International Journal of Multidisciplinary Horizon/Volume 03/Issue 05/ September- October 2026/Page No. 106-109 https://themultijournal.com/

International Journal of Multidisciplinary Horizon

ISSN: **3049-2017**
IJMH 2026; 3(5): 106-109
© 2026 IJMH
www.themultijournal.com
Received: 18-09-2026
Accepted: 09-10-2026
Publish : 10-10-2026

Mukesh Biswas
Research Scholar,
Department of Education,
National Sanskrit University,
Tirupati,Andhra Pradesh – 517501

Correspondence:
Mukesh Biswas
Research Scholar,
Department of Education,
National Sanskrit University,
Tirupati,Andhra Pradesh – 517501

माध्यमिकविद्यार्थिनां स्मृतौ भावनात्मकदक्षतायां शैक्षिकोपलब्धौ च योगशिक्षायाः योगदानम्

The Contribution of Yoga Education to the Memory, Emotional Competence, and Academic Achievement of Secondary-Level Students

Mukesh Biswas

सारांशः

अद्यतनशिक्षाव्यवस्थायां विद्यार्थिनां सर्वाङ्गीणविकासः प्रमुखं लक्ष्यं मन्यते। केवलं पाठ्यविषयेषु ज्ञानप्राप्तिः एव शिक्षायाः उद्देश्यं न भवति, अपि तु विद्यार्थिनां बौद्धिकस्य, मानसिकस्य, भावनात्मकस्य, सामाजिकस्य तथा शारीरिकस्य विकासः अपि समानरूपेण अपेक्षितः। माध्यमिकस्तरः विद्यार्थिजीवनस्य अत्यन्तमहत्त्वपूर्णः चरणः अस्ति, यतः अस्मिन् काले तेषां बौद्धिकक्षमता, स्मरणशक्तिः, भावनात्मकपरिपक्वता तथा अध्ययनाभिरुचिः तीव्रतया विकसिताः भवन्ति। अस्यां परिस्थितौ योगशिक्षा विद्यार्थिनां सर्वाङ्गीणविकासाय प्रभावशालिनी साधनरूपेण स्वीक्रियते।

योगः भारतीयज्ञानपरम्परायाः अमूल्यः अङ्गः अस्ति। योगाभ्यासेन शरीरस्य स्वास्थ्यं, मनसः स्थैर्यं, एकाग्रता, आत्मनियन्त्रणं तथा भावनात्मकसन्तुलनं वर्धते। नियमितरूपेण आसन-प्राणायाम-ध्यानादीनां अभ्यासः विद्यार्थिनां स्मरणशक्तिं तथा एकाग्रतां सुदृढीकर्तुं शक्नोति। तथैव भावनानां सम्यक् नियमनं, तनावस्य नियन्त्रणं, आत्मविश्वासस्य विकासः तथा सकारात्मकदृष्टिकोणस्य निर्माणं भावनात्मकदक्षतायाः विकासे सहायकं भवति। एते सर्वे घटकाः शैक्षिकोपलब्धेः उन्नतावपि महत्त्वपूर्णां भूमिकां निर्वहन्ति।

अस्मिन् शोधलेखे माध्यमिकविद्यार्थिनां स्मृतौ, भावनात्मकदक्षतायां तथा शैक्षिकोपलब्धौ योगशिक्षायाः सम्भावितं योगदानं विवेच्यते। योगशिक्षायाः शैक्षिकमहत्त्वं, मनोवैज्ञानिकप्रभावः, स्मरणशक्तिवर्धने योगदानम्, भावनात्मकदक्षताविकासे भूमिका तथा शैक्षिकोपलब्धिवर्धने प्रभावश्च विश्लेष्यते। अध्ययनस्य आधारः पूर्वप्रकाशितानां सैद्धान्तिकानां तथा अनुभवाधारितानां अध्ययनानां समीक्षा अस्ति। निष्कर्षतः योगशिक्षा माध्यमिकविद्यार्थिनां मानसिकस्वास्थ्यं, भावनात्मकसन्तुलनं, स्मरणक्षमता तथा अध्ययनक्षमता वर्धयितुं महत्त्वपूर्णं साधनं भवितुमर्हति। अतः माध्यमिकशिक्षायां योगशिक्षायाः व्यवस्थितसमावेशः विद्यार्थिनां समग्रविकासाय उपयोगी भवितुमर्हति।

