

योग क्रियाओं में भाग लेने वाले सेवापूर्व शिक्षक प्रशिक्षार्थियों के समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय का अध्ययन

¹सरोज कंवर एवं डॉ. (श्रीमती) राजकुमारी परिहार

¹रिसर्च फ़ैलो, पीएच.डी. (शिक्षा), टांटिया विश्वविद्यालय, श्रीगंगानगर
प्राचार्या, श्री माधव टी. टी. महाविद्यालय, लाडनू- 341306 (नागौर-राजस्थान)

सम्पूर्ण विश्व का कल्याण तभी कहा जा सकता है जब प्रत्येक मनुष्य भौतिक एवं आध्यात्मिक दृष्टि से पूर्णता के शिखर तक पहुंचा हुआ हो यानि हर दृष्टि से प्रत्येक मानव के अन्तर्मुखी एवं बहिर्मुखी व्यक्तित्व का सम्यक विकास हो और यह सम्भव है—योग द्वारा, योग— साधना और योग दर्शन द्वारा।

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है। शास्त्रों में कहा गया है कि शरीर स्वस्थ तो मन स्वस्थ। मन को योग द्वारा आध्यात्मिक उत्थान की ओर प्रवृत्त किया जा सकता है। इन परिस्थितियों से निपटने के लिये उत्तम कोटि के स्वास्थ्य की आवश्यकता सर्वप्रथम है।

व्यक्तित्व के अंग हैं— इच्छा, बुद्धि, संवेग तथा कर्म। इच्छा का नियमन राजयोग से, संवेग का नियमन भक्ति योग से तथा कर्म का नियमन कर्म योग से होता है। जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए इन चारों दिशाओं में व्यापक व संतुलित दृष्टिकोण एवं व्यवहार रखना आवश्यक होता है। योग यही सिखाता है।

आज सम्पूर्ण मानव समाज आधुनिकता के रंग में रंग गया है। आज सामान्य लोगो की धारणा बन गई है कि प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन करने पर ही आधुनिकता प्रारम्भ होती है। सम्पूर्ण प्रकृति के साथ खिलवाड़ मानव आधुनिकता के नाम पर किये जा रहा है। सोने— जागने, श्वास— प्रश्वास क्रिया करने, खाने—पीने, विश्राम करने, सोचने आदि सम्बन्धी प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन हो रहा है। परिणामतः आज लोगो के पास धन तो है लेकिन वे रहते दरिद्रता में हैं। उनमें जीवन के आनंद का अनुभव करने की क्षमता नहीं है।केवल योग ही ऐसा माध्यम है जो इस जीवन पद्धति को बदलकर वास्तविक जीवन पद्धति की ओर अग्रसर कर सकता है।

योग का उद्देश्य मनोसामाजिक सामंजस्य को विकसित करना है। योग व्यक्ति की समस्याओं यथा शारीरिक, मानसिक, नैतिक एवं सांवेगिक इत्यादि का समाधान करता है। योग एक ऐसी वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति है जो व्यक्ति को सदैव प्रसन्नचित रखती है उसमें अनन्त ज्ञान का भण्डार भरती है तथा मन पर नियंत्रण रखने की क्षमता विकसित करती है। योग के द्वारा मन सबल होता है तथा कष्ट व दुःखों को सहने की क्षमता बढ़ती है तथा कार्य करने में पूर्ण ध्यान लगाता है। उसकी जीवन-शक्ति में वृद्धि होती है। योग उन ढंगों को सिखाता है जिनसे चिन्ता तथा अवसाद की स्थिति में निपटा जा सकता है।

