International Journal of Hindi Research
www.hindijournal.com
ISSN: 2455-2232
Received: 05-01-2026; Accepted: 06-02-2026; Published: 21-02-2026
Volume 12, Issue 1, 2026, Page No. 155-157

यौगिक क्रियाएं एवं एकाग्रता का अध्ययन

चन्द्र मोहन
सहायक प्राध्यापक, शिक्षा विभाग, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय उत्तरकाशी, उत्तराखण्ड, भारत

सारांश
वर्तमान समय मनुष्य के लिए अनेक प्रकार से संघर्षों, चुनौतियों एवं प्रतियोगिताओं का दौर है। हम दैनिक जीवन की इन गतिविधियों में इतने व्यस्त हो गये हैं, कि हमारे पास अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए समय ही नहीं है। निःसंदेह इसका प्रभाव हमारे शारीरिक, मानसिक क्षमताओं, एवं मानसिक कार्यों पर पड़ता है। मन की चंचलता के कारण हम किसी भी कार्य को करते समय एकाग्रता नही रख पाते। एकाग्रता में कमी होने के कारण हमारा मन विभिन्न दिशाओं में भटकता रहता है और हमारा किसी कार्य में निष्पादन अपेक्षाकृत कम हो जाता है। योग से सम्बंधित ग्रंथो के अद्धयन से अवगत होता है कि मन की चंचलता को योग के द्वारा नियंत्रित किया जा जा सकता है और यौगिक क्रियाओं के द्वारा हम अपने शरीर एवं मन पर नियंत्रण रख सकते है। इसी परिप्रेक्ष्य में विद्यार्थी के प्रभावशाली अधिगम कार्य हेतु एकाग्रता के महत्व को स्वीकारते हुए शोधकर्ता द्वारा यौगिक क्रियाएं एवं एकाग्रता को अपने अद्धयन का विषय चुना गया। इस अद्धयन हेतु शोधकर्ता द्वारा उत्तराखंड के सीमान्त जनपद उत्तरकाशी के राजकीय महाविद्यालय के शिक्षा–संकाय में अद्धयनरत 30 बी.एड. प्रशिक्षुओं का चयन किया गया। शोधकर्ता द्वारा बी.एड. प्रशिक्षुओं के समूह द्वारा किये गये साप्ताहिक यौगिक कार्यो के अवलोकन, प्रयोग एवं साक्षात्कार के विश्लेषणोंप्रांत पाया गया कि बी.एड.प्रशिक्षुओं की यौगिक क्रियाओं के उपरान्त उनकी एकाग्रता में सकारात्मक परिवर्तन हुए।

मूल शब्दः योग, एकाग्रता, यौगिक क्रियाएँ

मानव जीवन अनेक प्रकार की चुनौतियों से घिरा हुआ है, इनमे से स्वास्थ्य से सम्बंधित समस्या की चुनौती प्रबलता से सम्पूर्ण जीवन को प्रभावित कर रही है। आज व्यक्ति शारीरिक और मानसिक क्रियाओं में सामंजस्य नही बिठा पा रहा है। मानसिक तनाव, असंतोष की भावना तथा मानसिक दुर्बलता मुख्य रूप से परिलक्षित हो रही है। योग ग्रंथों के अद्धयन से यह ज्ञात होता हैं कि योग के नियमित अभ्यास से व्यक्ति के शारीरिक तथा मानसिक रोगों का समाधान संभव है और योग का उद्देश्य शरीर को निरोग बनाते हुए मन मस्तिष्क को एकाग्रता प्रदान करना है ताकि व्यक्ति अपने कार्य के प्रति जागरूक रहते हुए उसमे उच्च निष्पादन प्राप्त कर सके। योग और योग से सम्बन्धित साहित्य के अवलोकन से यह परिलक्षित होता है कि वृक्षासन, बकासन, त्राटक क्रिया, गरुडासन, नटराज आसन सूक्ष्म व्यायाम, ओम–उच्चारण, आसन, बन्ध–मुद्राएं, प्राणायाम, तथा ध्यान इत्यादि एकाग्रता में वृद्धि की द्योतक हैं।

