

# विद्यालय छात्रों की चिन्ता स्तर पर प्राणायाम के प्रभाव का अध्ययन

डॉ. अशोक भास्कर

सहायक आचार्य, योग एवं जीवन विज्ञान विभाग, जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं, राजस्थान

**सारांश**—योगी के अनुसार सम्पूर्ण आकाश मण्डल प्राण से, शक्ति से परिपूर्ण है। जैन दर्शन के अनुसार जीव के काम आने वाले पौद्गलिक स्कंध (वर्गणाएं) सम्पूर्ण लोक में व्याप्त हैं। विश्व में प्रत्येक पदार्थ इसी प्राण से अभिव्यक्त हुआ है। यह विचार आधुनिक न्यूक्लीयर भौतिक शास्त्र का संवादी विचार है। जिसके अनुसार संसार का प्रत्येक पदार्थ ऊर्जा का ही संगठित रूप है। आइंस्टीन के विख्यात सूत्र— $E=mc^2$  के अनुसार पदार्थ ऊर्जा में रूपांतरित हो सकता है और ऊर्जा पदार्थ में। मूलतः विद्युत—चुम्बकीय—ऊर्जा ही प्रकाश, विद्युत चुम्बकीय आदि ऊर्जा के रूप में अभिव्यक्त होती है।

## मुख्य बिन्दु

### 1. दीर्घ श्वास प्राणायाम का प्रयोग

### 2. चिन्ता स्तर

#### 1. परिचय—

योगी प्राण के बाह्य अस्तित्व को ही नहीं प्रस्तुत करते किन्तु इसके अन्य अनेक महत्वपूर्ण तथ्यों को भी उजागर करते हैं। उनके अनुसार प्राण का संग्रह मुख्यतः तंत्रिका—तंत्र में, प्रमुख रूप से मणिपुर चक्र में होता है इस प्राण को स्वेच्छा से संचालित किया जा सकता है। यह तथ्य योग साधना का एक मौलिक आधार बनता है। योगशास्त्र इसकी प्रक्रिया को भी प्रस्तुत करता है।

25 से 35 आयु वर्ग के 30 स्वस्थ पुरुषों पर ध्यान एवं प्राणायाम के प्रभाव का अध्ययन किया गया। प्रयोज्यों का चुनाव यादृच्छिक विधि से किया गया। जिसमें एक समूह प्रायोगिक एवं दूसरा समूह नियंत्रित समूह के रूप में रखा गया। प्रायोगिक समूह को तीन मास तक नियमित रूप से 15 मिनट प्राणायाम एवं 30 मिनट ध्यान का अभ्यास करवाया गया। इस अध्ययन में प्रयोज्यों के हृदय दर, रक्तचाप, श्वसन दर, फेफड़ों की गत्यात्मक क्षमता और मनोवैज्ञानिक रूपरेखा से पूर्व एवं पश्च तीन माह की अवधि में मापन किया गया। प्राणायाम एवं ओंकार ध्यान का मेलाटानिन के एंजाइम सार्थक सम्बन्ध  $p < 0.05$  के स्तर पर पाया गया (काषीगणेशन, 2004)।

ताओवादी परम्परा पर आधारित ताई ची चुआन लयबद्ध श्वास—प्रश्वास एवं आत्मजागरूकता की ध्यान पद्धति है। इसके लगातार अभ्यास से मांसपेशियों के तनाव में कमी, चिन्ता एवं शारीरिक दर्द में कमी देखी गई एवं आत्मजागरूकता, संतुलन और शक्ति का विकास होता है (सेण्डलेंड और नॉरलेण्डर, 2000)A