अध्ययन का महत्व

मानसिक स्वास्थ्य विभिन्न स्थितियों, परिस्थितियों आदि में समय-समय पर आंशिक परिवर्तन होते रहते हैं तदापि योग के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य को उच्च स्तर पर बनाये रखते हुए इन क्षणिक मानसिक परिवर्तनों को अगण्य किया जा सकता है। योग साधना के माध्यम से व्यक्ति में आवश्यक शारीरिक, मानसिक तथा सांवेगिक सुरक्षा, सामाजिक भागीकरण से प्रसन्नता की अनुभूति, सहयोगिक मनोवृत्ति तथा सहयोगिक व्यवहार बदली हुई परिस्थितियों के साथ उचित समायोजन, वास्तविकता से पर्याप्त सम्पर्क, संतुलित सांवेगिक नियंत्रण एवं प्रगटन, सही आत्म मूल्यांकन आवश्यक सामाजिक गुण, ईर्ष्या, द्वेष घृणा आदि का अभाव, वास्तविकता का सही ज्ञान, बाह्य सामाजिक कार्यों की पूर्ति, एकीकृत व्यक्तित्व, स्वः स्फूर्ति, विगत अनुभव से सीखने की क्षमता आदि गुणों एवं दृष्टिकोणों का स्वभाविक रूप से सम्यक विकास संभव होता है, जो कि मानसिक स्वास्थ्य के मूलभूत तत्व है। अतः मानसिक स्वास्थ्य के विकास में योग का महत्व स्वतः सिद्ध है।

वर्तमान में किशोरों एवं युवाओं में सम्यक नैतिक निर्णय की समस्या अपने आप में विकराल है। विशेष रूप से किशोर पीढ़ी पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव से उचित अनुचित का निर्णय करने में दिग्भ्रमित स्थिति में है जबकि यह सुविदित है कि वास्तव में नैतिकता ही धर्म का व्यवहारिक स्वरूप है। यदि व्यक्ति में सही गलत की पहचान, आचार-विचार का ख्याल, करणीय व अकरणीय कर्म एवं स्वीकृत आदर्शों पर उचित निर्णय लेने की क्षमता का ज्ञान हो एवं तदनुसार वह धर्म सम्मत मार्ग का अनुसरण करे या ठीक प्रकार से उचित-अनुचित का निर्णय करे तो स्वभाविक रूप से उसमें नैतिक निर्णय करने की क्षमता का विकास होता जाता है। इस आचरण एवं व्यवहार की शुद्धि में योग, प्राणायाम एवं ध्यान का अत्यंत ही महत्व है। योग साधना के द्वारा व्यक्ति अपने इन्द्रियों के अनुचित प्रभाव व प्रवाह में वह कोई गलत निर्णय या आचरण नहीं करता, फलतः स्वाभाविक रूप से व्यक्ति और व्यक्ति से समाज में नैतिक निर्णय की सम्प्रभुता प्रतिष्ठापित रहती है। अतः स्पष्ट है कि योग साधना का व्यक्ति के नैतिक विकास एवं नैतिक निर्णय क्षमता में अत्यन्त महत्व है बल्कि यो कहा जाए कि योग साधना व्यक्ति में नैतिकता व नैतिक निर्णय की क्षमता के विकास का आधार है तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी।

शोधकर्ता द्वारा योग के महत्व को देखते हुए एवं वर्तमान स्थिति में युवकों की दिग्भ्रमित स्थिति की दृष्टि से यह अत्यन्त आवश्यक प्रतीत हुआ कि योग करने वाले एवं न करने वाले विद्यार्थियों के समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय की स्थिति का अध्ययन कर शिक्षा जगत के सामने निश्चित निष्कर्ष प्रस्तुत करे। इस शोध का इस दृष्टि से महत्व अधिक बढ़ जाता है कि इससे न्यादर्श में उन प्रशिक्षणार्थियों (बी.एड) को लिया गया है जो कि शिक्षा के एवं इस शोध के निष्कर्षों को पीढ़ी दर पीढ़ी पहुंचाने में भविष्य में संवाहक का कार्य करेंगे।