प्रमुखशब्दाः — योगः, योगशिक्षा, माध्यमिकविद्यार्थिनः, स्मृतिः, भावनात्मकदक्षता, शैक्षिकोपलब्धिः, एकाग्रता, सर्वाङ्गीणविकासः।

१.भूमिका

भारतीयशिक्षापरम्परायां शिक्षा केवलं पुस्तकीयज्ञानस्य प्राप्तिसाधनं नास्ति। शिक्षा मनुष्यस्य व्यक्तित्वस्य सर्वतोमुखविकासस्य प्रक्रिया अस्ति। प्राचीनभारतीयचिन्तनपरम्परायां शरीरं, मनः, बुद्धिः, चित्तं तथा आत्मा इत्येतेषां समन्वितविकासाय विशेषं महत्त्वं प्रदत्तम्। योगः अस्य समन्वितविकासस्य प्रभावशाली साधनत्वेन प्राचीनकालादेव स्वीकृतः अस्ति।

पतञ्जलिमुनिना योगस्य स्वरूपं निरूपयता उक्तम्—

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।"

— योगसूत्रम्, १.२

अर्थात् चित्तस्य वृत्तीनां नियन्त्रणं योगः इति कथ्यते। चित्तस्य स्थैर्यं तथा नियन्त्रणं विद्यार्थिनां अध्ययनप्रक्रियायां विशेषतः उपयोगी भवति। यदा मनः शान्तं, स्थिरं तथा एकाग्रं भवति, तदा विद्यार्थी अध्ययनविषये अधिकं ध्यानं दातुं, विषयवस्तु सम्यक् अवगन्तुं तथा स्मर्तुं शक्नोति।

माध्यमिकस्तरस्य विद्यार्थी बाल्यावस्थातः किशोरावस्थां प्रति गच्छन्ति। अस्मिन् विकासकाले शारीरिकेषु मानसिकेषु च परिवर्तनेषु तीव्रता दृश्यते। परीक्षासम्बन्धी तनावः, प्रतिस्पर्धा, सामाजिकसम्बन्धाः, पारिवारिकपरिस्थितयः तथा भविष्यसम्बन्धी चिन्ताः तेषां भावनात्मकजीवने प्रभावं जनयन्ति। अतः अस्मिन् स्तरे विद्यार्थिनां शैक्षिकप्रगतेः सह मानसिकस्य तथा भावनात्मकस्य स्वास्थ्यस्य संरक्षणम् अपि आवश्यकम् अस्ति।

२. योगस्य संकल्पना

"योग" इति शब्दः संस्कृतस्य **"युज्"** धातोः निष्पन्नः। योगस्य सामान्यः अर्थः संयोजनम्, समन्वयः अथवा एकीकरणम् इति भवति। भारतीयदर्शनपरम्परायां योगः शरीरस्य, मनसः तथा चेतनायाः सामञ्जस्यस्थापनस्य प्रक्रिया इति अपि स्वीक्रियते।
भगवद्गीतायां योगस्य व्यापकं स्वरूपं प्रतिपादितम्—

"समत्वं योग उच्यते।"

— भगवद्गीता, २.४८

समत्वं नाम सुखदुःखयोः, लाभालाभयोः, जयापजययोश्च मानसिकसन्तुलनम्। विद्यार्थिजीवने एतादृशं सन्तुलनम् अत्यन्तमहत्त्वपूर्णम् अस्ति।