कला एवं विज्ञान संकाय के 200 विद्यार्थी (छात्र व छात्राएं) डी.ए.बी.एन. कॉलेज, चिरवाली ताल शिराला, जिला संगाली से यादृच्छिक रूप से चयनित किए गए। 25 विद्यार्थी नियंत्रित समूह में रहे। योगासन, प्राणायाम, ध्यान, प्रार्थना तथा मूल्य-अभिविन्यास कार्यक्रम में तनावग्रस्त विद्यार्थियों को कॉलेज कैम्पस में प्रतिदिन 60 मिनट प्रातः सायं 6 माह तक योग का प्रशिक्षण एवं अभ्यास करवाया गया। प्राप्त परिणामों से ज्ञात हुआ कि शैक्षणिक निष्पादन प्रदर्शन में तुलनात्मक रूप से प्रयोज्य समूह बेहतर था **(माने, 2014)**।

80 अस्थमा मरीजों का चयन कर उनमें से 40 प्रयोज्यों को 60 दिन तक रोज 45 मिनट का योगाभ्यास करवाया गया जिसके अंतर्गत बालक आसन, कटिआसन, प्राणायाम तथा गायत्री मंत्र आदि का नियमित अभ्यास करवाया गया। नियंत्रण समूह की संख्या 40 रखी गई जिनकी दैनिक चर्चा यथावत रही। 60 दिन के अभ्यास के मूल्यांकन पश्चात् चिन्ता स्तर तथा महत्त्वपूर्ण क्षमता प्रभाव अर्थात् एफवीसी में सुधार पाया गया **(प्रजापति, 2013)**।

एक प्रयोगात्मक अध्ययन में 20-30 आयु वर्ग के 15 पुरुष तथा 15 महिला किशोरों का एच.एन.बी. सरकारी स्नातकोत्तर कॉलेज, खतीमा से चयन किया गया। किशोरों के चिन्ता स्तर पर भ्रामरी प्राणायाम और ओम जाप का प्रभाव जांचा गया। 20 दिन के नियमित अभ्यास में 25 मिनट तक भ्रामरी प्राणायाम और ओम जाप का अभ्यास करवाया गया। पूर्व तथा पश्च परीक्षण चिन्ता मापनी द्वारा मापा गया तथा प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण 'टी' टेस्ट के द्वारा किया गया। परिणामतः सार्थक स्तर 0.01 प्राप्त हुआ। किशोरों के चिन्ता स्तर पर उक्त अभ्यास का महत्त्वपूर्ण प्रभाव पाया गया **(जोशी, 2013)**।

इस शोध अध्ययन का उद्देश्य विहंगम ध्यान क्रिया का रोगियों के स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन करना था। प्रयोज्यों के रूप में दस रोगियों का चयन किया गया और इन रोगियों को दो समूह प्रयोगात्मक व नियंत्रित समूह में विभाजित किया गया। ध्यान के निरन्तर अभ्यास से प्रयोज्यों में मानसिक दबाव की स्थिति को कम होते हुए पाया गया **(जोशी एवं साथियों, 1987)**।

नेत्रहीन छात्रों के आत्म अवधारणा और भावनात्मक परिपक्वता पर योग के सकारात्मक प्रभाव जांचने के लिए दृष्टिहीन विद्यालय के 15 नेत्रहीन छात्रों को शामिल किया गया। 4 सप्ताह के योगाभ्यास कार्यक्रम का परिणाम प्राप्त करने के लिए यशवरी सिंह एवं महेश भार्गव की भावनात्मक परिपक्वता स्केल से परीक्षण द्वारा आंकड़ों का विश्लेषण माध्य एवं 'टी' टेस्ट द्वारा किया गया। परिणामों के संकेत प्राप्त हुए कि नेत्रहीन छात्रों के आत्म-अवधारणा और भावनात्मक परिपक्वता को योग द्वारा बेहतर बताया जा सकता है **(बेरवाल एवं साथियों, 2013)**।

