



आशा बिष्ट

## शारीरिक शिक्षा में योग का प्रभाव

शोध अध्ययनी- राधा गोविन्द विश्वविद्यालय रामगढ़, (झारखण्ड) भारत

Received- 02.12. 2021, Revised- 07.12. 2021, Accepted - 11.12.2021 E-mail: aaryavart2013@gmail.com

**सारांश:** योग एक अभ्यास है जो आपके दिमाग, शरीर और आत्मा को संतुलित करने में आपकी मदद कर सकता है। योग जीवन जीने का एक तरीका है जिसकी उत्पत्ति कई साल पहले भारत में हुई थी। यह कई प्राचीन जड़ों वाली एक धार्मिक प्रथा है। व्यायाम के कई अलग-अलग प्रकार हैं, लेकिन योग अलग है क्योंकि यह बिना किसी दर्द या शारीरिक असंतुलन के आपको अधिक गतिशील और लचीला बनाने में मदद करता है। योगिक अभ्यास आपके शरीर को स्वर्ग से ऊर्जा से भरने में मदद करते हैं, जो इसे ताज़ा और पुनर्स्थापित करता है। योग ऊर्जा प्राप्त करने का एक तरीका है जो आपको आराम करने में मदद कर सकता है। यह आपके शरीर के लिए अच्छा है और आपको बढ़ने और अधिक सामंजस्यपूर्ण रूप से विकसित करने में मदद कर सकता है। शारीरिक शिक्षा दर्शन नवीनतम वैज्ञानिक अध्ययनों पर आधारित है और इसका उपयोग शिक्षकों को अपने छात्रों को सर्वोत्तम तरीके से पढ़ाने में मदद करने के लिए किया जाता है। लोग मन और आत्मा वाले इंसान हैं। योग उन्हें मानसिक और आध्यात्मिक रूप से बेहतर बनने में मदद कर सकता है।

**कुंजीशब्द- दिमाग, शरीर और आत्मा, योग जीवन, धार्मिक प्रथा, व्यायाम, शारीरिक असंतुलन, गतिशील।**

योग जीने का एक तरीका है जो आपको अपने विचारों और भावनाओं को नियंत्रित करने और खुद पर विश्वास रखने में मदद करता है। ऐसा करने के लिए, आपको योग के प्रति एक अच्छा दृष्टिकोण रखने की आवश्यकता है। फूलों में बहुत सी खुशबू पाई जाती है, लेकिन अगर आपके पास सकारात्मक नजरिया नहीं है, तो आप लंबे समय तक स्वस्थ नहीं रह सकते। संपत्ति के अंदर कुछ है। अगर आप सफल होना चाहते हैं तो आपको सकारात्मक नजरिया अपनाने की जरूरत है। अगर हमें खुद पर भरोसा है और मन में मनोवृत्तियों के प्रति जागरूकता है तो हम जरूरत को पूरा करने की कोशिश करेंगे, लेकिन अगर हमारे मन में पहले से ही कोई विचार है कि हमें नहीं पता कि हम योगासन कर पाएंगे या नहीं, तो हम कितनी भी कोशिश कर लें, हम योग शुरू कर सकते हैं। वृत्ति का अर्थ है सहयोगी होना। इसका मतलब यह है कि अगर आप एक साथ काम करना चाहते हैं तो आप एक रवैया नहीं रख पाएंगे। योग जीने का एक तरीका है जो आपको अपने विचारों और भावनाओं को नियंत्रित करने और खुद पर विश्वास रखने में मदद करता है।

