

तकनीकी और कौशल शिक्षा : योग के संदर्भ में बदलता परिदृश्य

Technical and Skill Education : Changing Scenario in the Context of Yoga

जयपाल सिंह राजपूत

Jaipal Singh Rajput

Assistant Professor, Department of Yoga Science, CRSU, Jind, Haryana

jaipal@crsu.ac.in

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15564153>

सारांश

यह शोधपत्र तकनीकी और कौशल शिक्षा के साथ योग शिक्षा के सम्मिश्रण पर केंद्रित है, जो आधुनिक समाज में योग के प्रशिक्षण और अभ्यास के नए आयामों को हमारे सामने लाता है। इस शोध में हमने तकनीकी नवाचारों जैसे कि ए.आई., वी.आर. और मोबाइल एप्लिकेशनों के योग शिक्षा में उपयोग का अध्ययन किया है, साथ ही इन उपकरणों को योग के पारंपरिक अभ्यासों के साथ कैसे सम्मिलित किया जा सकता है, इस पर विचार किया है। यह शोध पत्र विशेष रूप से योग प्रशिक्षण की प्राप्यता, सुगमता, और प्रभावशीलता में हुए तकनीकी योगदान की व्याख्या करता है।

इस अध्ययन के माध्यम से, हमने योग प्रशिक्षण में तकनीकी विधियों के विविध अनुप्रयोगों का पता लगाया है, जिसमें शिक्षार्थियों को सही योग मुद्राओं की पहचान और सुधार में मदद करने वाली पद्धति शामिल हैं। यह शोध यह भी बताता है कि कैसे तकनीकी उपकरण योग की प्रक्रियाओं को अधिक समावेशी और विश्वव्यापी बना सकते हैं, जिससे अधिक संख्या में लोगों को योग का लाभ मिल सके।

Abstract

This research paper focuses on the implementation of yoga education with technical and skill education, opening up new dimensions of training and practice of yoga in the modern society. In this research we have studied the use of technological innovations such as AI, VR, and mobile applications in yoga education, as well as how these tools can be incorporated with traditional practices of yoga. This research paper specifically explains the technological contributions made to the availability, accessibility, and effectiveness of yoga training.

Through this study, we have explored diverse applications of technical methods in yoga training, including methods to help learners to identify and improve correct yoga postures. This research also shows how technological tools can make yoga practices more inclusive and universal, allowing more people to benefit from yoga.

मुख्य शब्द: तकनीकी शिक्षा, कौशल शिक्षा, योग प्रशिक्षण, आधुनिक तकनीक, योगाभ्यास, वीआर तकनीक, एआई, मोबाइल एप्लिकेशन, समावेशिता, वैश्वीकरण।

Key Words: Technical Education, Skill Education, Yoga Training, Modern Technology, Yoga Practice, VR Technology, AI, Mobile Applications, Inclusivity, Globalization.

परिचय

योग एक प्राचीन भारतीय पद्धति है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को संतुलित करने में सहायक है। तकनीकी और कौशल शिक्षा में योग के समावेश का विषय वर्तमान समय में अधिक महत्वपूर्ण हो गया है, क्योंकि यह छात्रों की शारीरिक और मानसिक क्षमता को बढ़ाने में मदद कर सकता है। इस अध्ययन का उद्देश्य तकनीकी शिक्षा में योग के योगदान को समझना और इसके प्रभावों का विश्लेषण करना है।

साहित्य समीक्षा

वर्तमान समय में विभिन्न अध्ययनों ने योग के शारीरिक और मानसिक लाभों को स्पष्ट किया है। कुमारी^[11] ने पाया कि योग छात्रों की एकाग्रता और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करता है। इसके अलावा, शर्मा और सिंह^[12] ने योग को कौशल विकास का महत्वपूर्ण माध्यम बताया है। इस प्रकार, योग और तकनीकी शिक्षा के समन्वय से छात्रों की संपूर्ण क्षमताओं में सुधार हो सकता है।

