



किशोरों के शारीरिक एवं मानसिक विकास में अष्टांगयोग की भूमिका : एक अध्ययन

बसंत कुमार शिंदे (शोधार्थी)

योग अध्ययन शाला

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय

इंदौर, मध्यप्रदेश, भारत

शोध संक्षेप

योग विद्या भारत की सबसे प्राचीनतम विद्याओं में से एक है। मनुष्य के मन को नियंत्रित करने और उसे सामान्य भूमिका से ऊपर उठाकर उच्च भूमिका पर ले जाने में योग अन्यतम साधन है। शारीरिक रूप से स्वस्थ रहकर आत्मबल को बढ़ाने में योग सहायक होता है। किशोरवय में मन की चंचलता पर योग से अंकुश लगाया जा सकता है। प्रस्तुत शोध पत्र में किशोरवय के शारीरिक एवं मानसिक विकास में अष्टांग योग की भूमिका का अध्ययन किया गया है।

प्रस्तावना

भारतीय संस्कृति विश्व की अति प्राचीनतम संस्कृतियों में से एक है। संस्कृति की यह धारा जहाँ अत्यन्त प्राचीन है वहीं उसके प्रवाह में निरन्तरता भी है। दर्शन, कला, संगीत एवं साहित्य के आधार पर आज तक हमारी संस्कृति का श्रेष्ठतम स्थान रहा है। सभ्यता और संस्कृति की अनेको अनेक विधाओं में भारतवर्ष को विश्व का गुरु माना जाता है, उनमें से एक विधा अष्टांगयोग विधा है। इसके अनुसार जीवन बनाने से सभी प्रकार के विकास में सहायता प्राप्त होती है।

यह एक ऐसी विधा है, जिसने मनुष्य जीवन को शारीरिक स्वस्थ ही नहीं अपितु मानसिक रूप से भी स्वस्थ व निरोगी रखता आया है। सभ्यता में नैतिक पक्ष प्रधान है तो संस्कृति में वैचारिक पक्ष प्रधान है। यदि सभ्यता शरीर है तो संस्कृति आत्मा और योग दोनों का समीकरण है। भारतीय मनीषियों ने योग साधना कर स्वयं के अन्दर इन पाशिवक प्रवृत्तियों से छूटकारा पाने का प्रयत्न योग के द्वारा किया है। आधुनिक जीवन शैली ने मनुष्य के समक्ष अनेक चुनौतियाँ उपस्थित की हैं उसमें स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं मुख्य हैं। आज मनुष्य मधुमेह, उच्च रक्तचाप, दमा, माईग्रेशन, कब्ज, अपचन, बाल अपराध जैसे मानसिक एवं शारीरिक रोगों से ग्रस्त होता जा रहा है।

इसके विपरीत मानव का सकारात्मक रूपांतरण समाज में उसकी दिव्यता का आविर्भाव एवं उसके सर्वांगीण शारीरिक एवं मानसिक विकास का कारण होता है।

वर्तमान में मानव की जो दयनीय स्थिति बनी है, उससे पार पाने के लिए आज भी योग उसका आदर्श है तथा योग उसे जीवन की सकारात्मक दिशा प्रदान करने की एक सार्थक पद्धति के रूप में दिन-प्रतिदिन मान्यता पाता जा रहा है।



योग की आवश्यकता

योग विद्या भारत वर्ष की अमूल्य संपत्ति है, जो सुदूर अतीत काल से अविच्छिन्न रूप से गुरु शिष्य परम्परा के रूप में चली आ रही है। युग-युग से चला आ रहा यह योग वस्तुतः भारतीय ऋषि-मुनि एवं यति-योगियों की अध्यात्म एवं साधनालब्ध अन्तर्जगत का महत्वपूर्ण अन्तर्विज्ञान है। इसी योग समाधि द्वारा वैदिक काल में कितने ही ब्रम्होपासक मन्त्रद्रष्टा ऋषि बन गये। वेद की ऋचार्य ही इसका प्रबल साक्ष्य है। वेदों में ऐसे अनेक मंत्र आते हैं, जो योग का ही प्रतिपादन करते हैं। वेद मन्त्रों में वर्णित योग का विषय यह सिद्ध करता है कि योग की परम्परा वेदकालीन है। वेद अनादि है, अतः योग की परम्परा भी अनादि है। योग की यही परम्परा अनादिकाल से धारा प्रवाह चली आ रही है।

