

उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों की शारीरिक दक्षता कारको पर योगासनो का प्रभाव मुकेश सेवदा¹, डॉ० विजेन्द्र प्रकाश कपरुवान²

¹शोधार्थी, श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय, पीलीबंगा, हनुमानगढ़, राजस्थान

²शोध निर्देशक, श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय, पीलीबंगा, हनुमानगढ़, राजस्थान

Received: 21 June 2026 Accepted & Reviewed: 25 June 2026, Published: 30 June 2026

Abstract

आधुनिक युग में योगासनो का महत्व बढ़ा है। आज योग को एक शरीर को स्वस्थ व उत्तम बनाने के साधन के रूप में लिया जा रहा है। मनुष्य यदि स्वस्थ है तो वह प्रत्येक कार्य को आनन्द के साथ कर सकता है। वर्तमान समय में स्वस्थ रहने का एकमात्र उपाय योग साधनो को अपनाना प्रतीत होता है। उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों का शारीरिक विकास सही प्रकार से हो इसके लिए शरीर का स्वस्थ बना रहना अति आवश्यक है। स्वस्थ रहने के लिए योगासन विशेष आवश्यक है। बहुत से शोध अध्ययनो से पता चलता है कि योगासनो से बच्चो के शारीरिक स्वस्थता सम्बन्धी दक्षता कारको के विकास में बहुत लाभ मिलता है। प्रस्तुत शोध पत्र में उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों की शारीरिक स्वस्थता सम्बन्धी दक्षता कारको पर योगासनो का प्रभाव का अध्ययन किया गया है। पूर्व शोध अध्ययनो से तथा शोधार्थी के शोध अध्ययन से पता चलता है कि उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों की शारीरिक दक्षता कारको पर योगासनो का प्रभाव होता है।

मुख्य शब्द – उच्च माध्यमिक स्तर के छात्र, शारीरिक दक्षता कारक, योग, आसन।

Introduction

बच्चो का शारीरिक विकास सही प्रकार से हो इसके लिए शरीर का स्वस्थ बना रहना अति आवश्यक है और शरीर को स्वस्थ बनाये रखने के लिए शारीरिक स्वस्थता के कारक उत्तरदायी है। जब हम जान चुके हैं कि स्वस्थ रहने का एक मात्र रास्ता योग को अपनाना है और जीवन को सुखी व आनन्दमयी रूप से जीने का एकमात्र उपाय योग है। तब यह आवश्यक हो जाता है कि योग को एक जीवन जीने के साधन के रूप में प्रारम्भ से ही लिया जाये। योग को अपनाने के लिए ऐसा बिल्कुल भी विचार नहीं करना चाहिये कि यह केवल आयु में बड़े होने के बाद ही अपनाना चाहिये या यह केवल ऋषि, मुनियो या सन्यासियों के लिए है। योग सभी के लिए है और प्रत्येक आयु वर्ग के लिए उपयोगी है। अतः योग सभी को अपनाना चाहिये और कुछ शोधो में देखा गया है कि योग के साधन जैसे आसनो को प्रभाव सबसे अधिक हमारे शरीर पर होता है।

आज के आधुनिक युग में मनुष्य को मनुष्य बना रहना ही बड़ी चुनौती है। आज के युग में बच्चो में वे शारीरिक व मानसिक रोग आने लगे हैं, जो वृद्धावस्था में होते थे। बच्चो का विकास सही दिशा में नहीं हो रहा है। बच्चे नये-नये रोगो से ग्रस्त हो रहे हैं। आज के भौतिकता वादी युग में उन सब दोषो का असर जो समाज को गलत रास्तो पर ले जा रहे हैं बच्चो पर भी हो रहा है। जिसमें बच्चो का शारीरिक व मानसिक विकास एक गलत दिशा में जा रहा है। बच्चो का शारीरिक विकास सही प्रकार से हो इसके लिए शरीर का स्वस्थ बना रहना अति आवश्यक है और शरीर को स्वस्थ बना रखने के लिए शारीरिक स्वस्थता