अध्ययन का औचित्य

आज के वर्तमान प्रतिस्पर्द्धा पूर्ण समय में किशोर एवं युवावर्ग के सामने एक बहुत बड़ी समस्या मानसिक स्वास्थ्य के रूप में उभरकर हमारे सामने आ रही है। पाश्चात्य संस्कृति का प्रभाव, सही गलत तथ्यों की पहचान का अभाव, कुंठित जीवन पद्धति और भविष्य के प्रति असुरक्षा के भाव ने युवाओं को अजीबोगरीब स्थिति में ला खड़ा किया है। आये दिन अखबारों, पत्र-पत्रिकाओं, टी.वी. चैनलों पर व्यक्तियों के अपराधों को लेखा जोखा हमारे सामने आता है और यह भी मात्र एक छोटा सा अंश है जो कि मीडिया की जानकारी में आता है। अपराधों को बहुत बड़ा हिस्सा ऐसा है जो अंधेरे के गर्त में छिपा रहता है। इन सबके पीछे हमारी असंतुलित दिशाहीन शिक्षा पद्धति बहुत कुछ हद तक जिम्मेदार कही जा सकती है जो कि विद्यार्थियों में स्वस्थ मानसिकता का विकास करने में समक्ष नहीं हो पा रही है। इस शिक्षा पद्धति में जो कि मैकाले द्वारा प्रदत्त एवं थोड़ा बहुत उसके बाह्य आवरण में स्वतंत्र भारत के विभिन्न आयोगों द्वारा कुछ परिवर्तन के साथ हमारे सम्मुख है वस्तुतः वह हमारी भारतीय परम्परा व संस्कृति के चिन्तन के अनुरूप नहीं है। हमारे प्राचीन शास्त्रों में ब्रह्मचर्य आश्रम के दौरान दी जाने वाली शिक्षा में प्रकृति से जुड़ाव के साथ-साथ जीवन का व्यवहारिक स्वरूप एवं योग साधना के द्वारा स्वस्थ शरीर एवं अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के साथ दीघायु तक जीने के तत्व मौजूद थे। योग साधना के द्वारा मानसिक विकारों का शोधन एवं मार्गान्तरीकरण स्वाभाविक रूप से होता है कि व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य उत्तम है। वर्तमान में हमारी शिक्षा पद्धति में योग साधना का लगभग अभाव ही है और इसके दुष्परिणाम हमारे सामने है। अतः शोधकर्ता द्वारा अपने शोध लिए गए मानसिक स्वास्थ्य के चर का औचित्य अपने आप सिद्ध होता है।

अध्ययन के उद्देश्य

1. योग क्रियाओं में भाग लेने वाले एवं न लेने वाले बी.एड प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन का अध्ययन करना।
2. योग क्रियाओं में भाग लेने वाले एवं न लेने वाले बी.एड प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन करना।
3. योग क्रियाओं में भाग लेने वाले एवं न लेने वाले बी.एड प्रशिक्षणार्थियों के नैतिक निर्णय का अध्ययन करना।

4. योग क्रियाओं में भाग लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय का पारस्परिक सह-संबंध ज्ञात करना।
5. योग क्रियाओं में भाग न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय का पारस्परिक-सह-संबंध ज्ञात करना।

परिकल्पनाएं

1. योग क्रियाओं में भाग लेने एवं न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन में सार्थक अन्तर नहीं होता है।
2. योग क्रियाओं में भाग लेने एवं न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सार्थक अन्तर नहीं होता है।
3. योग क्रियाओं में भाग लेने एवं न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के नैतिक निर्णय में सार्थक अन्तर नहीं होता है।
4. योग क्रियाओं में भाग लेने एवं बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय के पारस्परिक सह-संबंधों अन्तर नहीं होता है।
5. योग क्रियाओं में भाग न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय के पारस्परिक सह-संबंधों में सार्थक अन्तर नहीं होता है।

विशिष्ट शब्दावली

(1) योग—

योग ऐसा साधन अथवा मार्ग है जिस पर चलकर व्यक्ति अपनी शक्तियों और सामर्थ्य में वृद्धि करता हुआ जीवन में पर्याप्त सुख एवं संतोष का अनुभव करते हुए मानव जीवन के परम लक्ष्य 'मोक्ष प्राप्ति' की ओर अग्रसर होता रहता है।