ऐसा करने के लिए, आपको योग के प्रति एक अच्छा दृष्टिकोण रखने की आवश्यकता है। फूलों में बहुत सी खुशबू पाई जाती है, लेकिन अगर आपके पास सकारात्मक नजरिया नहीं है, तो आप लंबे समय तक स्वस्थ नहीं रह सकते। संपत्ति के अंदर कुछ है। अगर आप सफल होना चाहते हैं तो आपको सकारात्मक नजरिया अपनाने की जरूरत है। शिक्षा में उचित आचरण और तकनीकी दक्षता शिक्षण और विद्या प्राप्ति आदि समविष्ट है इस प्रकार यह कौशलो, व्यापारो या व्यवसायों एवं मानसिक, नैतिक और सौन्दर्य विषय के उत्कर्ष पर केन्द्रित है शिक्षा समाज एक पीढ़ी द्वारा अपने से निचली पिढ़ी को ज्ञान के हस्तांतरण का प्रयास करती है। बच्चा समाज से तभी जुड़ पाता है जब उस समाज विशेष के इतिहास से अभियुग होता है। आजकल के दिनचर्या में हमें योग के लिए भी समय निकलना जरूरी हो गया है कोशिश यही करना चाहिए कि घर, परिवार के सभी बड़े से लेकर छोटे बच्चों तक में योग क्रियाओं की आदत विकसित कराया जाये ताकि शिष्यों की योग के द्वारा व्यक्ति या बच्चों में ऊर्जा का अक्धान होता है और सुबह योग करने के बाद दिन भर शारीरिक एवं मानसिक ताकत बनी रहती है।

पतंजलि ने रोग को योग से आगमे की बात कही है। योगासन ही एक ऐसा साधन है जो कि व्यक्ति को सिर्फ कुछ क्रियाओं को करने से रोगों से मुक्ती दिलायी जा सकती है ना तो इसमें पैसे एवं धन का अवरोध होता है इसलिए योगासन सबसे के लिए महत्वपूर्ण स्थान रखता है। जिसका बहुत बड़ा कारण हमारी जीवनशैली और हमारी मानसिकता भी है। स्वास्थ्य जीवन को अपनाने के लिए योग का महत्वपूर्ण ज्ञान आवश्यक है। क्योंकि अधूराज्ञान कभी भी हितकर नहीं होता शारीरिक, मानसिक या आध्यमिक संस्कृति के रूप में योगासनो का इतिहास समय की अनंत गहराईयों में छिपा हुआ है।

योग शारीरिक शिक्षा का एक हिस्सा है जिस तरह से चीजें काम करती हैं वह यह है कि एक प्रकार का आध्यात्मिक नियम है जो यह नियंत्रित करता है कि हमारी भावनाएं और विचार कैसे जुड़े हैं। इस नियम को कर्म का नियम कहा जाता है। यह कहता है कि हम अपने पिछले जन्मों में जो करते हैं उसका सीधा प्रभाव हमारे वर्तमान जीवन पर पड़ता है। कर्म वह भी है जो हमें हमारे कार्यों और हमारे कार्यों के परिणामों के साथ तालमेल बिटाने में मदद करता है। जिम आपके शरीर को अधिक लचीला, मजबूत



और टोंड बनने में मदद करता है। योग अभ्यास आपको अधिक ऊर्जावान, महत्वपूर्ण और ऑक्सीजन युक्त महसूस करने में मदद कर सकता है। योग एक प्रकार का व्यायाम है जिसे आपके स्वास्थ्य के लिए सहायक माना जाता है, और यह कई अलग-अलग धर्मों से आता है। ध्यान के दौरान, हालांकि, बौद्ध और हिंदू गुप्त मंत्र शओमर गाते हैं। जिम आपके शरीर को अधिक लचीला, मजबूत और टोंड बनने में मदद करता है। योग अभ्यास आपको अधिक ऊर्जावान, महत्वपूर्ण और ऑक्सीजन युक्त महसूस करने में मदद कर सकता है। योग एक प्रकार का व्यायाम है जिसे आपके स्वास्थ्य के लिए सहायक माना जाता है, और यह कई अलग-अलग धर्मों से आता है। ध्यान के दौरान, हालांकि, बौद्ध और हिंदू गुप्त मंत्र ओम गाते हैं। लोगों के रीति-रिवाज, सिंधु घाटी मानव विकास, वैदिक और उपनिषदों की विरासत, शिवलिंग, वैष्णव और तांत्रिक मानदंडों के रहस्यमय रीति-रिवाज सभी योगिक सिद्धांतों पर आधारित हैं। स्कूल-आयु वर्ग के बच्चे वर्तमान में मॉड्यूल के माध्यम से योग के बारे में सीख रहे हैं जो उनके शारीरिक स्वास्थ्य, कल्याण और भावनात्मक कल्याण पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

