

## SLD के लिए एक रचनात्मक चिकित्सा के रूप में योग

### Yoga As a Creative Therapy for SLD

JAMIA JOURNAL OF EDUCATION,  
Special Issue-ISSN 23483490

Khan, Imran  
Research Scholar  
Department Of Sanskrit,  
Jamia Millia Islamia  
New Delhi-110025

#### शोधसार (Abstract)

भारतीय संस्कृति में प्राचीन काल से ही योग पद्धति का उपयोग व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास के लिए किया जाता रहा है और आज के इस तनाव-पूर्ण माहौल में भी योग का अभ्यास न केवल भारतीयों के लिये उपयोगी है अपितु आज वैश्विक जगत में सम्पूर्ण मानव जाति के लिए कल्याणकारी है योग के महत्व को देखते हुए तथा इसके द्वारा व्यक्ति के जीवन में पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों के कारण भारत के साथ-साथ अन्य देशों के लोग भी यौगिक क्रियाओं के माध्यम से इसके अभ्यास के द्वारा अपने जीवन में शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य का लाभ ले रहे हैं। इस अध्ययन का उद्देश्य स्पेसिफिक लर्निंग डिसेबिलिटी वाले लोगों और मुख्यरूप से बच्चों पर योग के लाभों की जाँच करना है। स्पेसिफिक लर्निंग डिसेबिलिटी के अन्तर्गत पढ़ने, लिखने, बोलने, सुनने आदि विकारों को रखा जाता है। मुख्यतः डिसेबिलिटी का कारण अनुवांशिक, पर्यावरणीय और जैविक होता है। इस अध्ययन में क्रियात्मक योग ग्रन्थ हठ प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, योगाभ्यासों की अध्यापन विधियाँ और योगनिद्रा आदि से आहार विहार, आसन, प्राणायाम, मुद्राबन्ध, षट्कर्म, ध्यान व योगनिद्रा आदि के स्पेसिफिक लर्निंग डिसेबिलिटी वाले लोगों पर सकारात्मक प्रभाव और लाभों का विस्तार से उल्लेख किया गया है।

#### परिचय

योगविद्या भारत की सबसे प्राचीन जीवन पद्धति और चिकित्सीय विज्ञान है जो व्यक्ति को प्रदर्शन के उच्च स्तर को प्राप्त करने में सक्षम बनाता है जिससे भीतर की अक्षमताओं को प्रकट करने में मदद मिलती है। पंडित श्रीराम शर्मा कहते हैं कि योग जीवन जीने की एक कला है जिससे जीवन का सर्वांगीण विकास अर्थात् योग शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, नैतिक व सामाजिक विकास करने में सक्षम है जीवन में सुख, समृद्धि, शक्ति और अच्छे स्वास्थ्य के लिए हर व्यक्ति को योगाभ्यास करना चाहिए।<sup>1</sup>

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।

अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः ।।<sup>2</sup>

योग के प्रमुख ग्रन्थ हठप्रदीपिका में बताया गया है कि योग एक सुरक्षित और विश्वसनीय अभ्यास है जिसे कोई भी और किसी भी उम्र में कर सकता है चाहे वो साधक युवा हो, वृद्ध हो, रोगी हो या दुर्बल हो, आलस्यरहित होकर नियमों का पालन करते हुए योग का अभ्यास करने से उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति की जा सकती है अतः योग ने कभी भी

उम्र ,लिंग ,जाति या धर्म की बाधा को नहीं माना है जिनके कोई अंग जन्म से नहीं हैं या फिर किसी दुर्घटना के कारण अब नहीं हैं वो भी योग का अभ्यास कर सकते हैं।

**पतंजलि के योग सूत्र** में मन व शरीर को नियंत्रित करने पर विशेष बल दिया गया है पतंजलि के अनुसार मन को नियंत्रित करके सभी प्रकार कि मनोकायिक बीमारियों से बचा जा सकता है योग सूत्र में मन को नियंत्रित करने उपायों के साथ साथ मन को नियंत्रित करने में आने वाली बाधाओं से बचने के उपायों का भी विस्तार से वर्णन किया गया है पतंजलि ने मन की अवस्थाओं को पांच भागों में बांटा है मूढ़ ( सुस्त ), क्षिप्त (विचलित ), विक्षिप्त (आंशिक रूप से विचलित ), एकाग्र और निरुद्ध (नियंत्रित )।<sup>3</sup>