(2) समायोजन—

समायोजन एक सार्वभौमिक एवं निरन्तर चलने वाली प्रक्रिया है। हमारी दिन प्रतिदिन की क्रियाओं का अधिकतर सम्बन्ध समायोजन तथा अनुकूलन से होता है। हम अनेक यंत्रों को इस प्रकार से यथा स्थान व्यवस्थित करते हैं, जिससे उनकी कार्यात्मकता में वृद्धि होती है। इस अर्थ में समायोजन का तात्पर्य किसी वस्तु को इस प्रकार से व्यवस्थित एवं संगठित करना जिससे जिस उद्देश्य के लिए वह बनाया गया है, उसकी पूर्ति सम्भव हो सके।

(3) मानसिक स्वास्थ्य—

मानसिक स्वास्थ्य शरीर एवं मन की वह दशा है जिसमें दोनों ही अपना कर्म सामान्य रूप से करते हैं। जब तक मन नियंत्रित रहता है, भूख, प्यास तथा काम की इच्छा नियंत्रित रहती है तथा व्यक्ति उच्च आदर्शों की प्राप्ति की ओर प्रयास करता है, तब तक वह मानसिक रूप से स्वस्थ रहता है।

(4) नैतिक निर्णय—

नैतिक शब्द का विकास 'नीति' या नैतिकता से हुआ है जिसका अर्थ है— व्यवहार का मान्य नियम। दूसरे शब्दों में वह नैतिक व्यवहार जो सामाजिक समूह की नैतिक संहिता के अनुरूप हो अर्थात् नैतिक दायित्व की भावना। नैतिकता समाज में व्यवहार की सामान्यतः स्वीकृत नियम का बोध कराती है।

अध्ययन का सीमांकन—

1. अध्ययन का क्षेत्र राजस्थान राज्य के तीन संभाग बीकानेर संभाग, जयपुर संभाग एवं अजमेर संभाग तक ही सीमित रहें हैं।
2. इन तीनों संभागों के बी.एड. महाविद्यालय से 12 महाविद्यालयों को यादृच्छिक न्यादर्श विधि से अध्ययन हेतु चयनित किया गया है।
3. अध्ययन में योगाभ्यास करने वाले योगाभ्यास न करने वाले बी.एड. के प्रशिक्षणार्थी जिनकी आयु 21 वर्ष या उससे कम होगी उन्हीं को सम्मिलित किया गया है।

निष्कर्ष –

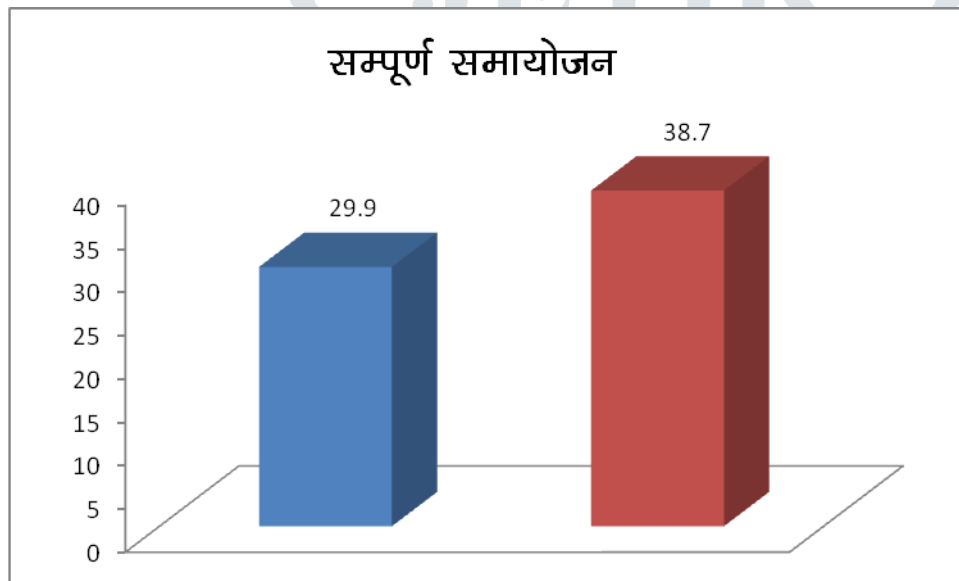
योग क्रियाओं में भाग लेने एवं न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के सम्पूर्ण समायोजन के पक्षों के मध्यमानों के बीच अन्तरों की सार्थकता की तुलना