के कारक उत्तरदायी होते हैं, शारीरिक स्वस्थता सम्बन्धित दक्षता कारको से ही यह निर्धारित होता है, कि शरीर कितना स्वस्थ व किसी भी स्थिति में कितना कार्य करने की दक्षता रखता है।

उच्च माध्यमिक स्तर के छात्र – माध्यमिक शिक्षा औपचारिक शिक्षा के उस चरण को संदर्भित करती है जो प्राथमिक शिक्षा के बाद और उच्च शिक्षा से पहले होती है। यह लगभग 12 से 19 वर्ष की आयु के छात्रों को प्रदान की जाती है, हालांकि विशिष्ट आयु सीमा शैक्षिक प्रणाली और देश के आधार पर भिन्न हो सकती है। माध्यमिक शिक्षा का उद्देश्य छात्रों को एक अच्छी तरह से शिक्षा प्रदान करना है जो उन्हें उच्च शिक्षा या कार्यबल के लिए तैयार करती है। इसका उद्देश्य उनके बौद्धिक, सामाजिक और भावनात्मक कौशल को विकसित करना है, साथ ही साथ आलोचनात्मक सोच, रचनात्मकता और स्वतंत्रता को बढ़ावा देना है।

माध्यमिक शिक्षा बुनियादी शिक्षा के पूरा होने पर शुरू होती है, जिसे निम्न माध्यमिक शिक्षा के पूरा होने के रूप में भी परिभाषित किया जाता है। शैक्षिक उद्देश्य छात्र की रुचि और भविष्य की दिशा के अनुसार भिन्न होता है। इस स्तर पर शिक्षा आमतौर पर स्वैच्छिक होती है। माध्यमिक विद्यालयों के लिए शब्दावली देश के अनुसार अलग-अलग होती है, और इनमें से किसी का भी सटीक अर्थ भिन्न होता है। उद्धरण की आवश्यकता, माध्यमिक विद्यालयों को अन्य नामों के अलावा अकादमियाँ, कॉलेज, व्यायामशालाएँ, हाई स्कूल, लिसेयुम, मिडिल स्कूल, प्रारंभिक विद्यालय, छठे-फॉर्म कॉलेज, उच्च विद्यालय या व्यावसायिक विद्यालय भी कहा जा सकता है।

उच्च माध्यमिक स्तर के छात्र वे होते हैं जो कक्षा 11 व 12 में अध्ययन करते हैं। इनका आयु वर्ग 15 से 18 वर्ष होता है।

शारीरिक दक्षता कारक – शारीरिक दक्षता पूर्ण रूप से शरीर से सम्बन्धित है। इसमें वे सब आ जाते हैं जो हम शरीर के द्वारा करते हैं। जब हम शारीरिक दक्षता के अर्थ एवं परिभाषाओं के विषय में बात करते हैं, तब इस सन्दर्भ में भिन्न-भिन्न विचार आते हैं। कुछ विचारको ने इसे सुगठित शारीरिक संगठन माना, कुछ ने इसे किए जाने वाले कार्य के प्रति क्षमता कहा, कुछ ने इसे शरीर की क्रियात्मक प्रणाली का उचित विकास के रूप में स्वीकार किया है। कुछ ने शारीरिक दक्षता को व्यक्ति द्वारा दैनिक कार्य करने की क्षमता से सम्बन्धित बताया। वस्तुतः इस शब्द का अर्थ बहुत व्यापक है। यह व्यक्ति में केवल कुछ शारीरिक गुणों यथाशक्ति गति व सहनशक्ति के विकास से अधिक है। शारीरिक दक्षता किसी व्यक्ति के शरीर के विभिन्न तन्त्रों की कार्यात्मक क्षमताओं से सम्बन्धित होता है, शरीर क्रिया विज्ञान मानव शरीर के संचालन का अध्ययन है, शारीरिक दक्षता किसी व्यक्ति के रूप और आकार से सम्बन्धित होता है।

ब्रूनो वैले के अनुसार – “शारीरिक दक्षता कसी व्यक्ति की जैव-गति क्षमता पर निर्भर करती है और यह जैव गतिक क्षमता कार्यात्मक और चयापचय क्षमता के संयोजन से निर्मित होती है।”