"अष्टांगयोग साधारण शारीरिक व्यायाम नहीं है, वरन् एक नवीन जीवन-पद्धति को स्थापित करने का प्रभावकारी साधन है।"

कठोपनिषद् में योग को आत्मज्ञान के एकमात्र साधन के रूप में स्वीकार किया गया है।

किशोरावस्था में अष्टांगयोग शिक्षा का स्वरूप

किशोरावस्था की विशेषताओं के अध्ययन से स्पष्ट है कि, यह एक ऐसा काल है जिसके कारण बालक में शक्ति का ज्वार-सा उठता है। इस शक्ति का उपयोग करने के लिए योग शिक्षा के सही स्वरूप पर ध्यान देना चाहिए जो उनकी आवश्यकताओं की सन्तुष्टि में सहायक हो। यहाँ हम योग शिक्षा के स्वरूप पर विचार करेंगे -

शारीरिक विकास के लिए योग शिक्षा

शिक्षण प्रविधियों में अष्टांग योग का प्रयोग

उत्तम साहित्य पढ़ने की प्रेरणा

सामाजिकता का विकास

अनुशासन, आत्म नियंत्रण एवं योग

योग प्रशिक्षकों एवं अध्यापकों का व्यवहार

आसनों का शरीर पर प्रभाव

मन और शरीर का परस्परावलम्बन स्वीकार करते हुए भी योगशास्त्र का यह विश्वास है कि शरीर के मन पर होने वाले प्रभाव की अपेक्षा मन का शरीर पर होनेवाला प्रभाव अधिक प्रबल रहता है। अतः अष्टांगयोग में शारीरिक क्रियाओं के लिये निश्चित स्थान होते हुए भी मानसिक क्रियाओं की अधिकता है। आसन शारीरिक क्रियायें हैं और अष्टांगयोग में उन्हें तृतीय स्थान दिया गया है क्योंकि इनके अभ्यास के बिना आसनों से पूर्ण अभीष्ट लाभ नहीं प्राप्त हो सकता।

किशोरावस्था में बालक-बालिकाओं के लिये अभ्यास

बालक-बालिकाओं को प्रथम (आगे दिये हुए) संक्षिप्त अभ्यासक्रम से प्रारम्भ कर बाद में संपूर्ण अभ्यासक्रम को अपनाना श्रेयस्कर है।

12 वर्ष से कम अवस्था के बालक-बालिकाओं को केवल भुजंगासन, अर्धशलभासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन, और योगमुद्रा इनका ही अभ्यास करना चाहिये। इस अवस्था के बाद वे संपूर्ण

अभ्यासक्रम के शेष अभ्यासों को कर सकते हैं। किशोरावस्था में मानसिक विकास, मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान एवं योगांगों का महत्व-

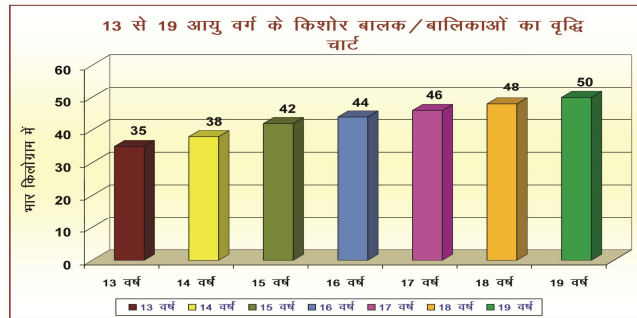
अनेक मानसिक रोगों के निवारण तथा असामान्य व्यवहारों को रोकने में मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान प्रमुख भूमिका निभाता है। उपयुक्त उपचारात्मक विधियों द्वारा मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान प्रमुख भूमिका निभाता है। उपयुक्त उपचारात्मक विधियों द्वारा मानसिक विकारों पर नियंत्रण प्राप्त कर लेने के उपरांत मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के नियमों का उपयोग कर रोगी को इस योग्य बनाया जाता है कि वह संतुलित एवं समाजयोजित जीवन व्यतीत कर सके।

किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन पर योग का प्रभाव-

किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन किशोर विकास का सबसे महत्वपूर्ण लक्षण माना जाता है, क्योंकि इन्हीं परिवर्तनों के आधार पर उसे बच्चा या युवक-युवती का दर्जा प्राप्त होता है। इस प्रकार के शारीरिक परिवर्तनों के अनेक परिणाम होते हैं, जैसे शारीरिक अनुपातों के परिवर्तन से उसे समायोजन करना पड़ता है। किशोर के शरीर आकार में वृद्धि तथा शरीर गठन में परिवर्तन उसे प्रौढ़ के समान बना देते हैं। इसके फलस्वरूप उसे नयी मांगों का सामना करना पड़ता है। जितना बड़ा वह दिखता है, उससे उतने ही परिपक्व व्यवहार की अपेक्षा की जाती है। चाहे उसे इस नयी भूमिका के लिए समय और स्थान मिला हो या नहीं।

अतः शारीरिक परिवर्तनों के प्रति एक किशोर की प्रतिक्रिया गर्व और सुखद आशाओं से लेकर भ्रम एवं भय तक देखी जाती है। ऐसी स्थिति में किशोरावस्था में यौगिक उपचार श्रेयष्कर माना गया है।

किशोरावस्था में मानसिक परिवर्तन पर योगांगों का प्रभाव



बाल्यावस्था में व्यक्ति स्वयं के बारे में एक स्पष्ट चित्र का निर्माण करता है। इस ज्ञान को शारीरिक आत्म या शरीर-बिंब कहते हैं। इस स्व-बिंब का निर्माण वह संस्कृति के मानकों के आधार पर करता है। बचपन में माता-पिता द्वारा उसकी अन्य बालकों के साथ तुलना या बार-बार उन्हें मौखिक रूप से कहा जाय कि वे सुन्दर हैं या बहुत सुन्दर नहीं हैं या उनकी विशेष शारीरिक विशेषताओं के बारे में उन्हें कहा जाता है कि आँखें सुन्दर हैं, बाल घुंघराले हैं, लम्बाई अच्छी नहीं है, बदन गठीला नहीं है आदि जो व्यक्ति को आत्म मूल्यांकन व स्वधारणा के बनाने में मदद करते हैं। वे जानते हैं कि इन लक्षणों के द्वारा वे दूसरों को प्रभावित कर सकते हैं या नहीं। कई बालकों के लिए दूसरों की अपेक्षा लम्बा या नाटा



होना महत्व की बात होती है खासकर जब वे समूह में नाटे या अत्यधिक लम्बे होते हैं। परन्तु समूह में अनुमोदन प्राप्त करने के लिए वे ज्यादा चिंतित रहते हैं। अतः किशोरावस्था में मानसिक परिवर्तन में योग निश्चित रूप से लाभप्रद रहता है।