योगस्य प्रमुखाङ्गेषु यमः, नियमः, आसनम्, प्राणायामः, प्रत्याहारः, धारणा, ध्यानम् तथा समाधिः इत्येतानि अष्टाङ्गानि प्रसिद्धानि। विद्यालयीयस्तरे विशेषतः आसनम्, प्राणायामः तथा ध्यानम् विद्यार्थिनां शारीरिक-मानसिकस्वास्थ्यस्य संवर्धनाय उपयोगी भवितुमर्हन्ति।

३. योगशिक्षायाः स्वरूपम्

योगशिक्षा नाम योगस्य सिद्धान्तानां तथा अभ्यासानां माध्यमेन विद्यार्थिनां शारीरिक-मानसिक-भावनात्मक-सामाजिकविकासं साधयितुं प्रयत्नः। योगशिक्षायां केवलम् आसनाभ्यासः न अन्तर्भवति, अपि तु श्वासप्रश्वासस्य नियन्त्रणम्, ध्यानम्, आत्मनियन्त्रणम्, सकारात्मकचिन्तनम्, नैतिकमूल्यानि तथा स्वस्थजीवनशैली अपि अन्तर्भवन्ति।

विद्यालयेषु योगशिक्षायाः प्रमुखोद्देश्याः सन्ति—

1. शारीरिकस्वास्थ्यस्य संवर्धनम्।
2. मानसिकशान्तेः विकासः।
3. एकाग्रतायाः वृद्धिः।
4. स्मरणशक्तेः विकासः।
5. भावनानां नियन्त्रणस्य क्षमता।
6. आत्मविश्वासस्य वृद्धिः।
7. तनावस्य न्यूनीकरणम्।
8. सकारात्मकदृष्टिकोणस्य विकासः।
9. अध्ययनक्षमतायाः संवर्धनम्।
10. सर्वाङ्गीणव्यक्तित्वविकासः।

४. स्मृतिः तथा योगशिक्षा

स्मृतिः अधीतस्य अनुभूतस्य वा विषयस्य पुनः स्मरणं कर्तुं मानवीयमनोवृत्तिः अस्ति। विद्यार्थिनां शैक्षिकजीवने स्मृतेः महत्त्वं विशेषम् अस्ति। पाठ्यविषयस्य अवगमनं, धारणं तथा आवश्यकसमये पुनः स्मरणं शैक्षिकोपलब्धेः प्रमुखाधाराः सन्ति।

योगाभ्यासः स्मरणप्रक्रियायाः विभिन्नेषु पक्षेषु सकारात्मकं योगदानं दातुं शक्नोति। आसनाभ्यासेन शरीरस्य स्फूर्तिः वर्धते, प्राणायामेन श्वासप्रश्वासस्य नियन्त्रणं भवति, ध्यानाभ्यासेन चित्तस्य एकाग्रता वर्धते। एकाग्रता स्मरणस्य आधारभूतघटकत्वेन स्वीक्रियते।

विशेषतः ध्यानस्य नियमिताभ्यासेन विद्यार्थिनः अध्ययनविषये दीर्घकालं ध्यानं स्थापयितुं समर्थाः भवन्ति। मानसिकविक्षेपस्य न्यूनीकरणेन अधीतविषयस्य धारणक्षमता अपि वर्धितुं शक्नोति। अतः योगशिक्षा स्मरणशक्तिविकासस्य सहायकसाधनरूपेण प्रयोजयितुं शक्यते।

५. भावनात्मकदक्षता तथा योगशिक्षा

भावनात्मकदक्षता नाम स्वस्य तथा अन्येषां भावनानां ज्ञातुं, अवगन्तुं, नियन्त्रितुं तथा समुचितरूपेण व्यक्तुं क्षमता। माध्यमिकविद्यार्थिनां जीवनस्य किशोरावस्थायां भावनात्मकपरिवर्तनानि अधिकतया दृश्यन्ते। क्रोधः, भयम्, चिन्ता, निराशा, ईर्ष्या, उत्साहः तथा आत्मविश्वासः इत्यादयः भावाः तेषां व्यवहारं प्रभावितुं शक्नुवन्ति।