डॉ० क्रास के अनुसार – “शारीरिक स्वस्थता किसी व्यक्ति की जीवन शैली से सम्बन्धित तनावों का सफल अनुकूलन है।”

स्वास्थ्य सम्बन्धित शारीरिक स्वस्थता के पांच दक्षता कारक होते हैं—

1. **मांसपेशी ताकत** – यह मांसपेशी तथा मांसपेशियों के समूह की वह क्षमता होती है, जो किसी प्रतिरोध के विरुद्ध या उस के ऊपर से कार्य करती है।

2. **मांसपेशी सहनशीलता** – यह मांसपेशी तथा मांसपेशियों के समूह की वह क्षमता होती है, जो किसी क्रिया या अभ्यास को लम्बे समय तक थकान की स्थिति में भी करने में सहायक हो।
3. **हृदय तथा रक्त वाहिनियों की सहनशीलता** – यह हृदय तथा रक्त वाहिनियों व फेफड़ों की वह क्षमता होती है, जो किसी क्रिया अभ्यास के साथ प्रभावी रूप से अपने को व्यवस्थित कर लेती है। ये क्रिया लम्बे समय की होती है जो थकान की स्थिति में की जाती है।
4. **लचीलापन** – ये जोड़ों, लिंगामेन्ट तथा टेन्डन की वह क्षमता होती है, जो किसी क्रिया या अभ्यास को लम्बे प्रसार के साथ करने में सहायक होती है।
5. **शारीरिक संरचना** – इससे तात्पर्य शरीर में उपलब्ध वसा, मांसपेशी तथा हड्डियों की मात्रा से है।

योग – योग एक गूढ़ एवं जटिल शब्द है। इसका क्षेत्र बहुत ही विस्तृत है। प्राचीन भारतीय साहित्य में 'योग' शब्द अनेक प्रकार के अर्थों में प्रयोग हुआ है। परन्तु योग का जो आध्यात्मिक अर्थ है उसमें भेद होने पर भी मूलतः कुछ अंशों में सामंजस्य पाया जाता है। “जीवात्मा और परमात्मा के संयोग को योग कहा जाये अथवा प्राण और अपान के संयोग, चन्द्र और सूर्य नाडी के मिलन शिव और शक्ति का सामंजस्य, चित्त वृत्ति के निरोध अथवा अन्य किसी भी प्रकार से योग का लक्षण निश्चित किया जाये, मूल में विशेष पार्थक्य नहीं है।

योग की परिभाषा अनेक विद्वानों ने अपने-अपने शब्दों में अलग-अलग प्रकार से दी है। योग को सबसे अधिक उद्धृत की जाने वाली परिभाषा महर्षि पतंजलि की है—

“चित्त की वृत्तियों को रोकना ही योग है।”

भगवान श्रीकृष्ण जी ने श्रीमद्भगवद् गीता में योग को इस प्रकार परिभाषित किया है—

“योगस्थ कुरु कर्माणि सङ्कल्पकत्वा धनञ्जय।

सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।।”

योग में स्थित हुआ कर्मफल त्याग कर और सिद्धि असिद्धि में सम होकर तू कर्मों को कर, यह समता ही योग है।

“योग कर्मसु कौशलम्”

कर्मों में चतुरता (विशेषज्ञता) को, कौशल को योग कहते हैं।

योगासन – कोषकारों ने आसन शब्द के अनेक अर्थ किये हैं, जैसे – बैठना, शरीर के अंगों की एक विशेष स्थिति या बैठने का ढंग, ठहर जाना, शत्रु के विरुद्ध किसी स्थान पर डटे रहना, हाथी के शरीर का अगला भाग, घोड़े का कन्धा आसन अर्थात् जिसके ऊपर बैठा जाता है, किन्तु यहां आसन शब्द बैठने की विशेष स्थिति का नाम है।⁽¹⁾ आसन का शाब्दिक अर्थ – संस्कृत शब्दकोष के अनुसार आसनम् – बैठना, बैठने का आधार, बैठने की विशेष प्रक्रिया, बैठ जाना।

