं है। कायो को प्राप्त करने के लिए, आप काम से जुड़े नहीं रहेंगे और आपको



भगवान या चेतना से जुड़ा होना चाहिए जो सर्वोच्च है।

स्वर योग (स्वयो): संस्कृत में स्वर का अर्थ नोट या ध्वनि भी हो सकता है। इसमें मनुष्य की नाक में नियमित और बिना रुके वायु का प्रवाह होता है। स्वयो मूल रूप से सांसों को नियंत्रित करने और सांसों में हेरफेर करके ब्रह्मांडीय स्वरूप की प्राप्ति की दिशा में किया गया प्रयास है। SwYo एक प्रक्रिया, टिप्पणी या अध्ययन है जो सांस यानी नियंत्रण और हेरफेर से संबंधित है। सांसों पर नियंत्रण करने के लिए प्राणायाम ही एकमात्र स्रोत है जो इसके लिए कई उपाय बताता है। स्वयो में, सांस को चंद्रमा, मानसिक और शारीरिक स्थिति और सूर्य आदि से जोड़ा जाता है। यह आम तौर पर सांस से जुड़ी एक व्यापक और विस्तृत अवधारणा है।

ज्ञान योग (JnYo): बुद्धि के बारे में जागरूकता को व्यावहारिकता की बुद्धि में परिवर्तित करना। स्वयं के बारे में बेहतर और बेहतर समझ पाने के लिए जेएनयो ध्यान की सबसे पुरानी और पुराने जमाने की पद्धति में से एक है। मूलतः यह ज्ञान

का एक निहित एवं अनुमानित रूप है। इसे उचित और निरंतर ध्यान से प्राप्त किया जा सकता है और यह मनुष्य के दिमाग को बौद्धिक दिमाग में बदलने में मदद करता है। यह पूरी प्रक्रिया बेहतर आत्म-बोध और आत्म-जांच में मदद करती है।

क्रिया योग (KrYo): चेतना से संबद्ध गति या गतिविधि को KrYo नाम दिया गया है। वह अभ्यास जो प्रकृति में प्रधान या प्रारंभिक है और जिसका एकमात्र उद्देश्य भगवान या आपकी चेतना के साथ एकजुट होना है जो सर्वोच्च है। KrYo ऐसी गतिविधियों के निर्माण में मदद करता है जिससे चेतना का उदय होता है यानी मन के उतार-चढ़ाव पर कोई सीमा नहीं होती है।

राज योग (रेयो): रेयो को सूत्रों और योग के लिए एक संक्षिप्त और उचित प्रणाली में दर्शाया गया है और इसे पतंजलि में संदर्भित किया गया है। रेयो में, आठ चरण या चरण मौजूद हैं। मूल रूप से, यह योग की एक व्यापक और व्यापक प्रणाली है जो अष्टांग योग अभ्यास (योग के



प्रकार, 2018) के साथ मनुष्यों के व्यक्तित्व और व्यवहार को बढ़ाने में सहयोग करती है।

अष्टांग योग (असयो): असयो के लिए एक अन्य शब्द "रायो" या "राजाओं का योग" या समाधि है और इसे मूल रूप से विवेकानंद द्वारा प्रचारित और प्रसारित किया गया था और यह शब्द योग सूत्र नामक पुस्तक में मौजूद है। (पतंजलि और राज योग के योग सूत्र, 2018)।

निष्कर्ष

भारतीय दार्शनिक परंपरा में प्राचीन काल से लेकर आधुनिक काल तक एक ही लक्ष्य का अनुसरण किया गया है और वह है पूर्णता के माध्यम से आत्मा की मुक्ति। भारतीय परंपरा का मानना है कि इसे योग के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है। योग एक ऐसा क्षेत्र है जो प्रकृति में बहुत प्राचीन है और मानव स्वास्थ्य को संतुलित करने का प्रयास करता है जो मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक जैसे आयामों से संबंधित हो सकता है। यह कई देशों में सबसे प्रमुख और व्यापक प्रथाओं में से एक है, लेकिन भारत में यह