**स्पेसिफिक लर्निंग डिसेबिलिटी** वाले लोगो में विभिन्न प्रकार की शारीरिक व मानसिक विकलांगताएँ होती हैं जो उनकी मानसिकता को प्रभावित करती हैं जिससे उनके अंदर आत्मविश्वास की कमी ,जागरूकता और हीनभावना से जुड़ी समस्याएँ जन्म लेती हैं। जिन कार्यों को लोग आसानी पूर्वक करने में समर्थ होते हैं वहीं ऐसे लोग( एस. एल. डी.) उन कार्यों को करने में कठिनाई या असमर्थता के कारण निराश व तनाव का शिकार हो जाते हैं।

स्पेसिफिक लर्निंग डिसेबिलिटी एक ऐसा विकार है जो मुख्यतः देखने और सुनने की क्षमता और तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है।

कुछ समय नियमित योगाभ्यास करने के पश्चात बच्चों की बुनियादी मोटर (basic motor) जैसे-चलना ,उठना ,बैठना ,संचार और संज्ञानात्मक कौशल ( communicative and cognitive skills ) में जबरदस्त सुधार से सभी को आश्चर्य चकित कर देते हैं वे योगाभ्यास की मदद से अपनी दिन प्रतिदिन कि गतिविधियों में अधिक एकाग्रता ,संतुलन और नियंत्रण विकसित करते हैं वास्तव में कोई नहीं जानता परिणाम क्या होगा लेकिन हम यह जानते हैं कि योग बच्चों को फिर से बनाने , परिष्कृत और पुनः परिभाषित (refine and redefine ) करने में मदद करता है जो सकारात्मक सुधार की नींव रखता है।<sup>4</sup>

योगानुशासन अनेक अवस्थाओं से गुजरा और समय के साथ साथ उसके विभिन्न सम्प्रदायों ने जन्म लिया। योग के विषय में अनेक भ्रामक धारणाएँ प्रचलित हुई जैसे योग सामान्य व्यक्तियों के लिए नहीं है अपितु कुछ विशेष लोगों के लिए है, योग चमत्कारों से जुड़ा हुआ है, योग एक चिकित्सा पद्धति है जो सभी रोग ठीक कर सकती हैं ,आदि ये सारी भ्रामक धारणाएँ यह दर्शाती है कि अधिकांश लोग योग को एक पूर्ण धारणा के रूप में देखने में असमर्थ हैं उन्हें केवल योग की क्षमता का आंशिक आभास है वास्तव में यौगिक अभ्यास व्यायाम नहीं है जिस अर्थ में व्यायाम शब्द लिया जाता है साधारणतया व्यायाम का अर्थ प्रबल शारीरिक हलचलें या क्रियायें होती हैं चूंकि यौगिक अभ्यासों में शारीरिक गतियाँ ( हलचल )नहीं होती हैं इसलिए यौगिक अभ्यासों में प्रबल हलचलें टालनी चाहिये यौगिक अभ्यासों की प्रकृति विविधतायुक्त हैं जिनमें विविध युक्तियाँ(MECHANISM) प्रयुक्त हैं अभ्यास की दृष्टि से योग अभ्यासों को चार वर्गों में बांटा जा सकता है (१ ) प्रारंभिक छात्र (२ ) अनुभवी व प्रगति छात्र (३) विद्यालय छात्र (४) विशेष ध्यान दिए जाने योग्य समूह।

अपंगत्व, विकृतियों और व्यक्तिक स्वास्थ्य वाले अभ्यासियों को विशेष ध्यान देने योग्य समूह में रखा जाता है जिससे उन्हें उनकी जरूरत के अनुसार अभ्यास कराया जा सके।<sup>5</sup>

**यौगिक सूक्ष्म व्यायाम** -जिन्होंने पूर्व में कभी योगासनो का अभ्यास नहीं किया या किसी रूप में अशक्त और कमजोर हैं उनको यौगिक सूक्ष्म व्यायाम से योगाभ्यास आरम्भ करना चाहिए।

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम में मुख्यतः गर्दन , कंधो , कोहनी ,कलाई ,घुटनों और टखनों को तानना व घुमाने के साथ साथ आँखों के व्यायाम को भी शामिल किया गया ।