25 से 30 वर्ष की आयु वर्ग के सामाजिक तथा आर्थिक रूप से समान कुल 40 वयस्क प्रयोज्यों यादृच्छिक रूप से चयन किया गया। जिनमें 20 वयस्क प्रायोगिक समूह तथा 20 नियंत्रित समूह प्रयोज्यों को लिया गया। प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों को 50 मिनट प्रेक्षाध्यान अभ्यास यथा कायोत्सर्ग 10 मिनट, दीर्घश्वास प्रेक्षा 20 मिनट तथा ज्योति केन्द्र प्रेक्षा 20 मिनट दैनिक रूप से तीन माह तक करवाया गया। परिणामतः फास्टिक ब्लड शूगर में तेज गिरावट के साथ ESR में कमी की सांख्यिकीय रूप से महत्त्वपूर्ण

पाई गई। हीमोग्लोबिन व आरबीसी में बढ़ोतरी के साथ ही कोलेस्ट्रॉल एलडीएच, एचपीएल, वीएलडीएल आदि में गुणात्मक परिवर्तन हुए (सिंह एवं साथियों, 2008)A

शोधकर्ता द्वारा छात्राओं पर किये गये अध्ययन में पाया कि प्रेक्षाध्यान के एक माह के अभ्यास से उनके 8 भावनात्मक स्तरों यथा—चिंता, थकान, प्रतिगमन, अपराध बोध में  $p < .0005$  के सार्थक स्तर पर तथा अवसाद में .005, उत्तेजना व बहिर्मुखता में .025 सार्थक स्तर की कमी आई। छात्राओं का तनाव दूर हुआ तथा दीर्घकालीन (3 माह) प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से और अधिक सार्थक स्तर पर कमी आई (गौड़ एवं मल्ली प्रज्ञा, 2007)।

इस शोध अध्ययन में महिला कैदियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रेक्षाध्यान के प्रभाव विषय सम्बन्धी अध्ययन किया गया। इस शोध अध्ययन में पाया कि दो माह एवं चार माह के प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से महिला कैदियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक एवं सकारात्मक वृद्धि हुई अर्थात् प्रेक्षाध्यान के अभ्यास से महिला कैदियों में चिंतायें, बेचैनी, शक्तिहीनता, अकेलापन, निराशा, क्रोध, सिरदर्द, थकान, निद्रा—व्यतिवम की समस्या सार्थक रूप से कम हुई (श्रीवास्तव एवं गौड़, 2005)।

इस शोध में प्राणायाम और सुदर्शन क्रिया का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव देखा गया। इस शोध अध्ययन में योग—ध्यान के प्रभाव में पाया कि प्रयोज्यों का मानसिक स्वास्थ्य बेहतर हुआ और नकारात्मक भावनाओं पर नियंत्रण हुआ। प्राणायाम व सुदर्शन क्रिया से अवसाद व चिन्ता में कमी आई (साबापाथी एवं साथियों, 2002)।

शोधकर्ता ने अपने अध्ययन कार्य में भस्त्रिका प्राणायाम का हृदय और श्वसन पर प्रभाव का अध्ययन किया। इस अध्ययन में विभिन्न चरों जैसे प्राण शक्ति, श्वसन दर मापन और अधिकतम श्वास रोकने की क्षमता का मापन किया। सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए t-test का प्रयोग किया गया। परिणाम के आधार पर निष्कर्ष निकाला गया कि भस्त्रिका प्राणायाम के नियमित अभ्यास से हृदय—श्वसन क्रिया, नाड़ी दर, प्राणशक्ति, कुम्भक और हृदय—वाहिका क्षमता में सार्थक सकारात्मक योगदान पाया गया (षर्मा, 2000)।