प्रचलित है और अब यह पश्चिमी देशों में भी प्रभावी हो रही है। "योग" प्रत्येक चेतना का संग्रह है और इसे अतिचेतन समाधि की स्थिति में होना चाहिए। (पी, 2012) यह उस प्रकार की योग प्रणाली है जिसका वर्णन ऋषि पतंजलि ने अपनी पुस्तक योग सूत्र में किया है। हिंदू दर्शन के पारंपरिक युग में, पतंजलि का सबसे महत्वपूर्ण पाठ योग सूत्र है और इसे "राज योग", "योग का शाही लक्ष्य", "समाधि" और राजाओं का योग भी कहा जाता है, लेकिन बाद में यह शब्द सबसे लोकप्रिय हो गया। प्रसिद्ध व्यक्ति यानी विवेकानंद द्वारा लोकप्रिय, इस शब्द को "अष्टांग योग" कहा जाता है (पतंजलि और राज योग के योग सूत्र, 2018)। किसी व्यक्ति के लिए QoL को बढ़ाने के लिए योग सबसे अच्छे कारकों में से एक है या यह कहा जा सकता है कि यह एक सहायक चिकित्सा है। एक अध्ययन में 135 वरिष्ठ नागरिकों के विषयों को लेकर इसका समर्थन किया गया है और उन्हें छह महीने के लिए पैदल चलना, योग या नियंत्रण समूह नामक इनमें से किसी एक चीज पर रखा गया था। अन्य समूहों की तुलना में इसके परिणामों



ने QoL, थकान, ऊर्जा और मनोदशा को बढ़ाया है। आज की दुनिया में, कॉलेज परिसरों में, युवा वयस्कों को कई विविध और विभिन्न प्रकार की उत्तेजनाओं से अवगत कराया जाता है और कई उदाहरण मौजूद हैं और प्रस्तुत किए जाते हैं कि जब उनके ध्यान का कई प्रयोगों के उपयोग से परीक्षण किया जाता है और यह पता लगाने में मदद मिलती है

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. एलेसेंद्रा बैज़ानो, सी.ए. (2018)। योग और सचेतनता प्राथमिक विद्यालय के छात्रों को तनाव, चिंता का प्रबंधन करने में मदद कर सकती है। मनोविज्ञान अनुसंधान और व्यवहार प्रबंधन जर्नल, 2-3।
2. एडम्स, वी. (2017)। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योग के लाभ। क्या आप योग करते हैं <https://www.doyouyoga.com/the-benefits-of-yoga-for-physical-fitness36232/> से लिया गया।

3. ए.योबू,(2010).शारीरिक शिक्षा और खेल में परीक्षण माप और मूल्यांकन। नई दिल्ली: दोस्त का. 334-337

4. ए वूलरी, एच.एम.(2004)। अवसाद के ऊंचे लक्षणों वाले युवा वयस्कों के लिए एक योग हस्तक्षेप। ऑल्टर हेल्थ मेड, 60-3.

5. एसीईएच.(1958). मनोविज्ञान और मनोविक्षेपणात्मक शब्दों का एक व्यापक शब्दकोश। न्यूयॉर्क:

LongmansGreen.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/60875/15/15_bibliography.pdf

6. बाज़ानो, ए. (2018)। स्कूल में योग और माइंडफुलनेस गतिविधियाँ चिंता से ग्रस्त बच्चों को लाभ पहुंचा सकती हैं। जर्नल मनोविज्ञान अनुसंधान और व्यवहार प्रबंधन, 1-2.

7. बीएम गुप्ता, के. एम. (2018)। योग अनुसंधान 2007-16 के दौरान वैश्विक



प्रकाशन आउटपुट का एक वैज्ञानिक

मूल्यांकन। फार्माकोग जे, 394-402।

8. बंसटोला, डी. (2016)। वेंटिलेटरी फ़ंक्शन पर योग श्वास व्यायाम का प्रभाव। गंडकी मेडिकल कॉलेज, नेपाल, 21.

9. बलराम प्रधान, एच.एन. (2010)। बच्चों में ध्यान पर दो योग आधारित विश्राम तकनीकों का तत्काल प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा, 67-69.

10. बेनावाइड्स एस, सी.जे. (2009)। वजन प्रबंधन और मनोवैज्ञानिक कल्याण के लिए बच्चों और किशोरों के लिए अष्टांग योग: एक अनियंत्रित खुला पायलट अध्ययन। वहाँ क्लिनिक अभ्यास को लागू करें। , 110 - 114.

11. भारद्वाज, डी.एस. (2007)। भावनात्मक दक्षताओं का पैमाना. आगरा: पंकज मापन.2-8