“स्थिरसुखमासनम्” (योग सू० 2/46)

अर्थात् शरीर को बिना हिलाये डुलाये या चित्त में किसी प्रकार का उद्वेग हुये बिना चिरकाल तक निश्चित होकर एक ही स्थिति में सुखपूर्वक स्थिर रहने को आसन कहते हैं।

नाथ सम्प्रदाय के महान हठयोगी गोरक्षनाथ जी ने भी गोरक्ष संहिता में आसन के सम्बन्ध में कहा है—

“आसनेन रुजो हन्ति”

अर्थात् आसन से रोगो का नाश होता है।

उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों की शारीरिक दक्षता कारको पर योगासनो के प्रभाव का अध्ययन –

आज के आधुनिक युग में मनुष्य को मनुष्य बना रहना ही बड़ी चुनौती है। आज के युग में बच्चों में वे शारीरिक व मानसिक रोग आने लगे हैं, जो वृद्धावस्था में होते थे। बच्चों का विकास सही दिशा में नहीं हो रहा है। बच्चे नये-नये रोगों से ग्रस्त हो रहे हैं। आज के भौतिकतावादी युग में उन सब दोषों का असर जो समाज को गलत रास्तों पर ले जा रहे हैं बच्चों पर भी हो रहा है। जिसमें बच्चों का शारीरिक व मानसिक विकास एक गलत दिशा में जा रहा है।

बच्चों का शारीरिक विकास सही प्रकार से हो इसके लिए शरीर का स्वस्थ बना रहना अति आवश्यक है और शरीर को स्वस्थ बना रखने के लिए शारीरिक स्वस्थता के कारक उत्तरदायी होते हैं, शारीरिक स्वस्थता सम्बन्धित दक्षता कारको से ही यह निर्धारित होता है, कि शरीर कितना स्वस्थ व किसी भी स्थिति में कितना कार्य करने की दक्षता रखता है। इसलिए इन शारीरिक दक्षता कारको को जानना भी आवश्यक है। ये शारीरिक स्वस्थता सम्बन्धी दक्षता कारक पांच होते हैं – मांसपेशीय ताकत, मांसपेशी, सहनशक्ति, हृदय तथा रक्त वाहिनियों की सहनशीलता, लचीलापन और शारीरिक संरचना।

मांसपेशी ताकत एकल या समूह मांसपेशी की वह क्षमता है जो प्रतिरोध के विरुद्ध कार्य करती है या प्रतिरोध के ऊपर कार्य करती है।

मांसपेशी सहनशक्ति लम्बे समय तक थकान को सहन करते हुए कार्य करने की क्षमता को कहते हैं।

हृदय तथा रक्त वाहिनियों की सहनशीलता, हृदय, फेफड़ों एवं रक्त वाहिनियों की वह क्षमता है जो अभ्यास के साथ-साथ अपना सामंजस्य बड़ा सके।

लचीलापन जोड़ों के लम्बे प्रसार तक कार्य करने की क्षमता होती है। शारीरिक संरचना शरीर में हड्डी, मांसपेशी एवं वसा की मात्रा को कहते हैं।

अतः इन पांचों कारको को यदि सही रख जा सके तब हम कह सकते हैं कि बच्चों का विकास व वृद्धि सही दिशा में हो रही है और इन पांचों कारको को प्रत्यक्ष रूप से आसनो द्वारा सुधारा जा सकता है, क्योंकि आसन शरीर को स्वस्थ बनाते हैं और स्वास्थ्य के लिए इन कारको का ठीक रहना आवश्यक है। कुछ शोधों में पाया गया है कि योग का शारीरिक दक्षता सम्बन्धी कारको पर धनात्मक प्रभाव पड़ता है।

पूर्व शोध अध्ययनो से – (2005) एक अध्ययन में पाया गया कि आसनो के अभ्यास से शारीरिक लचीलेपन, समन्वय और मांसपेशी शक्ति में वृद्धि हो सकती है।