अद्धयन की सार्थकता– किसी भी कार्य को करने के लिए ऊर्जा का होना आवश्यक है लेकिन उस ऊर्जा का एकाग्रतापूर्वक सकारात्मक दिशा में प्रसरण अधिक महत्वपूर्ण है। अनेक कार्यों में उलझे होने से छात्र छात्राएं अपनी ऊर्जा को सही दिशा में लक्षित नहीं कर पाते और अक्सर उनके परिणाम अपेक्षित नहीं रहता। यौगिक क्रियाओं के नियमित अभ्यास से जहाँ शरीर की नकारात्मक ऊर्जा का ह्रास होता है वहीं व्यक्ति की सोच सकारात्मक दिशा में अग्रसर होती है और नये–नये सकारात्मक विचारों का सृजन होता है। छात्र जीवन में योग का बहुत बड़ा महत्व होता है। छात्र–छात्रायें अपनी अधिगम प्रक्रिया को प्रभावशाली एवं अर्थपूर्ण बनाने के लिए यौगिक प्रक्रियाओं को अपना सकते हैं। अधिगम प्रक्रिया को अधिक प्रभावशाली बनाने के लिए छात्र – छात्राओं में एकाग्रता का होना अति आवश्यक है और सम्बंधित साहित्य के अवलोकन के बाद पाया गया कि योग की बहुत सी क्रियाएं एकाग्रता को बढ़ावा देते हैं– जैसे वृक्षासन, बकासन, त्राटक क्रिया, गरुडासन, नटराज आसन इत्यादि।
यौगिक क्रियाओं का अधिगम प्रक्रिया से सम्बंध होने के कारण और शिक्षा के क्षेत्र में प्रासंगिकता को ध्यान में रखते हुए शोधकर्ता द्वारा 'यौगिक क्रियाएं एवं एकाग्रता' विषय पर का अद्धयन करने का निर्णय लिया गया।

अद्धयन का उद्देश्य
अद्धयन का मुख्य उद्देश्य, यौगिक क्रियाएं तथा एकाग्रता का अद्धयन करना है अर्थात् यौगिक क्रियाओं से एकाग्रता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

अद्धयन की सीमाएं
1. प्रस्तुत अद्धयन में उत्तरकाशी जनपद के बी.एड. प्रशिक्षुओं को ही चयनित किया गया।
2. अद्धयन राजकीय महाविद्यालय उत्तरकाशी में प्रशिक्षणरत 30, बी.एड. प्रशिक्षुओं पर किया गया।
3. प्रस्तुत अद्धयन में साप्ताहिक यौगिक क्रियाओं एवं एकाग्रता का अद्धयन किया गया।
4. प्रस्तुत अद्धयन में यौगिक क्रियाओं के अंतर्गत सूक्ष्म व्यायाम,ओम–उच्चारण,आसन, बन्ध–मुद्राएं, प्राणायाम, तथा ध्यान जैसी यौगिक क्रियाओं का ही अभ्यास करवाया गया।

अद्धयन के चर
प्रस्तुत अद्धयन में अद्धयनकर्ता द्वारा निम्नलिखित चरों का प्रयोग किया गया–

तालिका संख्या– 1

क्रम संख्या	चर	चर का प्रकार
1	यौगिक क्रिया	स्वतंत्र चर
2	एकाग्रता	आश्रित चर

न्यायदर्श
प्रस्तुत अद्धयन हेतु शोधार्थी द्वारा उत्तरकाशी जनपद का चयन करते हुए जनपद के सभी प्रशिक्षण संस्थानों में से उद्देश्यपूर्ण न्यायदर्शन का प्रयोग करते हुए राजकीय महाविद्यालय उत्तरकाशी के बी.एड. प्रथम सेमेस्टर के प्रशिक्षुओं का चयन किया गया। 50 बी.एड. प्रशिक्षुओं में से 30 बी.एड. प्रशिक्षुओं का चयन या–छिक न्यायदर्शन (Random Sampling) के द्वारा किया गया।

