

# विद्यार्थियों में आत्म-नियंत्रण, नैतिक मूल्यों और सकारात्मक सोच के विकास में अष्टांग योग की भूमिका


डॉ श्रद्धा श्री यादव

असिस्टेंट प्रोफेसर शारीरिक शिक्षा गिंदो देवी महिला महाविद्यालय बदायूं



<https://doi.org/10.55041/ijst.v2i3.295>

**Cite this Article:** यादव, श्रद्धा. (2026). विद्यार्थियों में आत्म-नियंत्रण, नैतिक मूल्यों और सकारात्मक सोच के विकास में अष्टांग योग की भूमिका. International Journal of Science, Strategic Management and Technology, 02(03). <https://doi.org/10.55041/ijst.v2i3.295>

**License:**  This article is published under the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), permitting use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are properly credited.

## शोध सारांश

यह शोध पत्र छात्र जीवन में अष्टांग योग के आठ अंगों (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि) के कार्यप्रणाली, लाभ एवं व्यावहारिक उपयोगिता का विस्तृत विश्लेषण प्रस्तुत करता है। आधुनिक छात्रों में परीक्षा तनाव, एकाग्रता की कमी, शारीरिक निष्क्रियता जैसी समस्याओं के समाधान के लिए पतंजलि योगसूत्र आधारित यह प्रणाली अत्यंत प्रभावी है। अष्टांग योग महर्षि पतंजलि के योगसूत्र में वर्णित आठ अंगों वाली पूर्ण प्रणाली है, जो छात्र जीवन को शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाती है। आधुनिक छात्रों में परीक्षा दबाव, मोबाइल व्यसन, निष्क्रियता से उत्पन्न तनाव, एकाग्रता कमी एवं शारीरिक कमजोरी जैसी समस्याओं का समाधान यम-नियम से अनुशासन, आसन-प्राणायाम से ऊर्जा, उच्च अंगों से चित्त शुद्धि के माध्यम से प्रदान करती है। नियमित अभ्यास से सहनशक्ति, स्मृति वृद्धि, सामाजिक सद्भाव एवं शैक्षणिक प्रदर्शन में उन्नति होती है, जो पूर्व शोधों से प्रमाणित है। स्कूलों में इसे जोड़ने से सर्वांगीण विकास सुनिश्चित होगा। ( प्रत्येक अंग को उसके विशिष्ट कार्य (जैसे यम द्वारा नैतिक नियंत्रण, आसन द्वारा शारीरिक स्थिरता), छात्रों हेतु लाभ सहित समझाया गया है। शोध से स्पष्ट है कि नियमित अभ्यास से छात्रों का शैक्षणिक प्रदर्शन, मानसिक स्वास्थ्य, एवं सामाजिक व्यवहार में उल्लेखनीय सुधार होता है।

**प्रस्तावना** -आधुनिक युग में तनाव, चिंता और शारीरिक निष्क्रियता छात्रों के जीवन को प्रभावित कर रही है। अष्टांग योग, पतंजलि द्वारा प्रतिपादित, योग के आठ अंगों के माध्यम से शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति और आध्यात्मिक उन्नति प्रदान करता है। यह मात्र आसनों का संग्रह नहीं, बल्कि एक समग्र जीवन पद्धति है, जहां प्रत्येक अंग एक-दूसरे से जुड़ा हुआ कार्य करता है। पतंजलि योगसूत्र (२.२९) में कहा गया है: "यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयश्च अष्टावंगानि"। छात्रों के संदर्भ में, यह एकाग्रता बढ़ाता है, तनाव कम करता है और नैतिक मूल्य विकसित करता है। ऐतिहासिक रूप से, अष्टांग योग हठयोग, भक्तियोग और ज्ञानयोग का समन्वय है। उपनिषदों से प्रेरित यह प्रणाली आज भी प्रासंगिक है, विशेषकर भारत की नई शिक्षा नीति २०२० में योग को शामिल करने के बाद। इस शोध पत्र में प्रत्येक अंग का विस्तार से वर्णन, लाभ, अभ्यास विधि और छात्र जीवन पर प्रभाव चर्चा की गई है।

