

# योगाभ्यास का छात्रों के संचार कौशल पर प्रभाव: एक अध्ययन

देवेंद्र पाल सिंह<sup>1</sup> and डॉ. शशांक राठौर<sup>2</sup>

शोधार्थी, शारीरिक शिक्षा विभाग<sup>1</sup>  
एसोसिएट प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा विभाग<sup>2</sup>  
ओ. पी. जे. एस. विश्वविद्यालय, राजस्थान

**सारांश:** योग भारतीय संस्कृति का महत्वपूर्ण हिस्सा है और आध्यात्मिकता और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह अध्ययन योगाभ्यासों के छात्रों के संचार कौशल पर उनके प्रभाव की गहरी जांच करता है। इस अध्ययन में हमने छात्रों के योगाभ्यासों का संचार कौशल पर प्रभाव जानने के लिए एक विशेष ध्यान दिया है और योग के प्रैक्टिस करने के उनके तरीके को विश्लेषण किया है।

## संदर्भ

- [1]. विवेकानन्द एस. राजयोग (34वाँ प्रभाव)। अद्वैत आश्रम; 2007.
- [2]. मदनमोहन. हृदय रोग में योग और आयुर्वेद की भूमिका। यहां उपलब्ध है: <http://www.fac.org.ar/qcvc/llave/c039i/madanमोहन.php>. [अंतिम बार 2011 सितंबर 11 को देखा गया]।
- [3]. एंकरबर्ग जे, वेल्डन जे. न्यू एज बिलीफ के विश्वकोश में 'योग'। इन: यूजीन या, संपादक। संयुक्त राज्य अमेरिका: हार्वेस्ट हाउस प्रकाशक; 1996. पी. 593-610.
- [4]. बॉकर जे. विश्व धर्मों का ऑक्सफोर्ड डिक्शनरी। न्यू यॉर्क, ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय प्रेस; 1997. पी. 1058-9.
- [5]. चोपड़ा डी. योग के सात आध्यात्मिक नियम। इन: होबोकेन एनजे, संपादक। संयुक्त राज्य अमेरिका: जॉन विली एंड संस; 2004.
- [6]. राज वी.ए. हिंदू कनेक्शन: नए युग की जड़ें। सेंट लुइस: कॉनकॉर्डिया पब्लिशिंग हाउस; 1994. पी. 62-86.
- [7]. स्कॉट बी. व्यायाम या धार्मिक अभ्यास? द वॉचमैन एक्सपोज़िटर 2001;18:5-13.
- [8]. रॉबर्ट एएफ। वास्तविकता की जाँच: प्रसिद्ध बौद्ध विद्वान रॉबर्ट थुरमन योग सूत्र पर विचार करते हैं और बताते हैं कि हम स्वयं वास्तविकता को कैसे जान सकते हैं। योगा जे, मार्च/अप्रैल 2001. पी. 67-71.
- [9]. मेल्टन जी.जे. न्यू एज इनसाइक्लोपीडिया में "योग"। डेट्रोइट: गेल रिसर्च इंक.; 1990. पी. 500-9.
- [10]. अयंगर बीकेएस. योग पर प्रकाश. दूसरा संस्करण. न्यूयॉर्क: शॉकेन बुक्स; 1976.
- [11]. टेल्स एस, देसिराजू टी. प्राणायामिक प्रकार की बहुत धीमी गति से सांस लेने के दौरान ऑक्सीजन की खपत। इंडियन जे मेड रेस 1991;94:357-63।
- [12]. टेल्स एस, नागरत्ना आर, नागेंद्र एचआर। किसी विशेष नासिका से सांस लेने से चयापचय और स्वायत्त गतिविधियों में बदलाव आ सकता है। इंडियन जे फिजियोल फार्माकोल 1994;38:133-7.

- [13]. रघुराज पी, रामकृष्णन एजी, नागेंद्र एचआर, शर्ली टी। हृदय गति परिवर्तनशीलता पर दो चयनित योगिक श्वास तकनीकों का प्रभाव। इंडियन जे फिजियोल फार्माकोल 1998;42:467-2.
- [14]. किर्कवुड जी, रैम्पेस एच, टफ्रे वी, रिचर्डसन जे, पिलकिंगटन के, रामरत्नम एस. चिंता के लिए योग: शोध साक्ष्य की व्यवस्थित समीक्षा। ब्र जे स्पोर्ट्स मेड 2005;39:884-91।
- [15]. पिलकिंगटन के, किर्कवुड जी, रैम्पेस एच, रिचर्डसन जे. अवसाद के लिए योग: शोध साक्ष्य। जे प्रभाव विकार 2005;89:13-24।
- [16]. माइकल्सन ए, ग्रॉसमैन पी, एसिल ए, लैंगहॉस्ट जे, लुडत्के आर, एश टी, एट अल। तीन महीने के गहन योग कार्यक्रम के परिणामस्वरूप संकटग्रस्त महिलाओं में तनाव और चिंता में तेजी से कमी आई। मेड साइंस मोनिट 2005;11:555-61.
- [17]. वेस्ट जे, ओट्टे सी, गेहर के, जॉनसन जे, मोहर डीसी। कथित तनाव, प्रभाव और लार कोर्टिसोल पर हठ योग और अफ्रीकी नृत्य का प्रभाव। एन बिहेव मेड 2004;28:114-8.
- [18]. खत्री डी, माथुर केसी, गहलोत एस, जैन एस, अग्रवाल आरपी। मेटाबॉलिक सिंड्रोम के नैदानिक और जैव रासायनिक मापदंडों पर योग और ध्यान का प्रभाव। डायबिटीज रेस क्लिन प्रैक्टिस 2007;78:ई9-10।
- [19]. गोकल आर, शिलिटो एल। मोटापा, उच्च रक्तचाप, रक्त शर्करा और कोलेस्ट्रॉल पर योग और प्राणायाम का सकारात्मक प्रभाव: एक पायलट मूल्यांकन। जे अल्टरन कॉम्प्लीमेंट मेड 2007;13:1056-7।
- [20]. सेल्वमूर्ति डब्ल्यू, श्रीधरन के, रे यूएस, तिवारी आरएस, हेज केएस, राधाकृष्णन यू, एट अल। आवश्यक उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए नया शारीरिक दृष्टिकोण। इंडियन जे फिजियोल फार्माकोल 1998;42:205-13।