सारणी

बी.एड प्रशिक्षणार्थी	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (S.D.)	कांतिक अनुपात मान (CR-Value)	सार्थकता स्तर	
					.05 स्तर	01 स्तर
योग क्रियाओं में भाग लेने वाले	300	29.90	15.68	6.64		सार्थक अन्तर है।
योग क्रियाओं में भाग न लेने वाले	300	38.70	16.74			

विश्लेषण–

योग क्रियाओं में भाग लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों का सम्पूर्ण समायोजन के पक्षों के अपेक्षाकृत योग क्रियाओं में भाग न लेने वाले बी.एड प्रशिक्षणार्थियों से उच्च स्तर का पाया गया।



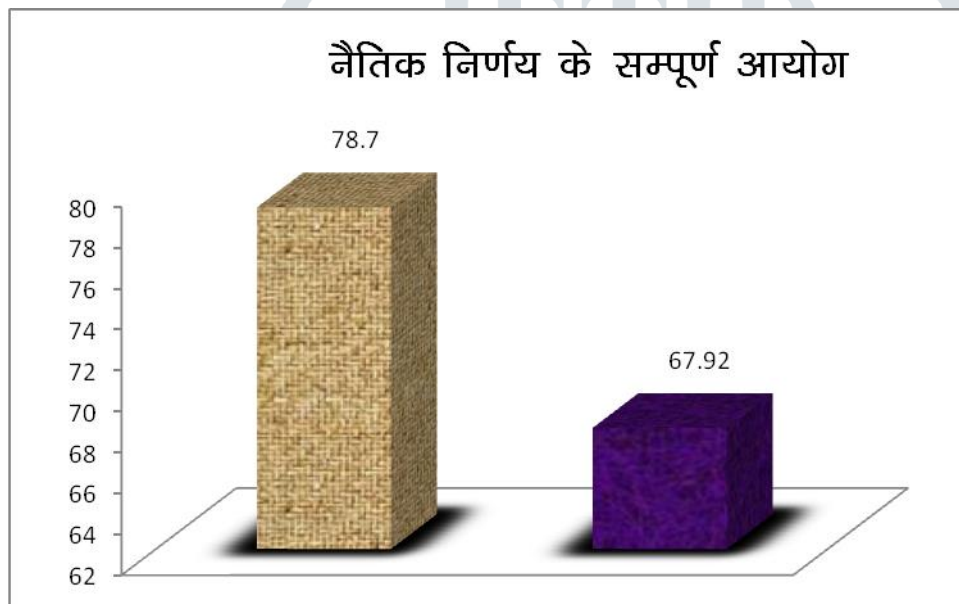
योग क्रियाओं में भाग लेने एवं न लेने वाले बी.एड प्रशिक्षणार्थियों के नैतिक निर्णय के सम्पूर्ण आयागों के योग के मध्यमानों के बीच अन्तरो की सार्थकता की तुलना

सारणी

बी.एड. प्रशिक्षणार्थी	संख्या (N)	मध्यमान (M)	मानक विचलन (S.D.)	कांतिक अनुपात मान (CR-Value)	सार्थकता स्तर	
					.05 स्तर	.01 स्तर
योग क्रियाओं में भाग लेने वाले	300	78.70	24.06	5.65		सार्थक अन्तर है।
योग क्रियाओं में भाग न लेने वाले	300	67.92	22.64			

विश्लेषण—

योग क्रियाओं में भाग लेने वाले बी.एड प्रशिक्षणार्थियों का नैतिक निर्णय अपेक्षाकृत भाग न लेने वाले बी.एड प्रशिक्षणार्थियों से उच्च स्तर का पाया गया।



योग क्रियाओं को करने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय आदि क्षमताओं के आधार पर निम्नलिखित निष्कर्ष प्राप्त हुए—