अद्धयन की विधि

एक सप्ताह की यौगिक क्रियाओं का एकाग्रता पर प्रभाव के अद्धयन हेतु शोधार्थी द्वारा सर्वेक्षण एवं प्रयोगात्मक विधि का प्रयोग किया गया। सर्वप्रथम साप्ताहिक यौगिक क्रियाओं का आयोजन किया गया। यौगिक क्रियाओं में सूक्ष्म व्यायाम, ओम–उच्चारण, आसन, बन्ध–मुद्राएं, प्राणायाम, तथा ध्यान का नियमित 4 घण्टे अभ्यास करवाया गया। इन क्रियाओं की पुनरावृत्ति घर पर करने को भी कहा गया ताकि अभ्यास में कुशलता आ सके।

अद्धयन में प्रयुक्त उपकरण

शोधकर्ता द्वारा प्रयोज्य समूह का समूह चर्चा (Focus Group Discussion) एवं गहन साक्षात्कार (Indepth interview) के माध्यम से आंकड़ों को एकत्रित किया गया। एकाग्रता के लिए आवश्यक त्राटक क्रिया के मापन हेतु पेपर पर काला विन्दु बनाकर प्रशिक्षुओं के समक्ष प्रस्तुत किया गया। साथ ही एकाग्रता के मापन के लिए प्रशिक्षुओं से कुछ सरल गणनाओं को भी करवाया गया जिसका सम्बन्ध एकाग्रता से था।

आंकड़ो के विश्लेषण हेतु सांख्यिकीय प्रविधि

यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की जांच हेतु सामान्य सांख्यिकीय प्रविधियों के रूप में, प्रतिशत और ग्राफीय प्रस्तुतीकरण को प्रयोग में लाया गया।

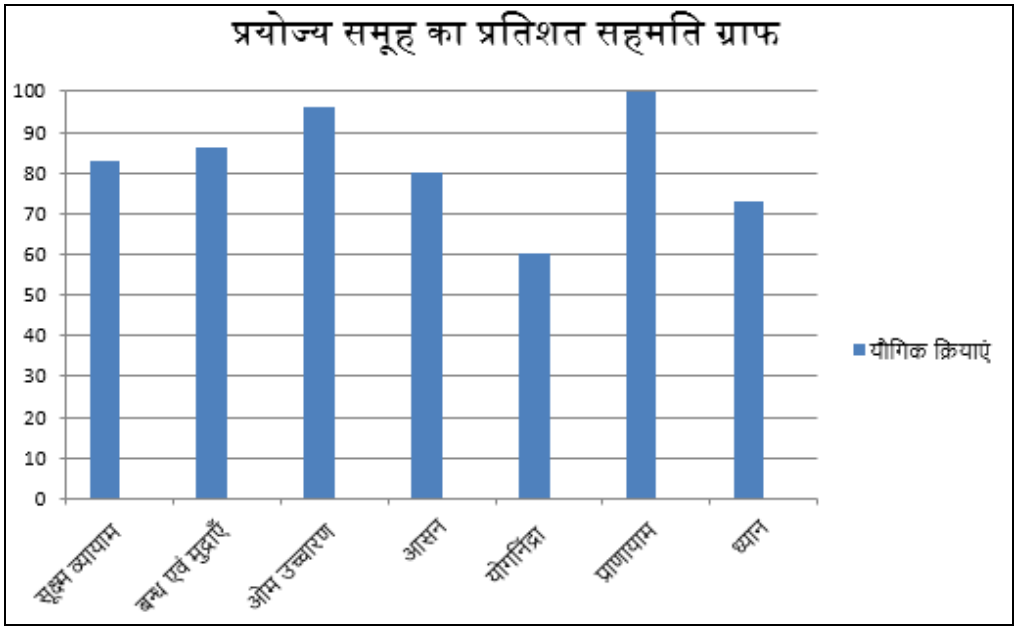
आंकड़ों का विश्लेषण एवं व्याख्या

साप्ताहिक यौगिक क्रियाओं के बाद समूह चर्चा करके प्रशिक्षुओं का गहन साक्षात्कार करके उनका विचार जानने का प्रयास किया गया। प्रशिक्षुओं ने यौगिक क्रियाओं के बाद अपनी एकाग्रता पर सकारात्मक परिवर्तन होने पर सहमति व्यक्त की, जिसका विवरण निम्न रूप से तालिकाबद्ध किया गया है–

तालिका 2

	सूक्ष्म व्यायाम	बन्ध एवं मुद्राएँ	ओम उच्चारण	आसन	योगनिंद्रा	प्राणायाम	ध्यान
कुल प्रयोज्य संख्या	30	30	30	30	30	30	30
सहमति संख्या	25	26	29	24	18	30	22
सहमति प्रतिशत	83	86	96	80	60	100	73

प्रयोज्य समूह की सहमति प्रतिशतता ग्राफ



उक्त ग्राफ से स्पष्ट होता है कि सभी प्रशिक्षुओं ने लगभग सभी यौगिक क्रियाओं को महत्वपूर्ण माना है, लेकिन सभी बी.एड. प्रशिक्षुओं ने प्राणायाम को लक्ष्य प्राप्ति एवं एकाग्रता हेतु अधिक लाभदायक माना है जो कि प्रशिक्षुओं के कार्य निष्पादन में वृद्धि कर सकता है।

एकाग्रता हेतु आंकिक गणनाएं

एकाग्रता की जांच हेतु शोधकर्ता ने निश्चित समयावधि में कुछ आसान आंकिक गणनाओं का प्रयोग किया. आंकिक गणनाओं को दो चरणों (पूर्व क्रिया चरण तथा उत्तर क्रिया चरण) में संपादित किया गया. आंकड़ों के विश्लेश्नोप्रांत उत्तर क्रिया चरण में की गई गणनाओं में औसत त्रुटि कम देखने को मिली.

पूर्व क्रिया			उत्तर क्रिया		
प्रयोज्य संख्या	औसत गुणित संख्या	औसत त्रुटि	प्रयोज्य संख्या	औसत गुणित संख्या	औसत त्रुटि
30	26.10	3.2	30	26.76	2.9

निष्कर्ष

साप्ताहिक यौगिक क्रियाओं का एकाग्रता के परिप्रेक्ष्य में अध्ययन उपरान्त सकारात्मक परिणाम परिलक्षित होते है. यौगिक क्रियाओं के संचालन उपरांत शोधकर्ता द्वारा यौगिक क्रियाओं के प्रभाव की जांच के लिए गहन समूह विमर्श एवं साक्षात्कार का आयोजन किया गया। एकाग्रता के मापन हेतु छोटी–छोटी मानसिक क्रियाओं का आयोजन भी किया गया। सम्पूर्ण क्रियाओं के अवलोकन उपरान्त द्वारा पाया गया कि यौगिक क्रियाओं के द्वारा प्रशिक्षुओं की एकाग्रता में कुछ वृद्धि हुई।

अतः यह कहा जा सकता है कि यौगिक क्रियाएं, शारीरिक एवं मानसिक विकास के साथ–साथ छात्र– छात्राओं की एकाग्रता को भी वृद्धि कर सकते हैं।

संदर्भ सुची

1. Dashora N. Patanjal yog sutra Yogdarshan, randheer prakashan haridwar, 2014.
2. Grover S. Yogasana and sadhana, V and S publishers New Delhi, 2016.
3. Saraswati SN. Gheranda Samhita. Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India, 2012.
4. http://hindi.yogkala.com/yoga-for-concentration-in-hindi/
5. http://www.yogapoint.com/info/typesofyoga.html
6. http://www.successconsciousness.com/blog/concentration-mind-power/the-importance-of-concentration/14-12-1016