रोलैड के पी, जकोबी जे एम, जान्स जी आर (2011) एक आलोचनात्मक समीक्षा में मूल्यांकन किया गया कि क्या योग वृद्ध व्यस्को में फिटनेस पैदा कर सकता है। अध्ययन में 544 प्रतिभागियों के साथ 10 अध्ययन किये इसमें से 5 अध्ययन आरसिटी के व 5 सिंगल आर्म प्री/पोस्ट डिजाइन थे। शारीरिक फिटनेस और कार्य के सम्बन्ध में, अध्ययनो ने चाल, संतुलन, लचीलेपन, मांसपेशी ताकत व शरीर के बी एम आईपर योग का प्रभाव सकारात्मक रहा।

रौब जे ए (2002) अध्ययन की समीक्षा, जिसमें 7 नियन्त्रित अध्ययन शामिल थे, ने बताया की युवा विषयों के समग्र हृदय सहनशक्ति में महत्वपूर्ण सुधार, योग प्रशिक्षण के कारण हुआ। किशोरो या युवा व्यस्को में शारीरिक फिटनेस में वृद्धि हुई, योग अभ्यास की लम्बी अवधि के परिणाम स्वरूप बेहतर हृदय व रक्त वाहिनियों की सहनशक्ति हुई।

विवेक कुमार सिंह (2011) – ‘योग अभ्यासो एवं व्यायाम का शारीरिक स्वस्थता सम्बन्धित दक्षता कारको पर एक तुलनात्मक अध्ययन’ नामक शोध प्रबन्ध में शोधार्थी ने जय नारायण पी0 जी0 कालेज के बी0 पी0 एड0 एवं बी0 पी0 ई0 के 80 छात्रों को 4 समूह में बांटकर समूह 1 को योग समूह 2 को व्यायाम एवं समूह 3 को संयुक्त (योग व व्यायाम) कराये गये तथा समूह 4 को नियन्त्रित समूह रखा गया। 12 सप्ताह (सप्ताह में 6 दिन प्रशिक्षण) तक प्रशिक्षण दिया तथा इस अध्ययन में पाया गया कि संयुक्त प्रशिक्षण का अधिक अच्छा प्रभाव शारीरिक स्वस्थता सम्बन्धित कारको पर पाया गया।

संतोष कुमार एवं हरिश्चन्द्र पटेल (2010) ने अध्ययन हेतु ‘शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद में योग के प्रभाव’ को चुना और पाया कि योगासन करने से हमारे शरीर के बाहरी एवं भीतरी अंग सक्रिय होते हैं। योगासनो के द्वारा शरीर लचीला, फुर्तीला एवं गतिशील हो जाता है।

एस0 सिंह (2006) अध्ययन से पता चलता है कि योगाभ्यास से शारीरिक फिटनेस के चार लचीलेपन व शक्ति में काफी सुधार हुआ। प्रायोगिक समूह के मुख और बधिर छात्रों ने नियन्त्रित समूह के परीक्षण के बाद औसत स्कोर की तुलना में जिंगजैग रन टेस्ट पर कम औसत मूल्य प्राप्त किया है। जो समय में कमी को दर्शाता है। इस प्रकार गति और चपलता में सुधार को जोड़ता है। दूसरी तरफ बधिर छात्र नियन्त्रित परीक्षण के बाद औसत अंको की तुलना में प्रायोगिक समूह के टी एम टी पर उच्च मध्यमान प्राप्त किया है जो गिनती में वृद्धि दर्शाता है और इस प्रकार सहनशक्ति में सुधार जोड़ता है।

गलानटीनो एम0 एल0, गाल्बवी आर0 और क्विन एल0 (2008) ने अपने शोध कार्य में यह नतीजे प्राप्त किये कि योग द्वारा बालको में जीवन के प्रति एक उत्साही एवं शारीरिक आत्म निर्भरता विकसित की जा सकती है।

क्रेफी व उनके साथियों (2004) ने मोटापे (शारीरिक संरचना) के लिये योग पैकेज तैयार कर एक शोध किया। एक शोध में स्वस्थ किशोरो के एक समूह पर तीन माह के लिये एक घण्टा प्रतिदिन योग करवाया गया, पूरे समूह के वजन में औसतन 5.7 किग्रा0 की कमी पाई गई।