आँखों के यौगिक व्यायाम के अंतर्गत आँखों की पेशियों की क्रियायें शामिल हैं ये यौगिक क्रियायें नेत्र तंत्रिका (optic nerve) को मजबूत करती है, चेहरे की मांसपेशियों को आराम देती है, मस्तिष्क के विभिन्न केन्द्रों को उत्तेजित करती है , ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता में सुधार और शब्द पहचानने के कौशल को बढ़ाती है । डिस्लेक्सिया से पीड़ित बच्चों को आँखों के यौगिक व्यायाम से विशेष लाभ प्राप्त होता है । <sup>6</sup>

**सूर्य नमस्कार** –सूर्य नमस्कार गतिशील आसनो का एक समूह है जो शरीर के सभी जोड़ो एवं मांसपेशियों को ढीला करने तथा उनमें खिचाव लाने और आन्तरिक अंगो की मालिश करने का एक प्रभावी ढंग है जो उत्तम स्वास्थ्य के साथ साथ पूरे शरीर में ऊर्जा परिसंचरण को बढ़ाने में मदद करता है यह अन्तःस्त्रावी , रक्त परिसंचरण , श्वसन और समस्त शारीरिक संस्थानों को उद्दीप्त और संतुलित करता है । पीयूष ग्रन्थि और हाइपोथैलेमस पर इसका जो प्रभाव होता है उससे पीयूष ग्रन्थि का अपक्षय और कैल्सीकरण (Weathering and calcification) रुक जाता है । बढ़ते बच्चों में बाल्यावस्था और किशोरावस्था के बीच जो संधिकाल होता है , यह उसमें संतुलन लाता है सूर्य नमस्कार फेफड़ों से कार्बन डाइऑक्साइड का निष्कासन कर उनमें ताजी ऑक्सीजन भर देता है, जिससे मस्तिष्क को ताजा, ऑक्सीजन युक्त रुधिर प्राप्त होता है । फलतः मानसिक स्पष्टता में वृद्धि होती है । <sup>7</sup>

### **कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम् आसनं 8**

**आसन** - मानसिक तथा शारीरिक अभ्यास है आसन मन व शरीर की एकीकरण विधि का आधार बनते हैं जो शारीरिक व मानसिक स्थिरता , आरोग्यता तथा शरीर में हल्कापन लाते हैं हालांकि सभी अभ्यासी सभी आसनों का अभ्यास करने में सक्षम नहीं हो सकते लेकिन ऐसे बहुत से आसन हैं जो सभी कर सकते हैं लेकिन विकलांगता के प्रकार के आधार पर अधिकांश आसनों को उनके लिए संशोधित किया जा सकता है वास्तव में बहुत कम शारीरिक हलचल किये बिना विभिन्न आसनों का अभ्यास कराया जा सकता है ऐसे बहुत से गंभीर रूप से विकलांग व्यक्तियों के उदाहरण हैं जो अपने बिस्तर या व्हीलचेयर से योग का अभ्यास करते हैं आसन का अभ्यास सही ढंग से किया जाये तो ज्यादा प्रभावशाली होता है आसन प्रत्येक अभ्यासी की क्षमता के अनुसार किये जाते हैं मानसिक विकलांगता का सम्बन्ध हमारे तंत्रिका तंत्र (nervous system) से होता है सर्वाङ्गसन और शीर्षासन ऐसे आसनों की श्रेणी में आते हैं जिनका सीधा सम्बन्ध मस्तिष्क और पीयूष ग्रन्थि से होता है ये आसन मस्तिष्क और पीयूष ग्रन्थि में रक्त प्रवाह को बढ़ाता है जिससे सम्पूर्ण शरीर एवं मन को नवजीवन प्राप्त होता है यह भावनात्मक , मानसिक तनाव , भय और सर दर्द को दूर करने में सहायक हैं । <sup>9</sup>