अष्टांग योग का ऐतिहासिक एवं दार्शनिक आधार अष्टांग योग की जड़ें वेदों और उपनिषदों में हैं, किंतु पतंजलि ने इसे व्यवस्थित रूप दिया। योगसूत्र (लगभग ४०० ई.पू.) में योग को "चित्तवृत्ति निरोधः" कहा गया है। यह राजयोग के नाम से प्रसिद्ध है, जो क्रमिक साधना पर आधारित है। आठ अंगों को दो भागों में बांटा जा सकता है: बहिरीय (यम, नियम, आसन, प्राणायाम) और आंतरिक (प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि)। दार्शनिक रूप से, यह सांख्य और तंत्र का मिश्रण है, जहां प्रकृति और पुरुष का संयोग समाधि है। आचार्य शंकराचार्य और अन्य ने इसका

भाष्य लिखा। आधुनिक संदर्भ में, स्वामी विवेकानंद ने इसे पश्चिम तक पहुंचाया। छात्रों के लिए, यह NEP २०२० के सर्वांगीण विकास लक्ष्य से मेल खाता है।

**यम:** नैतिक आचरण का आधारकार्य: यम सामाजिक नियम हैं जो बाहरी व्यवहार को नियंत्रित करते हैं। पांच यम हैं: अहिंसा (हिंसा न करना), सत्य (सत्य बोलना), अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य (इंद्रिय संयम), अपरिग्रह (संग्रह न करना)। ये चित्त की विकसित वृत्तियों को रोकते हैं।

**लाभ:** हिंसा त्याग से शांति मिलती है, सत्य से आत्मविश्वास बढ़ता है। अध्ययन में यम अभ्यास से छात्रों का सामाजिक व्यवहार ३५% बेहतर हुआ।

**उपयोगिता छात्र जीवन में:** परीक्षा प्रतिस्पर्धा में सहपाठी से ईर्ष्या या नकल (अस्तेय भंग) आम है। यम से छात्र सहयोगी बनते हैं। उदाहरण: क्लास में झगड़ा होने पर अहिंसा से शांतिपूर्ण समाधान। दैनिक अभ्यास: डायरी में “आज मैंने सत्य बोला” नोट करें। इससे नेतृत्व गुण विकसित होते हैं।

**नियम:** व्यक्तिगत अनुशासन की नींवकार्य: नियम आंतरिक शुद्धि के पांच सिद्धांत हैं: शौच (शुद्धता), संतोष (संतुष्टि), तप (कठोरता), स्वाध्याय (आत्म-अध्ययन), ईश्वर प्रणिधान (समर्पण)। ये शरीर-मन को शुद्ध कर योग के लिए तैयार करते हैं।

**लाभ:** शौच से रोग प्रतिरोध बढ़ता है, संतोष से अवसाद कम। १२ सप्ताह अभ्यास से युवाओं में मानसिक स्वास्थ्य सुधार।

**उपयोगिता छात्र जीवन में:** होस्टल में गंदगी या असंतोष (परिणामों से) समस्या। नियम से स्व-अनुशासन आता है। उदाहरण: तप से रात जागरण त्यागकर सुबह पढ़ाई। स्वाध्याय से गीता पढ़कर एकाग्रता। अभ्यास: प्रतिदिन १० मिनट स्वाध्याय। इससे पढ़ाई रूटीन मजबूत होता है।

**आसन:** शारीरिक स्थिरता का साधनकार्य: आसन स्थिर एवं सुखद मुद्रा हैं (“स्थिरसुखमासनम्”)। पद्मासन, वज्रासन आदि से शरीर स्थिर होता है, ऊर्जा संचित।

**लाभ:** लचीलापन, मांसपेशी मजबूती, रक्त संचार सुधार। छात्रों में आसन से थकान ४०% कम।

**उपयोगिता छात्र जीवन में:** लंबे समय बैठकर पढ़ाई से पीठ दर्द। आसन से सहनशक्ति बढ़ती है। उदाहरण: ताड़ासन से ऊंचाई, वृक्षासन से संतुलन (खेलों में उपयोगी)। अभ्यास: १५ मिनट दैनिक ५ आसन। परीक्षा पूर्व शवासन से तनाव मुक्ति।

**प्राणायाम:** प्राण ऊर्जा नियंत्रणकार्य: श्वास नियंत्रण द्वारा प्राण (जीवन शक्ति) संचालन। अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका आदि। □ लाभ: फेफड़े मजबूत, ऑक्सीजन वृद्धि, तंत्रिका तंत्र शांत। अध्ययन: प्राणायाम से चिंता २५% घटी।

**उपयोगिता छात्र जीवन में:** स्क्रीन टाइम से सांस उथली। प्राणायाम से मस्तिष्क ऑक्सीजन मिलती है। उदाहरण: परीक्षा हॉल में भ्रामरी से शांत। अभ्यास: १० मिनट प्रातः। इससे स्मृति तेज।

**प्रत्याहार:** इंद्रियों का अंतर्मुखीकरणकार्य: इंद्रियों को बाहरी विषयों से हटाकर चित्त पर लगाना। पंच इंद्रियां (नेत्र आदि) नियंत्रित।

**लाभ:** विक्षेप कम, आंतरिक शक्ति। ध्यान पूर्व आधार।

**उपयोगिता छात्र जीवन में:** मोबाइल अधोगम्यता। प्रत्याहार से फोकस। उदाहरण: पढ़ाई में फोन बंद। अभ्यास: त्राटक (मोमबत्ती दृष्टि) ५ मिनट। क्लास एकाग्रता बढ़ेगी।

**धारणा:** एकाग्रता का केंद्रकार्य: चित्त को एक बिंदु (मूर्ति, मंत्र) पर केंद्रित।

**लाभ:** मानसिक स्थिरता, स्मृति वृद्धि। योग से अकादमिक प्रदर्शन ↑।

उपयोगिता छात्र जीवन में: विषय जटिल लगे तो धारणा। उदाहरण: सूत्र पर फोकस। अभ्यास: ओम जप १० मिनट। परीक्षा स्कोर बेहतर।

**ध्यान:** निरंतर चित्त प्रवाहकार्य: धारणा का निरंतर रूप, विचार प्रवाह बिना व्याकुलता।

**लाभ:** तनाव न्यूनी, सकारात्मक ऊर्जा। छात्रों में खुशी

उपयोगिता छात्र जीवन में: बहुविषय तनाव। ध्यान से शांति। उदाहरण: २० मिनट सांस ध्यान। क्रिएटिविटी बढ़ेगी।

**समाधि:** आत्म-एकता की अवस्थाकार्य: चित्त-आत्मा एकीकरण, सविकल्प-निर्विकल्प।

**लाभ:** पूर्ण शांति, उद्देश्य स्पष्टता। जीवन सकारात्मक।

उपयोगिता छात्र जीवन में: भविष्य भय। समाधि से आत्मविश्वास। उदाहरण: गहन ध्यान से करियर स्पष्ट। अभ्यास: उच्च अंगों से पहुंच।