मनोज कुमार शोधार्थी एवं डॉ0 नितिन ढोमने शोध निर्देशक (2022) द्वारा बच्चों के शारीरिक स्वस्थता सम्बन्धी दक्षता कारको पर हठयोग आसनो के प्रभाव का अध्ययन किया गया— 200 बालक व 200 बालिकाओं का चयन सरल यादृच्छिक प्रतिचयन विधि द्वारा किया गया था।

प्रस्तुत शोध अध्ययन में बच्चों के शारीरिक दक्षता सम्बन्धी कारक आश्रित चर के रूप में लिए गये। इन शारीरिक दक्षता कारकों पर हठयोग प्रदीपिका में वर्णित योग आसनो के प्रभाव को देखा गया। यह परीक्षण 12 सप्ताह के लिए किया गया। प्रस्तुत शोध अध्ययन में विभिन्न परीक्षणों द्वारा प्राप्त परीणामों का वर्णन इस प्रकार है—

प्रयोज्यों के नियन्त्रित समूहों व प्रयोगात्मक समूहों की मांसपेशी ताकत के प्री व पोस्ट परीक्षण प्राप्तांकों के मध्य सांख्यिकीय विश्लेषण से प्राप्त एफ का मान 22.054 प्राप्त हुआ। जो टेबुलेटिड मान 2.605 से अधिक है और 0.05 निर्धारित सार्थकता सिद्ध होने के कारण परीणाम यह प्राप्त हुआ कि आसनो का प्रयोज्यों की मांसपेशी ताकत पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

प्रयोज्यों के नियन्त्रित समूहों व प्रयोगात्मक समूहों की मांसपेशी सहनशीलता के प्री व पोस्ट परीक्षण प्राप्तांकों के मध्य सांख्यिकीय विश्लेषण से प्राप्त एफ का मान 120.998 प्राप्त हुआ। जो टेबुलेटिड मान 2.605 से अधिक है और 0.05 निर्धारित सार्थकता सिद्ध होने के कारण परीणाम यह प्राप्त हुआ कि आसनो का प्रयोज्यों की मांसपेशी सहनशक्ति पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

प्रयोज्यों के नियन्त्रित समूहों व प्रयोगात्मक समूहों का लचीलापन के प्री व पोस्ट परीक्षण प्राप्तांकों के मध्य सांख्यिकीय विश्लेषण से प्राप्त एफ का मान 589.695 प्राप्त हुआ। जो टेबुलेटिड मान 2.605 से अधिक है और 0.05 निर्धारित सार्थकता सिद्ध होने के कारण परीणाम यह प्राप्त हुआ कि आसनो का प्रयोज्यों का लचीलापन पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

प्रयोज्यों के नियन्त्रित समूहों व प्रयोगात्मक समूहों की हृदय तथा रक्त वाहिनीयों की सहनशीलता के प्री व पोस्ट परीक्षण प्राप्तांकों के मध्य सांख्यिकीय विश्लेषण से प्राप्त एफ का मान 45.466 प्राप्त हुआ। जो टेबुलेटिड मान 2.605 से अधिक है और 0.05 निर्धारित सार्थकता सिद्ध होने के कारण परीणाम यह प्राप्त हुआ कि आसनो का प्रयोज्यों की हृदय तथा रक्त वाहिनीयों की सहनशीलता पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

प्रयोज्यों के नियन्त्रित समूहों व प्रयोगात्मक समूहों की शारीरिक संरचना के प्री व पोस्ट परीक्षण प्राप्तांकों के मध्य सांख्यिकीय विश्लेषण से प्राप्त एफ का मान 2.641 प्राप्त हुआ। जो टेबुलेटिड मान 2.605 से अधिक है और 0.05 निर्धारित सार्थकता सिद्ध होने के कारण परीणाम यह प्राप्त हुआ कि आसनो का प्रयोज्यों की शारीरिक संरचना पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

इन परीणामों से सिद्ध हो जाता है योगासनो का बच्चों के शारीरिक दक्षता कारकों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