आत्मविश्वास और शरीर को लचीला बनाने के लिए अभ्यासी को पीछे की ओर झुकने वाले आसनों का अभ्यास कराया जाता है जैसे भुजंगासन , उष्टासन , चक्रासन और धनुरासन जो कमर कंधो और छाती को सुदृढ़ता व गति प्रदान करते हैं धनुरासन के विषये में हठप्रदीपिका में बताया गया है कि मेरुदण्ड में लचीलापन होने के कारण पूरे शरीर में ताजगी का अनुभव होता है मेरुदण्ड, जो तना हुआ और कड़ा रहता है वह ढीला हो जाता है । मेरुदण्ड को कड़े होने के कारण तंत्रिका तन्त्र में जो व्यवधान उत्पन्न होते हैं, वे दूर हो जाते हैं । यह कूबड़ के उपचार में सहायक होता है । " विशेषतः इसका अभ्यास मेरुदण्ड से सम्बन्धित रोगों , जैसे , स्लिपडिस्क , स्पाण्डिलाइटिस या सायटिका के उपचार के लिए कराया जाता है । <sup>10</sup>

**संतुलनात्मक आसन-** वृक्षासन ,एक पादासन ,नटराजासन और मयूरासन आदि प्रमुख सन्तुलनात्मक आसन हैं ये आसन मस्तिष्क केन्द्र, लघु मस्तिष्क को विकसित करते हैं , जो शारीरिक गतिविधियों को नियंत्रित करता है । अधिकतर लोगों की शारीरिक गतिविधियों में समन्वय ( coordination ) नहीं रहता , जिसके कारण असन्तुलन आता है और शरीर को अचानक गिरने या चीजों से टकराने से बचने के लिए लगातार अतिरिक्त प्रयास करते रहना पड़ता है । कार्य करने की इस अकुशल विधि में अधिकतम प्रयास करने की आवश्यकता पड़ती है और ऊर्जा का क्षय होता जबकि परिणाम न्यूनतम मिलता है । फलस्वरूप शरीर पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है ये आसन शारीरिक सन्तुलन लाते हैं , जिससे अचेतन रूप से होने वाली शारीरिक हलचलें समाप्त हो जाती हैं । जैसे - जैसे गतिमान शरीर सन्तुलन प्राप्त करता है , वैसे - वैसे वह सहारे एवं आगे बढ़ने के लिए अन्य बलों , जैसे , गुरुत्वाकर्षण पर निर्भर रहने के लिए अधिक स्वतंत्र होता जाता है । इस प्रकार शरीर स्वयं अपनी ऊर्जा का संरक्षण करता है और इसकी गति में मनोहरता एवं सौम्यता आती है । शारीरिक सन्तुलन प्रदान करने के साथ - साथ इस समूह के आसन सन्तुलित मन एवं जीवन के प्रति अधिक परिपक्व दृष्टि का विकास करते हैं । स्थिरतापूर्वक इन आसनों को करने के लिए जिस एकाग्रता की आवश्यकता होती है ,उससे भावनात्मक , मानसिक एवं आत्मिक स्तरों पर भी एकाग्रता और सन्तुलन का विकास होता है । तन्त्रिका तन्त्र को सन्तुलित करने और तनाव एवं चिन्ता को दूर करने में इन आसनों की विशेष भूमिका है । इसके अतिरिक्त संतुलनात्मक आसनों का अभ्यास हाथ व पैरों की मांसपेशियों को मजबूत स्नायुओं को स्वस्थ तथा जोड़ों को ढीला बनता है । <sup>11</sup>

**उत्तानं शववत् भूमौ शयनं तु शवासनम् ।**

**शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारणम् ।।<sup>12</sup>**

सबसे आखिर में शवासन का अभ्यास किया जाता है क्योंकि यह अभ्यास सम्पूर्ण मनोकायिक संस्थान को विश्रान्त बनाता है, शरीर की थकान को दूर करता है और शरीर एवं मन को शान्त तथा शिथिल बनाकर यह आसन तनावजन्य रोगों का निवारण करता है ।