10 से 17 वर्ष के स्कूली बच्चों पर किए गए अध्ययन से स्पष्ट होता है कि दायें मस्तिष्कीय गोलाद्ध के विशेष स्मृति कार्यों में सकारात्मक परिवर्तन होता है। इसमें विद्यालय के 135 विद्यार्थियों को 5 वर्गों में प्रत्येक में 27 विद्यार्थियों का चयन किया गया। चार समूहों को विशिष्ट श्वास क्रियाओं (तकनीक) का अभ्यास करवाया गया। इन पर दो परीक्षणों, एक मौखिक स्मृति अंक स्कोर एवं अन्य स्थानिक स्मृति। चारों योग समूहों में स्थानिक स्मृति में 84 प्रतिशत की वृद्धि पाई/देखी गई। स्थानिक स्मृति में मन की एकाग्रता, भावों का संतुलन आदि में सार्थक परिवर्तन हुआ (नवीन एवं साथियों, 1997)A

शोध कार्य में पाया गया कि भावातीत ध्यान से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। सिरदर्द में भी आशातीत सुधार हुआ। इसके साथ ही चिंता, तनाव एवं अवसाद में कमी आयी (डेविस, 1986)।

इस अध्ययन में महाविद्यालयी विद्यार्थियों की स्मरण शक्ति के विकास पर नाड़ी-शुद्धि, भ्रामरी प्राणायाम और ऊँ जाप का प्रभाव देखा, उन्होंने पाया कि इन योग-क्रियाओं के अभ्यास से छात्रों एवं छात्राओं के बनाए गए तीन समूह से छात्रों एवं छात्राओं के बनाए गए तीन समूह जो 20 से 35 वर्ष की आयु के मध्य थे, उनकी स्मरण शक्ति में वृद्धि हुई (भारद्वाज एवं जोशी 2008)।

### उद्देश्य-

प्रस्तुत शोध पत्र का उद्देश्य चिन्ता स्तर पर प्राणायाम के प्रभाव को देखना है।

### 2. परिकल्पना-

शोध अध्ययन के लिए निम्न परिकल्पना निर्मित की गई-

(H<sub>1</sub>)- प्राणायाम के अभ्यास का चिन्ता स्तर पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

### 3. प्रविधि-

#### 3.1 प्रतिदर्श एवं प्रतिचयन विधि

परिणामों एवं तथ्यों की प्राप्ति के लिए, . ई. एस. डॉ के आर बी एम स्कूल, साकेत, सेक्टर-7, नई दिल्ली के छात्राओं का प्रयोज्यों के रूप में चयन किया गया। स्कूल के कक्षा 10 की कुल 20 छात्राओं का यादृच्छिक विधि से चयन किया गया तथा इस शोध पत्र के लिए की गई परिकल्पना को जांचा गया। सभी प्रयोज्य शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ एवं समान आर्थिक स्थिति के थे। सभी प्रयोज्यों का शैक्षणिक स्तर समान अर्थात् सभी कक्षा 10 की छात्राएं थी। प्राणायाम के प्रयोग का प्रभाव देखने के लिये पश्च प्रायोगिक अभिकल्प का उपयोग किया गया। इस शोध कार्य में सर्वप्रथम आरम्भिक परीक्षण किया गया, उसके चार माह बाद दूसरा परीक्षण किया गया।

#### 3.2 प्राणायाम अभ्यास विधि

प्रयोज्यों को चार माह तक प्राणायाम का अभ्यास करवाया गया। छात्राओं को चार माह तक प्रतिदिन 25 मिनट का प्रयोग करवाया गया।

#### 3.3 प्राणायाम के प्रयोग-

- |                         |   |         |
|-------------------------|---|---------|
| 1. ओंकार ध्वनि          | — | 10 मिनट |
| 2. दीर्घश्वास प्राणायाम | — | 15 मिनट |

## शोध कार्य में प्रयुक्त मनोवैज्ञानिक परीक्षण

प्रस्तुत शोध कार्य के लिये निम्न मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का उपयोग किया गया—

1. चिन्ताओं का मापन (Sinha's Comprehensive anxiety Test)—ए. के. पी. सिन्हा और एल. एन. के सिन्हा (1999)।

### परिणाम—

पूर्व प्रायोगिक स्तर (प्रारम्भिक परीक्षण) एवं पश्च-प्रायोगिक स्तर (चार माह पश्चात्) का तुलनात्मक अध्ययन