योगः विद्यार्थिनां भावनात्मकसन्तुलनविकासे महत्त्वपूर्णां भूमिकां निर्वहितुं शक्नोति। प्राणायामः तथा ध्यानम् मनसः शान्तिं जनयतः। नियमितयोगाभ्यासेन आत्मनिरीक्षणस्य, आत्मनियन्त्रणस्य तथा धैर्यस्य विकासः भवितुं शक्नोति।

योगशिक्षया विद्यार्थी—

- स्वभावनाः ज्ञातुं शक्नोति।
- क्रोधं तथा तनावं नियन्त्रयितुं शक्नोति।
- आत्मविश्वासं वर्धयितुं शक्नोति।
- सकारात्मकचिन्तनं विकसितुं शक्नोति।
- अन्यैः सह स्वस्थसम्बन्धं स्थापयितुं शक्नोति।
- विपरीतपरिस्थितिषु मानसिकसन्तुलनं धारयितुं शक्नोति।

अतः भावनात्मकदक्षताविकासे योगशिक्षा महत्त्वपूर्णं शैक्षिकसाधनं भवितुमर्हति।

६. शैक्षिकोपलब्धिः तथा योगशिक्षा

शैक्षिकोपलब्धिः नाम विद्यार्थी द्वारा शैक्षिकक्षेत्रे प्राप्तं ज्ञानं, कौशलं तथा परीक्षाफलं वा। शैक्षिकोपलब्धौ विद्यार्थिनां बुद्धिः, स्मरणशक्तिः, एकाग्रता, अध्ययनाभ्यासः, प्रेरणा, भावनात्मकस्थितिः, पारिवारिकपरिवेशः तथा विद्यालयीयपरिस्थितिः इत्यादयः अनेकाः कारकाः प्रभावं कुर्वन्ति।

योगशिक्षा एतेषु केषुचित् कारकेषु सकारात्मकं परिवर्तनं जनयितुं शक्नोति। नियमितयोगाभ्यासेन एकाग्रता, मानसिकशान्तिः, आत्मविश्वासः तथा अध्ययनप्रेरणा वर्धितुं शक्नोति। तनावस्य न्यूनीकरणेन विद्यार्थी अध्ययनकार्ये अधिकं मनोयोगं दातुं शक्नोति।

अतः योगशिक्षा प्रत्यक्षतया वा परोक्षतया वा शैक्षिकोपलब्धिवर्धने सहायकत्वेन कार्यं कर्तुं शक्नोति।

७. माध्यमिकशिक्षायां योगशिक्षायाः आवश्यकता

माध्यमिकशिक्षा विद्यार्थिनां भविष्यनिर्माणस्य महत्त्वपूर्णं सोपानम् अस्ति। अस्मिन् काले विद्यार्थिनः उच्चतरशिक्षायाः, व्यावसायिकजीवनस्य तथा सामाजिकजीवनस्य कृते सज्जीभवन्ति। अतः अस्मिन् स्तरे केवलं विषयज्ञानं पर्याप्तं न भवति।

योगशिक्षायाः माध्यमेन विद्यार्थिनां—

शारीरिकविकासः → मानसिकविकासः → भावनात्मकविकासः → सामाजिकविकासः → शैक्षिकविकासः

इति क्रमशः समन्वितविकासः साधयितुं शक्यते।

योगाभ्यासः विद्यार्थिनां दिनचर्यायां नियमिततां, अनुशासनं, आत्मनियन्त्रणं तथा सकारात्मकजीवनदृष्टिं विकसितुं शक्नोति। अतः माध्यमिकविद्यालयेषु योगशिक्षायाः व्यवस्थितकार्यक्रमस्य आवश्यकता वर्तते।