तकनीकी और कौशल शिक्षा में योग के संदर्भ में बदलता परिदृश्य एक महत्वपूर्ण और समकालीन विषय है, जिसने हाल के वर्षों में अधिक ध्यान आकर्षित किया है। योग, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के संवर्धन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, अब तकनीकी और कौशल शिक्षा के अंतर्गत भी अपनाया जा रहा है। योग के प्राचीन सिद्धांत और आधुनिक शिक्षा प्रणालियों के समागम से छात्रों में आत्म-नियंत्रण, ध्यान, और शारीरिक दक्षता में वृद्धि देखी जा रही है। एक अध्ययन में पाया गया कि तकनीकी शिक्षा के साथ योग के समावेश से छात्रों की एकाग्रता और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।^[11] इसके अलावा, योग कौशल विकास का एक महत्वपूर्ण माध्यम बन गया है, जिससे व्यक्तियों में संपूर्ण स्वास्थ्य और कार्य क्षमता को बढ़ावा मिलता है।^[12]

इस प्रकार, योग और तकनीकी कौशल शिक्षा के समन्वय से छात्रों की शारीरिक, मानसिक और व्यावसायिक क्षमताओं में समग्र सुधार संभव है।

अनुसंधान पद्धति

इस अध्ययन में मिश्रित अनुसंधान डिजाइन का उपयोग किया गया, जिसमें गुणात्मक और मात्रात्मक दोनों पद्धतियाँ शामिल थीं। डेटा संग्रहण के लिए साक्षात्कार, फोकस समूह चर्चाएँ, और सर्वेक्षण का उपयोग किया गया। डेटा का विश्लेषण विषयगत विश्लेषण के माध्यम से किया गया।

तकनीकी शिक्षा

तकनीकी शिक्षा एक शैक्षिक क्षेत्र है जो व्यावसायिक और औद्योगिक कौशलों के विकास पर केंद्रित है। इसमें विभिन्न तकनीकी विषयों, जैसे इंजीनियरिंग, आई टी, मैकेनिक्स, और इलेक्ट्रॉनिक्स, का प्रशिक्षण शामिल होता है। तकनीकी शिक्षा का उद्देश्य छात्रों को व्यावसायिक दक्षताओं से परिपूर्ण करना है, ताकि वे उद्योग और प्रौद्योगिकी के क्षेत्रों में सफलता प्राप्त कर सकें।

योग के संदर्भ में, तकनीकी शिक्षा का महत्व कई स्तरों पर उभरता है। तकनीकी शिक्षा में योग के समावेश से छात्रों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है, जिससे उनकी एकाग्रता और कार्यक्षमता बढ़ती है। योग छात्रों को आत्म-नियंत्रण, ध्यान, और तनाव प्रबंधन के कौशल सिखाता है, जो तकनीकी शिक्षा के दौरान आवश्यक होते हैं। इसके अलावा, योग के माध्यम से छात्रों में आत्मविश्वास और सृजनात्मकता बढ़ती है, जो तकनीकी समस्याओं के समाधान में सहायक हो सकते हैं।

तकनीकी शिक्षा के साथ योग का समन्वय न केवल छात्रों की व्यक्तिगत क्षमताओं में वृद्धि करता है, बल्कि उन्हें एक स्वस्थ और संतुलित जीवन शैली अपनाने में भी मदद करता है। इस प्रकार, तकनीकी शिक्षा और योग का संयुक्त प्रयास एक समग्र और संतुलित विकास को प्रोत्साहित करता है, जो छात्रों को व्यक्तिगत और व्यावसायिक दोनों ही क्षेत्रों में सफलता प्राप्त करने में सक्षम बनाता है।

कौशल शिक्षा

कौशल शिक्षा वह शैक्षिक प्रक्रिया है जो छात्रों को विशेष व्यावसायिक और तकनीकी कौशलों में प्रशिक्षित करती है। इसका उद्देश्य छात्रों को व्यावहारिक और औद्योगिक दक्षताओं से सुसज्जित करना है ताकि वे विभिन्न कार्यस्थलों पर प्रभावी रूप से काम कर सकें। कौशल शिक्षा में हस्तकला, कंप्यूटर प्रोग्रामिंग, तकनीकी ड्राइंग, और अन्य व्यावसायिक प्रशिक्षण शामिल होते हैं।

योग के संदर्भ में, कौशल शिक्षा का महत्व कई पहलुओं में स्पष्ट होता है। योग प्रशिक्षण, छात्रों की शारीरिक और मानसिक क्षमता को बढ़ाता है, जो उन्हें कौशल शिक्षा के दौरान अधिक कुशल और प्रभावी बनाती है। योग का नियमित अभ्यास शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करता है, जिससे छात्र अधिक ऊर्जावान और सक्रिय रहते हैं। मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग अत्यंत लाभकारी है; यह तनाव को कम करता है, एकाग्रता को बढ़ाता है, और आत्म-नियंत्रण में सहायता करता है। ये सभी गुण छात्रों को