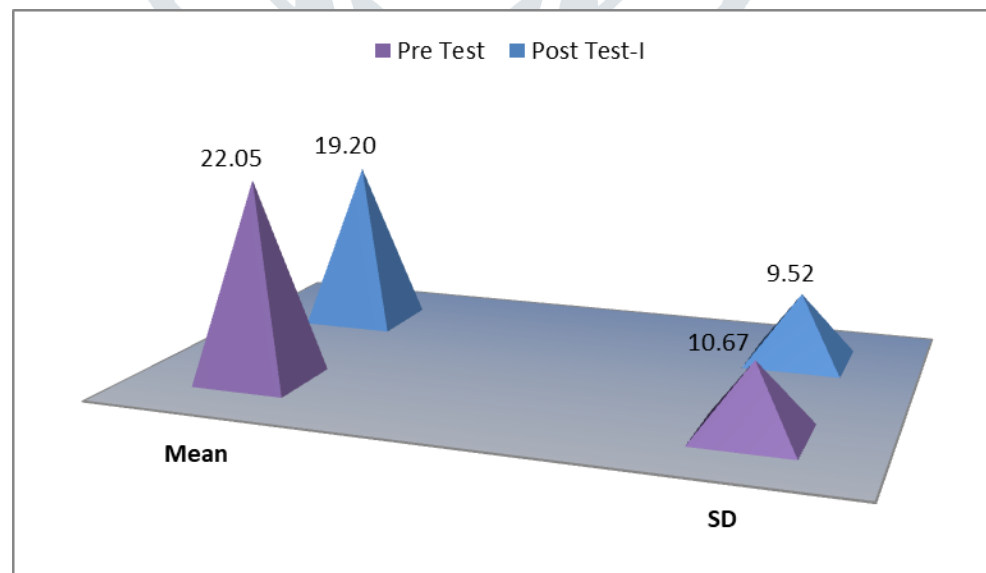
प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों के पूर्व प्रायोगिक स्तर के चिन्ताओं की तुलना पश्च प्रायोगिक स्तर (चार माह पश्चात्) से की गई। प्रयोज्यों के दोनों स्तर की स्थितियों के मध्यमानों का उल्लेख सारणी संख्या-01 एवं ग्राफ संख्या-01 में किया गया है—

**सारणी संख्या-01 :** प्रायोगिक समूह में पूर्व प्रायोगिक स्तर (प्रारम्भिक परीक्षण) एवं पश्च-प्रायोगिक स्तर (चार माह पश्चात्) के मध्य चिन्ताओं का परीक्षण का तुलनात्मक विवरण

Schedule of Observation	Mean	SD	S <sub>Ed</sub>	t-value
Pre Test (n=20)	22.05	10.670	0.662	4.305*
Post Test (n=20)	19.20	9.529		

\*p<0.01

**ग्राफ संख्या-01 :** प्रायोगिक समूह में पूर्व प्रायोगिक स्तर (प्रारम्भिक परीक्षण) एवं पश्च-प्रायोगिक स्तर (चार माह पश्चात्) पर आत्मविश्वास स्तर के मध्यमानों का चित्रात्मक प्रदर्शन



उपरोक्त सारणी संख्या-01 एवं ग्राफ संख्या-01 से स्पष्ट होता है कि चार माह के प्राणायाम का अभ्यास करने के पश्चात् प्रायोगिक समूह के प्रयोज्यों की चिन्ताओं में सार्थक सुधार हुआ।

प्रयोज्यों का पूर्व प्रायोगिक स्तर पर मध्यमान 22.05 था जो सार्थक संकेत नहीं है, जो चार माह के प्राणायाम के अभ्यास के बाद पश्च-प्रायोगिक स्तर पर 19.20 हो गया। मध्यमान में यह कमी सकारात्मक रही। मानक विचलन क्रमशः 10.67 एवं 9.52 तथा इनके मध्य अंतर मानक त्रुटि 0.662 रही। स्वातन्त्र्य मात्रा के स्तर 19 पर 'टी' मूल्य 4.305 है जोकि 0.01 के महत्वपूर्ण स्तर पर सार्थक है।