८. योगशिक्षायाः शैक्षिकमहत्त्वम्

योगशिक्षा विद्यार्थिनां शिक्षण-अधिगमप्रक्रियायां बहुविधं योगदानं दातुं शक्नोति। तस्य प्रमुखमहत्त्वानि निम्नलिखितानि—

८.१ एकाग्रतावर्धनम्

योगः तथा ध्यानम् विद्यार्थिनां चित्तस्य स्थैर्यं वर्धयतः। एकाग्रचित्तः विद्यार्थी पाठ्यविषयं शीघ्रं गृह्णाति।

८.२ स्मरणशक्तिवर्धनम्

एकाग्रता तथा मानसिकशान्तिः स्मरणप्रक्रियायाः विकासे सहायकौ भवतः। योगाभ्यासेन स्मरणक्षमता सुदृढा भवितुमर्हति।

८.३ चिन्तान्यूनीकरणम्

परीक्षाभयम्, अध्ययनभारः तथा प्रतिस्पर्धा विद्यार्थिनां तनावस्य कारणानि भवन्ति। प्राणायामः तथा ध्यानम् चिन्तान्यूनीकरणाय सहायकौ भवतः।

८.४ भावनात्मकसन्तुलनम्

योगः विद्यार्थिनां स्वभावनानां बोधं तथा नियन्त्रणं वर्धयितुं शक्नोति।

८.५ आत्मविश्वासवर्धनम्

नियमितयोगाभ्यासेन विद्यार्थिनः स्वशरीरे, स्वमने तथा स्वक्षमतासु विश्वासं प्राप्तुं शक्नुवन्ति।

८.६ शैक्षिकोपलब्धिवर्धनम्

एकाग्रता, स्मरणशक्तिः, प्रेरणा तथा मानसिकसन्तुलनम् इत्येतेषां विकासेन शैक्षिकोपलब्धौ सकारात्मकः प्रभावः भवितुं शक्नोति।

९. सैद्धान्तिकदृष्ट्या योगशिक्षायाः योगदानम्

योगशिक्षायाः प्रभावं विभिन्नाभिः मनोवैज्ञानिकाभिः तथा शैक्षिकाभिः दृष्टिभिः अवगन्तुं शक्यते। ध्यानं तथा एकाग्रताभ्यासः विद्यार्थिनां ध्यानधारणक्षमतां वर्धयति। तनावस्य न्यूनीकरणेन अधिगमाय अनुकूलं मानसिकवातावरणं निर्मीयते। आत्मनियन्त्रणस्य विकासेन विद्यार्थी अध्ययनकार्ये नियमिततां स्थापयितुं शक्नोति।

योगशिक्षा "शरीर-मनः-भावना-अधिगमः" इत्येषां परस्परसंबन्धं सुदृढं करोति। स्वस्थशरीरं, शान्तं मनः तथा सन्तुलिताः भावनाः प्रभावी-अधिगमस्य आधारभूताः घटकाः भवन्ति।

१०. अध्ययनस्य उद्देश्याः

अस्य अध्ययनस्य प्रमुखोद्देश्याः निम्नलिखिताः सन्ति—

1. माध्यमिकविद्यार्थिनां स्मृतौ योगशिक्षायाः योगदानस्य अध्ययनम्।
2. माध्यमिकविद्यार्थिनां भावनात्मकदक्षतायां योगशिक्षायाः योगदानस्य अध्ययनम्।
3. माध्यमिकविद्यार्थिनां शैक्षिकोपलब्धौ योगशिक्षायाः योगदानस्य अध्ययनम्।
4. योगशिक्षायाः स्मरणशक्तेः विकासे प्रभावस्य परीक्षणम्।
5. योगशिक्षायाः भावनात्मकसन्तुलनविकासे प्रभावस्य अध्ययनम्।
6. योगशिक्षायाः एकाग्रतावर्धने योगदानस्य परीक्षणम्।
7. योगशिक्षायाः विद्यार्थिनां सर्वाङ्गीणविकासे महत्त्वस्य विश्लेषणम्।