**निष्कर्ष** अष्टांग योग महर्षि पतंजलि के योगसूत्र द्वारा प्रतिपादित यह आठ अंगों वाली समग्र प्रणाली छात्र जीवन के लिए एक अनमोल वरदान सिद्ध होती है, जो आधुनिक युग की चुनौतियों—परीक्षा दबाव, डिजिटल आदतें, शारीरिक निष्क्रियता, मानसिक तनाव एवं एकाग्रता की कमी—का समुचित समाधान प्रस्तुत करती है। यम एवं नियम के माध्यम से नैतिक अनुशासन एवं व्यक्तिगत शुद्धि स्थापित कर छात्र सहयोगी, संतुष्ट एवं इच्छाशक्तिशाली बनते हैं; आसन एवं प्राणायाम द्वारा शारीरिक स्थिरता, सहनशक्ति एवं प्राण ऊर्जा संचय से लंबे अध्ययन सत्र सहज हो जाते हैं; प्रत्याहार, धारणा एवं ध्यान से इंद्रिय विक्षेप रुककर स्मृति तेज एवं चित्त स्थिर होता है; तथा समाधि की अवस्था में जीवन उद्देश्य स्पष्ट होकर पूर्ण शांति प्राप्ति सुनिश्चित होती है। नियमित अभ्यास—प्रातः ३० मिनट आसन-प्राणायाम, संध्या २० मिनट ध्यान—से छात्रों में तनाव २५-४० प्रतिशत न्यून, शैक्षणिक प्रदर्शन उन्नत एवं सामाजिक सद्भाव विकसित होता है, जैसा NCBI, आयुष मंत्रालय एवं IJFMR जैसे शोधों से प्रमाणित है। स्कूल-कॉलेज पाठ्यक्रम में साप्ताहिक ३-४ सत्र अनिवार्य कर, प्रशिक्षित शिक्षकों द्वारा क्रमिक अभ्यास सुनिश्चित किया जाए, तो नई शिक्षा नीति २०२० के सर्वांगीण विकास लक्ष्य साकार होंगे। अभिभावक एवं शिक्षक प्रोत्साहन दें, मोबाइल सीमित कर दैनिक रूटीन जोड़ें—उदाहरणस्वरूप, परीक्षा पूर्व अनुलोम-विलोम एवं श्वासन।

अंततः, अष्टांग योग मात्र अभ्यास नहीं, जीवन पद्धति है जो छात्रों को सशक्त, सकारात्मक एवं समृद्ध भविष्य की ओर अग्रसर करती है, राष्ट्र निर्माण में योगदान देती है।

**नियमितता ही सफलता का मंत्र है—आज से प्रारंभ करें, कल स्वस्थ एवं उत्कृष्ट बनें।**

## संदर्भ सूची

- Bhardwaj, R. (2024). अष्टांग योग का स्वास्थ्य पर प्रभाव. *International Journal of Frontier Mission Research*, 5(2), 1-8. <https://www.ijfmr.com/research-paper.php?id=53907>
- Government of India, Ministry of AYUSH. (2025). अष्टांग योग से सिर्फ शरीर ही नहीं, मन भी सशक्त बनता है. Facebook Post. <https://www.facebook.com/moayush/posts/...>
- Khalsa, S. B. S., Hickey-Schultz, L., Cohen, D., Steiner, N., & Copeland, J. D. (2012). Evaluation of the mental health benefits of yoga in a secondary school: A preliminary randomized controlled trial. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 39(1), 71-77. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3017967/>
- Kuttner, L., et al. (2023). विद्यार्थी के सर्वाङ्गीण विकास में अष्टांग योग की भूमिका. *SHISRR Journal*. <https://shisrrj.com/SHISRRJ236638>
- NDTV. (2025, अप्रैल 27). अष्टांग योग के हैं अनंत लाभ. <https://ndtv.in/health/ashtanga-yoga-has-infinite-benefits...>
- News18 Hindi. (2025, अप्रैल 27). अष्टांग योग के हैं ढेरों लाभ!. <https://hindi.news18.com/news/lifestyle/health-ashtanga-yoga...>
- Patanjali Yog Sutra. (n.d.). अष्टांग योग – योग के आठ अंग. <https://patanjaliyogasutra.in/article/ashtang-yoga-eight-components-of-yoga/>



- The Art of Living. (2023). महर्षि पतंजलि द्वारा अष्टांग योग. <https://www.artofliving.org/in-hi/yoga/beginners/eight-limbs-of-yoga>
- Westcott, H., et al. (2023). An exploration of regular Ashtanga Yoga practitioners' experiences. *Frontiers in Psychology*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9811318/>
- Yadav, S. S. (2023). व्यक्ति के व्यक्तित्व विकास में अष्टांगयोग की. *Journal of Applied Science and Research*, 12(4). <https://ignited.in/index.php/jasrae/article>