## परिणामों की विवेचना

सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास एवं अपनी स्वयं की क्षमताओं के लिए प्राण शक्ति की सुदृढता नितान्त आवश्यक है। इससे आत्मशक्ति का जागरण होता है। आत्मविश्वास का प्रभाव हमारे जीवन के प्रत्येक क्षेत्र पर पड़ता है। अपनी सफलता या असफलता और आपसी सम्बन्धों पर इसका गहरा प्रभाव पड़ता है। एक सुदृढ प्राण शक्ति से सम्पन्न व्यक्ति के जीवन में प्रसन्नता, संतुष्टि और सार्थक उद्देश्य सहज ही दिखाई देते हैं।

परीक्षणों से प्राप्त आँकड़ों एवं मापनी से विश्लेषण करने के पश्चात् परिणाम बताते हैं कि उपर्युक्त परिकल्पनाएं  $p < 0.01$  स्तर पर सार्थक हैं।

वर्षों से किये जा रहे अनुसंधानों से ज्ञात होता है कि ध्यान जैसी पद्धतियां व्यक्ति में मनोदैहिक सामंजस्य बनाये रखती है, फलतः जीवनी शक्ति तथा कार्य क्षमताएं बढ़कर व्यक्ति को भावनात्मक संकट से बचाती है।

यह सार्वभौम सत्य है जिसे टाला नहीं जा सकता कि आधुनिक जीवन पद्धति मानसिक तनाव से ग्रसित है। जिससे दिन-प्रतिदिन समस्याएं बढ़ती जा रही हैं। विद्यार्थी भी इस तनाव से घिरा हुआ है जिससे उसकी प्राण शक्ति कम होती जा रही है। इस समस्या का समाधान व्यक्ति स्वयं के पास विद्यमान है वह है योग। शरीर विज्ञान व मनोविज्ञान के माध्यम से हम यह जानते हैं कि भय, घृणा, द्वेष ये भावनात्मक रोग हैं। इनका सीधा असर हमारे नाड़ी तंत्र पर पड़ता है।

चिन्ता विकृति पर मनोयौगिक उपागम का प्रभाव जांचने हेतु शांति कुंज हरिद्वार में चलने वाले युगशिल्पी सत्र में विभिन्न प्रांतों से आए समान आयु व सामाजिक-आर्थिक स्तर वाले 200 प्रतिभागियों का कोटा प्रतिदर्शन विधि से चयन किया गया और उन प्रतिभागियों को प्रायोगिक तथा नियंत्रित समूह में विभक्त किया गया। प्रायोगिक समूह पर मनोयौगिक उपागम के अवयवों (प्रज्ञायोग, नाड़ी शोधन प्राणायाम, योग निद्रा, नाद योग एवं स्वतंत्र साहचर्य) का एक माह तक अभ्यास करवाया गया तथा नियंत्रित समूह को किसी प्रकार का अभ्यास नहीं दिया गया। चिन्ता विकृति का मापन डॉ. हरीश शर्मा, डॉ. राजीव लोचन भारद्वाज तथा डॉ. महेश भार्गव द्वारा निर्मित कॉप्रेहेन्सिव एंजायटी टेस्ट का प्रयोग किया गया। प्राप्त परिणामों के अनुसार प्रायोगिक स्तर के प्रयोज्यों के चिन्ता स्तर में सांख्यिकीय विश्लेषण अनुसार  $p < 0.01$  स्तर पर परिकल्पनाएं सार्थक सिद्ध हुई (मिश्रा एवं साथियों, 2014)A