११. शोधविधिः

अस्य लेखस्य स्वरूपं **वर्णनात्मक-समीक्षात्मकम्** अस्ति। योगशिक्षा, स्मृतिः, भावनात्मकदक्षता तथा शैक्षिकोपलब्धिः इत्येतेषां सम्बन्धं स्पष्टयितुं योगदर्शनसम्बद्धाः मूलग्रन्थाः, शैक्षिकसाहित्यं, मनोवैज्ञानिकसाहित्यं तथा पूर्वप्रकाशितानां शोधाध्ययनानां निष्कर्षाः आधाररूपेण स्वीक्रियन्ते।

अध्ययनस्य केन्द्रबिन्दुः माध्यमिकस्तरीयविद्यार्थिनः सन्ति। योगशिक्षायाः नियमिताभ्यासः विद्यार्थिनां मानसिकप्रक्रियासु, भावनात्मकव्यवहारे तथा शैक्षिककार्येषु कथं सहायकः भवितुमर्हति इति विश्लेषणात्मकदृष्ट्या विवेचनं क्रियते।

१२. प्रमुखनिष्कर्षाः

अध्ययनस्य सैद्धान्तिकविश्लेषणेन निम्नलिखिताः प्रमुखाः निष्कर्षाः प्राप्तुं शक्यन्ते—

1. योगशिक्षा विद्यार्थिनां मानसिकशान्तेः विकासे सहायकत्वेन कार्यं कर्तुं शक्नोति।
2. नियमितयोगाभ्यासेन एकाग्रतायाः वृद्धिः सम्भवति।
3. एकाग्रतावर्धनं स्मरणप्रक्रियायाः विकासे सहायकं भवति।
4. प्राणायाम-ध्यानाभ्यासौ भावनात्मकतनावस्य न्यूनीकरणे उपयोगिनौ भवतः।
5. योगशिक्षा आत्मनियन्त्रणस्य तथा आत्मविश्वासस्य विकासे सहायकत्वेन कार्यं करोति।
6. भावनात्मकसन्तुलनस्य विकासेन विद्यार्थिनां अध्ययनव्यवहारः सकारात्मकतया प्रभावितुं शक्नोति।
7. योगशिक्षा शैक्षिकोपलब्धिवर्धनाय अप्रत्यक्षरूपेण महत्त्वपूर्णं योगदानं दातुं शक्नोति।
8. योगशिक्षा विद्यार्थिनां शारीरिकस्य, मानसिकस्य, भावनात्मकस्य तथा सामाजिकस्य विकासस्य समन्वयं साधयितुं शक्नोति।
9. माध्यमिकशिक्षायां योगशिक्षायाः नियमितसमावेशः विद्यार्थिनां सर्वाङ्गीणविकासाय उपयोगी भवितुमर्हति।
10. योगशिक्षा आधुनिकशिक्षाव्यवस्थायां केवलं शारीरिक-व्यायामरूपेण न, अपि तु समग्रशैक्षिकविकासस्य साधनरूपेण द्रष्टव्या।

१३. शैक्षिकनिहितार्थाः

अस्य अध्ययनस्य निष्कर्षाः विद्यालयीयशिक्षायाः कृते महत्त्वपूर्णाः सन्ति। विद्यालयेषु योगशिक्षा केवलं साप्ताहिकक्रियाकलापरूपेण न

स्थापनीया, अपि तु विद्यालयस्य नियमितशैक्षिककार्यक्रमस्य अङ्गरूपेण व्यवस्थिततया समावेशनीया।