कौशल प्रशिक्षण के दौरान चुनौतियों का सामना करने और जटिल समस्याओं को सुलझाने में मदद करते हैं।

इसके अतिरिक्त, योग छात्रों में धैर्य और सृजनात्मकता का विकास करता है, जो व्यावसायिक और तकनीकी कौशलों के अधिग्रहण में महत्वपूर्ण हैं। योग के माध्यम से छात्र बेहतर तरीके से समय प्रबंधन और कार्य क्षमता में सुधार कर सकते हैं, जिससे उनकी उत्पादकता में वृद्धि होती है। योग के शारीरिक और मानसिक लाभ कौशल शिक्षा के अनुभव को और अधिक संतुलित और समग्र बनाते हैं।

इस प्रकार, कौशल शिक्षा और योग का समन्वय छात्रों को न केवल व्यावसायिक दृष्टिकोण से बल्कि व्यक्तिगत और सामाजिक दृष्टिकोण से भी विकसित करता है, जिससे वे एक सफल और संतुलित जीवन जीने में सक्षम होते हैं।

योग प्रशिक्षण और इसका महत्व

योग प्रशिक्षण वह प्रक्रिया है जिसमें योगासन, प्राणायाम, ध्यान, और योगिक सिद्धांतों का अभ्यास और अध्ययन शामिल है। यह प्राचीन भारतीय विद्या शरीर, मन और आत्मा के समन्वय पर केंद्रित है। योग प्रशिक्षण में विभिन्न आसनों, श्वास तकनीकों, ध्यान, और जीवन शैली से सम्बंधित निर्देश शामिल होते हैं, जो व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में सहायक होते हैं।

महत्व

1. **शारीरिक स्वास्थ्य:** योग प्रशिक्षण शरीर के लचीलेपन, ताकत और सहनशक्ति को बढ़ाता है। नियमित अभ्यास से मांसपेशियों और जोड़ों में मजबूती आती है, रक्तसंचार सुधरता है, और शरीर के विभिन्न अंगों का संतुलन बनाए रखने में मदद मिलती है।

2. **मानसिक स्वास्थ्य:** योग मन को शांत करने और तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ध्यान और प्राणायाम के अभ्यास से मानसिक स्पष्टता और एकाग्रता बढ़ती है, जिससे व्यक्ति तनावमुक्त और अधिक केंद्रित महसूस करता है।

3. **आत्म-नियंत्रण और ध्यान:** योग प्रशिक्षण आत्म-नियंत्रण और आत्म-संयम के विकास में सहायक है। यह व्यक्ति को अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने की क्षमता प्रदान करता है, जिससे जीवन की चुनौतियों का सामना करना आसान हो जाता है।

4. **जीवन शैली में सुधार:** योग एक संतुलित और स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहित करता है। यह व्यक्ति को

संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, और सकारात्मक सोच की ओर प्रेरित करता है, जिससे संपूर्ण जीवन में सुधार होता है।

5. **व्यावसायिक दक्षता:** योग प्रशिक्षण व्यक्ति की कार्यक्षमता को बढ़ाता है। बेहतर मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के कारण व्यक्ति अपने कार्यक्षेत्र में अधिक कुशल और उत्पादक बनता है।

6. **सामाजिक और आध्यात्मिक विकास:** योग सामाजिक और आध्यात्मिक विकास को प्रोत्साहित करता है। यह व्यक्ति को अपने आप से और दूसरों से गहरे स्तर पर जुड़ने में मदद करता है, जिससे सामुदायिक भावना और सहानुभूति का विकास होता है।

आधुनिक तकनीक और योग

आधुनिक तकनीक ने योग अभ्यास को अधिक सुलभ, प्रभावी, और आकर्षक बना दिया है। विभिन्न तकनीकों के माध्यम से योग के लाभों को अधिक व्यापक रूप से पहुंचाने का प्रयास किया जा रहा है।

योग अभ्यास में आधुनिक तकनीक का महत्व (Importance of Modern Technology in Yoga Practice):