यह अध्ययन प्रयोज्यों की कार्य निष्पादन क्षमता, मानसिक व नैदानिक चरों पर योग व प्राणायाम के प्रभाव के उद्देश्य को लेकर किया गया। योग व प्राणायाम के प्रभाव को जांचने के लिए 15 वर्ष से कम उम्र के स्वस्थ खिलाड़ियों को इस शोध का अंग बनाया गया व उन्हें एक सप्ताह तक प्रतिदिन दो घंटे योग व प्राणायाम का प्रशिक्षण दिया। योग व प्राणायाम की चिकित्सा पद्धति के साथ प्रयोज्यों को संतुलित और पोषक भोजन को उनके दैनिक दिनचर्या में सम्मिलित किया। परिणाम यह प्रदर्शित करते हैं कि संतुलित आहार और योग पद्धति का व्यक्ति की शारीरिक क्रियाओं पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। परिणाम यह भी प्रदर्शित करते हैं कि मानसिक स्वास्थ्य व तंत्रिकीय परिवर्तनों में सकारात्मक सुधार हुआ। शरीर पर सकारात्मक परिणाम, शरीर का वजन, शरीर द्रव्यमांक सूचक (बी.एम.आई.), वसा प्रतिशत, अधिकतम नाड़ी दर आदि। मानसिक और नैदानिक मापदण्ड FBCL में अच्छा परिवर्तन हुआ। कुल वसा, HDL, LDL, ट्राइग्लिसराइड्स VLDL में सकारात्मक परिवर्तन हुआ। योग और प्राणायाम से अच्छा सकारात्मक परिवर्तन खिलाड़ियों की कार्यक्षमता, सामर्थ्य, साथ ही हृदय से सम्बन्धित व श्वसन प्रणाली से सम्बन्धित कार्य में भी सकारात्मक सुधार देखा गया। इससे लीवर के कार्यों में भी सुधार देखा गया **(बालकृष्ण, 2007)।**

8-13 वर्ष की आयु वर्ग के 19 छात्रों को योग अभ्यास के लिए यादृच्छिक रूप से चयन के साथ नियंत्रण समूह का भी चयन किया गया। इन छात्रों को 20 सप्ताह तक सप्ताह में एक बार योगाभ्यास करवाया गया। कोनर्स पेस्ट रेटिंग मापनी तथा कोनर्स टिचर्स रेटिंग मापनी एवं टोवा द्वारा ध्यान का पूर्व एवं पश्च परीक्षण किया गया। छात्रों के व्यवहार में सकारात्मक प्रभाव देखा गया। शरीर में ऑक्सीजन व चयाचपय की क्रियाओं में योग लाभकारी पाया गया साथ ही मस्तिष्क की अल्फा तरंगों में वृद्धि, याददाश्त में सुधार और चिन्ता में कमी पाई गई **(जेन्सन, 2004)A**

प्रस्तुत शोध कार्य का उद्देश्य प्राणायाम की वर्तमान उपयोगिता को बताना एवं उसके प्रभाव को देखना है। इन तथ्यों के आधार पर कहा जा सकता है कि प्राणायाम के अभ्यास का प्रभाव समस्याओं के निराकरण में किया जा सकता है। प्रयोग में पूर्व प्रायोगिक समूह में छात्राएं छोटी-छोटी बातों को लेकर परेशान थी, परन्तु नियमित रूप से प्राणायाम के अभ्यास के पश्चात् प्रयोज्यों में चिन्ताओं में कमी पायी गयी।

