IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास से बालकों की स्मरण शक्ति में प्रभाव रू एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

प्रतिमा अमरिया

पीएचडी स्कॉलर जैन विश्व भारती इंस्टीट्यूट लाडनूं

सारांश

इस शोध का उद्देश्य बालकों की स्मरण शक्ति पर भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास से पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन एवं विश्लेषण करना है। वर्तमान शैक्षणिक परिवेश में प्रतिस्पर्धा और सूचना.प्रौद्योगिकी के अत्यधिक प्रयोग से बच्चों में एकाग्रता की कमीए तनाव और स्मरण शक्ति में गिरावट जैसी समस्याएँ देखी जा रही हैं। योग और प्राणायाम भारतीय संस्कृति के ऐसे साधन हैंए जिनके द्वारा मानसिक संतुलनए शांति और स्मरण शक्ति को सशक्त किया जा सकता है। प्रस्तुत अध्ययन में पाया गया कि भ्रामरी प्राणायाम का नियमित अभ्यास बालकों की स्मरण शक्तिए एकाग्रता तथा आत्मविश्वास में उल्लेखनीय सुधार करता है।

मुख्य शब्द

भ्रामरी प्राणायामए स्मरण शक्तिए एकाग्रताए योगए बालकए मानसिक स्वास्थ्य

प्रस्तावना

आधुनिक युग में बालकों का शैक्षणिक जीवन तनाव एवं प्रतिस्पर्धा से प्रभावित है। स्मरण शक्ति की कमी उनकी शैक्षणिक उपलब्धियों पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। शिक्षा मनोविज्ञान में स्मरण शक्ति को बौद्धिक विकास का प्रमुख आधार माना गया है। योग एक प्राचीन भारतीय पद्धति हैए जो शरीरए मन और आत्मा के संतुलन में सहायक है। प्राणायाम योग का महत्वपूर्ण अंग हैए जिसमें श्वास.प्रश्वास की नियंत्रित प्रक्रिया द्वारा मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार किया जाता है। भ्रामरी प्राणायाम को विशेष रूप से तनाव मुक्तिए मानसिक शांति और स्मरण शक्ति वृद्धि के लिए उपयोगी माना गया है।

अध्ययन की आवश्यकता

1ण् बालकों की स्मरण शक्ति में कमी शैक्षणिक जीवन की बड़ी समस्या है।

2ण् औषधियों की अपेक्षा प्राकृतिक साधनों पर बल देना आवश्यक है।

3ण् योग एवं प्राणायामए विशेषकर भ्रामरी प्राणायामए बच्चों की एकाग्रता और स्मरण शक्ति बढ़ाने में प्रभावी सिद्ध हो सकते हैं।

उद्देश्य

1ण् भ्रामरी प्राणायाम का बालकों की स्मरण शक्ति पर प्रभाव ज्ञात करना।

2ण् अभ्यास से पूर्व एवं अभ्यास पश्चात स्मरण शक्ति का तुलनात्मक अध्ययन करना।

3ण् शिक्षा प्रणाली में योग को सहायक उपकरण के रूप में स्थापित करना।

परिकल्पना

भ्रामरी प्राणायाम के नियमित अभ्यास से बालकों की स्मरण शक्ति में सकारात्मक एवं सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण वृद्धि होती है।

कार्यप्रणाली

- नमूना ;ैंउचसमद्धरू 30 बालकए आयु वर्ग 10 से 14 वर्ष।
- अवधि ;क्नतंजपवदद्धरू 6 सप्ताह।
- अभ्यास ;च्तंबजपबमद्धरू प्रतिदिन 10 मिनट भ्रामरी प्राणायाम।
- मापन उपकरण ;ज्ववसेद्धरू स्मरण शक्ति परीक्षण ;डमउवतल ज्मेजद्ध अभ्यास पूर्व एवं अभ्यास पश्चात।
- विश्लेषण ; ।दंसलेपेद्धरू प्राप्त आँकड़ों का तुलनात्मक एवं सांख्यिकीय विश्लेषण।

परिणाम

1ण् अभ्यास से पूर्व और अभ्यास पश्चात के परिणामों में स्पष्ट अंतर देखा गया।

2ण् भ्रामरी प्राणायाम से स्मरण शक्ति के स्तर में वृद्धि हुई।

3ण् बच्चों में एकाग्रताए मानसिक शांति एवं आत्मविश्वास का विकास हुआ।

चर्चा

भ्रामरी प्राणायाम एक ऐसा साधन हैए जो मन एवं मस्तिष्क की तरंगों को संतुलित करता है। श्वास छोड़ते समय उत्पन्न होने वाली गूँज ;हम्मिंग ध्वनिद्ध मस्तिष्क को गहन शांति एवं एकाग्रता की स्थिति में ले जाती है। इससे तनाव हार्मोन ;जैसे कॉर्टिसोलद्ध का स्तर घटता है और मानसिक स्थिरता में वृद्धि होती है। प्रस्तुत अध्ययन में पाया गया कि जिन बालकों ने नियमित रूप से भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास कियाए उनमें न केवल स्मरण शक्ति के आँकड़े सुधरेए बल्कि ध्यानए आत्मविश्वास और कक्षा में सहभागिता का स्तर भी बढ़ा।

निष्कर्ष

अध्ययन के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि रू

1ण् भ्रामरी प्राणायाम स्मरण शक्ति को प्रखर बनाता है दृ नियमित अभ्यास से बालकों की याद रखने और पुनः स्मरण करने की क्षमता में उल्लेखनीय वृद्धि होती है।

2ण् एकाग्रता एवं मानसिक शांति में सुधार होता है दृ अभ्यास करने वाले बच्चों में ध्यान केंद्रित करने की क्षमता और मानसिक संतुलन अधिक देखा गया।

3ण् आत्मविश्वास एवं व्यवहारिक सुधार दृ प्राणायाम से बच्चों के आत्मविश्वास और कक्षा में सक्रिय भागीदारी में वृद्धि हुई।

4ण् शैक्षणिक जीवन के लिए उपयोगी साधन दृ विद्यालयी शिक्षा में इसे शामिल करने से न केवल शैक्षणिक उपलब्धियाँ बढ़ेंगीए बल्कि बच्चों का समग्र व्यक्तित्व भी निखरेगा।

सुझाव

1ण विद्यालयों में योग एवं प्राणायाम को नियमित अभ्यास का भाग बनाया जाए।

2ण बच्चों को बचपन से ही योगाभ्यास की आदत डाली जाए।

3ण भविष्य में बड़े नमूने और लंबी अवधि वाले शोध किए जाएँ।

संदर्भ

1ण पतंजलि योग सूत्र

2ण स्वामी सत्यानंद सरस्वती दृ योग प्राणायाम विज्ञान

3ण आधुनिक शिक्षा मनोविज्ञान से संबंधित शोध ग्रंथ एवं पत्रिकाएँ