निष्कर्ष — प्रस्तुत शोधपत्र में शोध अध्ययन के परीणामों के आकलन के बाद तथा पूर्व शोध अध्ययनों के द्वारा यह सिद्ध हो जाता है कि उच्च माध्यमिक स्तर के छात्रों की शारीरिक दक्षता कारकों पर योगासनो का प्रभाव पड़ता है।

सुझाव — प्रस्तुत शोधपत्र के परीणाम व निष्कर्ष से यह ज्ञात होता है कि योगासन बच्चों के लिए अति महत्वपूर्ण है। योगासनो से बच्चों के शारीरिक स्वस्थता सम्बन्धी दक्षता कारक सही दिशा व उत्तम क्षमता के साथ विकास करते हैं। अतः बच्चों को एक स्वस्थ नागरिक बनाने के लिए योगासन आवश्यक है। बच्चों

को योगासन अवश्य कराने चाहिये। बच्चों को योगासन उनके स्वास्थ्य के साथ-साथ प्रत्येक कार्यों की क्षमता बढ़ाने के लिए भी कराने चाहिये।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची –

- इंडियन जे0 फिजियोल फॉर्मकोल, 2004 जूलाई, 48 (3) : 353–6
- योगश्चित्तवृत्ति निरोध : । यो0 सू0 1/2
- गोरक्ष संहिता – सम्पूर्णानन्द संस्कृत वि0 वि0 वाराणसी।
- घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार।
- पण्डया, डॉ0 प्रणव. योग के वैज्ञानिक प्रयोग : शोध एवं प्रकाशन विभाग देव संस्कृति वि0 वि0 हरिद्वार उत्तराखण्ड, पृष्ठ सं0 166,
- महामोहपाध्याय आचार्य गोपीनाथ जी कविराज, योगांक (10 वें वर्ष का विशेषांक) सं0 2067 पृ0 सं0 85।
- मनोज कुमार शोधार्थी (2022), उच्च प्राथमिक विद्यालयों में अध्ययनरत बच्चों के शारीरिक स्वस्थता सम्बन्धित दक्षता कारकों पर हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनो का प्रभाव : एक अध्ययन, प्रकाशित पीएच0 डी0 थिसिस योग विज्ञान विभाग श्री खुशालदास विश्वविद्यालय हनुमानगढ़।
- व्यास युज समाधौ, अष्टाधायी।
- स्वामी सतपाल जी दिगम्बर, योगासन एवं साध्य, 1987।
- एस सिंह (2006) मुख एवं बधिर बच्चों के शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक चर पर चयनित योगिक अभ्यासों के प्रभावों पर एक अध्ययन। अप्रकाशित पीएच0 डी0 थिसिस मानव चेतना और योग विज्ञान विभाग देव संस्कृति वि0 वि0 हरिद्वार उत्तराखण्ड।
- हठयोग प्रदीपिका (स्वात्मारामकृत) – कैवल्यधाम श्री मन्माधव योग मन्दिर समिति।
- श्री भारतधर्म महामण्डल के एक महात्मा द्वारा लिखित, योगांक (10वें वर्ष का विशेषांक) सं0 2067, पृ0 सं0 181
- श्रीमद्भागवद् गीता।
- M.L. Galantino, R. Galbavy, L. Quinn-Pediatric Physical Therapy, 2008 Journals. iwww.com Pediatric Physical Therapy 20 (1), 66- 80, 2008;
- Raub JA. Psychophysiologic effects of Hatha Yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: a literature review. Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2002;8(6):797–812.
- Roland KP, Jakobi JM, Jones GR. Does yoga engender fitness in older adults? A critical review. Journal of Aging and Physical Activity. 2011;19(1):62–79.
- Raub JA. Psychophysiologic effects of Hatha Yoga on musculoskeletal and cardiopulmonary function: a literature review. Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2002;8(6):797–812.
- Sharma, Kumar Harish (1985), “Yoga Deepika” (First Ed.) Kamala Publication House, Delhi, PP10;
- URL:<http://hdl.handle.net/10605/40521>;
- Yang K. A review of yoga programs for four leading risk factors of chronic diseases. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2007;4(4):487–491.