शारीरिक शिक्षा के लिए लाभ योग आपके शरीर और मन को एक साथ बेहतर बनाने का एक तरीका है। यह न केवल एक शारीरिक गतिविधि है, बल्कि अपने आध्यात्मिक पक्ष से जुड़ने का एक तरीका भी है। हठ योग शारीरिक गतिविधि की एक पूरी प्रणाली है जिसमें योग आसनों का अभ्यास शामिल है। हालांकि, यह एक बड़े पूरे का केवल एक हिस्सा है। योग का विभिन्न कोणों से अध्ययन किया गया है, जिसमें दुनिया भर के बच्चों के लिए उपलब्ध शिक्षा के प्रकार और स्कूल में उनके द्वारा सहन किए जाने वाले तनाव की मात्रा शामिल है। अध्ययन में देखा गया कि बच्चे कितनी ऊर्जा का उपयोग करते हैं और इसका अधिक कुशलता से उपयोग कैसे करें। हम कुछ योग विचारों और अभ्यासों के साथ यह देखने के लिए प्रयोग कर रहे हैं कि क्या वे बच्चों की सीखने की क्षमता में सुधार करने में मदद कर सकते हैं और दूसरा, प्रशिक्षकों को अपने विषयों को नए तरीके से पढ़ाने के लिए प्रेरित करने के लिए। हमें लगता है कि हम अपने बच्चों को वे बातें सिखा रहे हैं जो उन्हें जानने की जरूरत हैं, लेकिन हो सकता है कि हम इसे सर्वोत्तम संभव तरीके से नहीं कर रहे हों। योग का विभिन्न कोणों से अध्ययन किया गया है, जिसमें दुनिया भर के बच्चों के लिए उपलब्ध शिक्षा के प्रकार और स्कूल में उनके द्वारा सहन किए जाने वाले तनाव की मात्रा शामिल है। अध्ययन में देखा गया कि बच्चे कितनी ऊर्जा का उपयोग करते हैं और इसका अधिक कुशलता से उपयोग कैसे करें। योग आपके शरीर और मन के लिए अच्छा है, चाहे आपकी स्वास्थ्य स्थिति कैसी भी हो। अच्छा स्वास्थ्य एक ऐसी चीज है जिसे पाने का मौका सभी को दिया जाता है, लेकिन यह सामाजिक और प्राकृतिक वातावरण जैसी चीजों पर निर्भर करता है। योग एक प्रकार की चिकित्सा है जिसका उपयोग लोगों को बेहतर महसूस करने में मदद करने के लिए किया जाता है।

तंदुरुस्ती को देखने का इसका अपना तरीका है, जिसे कई लोगों ने सिद्ध किया है। योग एक शारीरिक गतिविधि है जो मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है। यह जीवन का एक तरीका भी है जिसका बहुत से लोग अनुसरण करते हैं। योग एक प्रकार का व्यायाम है जो लोगों को भावनात्मक रूप से खुश और अधिक स्थिर महसूस करने में मदद करता है। इसका उपयोग स्कूल में बच्चों को स्वस्थ और खुश रहने में मदद करने के लिए किया जाता है। योग आपको लंबे समय तक बेहतर टीमवर्क कौशल, धीरज और मजबूत शारीरिक गठन विकसित करने में मदद करता है। खेलकूद से मांसपेशियों में खिंचाव और अन्य चोटें लग सकती हैं क्योंकि वे दोहरावदार होते हैं। योग शरीर के संतुलन और समरूपता को बहाल करने में मदद करता है, जो एथलेटिक प्रदर्शन को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। ऐसे लोग हैं जो योग करना पसंद करते हैं, क्योंकि यह उनकी खुशी बढ़ाने और चोटों से उबरने में मदद कर सकता है।

योग आत्म-सम्मान और विश्वास में सुधार करके युवा तनाव को दूर करने के लिए विश्वास स्थापित करने और अनुभववात्मक शिक्षा प्रदान करने का प्रयास करता है योग लोगों को लगातार बने रहने और अपने लक्ष्यों की ओर काम करने के लिए प्रोत्साहित करता है योग भी करुणा, सहानुभूति, उदारता, ध्यान और ऊर्जा सहनशक्ति का एक गणफार का कार्य है।

शारीरिक प्रभाव योग के लाभकारी लाभों की एक विस्तृत श्रृंखला है योग सिर्फ शारीरिक मुद्रा से कहीं अधिक है। फिर भी, अधिकांश लोगों को शारीरिक लाभों के कारण अपने पहले योग पाठ के लिए आकर्षित किया गया था। निम्नलिखित उन शारीरिक लाभों की सूची है जो योग एथलीटों को प्रदान कर सकता है। कई एथलीटों के लिए योग का अभ्यास शुरू करने के लिए अधिक लचीलापन प्राथमिक प्रेरणा है। लचीलेपन में वृद्धि कठोरता को कम करती है, गतिशीलता में सुधार करती है, और विभिन्न प्रकार के लगातार दर्द और पीड़ा को कम करती है। तनाव मुक्त दिमाग विकसित करने की क्षमता योग अभ्यास का एक प्रमुख लाभ है। सांस के नियमन में सुधार के साथ-साथ फोकस और एकाग्रता में सुधार के लिए नियमित व्यायाम का उपयोग किया जाता है, जो तेजी से और प्रभावी निर्णय लेने की अनुमति देता है।

**लचीलापन-** कई एथलीटों के अनुसार, योग अभ्यास शुरू करने के लिए नंबर एक प्रेरणा लचीलेपन में सुधार करना है। ऐसा इसलिए है क्योंकि योग तंग मांसपेशियों को फैलाता है, जो जुड़े हुए जोड़ों में गति की सीमा को बढ़ाता है लचीलेपन





में वृद्धि कठोरता को कम करती है, गतिशीलता में सुधार करती है, और कई लगातार दर्द और पीड़ा को कम करती है।

**ताकत—** जैसे धावक उन तरीकों से शक्तिशाली होते हैं जिनका दौड़ने से कोई लेना-देना नहीं होता है। दूसरी ओर, एक रनिंग स्ट्राइड में केवल निचला शरीर शामिल होता है और एक धनु विमान में चलता है। नतीजतन, कुछ मांसपेशियां मजबूत होती हैं जबकि अन्य कमजोर रहती हैं। दाईं ने के लिए धावकों के पैरे मजबूत होते हैं, लेकिन कई लोगों को यह जानकर आश्चर्य होता है कि जब उन्हें खड़े होकर योग करने के लिए कहा जाता है तो उनके पैरे जेली की तरह महसूस होते हैं। यह इस तथ्य के कारण है कि एक सही ढंग से स्थित योग मुद्रा कई विमानों में सभी मांसपेशियों को संलग्न करती है। जेली-लेग सिंड्रोम तब होता है जब कमजोर मांसपेशियां तेजी से थक जाती हैं और तनावग्रस्त मांसपेशियां रिलीज के लिए भीख मांगती हैं। मांसपेशियों की टोन भी मजबूत होने से बेहतर होती है। योग लंबी, दुबली मांस पेशियों के विकास में सहायता करता है जो गति की संयुक्त सीमा को बाधित नहीं करती हैं।

**बायोमैकेनिकल बैलेंस—** स्नायु असंतुलन तब होता है जब कुछ मांसपेशियों का बहुत अधिक उपयोग किया जाता है जबकि अन्य का पर्याप्त उपयोग नहीं किया जाता है, जो मस्कुलोस्केलेटल संतुलन को प्रभावित कर सकता है और शरीर को कम प्रभावी बना सकता है। एथलीट समय के साथ बायोमैकेनिकल असामान्यताएं विकसित कर सकते हैं, जिससे दर्द और चोट लग सकती है। जब आप कुछ करते हैं, तो आपकी मांसपेशियां या तो वस्तु को हिला सकती हैं या उसे स्थिर रख सकती हैं। जब आप मुड़ी बनाते हैं, तो बाइसेप्स (आपके अग्र-भुजाओं की मांसपेशियां) सिकुड़ जाती हैं, जबकि ट्राइसेप्स (आपके ऊपरी बांह की मांसपेशियां) फैल जाती हैं। यदि आप अपनी बांहों में मजबूत, आकर्षक मांसपेशियां चाहते हैं, तो आपको सावधान रहना होगा कि उनका अधिक उपयोग न करें। अगर आपकी बांहों की मांसपेशियां बहुत छोटी हो जाती हैं, तो आप अपनी बांह को आसानी से सीधा नहीं कर पाएंगे। बाइसेप्स एक्सरसाइज का नियमित अभ्यास करके आप इससे बचने में मदद कर सकते हैं। अपनी मांसपेशियों को ठीक से काम करने के लिए, आपको ऐसे व्यायाम करने चाहिए जो तनाव और रिलीज दोनों का उपयोग करें। जब आप अपने हैमस्ट्रिंग को फैलाते हैं, तो क्वाड्रिसेप्स की मांसपेशियों को भी अनुबंधित करने की आवश्यकता होती है। यह समकालिक गति आपको अपने हैमस्ट्रिंग और क्वाड्रिसेप्स को फैलाने में मदद करती है, जो उन्हें मजबूत बना सकती है। दौड़ना आपके हैमस्ट्रिंग और इनर क्वाड्स को फैलाने में मदद कर सकता है, लेकिन आपको अपनी कमजोर मांसपेशियों को मजबूत करने की भी जरूरत है। प्रत्येक योग मुद्रा चलते हुए भी अपने आप को संतुलित करने का एक तरीका है। जब आप कुछ करते हैं तो हमेशा एक से अधिक मांसपेशी समूह एक साथ काम करते हैं। यहां तक कि सरलतम योग मुद्राओं में भी आपकी सभी मांसपेशियों के उपयोग की आवश्यकता होती है। जब आप डाउनवर्ड डॉग पोज करते हैं, तो आप अपनी रीढ़ और अपने कूल्हों को फैला रहे होते हैं। अच्छा महसूस करने और आराम करने का यह एक अच्छा तरीका है। इस पोजीशन में आपके पैर मुड़े हुए होते हैं और आपकी बांह आपके सामने फैली हुई होती हैं। जब आप दौड़ रहे हों या चल रहे हों तो आप इसी तरह चलते हैं।

**एक ऊर्जावान शरीर—** कई प्रकार के व्यायाम शरीर के ऊर्जा भंडार को खत्म कर देते हैं। दूसरी ओर, योग, रक्त ऑक्सीजन और ऊर्जा उत्पादन को बढ़ाता है, जिससे शरीर और मन को तरोताजा और पुनर्जीवित महसूस होता है। योग शरीर के लिए दौड़ने की शारीरिक मांगों से सक्रिय रूप से स्वस्थ होने का एक शानदार तरीका है।

**बेहतर श्वास—** एथलीटों के लिए फेफड़े की क्षमता महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उन्हें दौड़ने के सभी चरणों में लगातार सांस लेने के पैटर्न को बनाए रखने की अनुमति देता है फेफड़ों की क्षमता में सुधार होने पर सिस्टम के माध्यम से अधिक ऑक्सीजन पंप की जाती है, जो लंबे और शक्तिशाली चलने के लिए फायदेमंद है। दूसरी ओर, दौड़ना और अन्य प्रकार की हृदय गतिविधि के लिए तेज और उथले सांस लेना और सांस छोड़ना आवश्यक है केवल फेफड़ों के ऊपरी आधे हिस्से का उपयोग किया जाता है, जिससे बीच और नीचे के हिस्सों को बिना किसी बाधा के छोड़ दिया जाता है। योगिक श्वास में धीमी, गहरी श्वास और विस्तारित श्वास का उपयोग किया जाता है, जो ऊपरी, मध्य और निचले फेफड़ों का उपयोग करता है फेफड़ों की क्षमता को बढ़ावा देने के लिए योगिक श्वास का प्रदर्शन किया गया है, जिससे धीरज और समग्र एथलेटिक प्रदर्शन में वृद्धि होती है।

**मस्तिष्क के दोनों गोलार्धों का समायोजन—** विज्ञान के अनुसार हमारे मस्तिष्क के दाएं और बाएं गोलार्धों को दो हिस्सों में बांटा गया है। इन दोनों गोलार्धों की भूमिकाएँ बहुत भिन्न हैं बाएं गोलार्ध के कार्य रैखिक, तार्किक और बौद्धिक हैं। सही गोलार्ध के निवासी कलात्मक, रचनात्मक और बोधगम्य हैं। जब हम इन तथ्यों का अध्ययन करते हैं, तो हम देख सकते हैं कि कैसे शिक्षा प्रणाली बच्चों को मस्तिष्क के दाएं और बाएं दोनों गोलार्धों में उनकी पूरी क्षमता तक पहुंचने से रोकती है शिक्षा हमेशा साहित्य के माध्यम से होती रही है। आप पढ़ते हैं, याद करते हैं, एक परीक्षा देते हैं, और एक ग्रेड प्राप्त करते हैं। या तो तुम पास हो या नहीं। आपको एक बार फिर पढ़ना चाहिए, याद रखना चाहिए, एक परीक्षा देनी चाहिए और अपना ग्रेड प्राप्त करना चाहिए।



चाहे वह गणित, इतिहास, भूगोल, भौतिकी, रसायन विज्ञान, या चिकित्सा हो, पढ़ाए जाने वाले विषय एक रैखिक, तार्किक ढांचे का पालन करते हैं, चाहे वह उन्नत शिक्षा हो या माध्यमिक विद्यालय। इस प्रक्रिया में मस्तिष्क का केवल आधा भाग सक्रिय होता है रैखिक, तार्किक पक्ष।

हम युवाओं को अन्य घटकों को सतुलित करने के लिए कलाओं को शिक्षित करते हैं हम बच्चों को संगीत सीखने, पेंट करने और नाटकों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। हम बच्चों से कल्पनाशील होने का आग्रह करते हैं। हालांकि, जब मस्तिष्क के विभिन्न लोबों के प्रभाव की तुलना की जाती है, तो कलात्मक और रचनात्मक लोब की तुलना में रैखिक और तार्किक लोब अधिक प्रमुख होते हैं। यह बिंदुओं में से एक है।

**पूरे दिमाग का निर्माण-** दूसरा तर्क यह है कि मस्तिष्क हमारे दिमाग को शिक्षित करने के लिए केवल एक उपकरण है मन चार अलग-अलग सकांयों से बना है जिन्हें योगिक भाषा में मानस, बुद्धि, चित्त और अहंकार के रूप में जाना जाता है। मनस शब्द का अर्थ है सोचना या तर्कसंगत बनाना। बौद्ध लोग अपनी बुद्धिमत्ता के लिए जाने जाते हैं। चित्त मस्तिष्क का वह भाग है जहाँ स्मृतियाँ संगृहीत होती हैं। अहंकार की धारणा अहमकारिस है। नतीजतन, हमारे ज्ञान के बावजूद, हम अपने दैनिक जीवन में जानकारी को उत्पादक और अभिनव तरीके से लागू करने में असमर्थ हैं। सही और गलत की हमारी समझ के बावजूद, जब हम किसी निर्णय का सामना करते हैं तो हम भ्रमित महसूस करते हैं। साथ ही, शिक्षक और माता-पिता के रूप में, हम अक्सर बच्चे के मनोवैज्ञानिक संस्कारों और मनोवैज्ञानिक चरित्र की अनदेखी करते हैं।

**निष्कर्ष-** योग छात्रों को केवल शारीरिक गतिविधियों के अलावा और भी बहुत कुछ सीखने में मदद कर सकता है। यह उन्हें उनकी शिक्षा के अन्य क्षेत्रों में भी नई चीजें सीखने में मदद कर सकता है। इसे और अधिक प्रभावी बनाने में मदद के लिए योग को स्कूल के शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम में जोड़ा जा सकता है। बहुत से लोगों का मानना है कि योग हमारे खेल जीवन में कई तरह से हमें लाभ पहुंचाता है। योग एक खिलाड़ी को शांत और केंद्रित रहने में मदद कर सकता है, जिससे उन्हें मैदान पर बेहतर प्रदर्शन करने में मदद मिलेगी। जिम सभी उम्र के लोगों को व्यायाम करने और अपनी फिटनेस में सुधार करने का अवसर प्रदान करता है, जो उन्हें जीवन के लिए एक मजबूत नींव रखने में मदद कर सकता है। एक ओर, शिक्षकों और छात्रों को जो योग सीखने में रुचि रखते हैं, उन्हें कक्षाओं में और दैनिक जीवन में इसे पढ़ाने में आने वाली वास्तविक बाधाओं के बारे में पता होना चाहिए। उदाहरण के लिए, कुछ लोगों को अपनी चोटों या स्वास्थ्य स्थितियों के कारण योग का अभ्यास करने में कठिनाई हो सकती है।

### संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. बीएसएफएस की केंद्रीय परिषद। ( 1989) । प्रोटोकॉल 22, निर्णय 1/19. 1989 ।
2. बर्स्मा, डी। और विस्चर, एम। ( 2003) ।
3. बच्चों के लिए योग खेलरू आसन, चाल और सांसों के साथ मजा और फिटनेस कैलिफोर्नियारू हंटर हाउस फिंगर, ए ( 2000) ।
5. योग का परिचय रू स्वास्थ्य, फिटनेस और विश्राम के लिए एक शुरुआती मार्गदर्शिका। न्यूयॉर्क, एनवाई रू श्री रिवर प्रेस।
6. डॉ सिंह नीरज प्रताप ( 2019) स्वास्थ्य शारीरिक शिक्षा और योग, खेल प्रकाशन दिल्ली।
7. चौधरी एन . वी . और आर . जैन ( 2012) योग स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा विश्वकोश, प्रागुन प्रकाशन नई दिल्ली।
8. स्वामी तदत्मानन्द ( 2014) ध्यान एक व्यावहारिक गाइडबुक रू वेदांत भगवद गीता और योग सूत्र की शिक्षाओं पर आधारित - नई दिल्ली।
9. अजमेर सिंह, बैस जगदीश, गिल जे . एस ., बराड़ आर . एस . ( 2019) अनिवार्य शारीरिक शिक्षा, कल्याणी प्रकाशन दिल्ली।
10. फोएश्टेन, जी। ( 2001)। योग का विश्वकोश। सोफिया रू पसंद है।
11. हंटर हाउस फिंगर, ए। ( 2000) बच्चों के लिए योगा गेम्स रू आसन, गति और सांसों के साथ मस्ती और फिटनेस।

\*\*\*\*\*