किशोरवय में धारणा एवं ध्यान का मन एवं शरीर पर प्रभाव

योग साधना का मुख्य उद्देश्य स्वयं की चेतना में स्थित होना है। इसी को आत्मज्ञान अथवा परमात्मा प्राप्त कहा जाता है। मनुष्य की समस्त क्रियाएं प्रकृति के सत्व, रज एवं तम गुणों से ही हो रही हैं जिनका आधार वह 'पुरुष' अर्थात् चेतन तत्व है। इस चेतन तत्व (आत्मा) में स्थित होना ही योग का उद्देश्य है। योग साधना से जो अन्य शारीरिक एवं मानसिक लाभ होते हैं तथा सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं वे सब गौण हैं। जो इन्हीं को लक्ष्य मानकर साधना करते हैं वे मूल लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर सकते। वास्तविक योग साधना का आरम्भ धारणा एवं ध्यान से होता है जिसका अन्त समाधि में होता है। समाधि के भी कई स्तर हैं जिनमें निर्बीज समाधि अन्तिम है, जहाँ साधक प्रकृति से पूर्णतया अपना सम्बन्ध विच्छेद कर उस चैतन्य तत्व पुरुष में लीन हो जाता है। यही उसकी मुक्तावस्था है जहाँ पहुँचकर वह जीवन मृत्यु के चक्र से सदा के लिए छूट जाता है।

धारणा से लाभ

महर्षि पतंजलि ने धारणा की परिभाषा देते हुए कहा है कि 'चित्त का किसी स्थान में ठहराना 'धारणा' है।' चित्त बड़ा चंचल है। यह अपनी चंचल वृत्तियों के कारण कभी शान्त नहीं रहता बल्कि निरन्तर विषयों की ओर भटकता रहता है। बहिरंग साधनों से उसमें स्थिरता आती है, जिससे उसे एक स्थान पर केन्द्रित किया जा सकता है। बहिरंग के सभी साधन बाह्य हैं जिन्हें 'क्रिया योग' कहा जाता है। इन साधनों से विचारों पर नियंत्रण होता है, चिन्तन में शुद्धता आती है, मानसिक विचारों पर नियंत्रण होता है, मन की शुद्धि होती है, बुद्धि का संतुलन होता है जिनमें मन की स्थिरता आती है तथा वह एक स्थान पर स्थिर होने योग्य हो जाता है।

ध्यान से लाभ

इसमें 'मैं' पन को ही पतंजलि ने अस्मिता कहा है। जब मन रिक्त होता है तो उसके सभी संस्कार नष्ट हो जाते हैं, क्योंकि मन इन संस्कारों का ही समूह है। मनुष्य इन्हीं के आधार पर खड़ा है। जब पहले का आधार छूट जाता है व दूसरा हाथ नहीं आता तो वह निराधार हो जाता है। मनुष्य बिना आधार के रहने का अभ्यस्त नहीं है इसलिए वह इस स्थिति में भयभीत हो जाता है। इस समय उसे ईश्वर शरणागति का सहारा लेना पड़ता है। इस समय प्रार्थना ही महत्वपूर्ण हो जाती है। ईश्वर का सहारा ही इस समय सुदृढ़ आधार बन सकता है। अन्य कोई आधार विनाशशील होने से काम नहीं आते। पतंजलि ने अपने योग सूत्र में इसी कारण 'ईश्वर प्रणिधान' (ईश्वर शरणागति) को महत्व दिया है। यह क्रिया योग भी है तथा सुदृढ़ आलम्बन भी है। कबीर ने भी अपनी निर्गुण उपासना में राम का सहारा नहीं छोड़ा। जो ईश्वर के बिना यहाँ ठहरना चाहते हैं उनका साहस व आत्मबल बहुत ऊँचा होना चाहिये वरना टिकना सम्भव नहीं है।

योगांगों द्वारा शारीरिक एवं मानसिक रोगों से मुक्ति



मनुष्य का शरीर एकमात्र ऐसा उपकरण है, जो सांसारिक एवं आत्मिक क्रियाओं का आधार है। स्वयं के उज्ज्वल भविष्य एवं उन्नत जीवन के लिए इसका सदुपयोग करना आवश्यक है। अन्यथा विकृत शरीर, मन एवं आत्मिक उन्नति में बाधक भी बन सकता है। स्वस्थ मन में स्वस्थ शरीर में ही निवास करता है। इसलिए मन की स्वस्थता के लिए शरीर को स्वस्थ रखते हुए उसे आत्मिक उन्नति में लगाया जा सकता है।