## संदर्भ ग्रन्थ—

- मिश्रा** जे.पी.एन., माहेश्वरी, विवेक, गुप्ता, रामकुमार (2014) : मनो-यौगिक उपागम द्वारा चिन्ता विकृति का प्रबन्धन, गोल्डन रिसर्च थॉट्स, आईएसएसएन 2231-5063:2:2052 (यूआईएफ), फरवरी 2014, खण्ड 3, अंक 81
- श्रीवास्तव** सपना एवं गौड़, बी.पी. (2005) : महिला कैदियों की चिन्ता, दबाव, अवसाद, अपराध भाव एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रेक्षाध्यान के अभ्यास का प्रभाव, जीवन विज्ञान, प्रेक्षाध्यान एवं योग विभाग, जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय, लाडनूं (राज.) भारत, प्रथम लेखक के मार्गदर्शन में द्वितीय लेखक का पी-एच.डी. उपाधि का शोध प्रबन्ध
- Balkrishna** A. (2007) : Yoga in Synergy with medical science. Divya Prakashan, Patanjali Yogpeeth, Haridwar (India)

- Berwal** Sandeep and Gahlowat Savita (2013) : Effect of yoga an self-concept and emotional maturity of visually challenged students: An experimental study journal of the Indian Academy of Applied Psychology. Vol. 39, No. 2, 260-265
- Bhardwaj** I. & Joshi, K. (2008) : A study of the effects of Nadishodhana, Bharamari pranayama & om chanting on memory enhancement of college students, Ph.D. thesis of second author, supervised by the first author, Department of Human
- Davis** L. (1986) : Management of depression in general Practice, British Medical Journal, 292:64.
- Gour** B.P. & Samani Malli Pragya (2007) : Influence of Preksha Meditation Personality and emotional states of under graduate girls. J.V.B. University, Ladnun (Raj) India. Ph.D. thesis of the second author supervised by the First author.
- Jensen** Pauline S., Kenny DT(2004) : The effect of yoga on the behavior of boys with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), University of Sydney, Jattn disord: PMID:15487477, 4(4):205-16
- Joshi** M.C., Gaur, B.P. and Mathur, K. (1987) : Effect of T.M. on reaction to frustration, Values ANS and CNS functions of students, Department of Psychology, University of Jodhpur, Jodhpur
- Joshi** Kanchan (2013) : Department of Yoga. Effect of Om chanting and Bhramari Pranayam on Anxiety level among Adolescents, International Journal of Yoga & Allied Science, www.indianyoga.org., Vol. 2 Issue 1
- Kasiganeshn** Harinath (2004) : Effect of Hath yoga and Omkar meditation on cardio respiratory performance, psychological profile and melatonin secretion, , Journal of Alternative and Emplimentary medicine, April 2004, Vol. 10, No. 2, 261-268, posted online on July 5, 2004
- Mane** Satish R., Deokar Rekha, R., Kambale Shubhangi, R. (2014) : Management of stress through Yoga practice in academic performance of college students, ISSN2249-9598, Vol. IV, Issue 11
- Naveen** K.V., Nagartha, R., Nagedra, H.R. & Telles, S.(1997) : Yoga breathing through a particular nostril increases spatial memory scores without lateralced effects. International Journal of Yoga 81, p. 555-561
- Prajapati** Sarita (2013) : School yoga and health. Integral role of yoga therapy on psycho-physiology facet (Anxiety-forced vital capacity) of Bronchial Asthmatics life, International Journal of Yoga & Allied Science, Vol. 2, Issue 1
- Sabapthy** S., Sabapathy, Sidhartha & Kaur, D. (2002) : National Conference on Yoga and Indian Approaches to Psychology, Pondicherry, India, September 29-Oct. 1.
- Sandlund,** E.S., & Norlander, T. (2000) : The Effect of Tai Chi Chuan relation and exercise on stress responses and well-being: an overview of research. International Journal of Stress Management, 7, 350-355
- Sharma** Jyoti, (2000) : 'Effect of Bhastrika programme on cardio-respiratory Edurance on Judokas of Inter Collegiate Level', MPE Thesis, LNIPE, 2000



**Singh**

T. Kaur J.P. (2008) : Effect of Meditation on Self Confidence of Student-Teachers in Relation of gender and religion, Journal of exercise sciences and physiotherapy, Vol. 4, No. 1:35-43