योगशिक्षकाणां कृते उचितप्रशिक्षणस्य व्यवस्था करणीया। विद्यार्थिनां वयः, शारीरिकक्षमता तथा मानसिकावश्यकता इत्यादीन् विचार्य योगकार्यक्रमः निर्मातव्यः। विद्यालयेषु प्रातःकाले लघ्वासनाभ्यासः, प्राणायामः तथा ध्यानाभ्यासः आयोजितुं शक्यते। शिक्षकाः योगस्य शैक्षिकमहत्त्वं ज्ञात्वा विद्यार्थिनः नियमित-योगाभ्यासाय प्रेरयेयुः। अभिभावकानामपि योगशिक्षायाः महत्त्वं प्रति जागरूकता वर्धनीया।

१४. निष्कर्षः

योगः भारतीयसंस्कृतेः तथा ज्ञानपरम्परायाः महत्त्वपूर्णः अंशः अस्ति। आधुनिकशिक्षाव्यवस्थायां योगस्य प्रासङ्गिकता अधिकाधिकं वर्धते, यतः वर्तमानकाले विद्यार्थिनां समक्षं शैक्षिकप्रतिस्पर्धा, मानसिकतनावः, भावनात्मकपरिवर्तनानि तथा जीवनशैलीसम्बद्धाः विविधाः समस्याः सन्ति।

माध्यमिकविद्यार्थिनां विकासकालः अत्यन्तमहत्त्वपूर्णः भवति। अस्मिन् काले तेषां स्मरणशक्तेः, भावनात्मकदक्षतायाः तथा शैक्षिकक्षमतायाः उचितविकासः आवश्यकः अस्ति। योगशिक्षा आसन-प्राणायाम-ध्यानादीनां माध्यमेन शारीरिकस्वास्थ्यस्य सह मानसिकशान्तिं, एकाग्रतां, आत्मनियन्त्रणं तथा भावनात्मकसन्तुलनं विकसितुं शक्नोति। एतेषां सकारात्मकपरिवर्तनानां परिणामस्वरूपं विद्यार्थिनां शैक्षिकोपलब्धौ अपि उन्नतिः सम्भवति।

अतः माध्यमिकविद्यालयीयशिक्षायां योगशिक्षायाः वैज्ञानिक-रूपेण, योजनाबद्धरूपेण तथा नियमितरूपेण समावेशः करणीयः। योगशिक्षा केवलं शरीरस्य स्वास्थ्यवर्धनस्य साधनं नास्ति, अपि तु स्वस्थमनसः, सन्तुलितभावनानां, विकसितस्मृतेः तथा उत्कृष्टशैक्षिकजीवनस्य निर्माणाय प्रभावशाली साधनं भवितुमर्हति।

अन्ततः भगवद्गीतायाः वचनं योगशिक्षायाः व्यापकं प्रयोजनं सूचयति—

> **"योगः कर्मसु कौशलम्।"**
>
> — भगवद्गीता, २.५०

अतः योगशिक्षया विद्यार्थिनः न केवलं स्वस्थाः, अपि तु एकाग्रचित्ताः, भावनात्मकरूपेण सन्तुलिताः, आत्मविश्वाससम्पन्नाः तथा शैक्षिकरूपेण समर्थाः नागरिकाः भवितुं शक्नुवन्ति।

❖ सन्दर्भग्रन्थसूची

1. पतञ्जलिः। *योगसूत्रम्*।
2. व्यासः। *व्यासभाष्यम्*।
3. श्रीमद्भगवद्गीता।
4. स्वामी विवेकानन्दः। *राजयोगः*।
5. स्वामी शिवानन्दः। *योगासने तथा प्राणायामः*।
6. अय्यङ्गारः, बी. के. एस्. *Light on Yoga*।
7. शर्मा, रामनाथः। *भारतीयदर्शनम्*।
8. भारतीययोगपरम्परासम्बद्धाः विविधाः शोधग्रन्थाः।