शारीरिक रोगों से मुक्ति

आर्य महर्षियों ने हमारे कल्याण के लिए अधिकारी भेद से ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, मन्त्रयोग, राजयोग, हठयोग, लययोग, आदि अनेक मार्ग बतलाए हैं। इन सब मार्गों में हठयोग के आसनादि साधनों का किसी न किसी रूप में प्रयोग करना ही पड़ता है। अतएव हठयोग सब प्रकार के योगों का आधार है, यह कहना असंगत नहीं है। हठयोग के चार अंग बतलाए गए हैं - आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं नादानुसन्धान। आसन ही प्रथम अंग है। इसके अनेक प्रकार हैं। आसनों के अभ्यास से नाड़ी समूह की मृदुता सहनशीलता की वृद्धि, शरीर की लघुता, मन की एकाग्रता और प्राण तत्व का ऊर्ध्वगमन होता है। तथा शरीर के अनेक रोगों की निवृत्ति होती है।

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम्। (हठयोगप्रदीपिका)

मानसिक रोगों से मुक्ति

योग साधना के आठ अंग हैं, जिनमें प्राणायाम चौथा है। आसन इसके पहले आता है और प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि पीछे। योग का उद्देश्य शारीरिक एवं मानसिक क्षमता स्थापित करना जिससे आत्मा, शरीर और मन के दासत्व से छूटकर अपनी अपरिच्छिन्न आनन्दमयी स्थिति को प्राप्त हो जाना। आसन शारीरिक क्रिया है और प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, आदि मानसिक साधन हैं। प्राणायाम की क्रिया उन दोनों प्रकार के साधनों के बीच का साधन है यह शारीरिक भी है और मानसिक भी, क्योंकि इससे शरीर और मन दोनों का निग्रह होता है। योग साधना में प्राणायाम का विशेष महत्व है। शारीरिक दृष्टि से प्राचीनकाल के योगियों ने प्राणायाम को अधिक महत्व दिया है। उनके मत में योग साधना के लिए जिस शारीरिक समता की आवश्यकता है वह अकेले प्राणायाम से ही स्थापित हो सकती है। आधुनिक दृष्टिकोण में प्राणायाम से हमारा सारा शरीर ओजस्वी हो सकता है, तथा हम शारीरिक समता प्राप्त करने में तथा उसे कायम रखने में समर्थ हो सकते हैं।

शोध में प्रयुक्त मानसिक एवं शारीरिक विकास के मापन का क्षेत्र

किशोरावस्था का संबंध शारीरिक एवं मानसिक विकास से है। किसी किशोर के शारीरिक और मानसिक विकास को निर्धारित करते समय दोनों तरह के विकास पर ध्यान देना आवश्यक होता है। किशोर मनोदैहिक गुणों का योगफल नहीं है बल्कि यह एक प्रकार का शारीरिक संगठन भी है। किसी विशेष संगठन के कारण प्रत्येक किशोर का शारीरिक एवं मानसिक विकास अपने आपमें अपूर्ण होता है। मानसिक विकास का यह संगठन गत्यात्मक होता है व परिस्थिति के अनुकूल यह संगठन कुछ कम या ज्यादा हो सकता है। मानसिक विकास का यह संगठन एक ओर गत्यात्मक है तो दूसरी ओर स्थिर भी होता है। अधिकांश किशोरों का शरीर अधिकांश परिस्थिति में स्थिर रहता है केवल कुछ परिस्थितियों में



ही बदलता है। मानसिक विकास के विशेष संगठन के कारण ही समान वातावरण में भिन्न-भिन्न किशोरावस्था के बालकों का समायोजन भी भिन्न-भिन्न हुआ करता है। इसी कारण किशोर के व्यवहार का ढंग, समायोजन व पारिवारिक क्रिया-कलाप अपूर्व बन जाता है।