- योग क्रियाओं में भाग लेने वाले एवं न लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन के पांच आयाम जैसे (1) गृह समायोजन (2) स्वास्थ्य समायोजन (3) सामाजिक समायोजन (4) संवेगात्मक समायोजन तथा (6) शैक्षिक समायोजन में सार्थक अन्तर पाया गया। यह सूचित करता है कि जो प्रशिक्षणार्थी योग क्रिया में भाग लेते हैं या प्रशिक्षणकाल में योग क्रियाओं का व्यावहारिक आभास करते हैं उनको समायोजन के पांचो पक्ष सबल और वे पर्यावरण में किसी भी प्रकार से अपना समायोजन निश्चित कर सकते हैं।
- योग क्रियाओं में भाग लेने वाले बी.एड. प्रशिक्षणार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य भाग न लेने वालों की अपेक्षा उच्च स्तर का पाया गया। जो प्रशिक्षणार्थी नियमित रूप से योगाभ्यास करते हैं अथवा यौगिक क्रियाएँ करते हैं उनमें आत्मचिंतन या आत्मनिष्ठ होकर सोचने विचारने की शक्ति बढ़ती है, उनमें आत्मसुरक्षा, आत्मविश्वास भी बढ़ता है।

- (iii) यौगिक क्रियाएँ जिस स्तर तक व्यक्ति का स्वास्थ्य प्रभावित करती हैं उसी स्तर पर व्यक्ति के सूझ, समझ एवं निर्णय क्षमता का भी विकास होता है। वह किसी वस्तु या विषय के परिप्रेक्ष्य में जो निर्णय लेता है वह यथार्थ के निकट होते हुए भी विलक्षण और विशिष्ट होता है।
- (iv) योग क्रियाओं में भाग लेने वाले प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन एवं मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सह-सम्बन्ध ज्ञात करने पर उच्च स्तर का सह-सम्बन्ध पाया गया। इससे स्पष्ट होता है कि योग क्रियाओं का प्रभाव संयुक्त रूप से प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिक निर्णय के विकास में सहायक हैं।
- (v) योग क्रियाओं में भाग न लेने वाले प्रशिक्षणार्थियों के समायोजन एवं मानसिक स्वास्थ्य तथा नैतिक निर्णय एवं समायोजन के मध्य पारस्परिक सह-सम्बन्धों की गणना करने पर सभी दो चरों के मध्य निष्कर्ष के रूप में निम्न स्तर का सह-सम्बन्ध पाया गया। योग क्रियाओं में भाग न लेने वालों के चरों में पारस्परिक सम्बन्धों की न्यूनता से यह तथ्य स्पष्ट होता है।
- (vi) योग क्रियाओं के प्रति बी. एड. प्रशिक्षणार्थियों की अभिमत के आधार पर यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ है कि 69 प्रतिशत प्रशिक्षणार्थियों की अभिमत योग क्रिया के महत्ता के पक्ष में पायी गयी। इस आधार पर यह कहा जा सकता है कि योग क्रियाओं में भाग लेने एवं निरन्तर अभ्यास से व्यक्ति के शारीरिक, संवेगात्मक, सामाजिक, बौद्धिक एवं नैतिक पक्षों में निश्चित रूप गुणात्मक सुधार होगा और उसमें व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास सम्भव हो सकता है।

शैक्षिक नीति निर्धारकों हेतु सुझाव

1. योग के महत्त्व को देखते हुए योग शिक्षा को प्रत्येक पाठ्यक्रम में एक अनिवार्य विषय के रूप में सम्मिलित करे।
2. योग में रूचि बढ़ाने के उद्देश्य से छात्रों को छात्रवृत्ति आदि के द्वारा प्रोत्साहित किया जाए।
3. समय-समय पर शिक्षकों के लिए योग प्रशिक्षण अभिनवन शिविर लगाये जाए।