**प्राणायाम** -श्वास शरीर की सबसे महत्वपूर्ण प्रक्रिया है । यह प्रत्येक कोशिका के कार्यकलाप को प्रभावित करती है और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह मस्तिष्क के कार्य से भी घनिष्टतापूर्वक जुड़ी हुई है । मानव प्रति मिनट 15 बार और प्रतिदिन 21,600 बार श्वास लेता है । श्वसन ऑक्सीजन और ग्लूकोज के दहन के लिए ईंधन प्रदान करता है , जिससे प्रत्येक पेशीय संकुचन , ग्रंथि स्राव और मानसिक क्रिया के संचालन हेतु ऊर्जा का उत्पादन होता है । श्वास का मानवीय अनुभूति के सभी पक्षों से घनिष्ट सम्बन्ध है ।अधिकतर लोग अपने फेफड़े की क्षमता के थोड़े ही भाग का उपयोग कर गलत ढंग से श्वसन करते हैं । इस कारण शरीर अपने उत्तम स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य ऑक्सीजन और प्राण से वंचित रह जाता है । प्राणायाम की कुछ तकनीकों के माध्यम से श्वसन मार्गों और फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाने के साथ साथ उनकी सफाई भी की जाती है जो भी रोग श्वसन संस्थान और प्राण के प्रवाह से सम्बन्ध रखती है उनके लिए प्राणायाम का अभ्यास रामबाण सिद्ध हो सकता है मुख्यतःमानसिक असंतुलन की समस्याएँ जैसे निराशा ,चिन्ता और परेशानी प्राणायाम के अभ्यास से कम किया जा सकता है । <sup>13</sup>

प्राणायाम विशेष रूप से सहनशक्ति , संतुलन और ऊर्जा के बेहतर परिसंचरण द्वारा नींद में सुधार करता है ।

**भ्रामरी प्राणायाम** – भ्रामरी प्राणायाम से क्रोध, चिंता एवं अनिद्रा का निवारण होता है इसके अलावा रक्त चाप को घटाकर प्रमस्तिष्कीय (cerebral) तनाव एवं परेशानी को दूर करता है यह शरीर के ऊतकों के स्वस्थ होने की गति को बढ़ाता है यह आवाज को सुधारता एवं मजबूत बनाता है।<sup>14</sup>

**उज्जायी प्राणायाम** शांति प्रदायक मन जाता है जिसके अभ्यास शरीर के तापमान में वृद्धि करता है और तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ बनाता है इसके साथ साथ मानसिक स्तर का शिथिलीकरण, अनिद्रा को दूर तथा हृदय गति को नियंत्रित करता है।<sup>15</sup>

**शीतली प्राणायाम** डाउन सिंड्रोम से प्रभावित बच्चों के लिए बहुत उपयोगी है क्योंकि डाउन सिंड्रोम ग्रस्त बच्चों की जीभ मोटी हो जाती है और बोलने में कठिनाई आती है।

प्राणायाम और आसन का अभ्यास विभिन्न शारीरिक कार्यों को संतुलित और एकीकृत करके भावनात्मक रुकावटों और नकारात्मक आदतों को दूर करने में मदद करता है।

**षट्कर्म** - कुछ षट्कर्म जैसे कपालभाति, त्राटक एकाग्रता विकसित करने के लिए बहुत उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं कपालभाति मस्तिष्क के सामने के भाग को शुद्ध करने का एक उत्तम अभ्यास है इस अभ्यास के समय अधिक मात्रा में ऑक्सीजन अन्दर जाती है और कार्बनडाई बहार निकलती है यह मन को शांत व जागरूक बनाने के लिए शक्तिशाली विधि है इसके अलावा कुंजल क्रिया और नेति क्रिया के अभ्यास से मानसिक मंदता में सुधार आता है तथा आँखों से जुड़ी समस्याओं के लिए बहुत फायदेमंद साबित होती है।<sup>16</sup>

**मुद्रा** – कुछ मुद्रायें जैसे काकी मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा और योनि मुद्रा आदि ध्यान में शरीर और मन को अधिक स्थिर बनाती हैं और एकाग्रता, सजगता एवं आन्तरिक शारीरिक शिथिलीकरण का विकास करती हैं।

**योग निद्रा** – आधुनिक स्नायु शरीर वैज्ञानिकों ने यह सिद्ध कर दिया है कि मस्तिष्क और शरीर के बीच गहरा और स्पष्ट सम्बन्ध है जिसके अंतर्गत मस्तिष्क चेतना के शारीरिक रूप को मन, शरीर एवं भावनात्मक रूप से जोड़ता है तथा उनमें एकता पैदा करके जीवन को संतुलित करने का कार्य करता है योग निद्रा मस्तिष्क और शरीर को जोड़ने की एक पद्धति है जिसके अभ्यास से पूर्ण शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विश्रान्ति आती है योग निद्रा के अभ्यास में चेतना को शरीर के प्रत्येक अंग के प्रति सजग व विभिन्न प्रकार की संवेदनाएँ जैसे गर्मी, सर्दी, पीड़ा और सुख इत्यादि का अनुभव कराकर मन को शांत किया जाता है योग निद्रा में मन का विश्राम ही शरीर का विश्राम माना जाता है।