शोधार्थी द्वारा योग अप्रशिक्षित और योग प्रशिक्षित किशोरों के मानसिक और शारीरिक विकास के मापन में निम्न घटकों को शामिल किया है-

शारीरिक गठन, शारीरिक भार, शारीरिक बल, शारीरिक आकार में वृद्धि की दर शारीरिक दक्षता (कार्यशीलता), सांवेगिक स्थिरता, बौद्धिकता, अनुकूलन-समायोजन, अधिगमन (सीखना), निर्णयात्मकता शोध में प्रयुक्त अष्टांगयोग

- 1 यम
- 2 नियम
- 3 आसन
- 4 प्राणायाम
- 5 प्रत्याहार
- 6 धारणा
- 7 ध्यान
- 8 समाधि

महर्षि पतंजलि के अनुसार-स्थिर सुखं आसनम् अर्थात् "आसन शरीर की वह स्थिति है, जिसमें आप अपने शरीर और मन के साथ शांत, स्थिर एवं सुख से रह सकें।"

मानसिक, शारीरिक एवं आध्यात्मिक विकास में आसनों का विशेष महत्व है, जबकि अन्य व्यायाम का प्रभाव केवल शरीर की मांसपेशियों एवं हड्डियों पर ही होता है। यदि आसनों का अभ्यास आराम से व एकाग्रता के साथ किया जाये तो इसका प्रभाव बाह्य एवं आंतरिक दोनों ही संस्थान पर पड़ता है जिससे तन और मन को शक्ति मिलती है। शरीर में दृढ़ता एवं मन में एकाग्रता की शक्ति विकसित होती हैं। बिना विचलित हुए आप शांत मन से संसार के दुख और समस्याओं का सामना कर सकते हैं। आसनों का अभ्यास व्यक्ति की सुप्त शक्तियों को जाग्रत करता है व वह अपने कार्यों से दूसरों को प्रेरणा देने लगता है।

मानसिक और शारीरिक विकास के संवर्द्धन हेतु अष्टांगयोग से निम्न योगांगों का चयन किया गया है-

- (1) सिद्धासन (2) पवनमुक्तासन (3) स्वस्तिकासन (4) पद्मासन (5) पश्चिमोत्तानासन (6) मयूरासन (7) शीर्षासन (8) वज्रासन (9) शवासन (10) धनुरासन (11) भुजंगासन एवं (12) शलभासन (13) वृक्षासन (14) ताड़ासन (15) उष्टासन एवं (16) यम नियम एवं नाड़ी शोधन प्राणायाम आदि।

शोध का औचित्य

पूर्व में हुए शोध अध्ययनों का पुनरावलोकन किया गया और पाया गया कि-किशोर मानसिकता एवं शारीरिक विकास में योग की भूमिका एक मनोवैज्ञानिक एवं दार्शनिक अध्ययन के क्षेत्र में अनेक कार्य हो



चुके हैं, जिनके आधार पर यह सामान्य निष्कर्ष पाया गया कि अष्टांग योग के माध्यम से किशोर अपना मानसिक एवं शारीरिक विकास कर सकता है।

समस्या कथन

‘किशोर मानसिकता एवं शारीरिक विकास में योग की भूमिका एक मनावैज्ञानिक एवं दार्शनिक अध्ययन। शोध के उद्देश्य

बड़वानी जिले की शा.उ.मा.वि. देरवालिया तहसील पाटी के योग अप्रिशिक्षित और योग प्रशिक्षित किशोरों के शारीरिक गठन, शारीरिक भार, शारीरिक बल, शारीरिक आकार में वृद्धि की दर शारीरिक दक्षता (कार्यशीलता), सांवेगिक स्थिरता, बौद्धिकता, अनुकूलन-समायोजन, अधिगमन (सीखना), निर्णयात्मकता, का माध्यमफल के अंकों की तुलना करना तथा मानसिक व आध्यात्मिक आदि जीवन के आयामों पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