शिक्षकों हेतु सुझाव

1. छात्रों को योग क्रियाओं के लाभों से परिचित करवाकर उन्हें यौगिक क्रिया में भाग लेने के लिए प्रेरित करें।
2. छात्रों को सभी अंधविश्वासों या सामाजिक दुराग्रहों से मुक्त करते हुए उन्हें योग सम्बन्धी सही शिक्षा प्रदान करें।
3. समय-समय पर विद्यालयों में योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित करने की व्यवस्था करे।
4. विद्यालय की भित्ति पत्रिकाएँ व अन्य पत्र-पत्रिकाओं में विद्यार्थियों को योग संबंधी लेख आदि लिखने के लिए प्रेरित करें।
5. छात्रों को यह बतावें कि यौगिक क्रियाएं केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ही उपयोगी नहीं हैं उनसे मानसिक, बौद्धिक, आत्मिक एवं मनोवैज्ञानिक विकास भी होता है। विशेषकर प्राणायाम की प्रक्रिया द्वारा सांवेगिक नियंत्रण को अवश्य बताने का प्रयास करें।

विद्यार्थियों हेतु सुझाव

1. विद्यार्थी शिक्षकों द्वारा बतायी गयी योग संबंधी बातों को ध्यानपूर्वक सुनें तथा उसे अपने जीवन में उतारने का प्रयत्न करें।
2. प्रातः जल्दी उठकर योगाभ्यास की नियमित आदत डालें।

अभिभावकों हेतु सुझाव

1. अभिभावक बालको को योग शिक्षा प्राप्त करने हेतु प्रेरित करें।
2. अभिभावक स्वयं योग क्रियाओं को अपने दैनिक जीवन का अंग बनकर बालको को योग के महत्त्व को बताएं।

3. बालको को प्रातः जल्दी उठाकर योग क्रिया करने की स्वस्थ आदत प्रारम्भ से डालें।
4. योग प्रशिक्षण शिविरों में स्वयं तथा बालको को ले कर जाएं।

संदर्भ ग्रन्थ सूची –

1. कृ. पदमा (1991) : सिगमेंड फ्रायड और मनोविश्लेषण, राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, जयपुर। पृष्ठ सं. 15–22
2. कौशिक, सीमा एवं धनन्जय शॉ: शारीरिक शिक्षा में पाठ–नियोजन व शिक्षण पद्धति के सिद्धान्त, फ्रेन्डज पब्लिकेशनज, मुखर्जी नगर, दिल्ली पं. सं. 181–207
3. जायसवाल, डॉ. सीताराम (1975): समायोजन मनोविज्ञान, उत्तरप्रदेश हिन्दी ग्रन्थ अकादमी लखनऊ। पृ. सं. 25–48
4. माथुर, डॉ. एस.के. (1993): योग शिक्षा, आर्य बुक डिपो, नई दिल्ली, पृ. सं. 1–11ए 33–39
5. वर्मा, संध्या (2005): शरीर क्रिया व स्वास्थ्य विज्ञान, विनोद पुस्तक मन्दिर, आगरा, पृ. सं. 1–9
6. विलियम्स, जे.जी.पी. (1977) : खेलकूद और शारीरिक योग्यता के चिकित्सीय पहलू, हरियाणा हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, चण्डीगढ़ पृ. सं. 72–78
7. सिन्हा, डा. फुलगेंदा (1984): योग द्वारा रोगों की चिकित्सा, संजय प्रिंटर्स, शाहदरा, दिल्ली–1 पृ. सं. 13–34
8. Deshpande, P.4 (1979): The Authentic Yoga, B.I Publications , Landsowne Road. Bombay. Page No. 1-4.
9. Buhdur, Krishna P. (1976): The wisdom of Yoga, International Publication service. New York. Page No. 19-21.
10. Report of a WHO Expert Committee (1977): Health needs of adolescents, World. Health Organization, Geneva, P.No. 28-39.
11. Kamlesh, M.L. (1983):" Psychology of physical Education and sports." Metropolitan Books Compnay, P.Ltd. New Dehli.

– सरोज कंवर, रिसर्च फ़ैलो, पीएच.डी. (शिक्षा), टांटिया विश्वविद्यालय, श्रीगंगानगर
 – डॉ. (श्रीमती) राजकुमारी परिहार, प्राचार्या, श्री माधव टी. टी. महाविद्यालय,
 लाडनू– 341306 (नागौर–राजस्थान)