योग निद्रा के अभ्यास के समय जब गहरी चेतना की अवस्था होती है तो जो भी अवचेतन में बीजरोपण करते हैं वह विकसित होता है और उसका प्रभाव जीवन के प्रत्येक पक्ष को समृद्ध बनाता है।<sup>17</sup>

**ध्यान** – किसी विषय या वस्तु पर एकाग्रता या चिंतन कि क्रिया ध्यान कहलाती है ध्यान की परिभाषा देते हुए महर्षि घेरंड ने कहा है कि जब ध्यान में प्रत्यक्ष अनुभूति होने लग जाये तब उस अवस्था को वास्तविक ध्यान कहा जा सकता है अर्थात् जैसे हम अपनी आँखों के सामने एक पदार्थ को स्पष्ट देख सकते हैं उसी प्रकार अगर हम अपने मन में सूक्ष्म अनुभवों को मन द्रष्टि के सामने स्पष्ट कर सके तो यही ध्यान की अवस्था है ध्यान का अभ्यास अकेलेपन को दूर करके

एकाग्रता बढ़ाता है तथा तनाव को कम करके मन को शांति प्रदान करता है लेकिन मानसिक रूप से विकलांग लोगों के लिए मुश्किल अभ्यास हैं।<sup>18</sup>

### विशेष बच्चों के लिए योग के लाभ

- योग मन , शरीर और भावनाओं की गतिविधियों में सहयोग स्थापित करने में मदद करता है मन की विचलित स्थिति को ठीक करता है तथा एकाग्रता का निर्माण करता है ।
- आत्मविश्वास बढ़ाता है तथा हीन भावना की प्रवृत्ति को दूर करता है ।
- स्वयं और दूसरों को हानि पहुंचाने के नकारात्मक गुणा की प्रवृत्ति को काम करता है ।
- बच्चों में लार टपकने को नियंत्रित करता है ।
- आंखों की कार्य क्षमता में सुधार करता है ।
- नींद और भूख में सुधार करता है ।
- प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार करते हैं ।
- संपूर्ण स्वास्थ्य की समस्याओं का समाधान करता है ।
- अतिसक्रियता को कम करता है ।
- दवाओं पर निर्भरता में कमी लाता है तथा तंत्रिका तंत्र को मजबूत कर उसकी कार्य क्षमता को बढ़ाता है ।<sup>19</sup>

डाउन सिंड्रोम से ग्रस्त बच्चे औसतन कद में छोटे, सर के पीछे का भाग चपटा होना, कान थोड़े नीचे होना ,ऊंचा सुनना, मानसिक मंदता आदि का शिकार होते हैं।<sup>20</sup>

योग का अभ्यास शरीर में स्फूर्ति, एकाग्रता तथा स्मृति के विकास में सहायक है तथा विकासात्मक विकलांगता वाले किसी भी बच्चों के लिए महत्वपूर्ण कौशल प्रदान करता है ।

अटेंशन डिफिसिट हाइपरएक्टिव डिसऑर्डर से पीड़ित बच्चों में उनकी अति सक्रियता और ध्यान भटकने की क्षमता के कारण सीखने में देरी होती है । योग के अभ्यास के माध्यम से तनाव , चिंता और निराशा को दूर करके मन को संतुलित किया जा सकता है योग महत्वपूर्ण सीखने की कला को विकसित करने के लिए सही मंच प्रदान करता है ।

**निष्कर्ष-** आज के इस युग में विकलांगता को ठीक करने के लिए आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों का उपयोग किया जा रहा है परन्तु आधुनिक चिकित्सा की कोई भी पद्धति पूरी तरह कारगर साबित नहीं होती है आधुनिक चिकित्सा मरीज को तुरंत आराम के उपायों पर काम करती है इसलिए आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों को विकलांगता को ठीक करने में कम मात्रा में सफलता मिली है विकलांगता में दिए जाने वाले उपचार की तुलना में योग पद्धति को अधिकलाभदायक पाया गया है क्योंकि इसको ठीक करने के लिए अधिकतर छोटी बड़ी ट्रेकुलाइजर अवसाद रोधी और ऐंठन रोधी दवाई दी जाती है इन दवाओं का व्यापक प्रभाव होता है लेकिन इन प्रभावों के साथ-साथ दुष्प्रभाव भी देखने को मिलते हैं योग एक अनुभूति शास्त्र (experiential science) जिसके अंतर्गत शारीरिक ,बायोकेमिकल और मनोवैज्ञानिक लाभों को मापा और स्थापित किया गया है योग में अभी भी अनुसंधान बहुत उच्च स्तर पर नहीं हुए हैं परन्तु यह प्रामाणिक रूप से कहा जा सकता है कि योग का अभ्यास शारीरिक मानसिक लाभों के अलावा आनंदित ,अच्छे बुरे की समझ विकसित करना तथा कल्याण की भावना को जन्म देता है योग के अभ्यास से मन की प्रसन्नता धारण की भावना तथा जीवन की गुणवत्ता में सुधार आता है ।

- 
- <sup>1</sup> सरस्वती ,स्वामी सत्यानन्द - योग निद्रा ,योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार , 2005
  - <sup>2</sup> 1/64 -स्वामी स्वात्माराम कृत ,हठप्रदीपिका-केवल्यधाम लोनावला , 2017
  - <sup>3</sup> YOGA FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS-blog.mygov.in, 30-05-2017
  - <sup>4</sup> 1/1 , पतंजलि योग दर्शन व्यास भाष्य, व्याख्याकार डॉ. सुरेशचन्द्र श्रीवास्तव चोखाम्बा सुरभारती प्रकाशन वाराणसी, 2021
  - <sup>5</sup> पृ. सं. 22-44 , घरोटे, डॉ. मनोहर लक्ष्मण ,गांगुली ,डॉ. श्रीमंत कुमार -योगाभ्यासों की अध्यापन विधियां केवल्यधाम लोनावला, 2018
  - <sup>6</sup> पृ.सं.76-87 , सरस्वती ,स्वामी सत्यानन्द -आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार, 2017
  - <sup>7</sup> पृ. सं.165-178, सरस्वती ,स्वामी सत्यानन्द, आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार, 2017
  - <sup>8</sup> 1/17 , स्वामी स्वात्माराम कृत ,हठप्रदीपिका-केवल्यधाम लोनावला , 2017
  - <sup>9</sup> पृ. सं.277-294, सरस्वती ,स्वामी सत्यानन्द -आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार 2017
  - <sup>10</sup> 2/19 , सरस्वती , स्वामी निरंजनानन्द घेरण्ड संहिता योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार , 2011
  - <sup>11</sup> 2/36,37 - सरस्वती , स्वामी निरंजनानन्द घेरण्ड संहिता योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार, 2011
  - <sup>12</sup> 1/32 , स्वामी स्वात्माराम कृत ,हठप्रदीपिका-केवल्यधाम लोनावला, 2017
  - <sup>13</sup> पृ. सं.387-392 , सरस्वती ,स्वामी सत्यानन्द -आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार 2017
  - <sup>14</sup> 5/83, सरस्वती , स्वामी निरंजनानन्द घेरण्ड संहिता योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार 2011
  - <sup>15</sup> 5/72,73- सरस्वती , स्वामी निरंजनानन्द घेरण्ड संहिता योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार, 2011
  - <sup>16</sup> पृ. सं. 501 -506 , सरस्वती ,स्वामी सत्यानन्द, आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार 2017
  - <sup>17</sup> पृ. सं.40-47 , सरस्वती ,स्वामी सत्यानन्द - योग निद्रा ,योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार, 2005
  - <sup>18</sup> 339-340 , सरस्वती , स्वामी निरंजनानन्द घेरण्ड संहिता योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार, 2011
  - <sup>19</sup> सरस्वती ,स्वामी सत्यानन्द -आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार २०१७
  - <sup>20</sup> <https://my-clevelandclinic-org>.