शोध की परिकल्पनाएं

बड़वानी जिले की शा.उ.मा.वि. देरवालिया तहसील पाटी के योग अप्रिशिक्षित और योग प्रशिक्षित किशोरों के शारीरिक गठन, शारीरिक भार, शारीरिक बल, शारीरिक आकार में वृद्धि की दर शारीरिक दक्षता (कार्यशीलता), सांवेगिक स्थिरता, बौद्धिकता, अनुकूलन-समायोजन, अधिगमन (सीखना), निर्णयात्मकता, का माध्यमफल के अंकों में सार्थक अंतर पाया गया।

शोध विधि

प्रस्तुत शोध अध्ययन में प्रश्नावली विधि का प्रयोग किया गया है। इसमें मध्यप्रदेश के बड़वानी जिले के चयनित शासकीय उत्कृष्ट माध्यमिक विद्यालय देरवालिया तहसील पाटी के चयनित 100 छात्र/छात्राओं के माध्यम से उनके मानसिक व शारीरिक विकास का परीक्षण किया गया है।

प्रथमतया 100 छात्र/छात्राओं का योग प्रशिक्षण से पूर्व एक पूर्व परीक्षण किया गया और उसी समूह को 8 माह का योग प्रशिक्षण प्रदान करने के उपरान्त परीक्षण किया गया। तत्पश्चात् दोनों समूहों के माध्यम फलान्को का तुलनात्मक अध्ययन किया गया।

न्यादर्श

प्रस्तुत शोध कार्य में न्यादर्श के रूप में मध्यप्रदेश के बड़वानी के चयनित विद्यालय शा.उ.मा.वि. देरवालिया तहसील पाटी के 100 किशोर छात्र-छात्राओं का यादृच्छिक प्रतिचयन किया गया है।

चर

शोध अध्ययन में निम्न चरों को लिया गया -

प्रस्तुत शोध अध्ययन में देवी अहिल्या विश्वविद्यालय के मान्यता प्राप्त योग प्रशिक्षकों द्वारा बताये हुये योगांगों को लिया गया है जो निम्न हैं- 1. पद्मासन 2. वज्रासन, 3. हलासन, 4. विपरीत करणी, 5. शवासन, 6. धनुरासन, 7. भुजंगासन, 8. शलभासन, 9. वृक्षासन, 10. उष्ट्रासन तथा 11 पश्चिमोत्तासन एवं नाडी शोधन प्राणायम आदि।

किशोर मानसिकता एवं शारीरिक विकास में अष्टांगयोग की भूमिका को लिया गया है और मानसिक एवं शारीरिक विकास के अंतर्गत - 1. शारीरिक गठन 2. शारीरिक भार 3. शारीरिक बल 4. शारीरिक आकार



में वृद्धि की दर 5. शारीरिक दक्षता (कार्यशीलता) 6. सांवेगिक स्थिरता, 7 बौद्धिकता 8. अनुकूलन - समायोजन 9 .अधिगम (सीखना) 10. निर्णयात्मकता है।

उपकरण

शोध अध्ययन में प्रश्नावली विधि के द्वारा मानसिक एवं शारीरिक विकास के मापन में स्व-निर्धारण परीक्षण मापनी का प्रयोग किया गया है, इस विधि की भाषा हिन्दी और अंग्रेजी है। इस मापन में कुल 100 प्रश्न हैं। इस मापन में उत्तर देने हेतु हाँ और नहीं के विकल्प दिये गये हैं। प्रत्येक सही कथन के रूप में प्राप्तांक 1 है।

उपकरण के क्षेत्रों की विश्वसनीयता

क्रमांक	क्षेत्र	विश्वसनीयता
1.	शारीरिक गठन	.80
2.	शारीरिक भार	.77
3.	शारीरिक बल	.81
4	शारीरिक आकार में वृद्धि की दर	.78
5.	शारीरिक दक्षता (कार्यशीलता)	.84
6.	सांवेगिक स्थिरता	.78
7.	बौद्धिकता	.75
8.	अनुकूलन-समायोजन	.73
9.	अधिगमन (सीखना)	.82
10.	निर्णयात्मकता	.86

