



# शारीरिक शिक्षा और खेलकूद में योग के महत्व का अध्ययन

डॉ० प्रदीप कुमार <sup>1\*</sup>

1. असिस्टेंट प्रोफेसर, राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कांघला (शामली), भारत  
pradeepkumar.phe@gmail.com

**सारांश:** इस लेख का उद्देश्य शारीरिक शिक्षा और खेल में योग के पहलुओं की भूमिका पर चर्चा करना है। योग एक भारतीय दार्शनिक दर्शन है जो अच्छे व्यवहार और आदतों को विकसित करने के लिए शरीर के साथ काम करने की आवश्यकता पर जोर देता है। शारीरिक आसन, या संस्कृत में आसन, वे हैं जिन्होंने इसके सभी अभ्यासों में से सबसे अधिक ध्यान आकर्षित किया है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि खेल और जिम्नास्टिक शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम का हिस्सा हैं। एक समय था जब लोग कहते थे कि यह जीतने के बारे में नहीं है, यह अच्छी तरह से प्रतिस्पर्धा करने के बारे में है, जब आयोजनों का स्थान पवित्र था, और प्रतियोगियों के बीच सम्मान महत्वपूर्ण था। आज के समाज में शारीरिक शिक्षा शब्द की कई तरह से व्याख्या की गई है। कुछ लोग इसे शारीरिक शिक्षा कहते हैं, जो शरीर को कुछ कौशल और प्रतिभा विकसित करने के लिए सिखाने की प्रक्रिया है, जैसे कि खेल में। दूसरों का मानना है कि यह शारीरिक शिक्षा है या सिर्फ किसी की उपस्थिति में सुधार करने के लिए काम कर रहा है। दुर्भाग्य से, यह व्यक्तियों के लिए जिम में शामिल होने के लिए प्राथमिक प्रेरणा है, खासकर गर्मी के मौसम से पहले।

**मुख्य शब्द:** शारीरिक शिक्षा, खेलकूद, योग, आसन, जिम्नास्टिक

----- X -----

## परिचय

योग मन, शरीर और आत्मा को संतुलित करने की एक तकनीक है। योग ऐतिहासिक जड़ों के साथ एक पुराना भारतीय धार्मिक अनुशासन है। योग अन्य प्रकार के व्यायाम से इस मायने में भिन्न है कि यह दर्द या शारीरिक असंतुलन पैदा किए बिना गतिशीलता को बढ़ावा देता है। योगिक कसरत शरीर को स्वर्गीय ऊर्जा से भर देती है, ताजगी देती है और उसे बढ़ावा देती है। योगिक गतिविधियां शरीर को ब्रह्मांडीय ऊर्जा से भर देती हैं और आराम करना आसान बनाती हैं। शारीरिक शिक्षा अभ्यास के रूप में योग का मूल उद्देश्य बच्चों और किशोरों के सामंजस्यपूर्ण विकास को बढ़ावा देना है। शारीरिक शिक्षा दर्शन एक अनुभवजन्य अभ्यास है जो हाल के शोध निष्कर्षों के आधार पर मानव ज्ञान के सभी विषयों में स्थापित किया गया है। मनुष्य एक मानव, मानसिक और आध्यात्मिक इकाई है, और योग उसे तीनों क्षेत्रों में सुधार करने में मदद कर सकता है।

## योग शारीरिक शिक्षा का एक हिस्सा है

तथ्य यह है कि योग को आमतौर पर एक आध्यात्मिक घटक के साथ शारीरिक शिक्षा की एक प्रणाली के रूप में गलत समझा जाता है। योग एक आध्यात्मिक और भौतिक प्रणाली दोनों है। आसन स्वास्थ्य योग का एक छोटा सा हिस्सा है, जो शारीरिक संस्कृति और शिक्षा की एक व्यापक प्रणाली है। योगाभ्यास कान के लोब पर एक एक्यूंपंक्चर बिंदु को उत्तेजित करके आपके ग्रे पदार्थ को सक्रिय करता है। यह व्यायाम मस्तिष्क के बाएँ और दाएँ पक्षों के सिंक्रनाइज़ेशन में सहायता करता है। यह ऊर्जा के स्तर को वितरित करके और संज्ञानात्मक शक्ति को बढ़ाकर मानसिक ऊर्जा को बढ़ाता है।

योग, जो एक शांत शरीर और मन को प्राप्त करने के लिए शारीरिक और मानसिक विषयों को जोड़ता है, तनाव प्रबंधन और विश्राम में सहायता करता है। यह लचीलेपन, मांसपेशियों की ताकत और समग्र शरीर की टोन के विकास में भी सहायता करता है। यह आपकी ऊर्जा, जीवन शक्ति और श्वसन को बढ़ाता है। यद्यपि योग अपने आप में एक धर्म नहीं है, यह इससे जुड़ा हुआ है और हिंदू धर्म, साथ ही जैन धर्म और बौद्ध धर्म में इसकी जड़ें हैं। ध्यान के दौरान, हालांकि, बौद्ध और हिंदू गुप्त मंत्र 'ओम' गाते हैं। लोगों के रीति-रिवाज, सिंधु घाटी मानव विकास, वैदिक और उपनिषद विरासत, कंपकंपी के रहस्यमय रीति-रिवाज, वैष्णव और तान्त्रिक मानदंड सभी में योग उपस्थिति है। योग के दूसरे पहलू पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, स्कूली आयु वर्ग के बच्चों के लिए वर्तमान योग शिक्षा मॉड्यूल शारीरिक स्वास्थ्य, शारीरिक उन्नति और भावुक निर्भरता पर जोर देता है।

## शारीरिक शिक्षा के लिए लाभ

इसलिए योग को एक भौतिक घटक के साथ एक आध्यात्मिक प्रणाली के रूप में व्यापक रूप से गलत समझा जाता है, लेकिन तथ्य यह है कि योग एक भौतिक घटक के साथ एक आध्यात्मिक प्रणाली है। आसन अभ्यास हठ योग का केवल एक छोटा सा हिस्सा है, जो शारीरिक संस्कृति और शिक्षा की एक पूरी प्रणाली है।

शिक्षा में योग की भूमिका की विभिन्न दृष्टिकोणों से जांच की जाती है, जिसमें दुनिया भर के बच्चों को दी जाने वाली शिक्षा और कक्षा में बच्चों द्वारा सहन किए जाने वाले तनाव की अलग-अलग डिग्री शामिल हैं। इसमें चुनौतियों, मुद्दों, विवादों, डायवर्सन और उनकी ऊर्जा की बर्बादी को भी ध्यान में रखा गया था। हमने बच्चों की सीखने की क्षमता में सुधार के लिए कुछ योग विचारों और अभ्यासों को प्रयोग के रूप में प्रयोग करना शुरू किया और दूसरा, प्रशिक्षकों को अपने विषयों को थोड़ा अलग तरीके से पढ़ाने के लिए प्रेरित करने के लिए। हमारा विश्वास था, और आगे भी रहेगा, कि हम अपने बच्चों को उनके संपूर्ण विकास को समझे या उनकी परवाह किए बिना स्कूली शिक्षा दे रहे हैं। हम सामग्री को कक्षा के बाहर एक सहायता प्रणाली प्रदान किए बिना उनके सिर में दबा रहे हैं जहां वे सीखना जारी रख सकते हैं। हमें इस बात पर विचार करना चाहिए कि बच्चे के विकास के बारे में विज्ञान का क्या कहना है, बाल मनोविज्ञान के बारे में मनोविश्लेषण का क्या कहना है, और हार्मोन और ग्रंथियां बच्चे के तर्क, भावनात्मक संरचना और रचनात्मक उत्पादन को कैसे संशोधित और प्रभावित करती हैं।

## योग का महत्व शारीरिक शिक्षा है

योग सभी के लिए जरूरी है, लेकिन खासकर उनके लिए जो मानसिक और शारीरिक रूप से अस्वस्थ हैं। महान स्वास्थ्य प्रत्येक व्यक्ति को दी गई विलासिता है, फिर भी यह विशेषाधिकार सामाजिक और प्राकृतिक कारकों पर निर्भर है। योग सबसे व्यापक रूप से उपयोग किए जाने वाले दवा-मुक्त उपचारों में से एक है, जिसमें कल्याण की अपनी अवधारणा है जिसे निष्क्रिय कर दिया गया है और कई लोगों द्वारा दिखाया गया है। योग को हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए जीवन के एक तरीके के रूप में देखा जा सकता है।

स्कूल स्तर पर इस संदर्भ में योग की भूमिका युवा लोगों के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और भावुक कल्याण के लिए एक सुखद और स्थिर जीवन शैली को बढ़ावा देना है। योग दीर्घकालिक एकजुटता सहनशक्ति और शारीरिक स्तर पर उच्च जीवन शक्ति के विकास में सहायता करता है। खेलों की बार-बार प्रकृति और परिणामी मस्क्युलोस्केलेटल असंतुलन के कारण, वे चोट का कारण बन सकते हैं। शारीरिक स्तर पर, योग शरीर के संतुलन और समरूपता को पुनर्स्थापित करता है, जिससे यह एथलेटिक्स का एक आदर्श पूरक बन जाता है। विशिष्ट कठिनाइयों को दूर करने के लिए विद्वेष को अक्सर योग के लिए आकर्षित किया जाता है, जैसे कि बढ़ती खुशी या चोट की वसूली में सहायता करना।

योग आत्म-सम्मान और विश्वास में सुधार करके युवा तनाव को दूर करने के लिए विश्वास स्थापित करने और अनुभवात्मक 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 गपफार 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 लेनादेना 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। दौड़ने के लिए धावकों के पैर 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 पैर 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। जेलीलेग 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 मांसपेशियों के विकास में सहायता करता है जो गति की संयुक्त सीमा को बाधित नहीं करती हैं।

#### • बायोमेकेनिकल बैलेंस

मांसपेशियों में असंतुलन कुछ मांसपेशियों के अति प्रयोग के कारण होता है, जबकि दूसरों का कम उपयोग होता है, कुल मस्कुलोस्केलेटल संतुलन को प्रभावित करता है और बायोमेकेनिकल प्रभावशीलता को कम करता है। बायोमेकेनिकल असामान्यताएं अंततः अधिकांश एथलीटों में असुविधा और चोट का कारण बनती हैं। एक पेशी या तो सिकुड़ती है या क्रिया के आधार पर फैलती है। बाइसेप्स सिकुड़ते हैं जबकि ट्राइसेप्स का विस्तार होता है क्योंकि आप मुट्ठी बनाते हैं और अपने अग्रभाग को ऊपर उठाते हैं। ट्राइसेप्स छोटा हो जाएगा और यदि आप आकर्षक बाइसेप्स चाहते हैं तो आप अपनी बांह को सीधा करने की क्षमता खो सकते हैं और मांसपेशियों को पंप करने के लिए बारंबार बाइस-प्स एक्सरसाइज का अभ्यास करें। मांसपेशियों के संतुलन और कार्यक्षमता को बनाए रखने के लिए, संकुचन और खिंचाव दोनों पर अभ्यास करना एक अच्छा विचार है। हैमस्ट्रिंग का विस्तार करते समय, उदाहरण के लिए, क्वाड्रिसेप्स को अनुबंधित करना चाहिए। यह सिंक्रनाइज़ गति न केवल एक गहरी और सुरक्षित हैमस्ट्रिंग खिंचाव को बढ़ावा देती है, बल्कि यह आपको अपने क्वाड्रिसेप्स, विशेष रूप से आपके आंतरिक क्वाड्रिसेप्स को मजबूत करने की अनुमति देती है, जो आमतौर पर धावकों में कमजोर होते हैं। यह धावकों के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि उनके हैमस्ट्रिंग को सबसे अधिक लंबा करने की आवश्यकता होगी, जबकि उनके आंतरिक क्वाड, जो अक्सर कमजोर होते हैं, को मजबूत करने की आवश्यकता होगी। प्रत्येक योग मुद्रा स्थिरता और गति के बीच एक नाजुक संतुलनकारी क्रिया है। ऐसा कोई समय नहीं है जब केवल एक मांसपेशी समूह संलग्न हो। यहां तक कि सबसे बुनियादी योगासन के लिए भी शरीर की प्रत्येक पेशी को जगाने की आवश्यकता होती है। अधोमुखी कुत्ते की स्थिति इसका एक अच्छा उदाहरण है। इस मौलिक स्थिति में प्रमुख पेशीय गतियों का सारांश नीचे दिया गया है।

#### • 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 तेज़ और उथले साँस लेना और साँस 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 गोलार्द्धों का समायोजन

विज्ञान के अनुसार हमारे मस्तिष्क के दाएं और बाएं गोलार्द्धों को दो हिस्सों में बांटा गया है। इन दोनों गोलार्द्धों की भूमिकाएं 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 गोलार्द्धों 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 संतुलित 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 संकायों 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।

हम वर्तमान शिक्षा प्रणाली में केवल मन के एक घटक - बुद्धि - को खिला रहे हैं। हम मानस तत्व के बारे में बात नहीं कर रहे हैं, जो सही गलत को पहचानने की क्षमता से संबंधित है। हम चित्त की बात नहीं कर रहे हैं, जहाँ जानकारी को स्मृति और अनुभव के रूप में रखा जाता है। हम अहंकार के साथ भी व्यवहार नहीं कर रहे हैं, अहंकार। बल्कि, हम अपने दिमाग के अन्य घटकों को मजबूत करने की उपेक्षा करते हुए ज्ञान के साथ बुद्धि जाम करते हैं। 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।

उर्दू में, एक दोहा है जो कहता है, "मैं आपको अपने जीवन में हासिल की गई महान उपलब्धियों के बारे में बताता हूँ। मैंने पढ़ाई की, और शिक्षा प्राप्त करने के बाद, मैंने सेना में सेवा की, और सेवा करने के बाद, मैंने अपनी पेंशन प्राप्त की।, और मेरी पेंशन लेने के बाद, मैं मर गया। चीजें इस तरह हैं।" हालाँकि, क्या जीवन में यही सब है? नहीं। हम सभी के लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने बच्चों के लिए खुद को पहचानने, अपनी क्षमता का उपयोग करने, अपने व्यक्तित्व को विकसित करने और अपने व्यक्तित्व को जगाने के लिए अपने माता-पिता के अपने व्यक्तिगत विचारों को थोपने का अवसर पैदा करें।

## निष्कर्ष

योग मानक खेल या फिटनेस पाठ्यक्रम की तुलना में विद्यार्थियों की एक विस्तृत श्रृंखला के लिए नए सीखने के अवसर खोलता है, जिससे यह किसी भी शैक्षिक कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण घटक बन जाता है। योग, मानक शारीरिक शिक्षा के एक रूपांतर के रूप में, एक गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षा कार्यक्रम बनाने में सहायता के लिए स्कूल के पाठ्यक्रम में भी शामिल किया जा सकता है। खेलों में योग उतना ही महत्वपूर्ण है जितना अन्य लोग मानते हैं; यह एक खिलाड़ी के जीवन में कई तरह से और विभिन्न स्तरों पर हमें लाभान्वित करता है। योग एक खिलाड़ी को मानसिक नियंत्रण और एकाग्रता विकसित करने में मदद कर सकता है, जिससे उन्हें मैदान पर बेहतर प्रदर्शन करने में मदद मिलेगी। यह बच्चों और वयस्कों को शारीरिक व्यायाम में सफल होने का अवसर प्रदान करता है, जो जीवन के लिए एक मजबूत नींव के विकास में सहायता कर सकता है। दूसरी ओर, पाठ्यचर्या विशेषज्ञों, प्रशिक्षकों, प्रशिक्षकों और छात्रों को कक्षा में और वास्तविक जीवन में योग शिक्षा की वास्तविक बाधाओं के बारे में पता होना चाहिए और उनका आकलन करना चाहिए।

## संदर्भ

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