1. वी.आर. तकनीक

- **परिचय:** वी.आर. तकनीक एक इमर्सिव अनुभव प्रदान करती है, जिसमें उपयोगकर्ता एक आभासी वातावरण में खुद को पाते हैं।
- **महत्व:** वी.आर. के माध्यम से, लोग किसी भी स्थान पर बैठकर योग कक्षाओं में भाग ले सकते हैं, जैसे कि वे वास्तविक योग स्टूडियो में हों। यह तकनीक विशेष रूप से उन लोगों के लिए लाभकारी है जो शारीरिक रूप से स्टूडियो में नहीं जा सकते।

2. ए.आई. तकनीक

- **परिचय:** ए.आई. तकनीक मशीनलर्निंग और डेटा विश्लेषण के माध्यम से कार्य करती है।
- **महत्व:** ए.आई. आधारित योग ऐप्स और उपकरण व्यक्तिगत फिटनेस स्तर, स्वास्थ्य डेटा और प्रदर्शन का विश्लेषण करके कस्टमाइज्ड योग सत्र प्रदान करते हैं। यह व्यक्ति की प्रगति को मॉनिटर कर सकता है और सुधार के सुझाव दे सकता है।

3. मोबाइल एप्लिकेशन

- **परिचय:** स्मार्टफोन और टैबलेट पर चलने वाले ऐप्स ने योग का अभ्यास करना बहुत आसान

बना दिया है।

- **महत्व:** मोबाइल ऐप्स में वीडियो ट्यूटोरियल, रिमाइंडर, प्रगति ट्रैकिंग और सामाजिक सामुदायिक सुविधाएँ होती हैं। यह लोगों को कहीं भी और किसी भी समय योग का अभ्यास करने की सुविधा प्रदान करता है।

VR/AR में योग का उपयोग (Use of Yoga in VR/AR):

VR में योग का उपयोग:	AR में योग का उपयोग:
इमर्सिव योग कक्षाएं: वर्चुअल योग स्टूडियो।	स्मार्टफोन और टैबलेट के माध्यम से निर्देश: वर्चुअल प्रशिक्षक।
व्यक्तिगत प्रशिक्षण: आभासी प्रशिक्षक।	रियल-टाइमसुधार: मुद्रासुधार।
ध्यान और प्राणायाम: शांत और प्राकृतिक दृश्य।	इंटरैक्टिव योगगाइड: विभिन्न योग आसनों की जानकारी।
योगवर्कशॉप और रिट्रीट: वैश्विक योगगुरुओं से सीखना।	योगागेम्स: योग को रोचक बनाना।

समावेशिता और वैश्वीकरण

1. **समावेशिता**
 - **परिचय:** समावेशिता का मतलब है सभी लोगों को समान अवसर और संसाधन प्रदान करना।
 - **महत्व:** तकनीक के माध्यम से, योग अभ्यास को विभिन्न भौगोलिक, आर्थिक और शारीरिक सीमाओं को पार करते हुए अधिक समावेशी बनाया जा सकता है। विशेष जरूरतों वाले व्यक्तियों के लिए कस्टमाइज्ड योग सत्र उपलब्ध कराए जा सकते हैं।
2. **वैश्वीकरण**
 - **परिचय:** वैश्वीकरण का मतलब है विश्वभर में संचार और व्यापार के माध्यम से संस्कृति, विचारों और तकनीकों का प्रसार।
 - **महत्व:** इंटरनेट और सोशल मीडिया के माध्यम से, योग का अभ्यास वैश्विक स्तर पर फैल गया है। अब लोग विश्वभर के विभिन्न योगगुरुओं और शैलियों से सीख सकते हैं। यह सांस्कृतिक आदान-प्रदान को बढ़ावा देता है और योग को एक वैश्विक समुदाय में बदल देता है।

योग के लिए मोबाइल ऐप्स

YogaGlo और Daily Yoga दोनों ही व्यापक और विविध योग अनुभव प्रदान करने वाले प्लेटफॉर्म हैं। YogaGlo विभिन्न योग शैलियाँ जैसे हठ योग, विन्यास, और अष्टांग की शिक्षा प्रदान करता है, साथ ही सभी स्तरों के लिए कक्षाओं की विविधता भी उपलब्ध कराता है। मानसिक शांति के लिए ध्यान और प्राणायाम की कक्षाएं भी शामिल हैं। यह उपयोगकर्ता को अनुकूल इंटरफेस कक्षाओं को फिल्टर करने की सुविधा देता है, और उपयोगकर्ता कक्षाओं को डाउनलोड करके ऑफलाइन मोड में भी अभ्यास कर सकते हैं। दूसरी ओर, Daily Yoga विस्तृत योग कक्षाएं प्रदान करता है जिसमें विभिन्न योग शैलियाँ शामिल हैं। यह फिटनेस प्लान भी पेश करता है, जिसमें कार्डियो और स्ट्रेचिंग शामिल है। विभिन्न ध्यान सत्रों के माध्यम से ध्यान और विश्राम को बढ़ावा दिया जाता है। उपयोगकर्ता अपनी प्रगति को ट्रैक कर सकते हैं और एक सक्रिय योग समुदाय का हिस्सा बन सकते हैं। इन विशेषताओं के साथ, दोनों प्लेटफॉर्म उपयोगकर्ताओं को एक समृद्ध और संतुलित योग अनुभव प्रदान करते हैं।

ई-लर्निंग प्लेटफॉर्म और योग प्रमुख प्लेटफॉर्म

1. **Coursera:** विश्वविद्यालयों के सहयोग से योगकोर्स।
2. **Udemy:** विभिन्न स्तरों के लिए योगकोर्स।
3. **edX:** शारीरिक और दार्शनिक योगकोर्स।
4. **Yoga International:** विशेष योग शिक्षा।
5. **Glo:** विभिन्न योग शैलियाँ।

लाभ

1. **सुलभता:** कहीं से भी योग कक्षाओं का लाभ।
2. **विविधता:** विभिन्न योग शैलियाँ।
3. **लचीलापन:** अपनी सुविधा के अनुसार समय चुनना।
4. **प्रमाणन:** प्रमाणित कोर्स।
5. **व्यावसायिक विकास:** प्रशिक्षकों के लिए उत्कृष्ट माध्यम।

पेशेवर योग प्रशिक्षकों की भूमिका

पेशेवर योग प्रशिक्षकों की भूमिका बहुआयामी होती है, जिसमें सही तकनीक का शिक्षण, प्रणाली और अनुशासन का पालन, व्यक्तिगत आवश्यकताओं का ध्यान, प्रेरणा और समर्थन, मानसिक और आध्यात्मिक विकास, स्वास्थ्य और सुरक्षा, और निरंतर शिक्षा और विकास शामिल हैं। ये प्रशिक्षक, आसनों का प्रदर्शन, संरेखण और संतुलन सिखाते हैं, जिससे योगाभ्यास सही तरीके से हो

सके। वे अनुशासनिक प्रशिक्षण और लक्ष्यों का निर्धारण करके एक संगठित योग सत्र सुनिश्चित करते हैं। प्रशिक्षक व्यक्तिगत आवश्यकताओं का ध्यान रखते हुए अनुकूलित योग सत्र का संचालन करते हैं और समस्याओं का समाधान करते हैं। वे अपने छात्रों को प्रेरित करते हैं और मानसिक एवं भावनात्मक समर्थन प्रदान करते हैं। ध्यान और प्राणायाम के माध्यम से मानसिक और आध्यात्मिक विकास को प्रोत्साहित करते हैं और योगदर्शन का ज्ञान भी साझा करते हैं। स्वास्थ्य और सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए सुरक्षा उपाय और स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्रदान करते हैं। इसके अलावा, वे निरंतर शिक्षा और नवीनतम तकनीकों का अध्ययन करके स्वयं का विकास भी करते रहते हैं, जिससे वे अपने छात्रों को सर्वोत्तम प्रशिक्षण प्रदान कर सकें।

निष्कर्ष

इस अध्ययन ने सिद्ध किया है कि तकनीकी और कौशल शिक्षा में योग के समावेश से छात्रों की शारीरिक और मानसिक क्षमता में सुधार होता है। नीतिगत सिफारिशों में योग को पाठ्यक्रम में शामिल करने और शिक्षकों को योग प्रशिक्षण प्रदान करने का सुझाव दिया गया है। योग प्रशिक्षण का महत्व न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए है, बल्कि यह व्यक्ति के संपूर्ण जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाता है। योग के नियमित अभ्यास से व्यक्ति एक संतुलित, स्वस्थ, और खुशहाल जीवन जी सकता है, जिससे उसकी व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में उन्नति होती है।

तकनीकी और कौशल शिक्षा ने योग के परिदृश्य को बदल दिया है। डिजिटल प्लेटफॉर्म, VR और AR तकनीकों ने योगशिक्षा को सुलभ और प्रभावी बना दिया है। साथ ही, कौशल शिक्षा ने प्रशिक्षकों को योग सिखाने के नए तरीकों और अवसरों से उन्नत किया है। यह परिवर्तन योग के अभ्यास और शिक्षा को एक नए स्तर पर ले जा रहा है।

आधुनिक तकनीक ने योग अभ्यास को एक नई दिशा दी है, जिससे यह अधिक सुलभ, प्रभावी, और समावेशी बन गया है। वीआर, एआई, मोबाइल एप्लिकेशन, समावेशिता और वैश्वीकरण ने मिलकर योग के अनुभव को अधिक समृद्ध और व्यापक बना दिया है। यह न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देता है बल्कि विश्व भर में योगसमुदाय को भी मजबूत करता है।

सन्दर्भ

1. शर्मा, अनिता, और राहुल गुप्ता “तकनीकी शिक्षा में योग का प्रभाव: एक सांदिर्भिक अध्ययन.” शिक्षण अनुसंधान और मूल्यांकन पत्रिका, वॉल. 2, अंक 3, (2018), पृष्ठ 100-112.
2. मिश्रा, राजेश, और सुमिता यादव “कौशलशिक्षा में योग: एक समीक्षात्मक अध्ययन.” शिक्षा एवं समाज विज्ञान पत्रिका, वॉल. 10, अंक 2, (2019), पृष्ठ 250-265.
3. गोपालकृष्णन, सुरेश “योग और आधुनिक तकनीकी शिक्षा: एक समीक्षात्मक अध्ययन” शैक्षिक अध्ययन, वॉल. 15, अंक 4, (2020), पृष्ठ 500-515.
4. दयाल, अरुण “तकनीकी शिक्षा में योग: एक संदर्भात्मक अध्ययन” शिक्षा समीक्षा पत्रिका, वॉल. 23, अंक 1, (2017), पृष्ठ 25-30.
5. शर्मा, नीरजा, और अनुराग गुप्ता “कौशल शिक्षा में योग का प्रभाव: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन.” शिक्षा अनुसंधान पत्रिका, वॉल. 12, अंक 2, (2016), पृष्ठ 300-315.
6. सिंह, आदित्य, और वृष्णि वर्मा “योग और तकनीकी शिक्षा के सम्बंध में एक अध्ययन” विज्ञान और तकनीकी पत्रिका, वॉल. 20, अंक 5, (2018), पृष्ठ 200-215.
7. गुप्ता, सुनील, और नीता यादव “कौशल शिक्षा में योग: एक सशक्तिकरण परिप्रेक्ष्य.” शिक्षा अनुसंधान और विकास पत्रिका, वॉल. 17, अंक 3, (2019), पृष्ठ 450-465.
8. राजपूत, आदित्य, और दिव्या शर्मा “योग और तकनीकी शिक्षा: एक समालोचनात्मक अध्ययन” शिक्षा अनुसंधान पत्रिका, वॉल. 14, अंक 4, (2015), पृष्ठ 200-215.
9. महाजन, सुरेश, और अभय शर्मा “तकनीकी शिक्षा में योग: एक सांदिर्भिक अध्ययन” शिक्षा और समाज पत्रिका, वॉल. 22, अंक 2, (2018), पृष्ठ 250-265.
10. गोस्वामी, शीतल, और मनोजकुमार “कौशल शिक्षा में योग का प्रभाव: एक वैज्ञानिक अध्ययन” शिक्षा एवं समाजविज्ञान पत्रिका, वॉल. 13, अंक 3, (2017), पृष्ठ 150-165.
11. Kumari, S. “Impact of Yoga on Concentration and Mental Health in Technical Education.” International Journal of Yoga and Allied Sciences, vol. 9, no. 1, 2020, pp. 45&52.
12. Sharma, A., and Singh, R. “Role of Yoga in Skill Development and Technical Education.” Journal of Educational Research, vol. 13, no. 2, 2019, pp. 120&129.
13. YogaGlo. YogaGlo, Inc., www.yogaglo.com.
14. Daily Yoga. Daily Yoga Software Technology Co. Ltd., www.dailyyoga.com.
15. Supernatural. Supernatural, www.getsupernatural.com.
16. Coursera. Coursera Inc., www.coursera.org.
17. Udemy. Udemy, Inc., www.udemy.com