प्रयुक्त विधि उपकरण में वैधता का मापन क्राईटेरियन वैधता के माध्यम से किया गया है, जो कि सार्थक रूप से उच्च पाया गया था।

प्रदत्त संकलन

प्रस्तुत शोध कार्य में प्रदत्तों के संकलन हेतु प्रश्नावली विधि का प्रयोग किया गया है। प्रस्तुत शोध अध्ययन में मानकीकृत शोध उपकरणों की सहायता से प्रदत्तों का संकलन किया गया है।

सर्वप्रथम प्रदत्त संकलन के अन्तर्गत बड़वानी जिले के शासकीय उ.मा.वि. देरवालिया तहसील पाटी के प्रधानाचार्य से अनुसंधान कार्य का उद्देश्य स्पष्ट कर अनुमति ली गयी एवं यादृच्छिक रूप से चयनित सभी 100 छात्रों से सम्पन्न कराया गया। तत्पश्चात् छात्रों को शोध के उद्देश्यों एवं उनकी भूमिका को स्पष्ट किया गया।

निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध के निष्कर्ष निम्नानुसार हैं :

बड़वानी जिले शा.उ.मा.वि. देरवालिया तहसील पाटी के योग प्रशिक्षित किशोरों की 1. शारीरिक गठन 2. शारीरिक भार 3. शारीरिक बल 4. शारीरिक आकार में वृद्धि की दर 5. शारीरिक दक्षता (कार्यशीलता) 6.



सांवेगिक स्थिरता 7. बौद्धिकता 8. अनुकूलन-समायोजन 9. अधिगमन (सीखना) 10. निर्णयात्मकता के माध्यम फलांको में अंतर पाया गया।

प्रस्तुत शोध कार्य के शैक्षिक निहितार्थ निम्न हैं :

शिक्षकों एवं किशोर छात्र/छात्राओं हेतु प्रस्तुत शोध के माध्यम से शिक्षक व किशोर छात्र/छात्राओं की मानसिकता एवं शारीरिक विकास में 1. शारीरिक गठन 2. शारीरिक भार 3. शारीरिक बल 4. शारीरिक आकार में वृद्धि की दर 5. शारीरिक दक्षता (कार्यशीलता) 6. सांवेगिक स्थिरता 7. बौद्धिकता 8. अनुकूलन-समायोजन 9. अधिगम (सीखना) 10. निर्णयात्मकता जैसे गुणों में वृद्धि कर सकते हैं जिससे उनके पठन-पाठन, स्मरण शक्ति, जीवन में सकारात्मकता, सजगता, अनुशासन, मानव प्रेम, राष्ट्रप्रेम, स्वविवेक निर्माण में सहायता प्राप्त होगी।

संदर्भ ग्रंथ

कल्याण - गीताप्रेस, गोरखपुर इक्कीसवां संस्करण, सं. 2071

ईशावास्योपनिषद् - स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, द्वितीय संस्करण, 2013

औपनिषद् दर्शन प्रत्यभिज्ञा - केदारनाथ स्वामी माता आनंदमयी पीठ, न्यास, इंदौर प्रथम संस्करण, 2009

कठोपनिषद्, व्याख्याकार - हरिकृष्णदास गोयन्दका, गीताप्रेस, गोरखपुर सं. 2038

आसन, प्राणायाम, मुद्राबंध, स्वामी सत्यान सत्यानंद सरस्वती, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, उ.प्र.

आसन क्यों और कैसे, ओ.पी. तिवारी, कैवल्यधाम, लोनावला, पंचम संस्करण, 2005

उच्च रक्तचाप पर योग का प्रभाव, डॉ. स्वामी शंकर देवानन्द सरस्वती, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, प्रथम संस्करण, 1994

घेरण्ड संहिता, स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट