Cover Page

INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH
ISSN:2277-7881(Print); IMPACT FACTOR :9.014(2025); IC VALUE:5.16; ISI VALUE:2.286
PEER REVIEWED AND REFEREED INTERNATIONAL JOURNAL
(Fulfilled Suggests Parameters of UGC by IJMER)
Volume:14, Issue:12(4), December, 2025
Scopus Review ID: A2B96D3ACF3FEA2A
Article Received: Reviewed: Accepted
Publisher: Sucharitha Publication, India
Online Copy of Article Publication Available: www.ijmer.in

आदिवासिच्छात्राणां सर्वाङ्गीणविकासाय यौगिकचिकित्सायाः योगदानम्।

आम्भोरे राधिका गजाननः

अनुसन्धात्री, साङ्ख्ययोगविभागः, राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः, तिरुपतिः।

शोधसारांशः -

मानवानां स्वास्थ्यसंरक्षणाय तेषां व्याधिनाम् उपशमनाय, नाशाय च अस्माकं ज्येष्ठैः पूर्वाचार्यैः ऋषिभिः विविधशास्त्राणां निर्माणं कृतम्। यौगिकचिकित्सा न केवलं वैकल्पिकचिकित्सा, अपि तु जीवनशैलीपरिवर्तनस्य उपायः अस्ति। एषा चिकित्सा तु **"स्वस्य आत्मनः स्वयं चिकित्सकः भव"** इति भावेन आत्मविश्वासं जनयति। यौगिकचिकित्सा इत्युक्ते योगशास्त्रविहितानाम् उपायानां प्रयोगः। यथा- आसनानि, प्राणायामः, ध्यानम्, यमनियमादयः प्रयोगेण आरोग्यलाभाय क्रियमाणः एकः प्रयत्नः इति। सामान्यतः अस्माकं देशे ८.६% जनाः आदिवासिनः सन्ति। स्वसंस्कृतिं संरक्षितुं ते सर्वथा तत्पराः अपि भवन्ति। यद्यपि अस्माकं राष्ट्रं वृद्धिक्रमायमानं राष्ट्रं वर्तते तथापि एतेषां कृते सर्वमपि दुष्करमेव भवति। यावत् प्रकारेण तेषां ज्ञानं भवेत् तावत् प्रकारेण इदानिमपि तैः न प्राप्तम्। तस्मात् कारणात् तेषु स्वास्थ्यविषये, ज्ञानविषये, शिक्षाविषये, जीवनस्तरविषये तावती सचेतना न दृश्यते। आधुनिकशिक्षाप्रणालिषु आदिवासिच्छात्राणां समुन्नतिः केवलं पाठ्यपठनेनैव नास्ति, अपितु तेषां मानसिक-शारीरिक-सामाजिकसंवर्धनम् अपि अपेक्षितम् अस्ति। अतः एतादृशानां छात्राणां समुन्नतये तेषां स्तरवर्धनार्थं योगाभ्यासः सहाय्यकः भवितुमर्हति इति मत्त्वा अयं शोधलेखः लिखितः।

मुख्यशब्दाः -आदिवासिच्छात्राः, यौगिकचिकित्सा, पातञ्जलयोगदर्शनम्, हठयोगप्रदीपिका, सर्वाङ्गीणविकासः

भूमिका -

किं नाम स्वास्थ्यविज्ञानम् ?

स्वास्थ्यं स्वस्थ इति शब्दात् ष्यञ्-प्रत्यययोगात् स्वास्थ्यम् इति शब्दः निष्पद्यते। **स्वस्मिन् तिष्ठतीति स्वस्थः** इत्यर्थे भवति। अर्थात् यस्य शारीरिकी-मानसिकी-आध्यात्मिकी चावस्था यथावत् प्रचलिताऽस्ति, न तत्र कोऽपि विकारो जायते स एव जनः स्वस्थः इति उच्यते। स्वास्थ्यविषये सर्वमान्यविश्वस्तरीयसंस्था अस्ति 'विश्वस्वास्थ्यसंगठनम्' यस्यानुसारेण केवलं रोगस्य दुर्बलतायाः वा अभावः स्वास्थ्यरूपेण स्वीकर्तुं न शक्यते अपितु सम्पूर्णशारीरिकमानसिकसामाजिककल्याणस्य अवस्था एव स्वास्थ्यरूपेण स्वीक्रियते ।

"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."[1]

धर्मार्थकाममोक्षाणाम् आरोग्यं मूलमुत्तमम्।।[2]

अर्थात् धर्मः, अर्थः, कामः, मोक्षः इत्येतेषां पुरुषार्थाणां प्राप्त्यर्थं शरीरं निरोगी भवेत् इति आवश्यकम्।

[1] https://www.who.int/

[2] चरकसंहिता सूत्रस्थानम् - १.१४

Cover Page

INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH
ISSN:2277-7881(Print); IMPACT FACTOR :9.014(2025); IC VALUE:5.16; ISI VALUE:2.286
PEER REVIEWED AND REFEREED INTERNATIONAL JOURNAL
(Fulfilled Suggests Parameters of UGC by IJMER)
Volume:14, Issue:12(4), December, 2025
Scopus Review ID: A2B96D3ACF3FEA2A
Article Received: Reviewed: Accepted
Publisher: Sucharitha Publication, India
Online Copy of Article Publication Available: www.ijmer.in

विषयः -

भारतस्य जनजातीयसमूहानां सांस्कृतिकपरम्पराः अत्यन्ताः समृद्धाः सम्पन्नाः च सन्ति। २०११ तमे वर्षे सम्पन्नायां जनगणनायां जनजातीयजनसङ्ख्या १०४ मिलियन् (८.६% जनसङ्ख्यायाः) आसीत्।[3]

भारतस्य जनजातीयसमूहाः विश्वे द्वितीयं सर्वाधिकं जनसङ्ख्याधारिणः जातीयसमूहाः सन्ति। प्रामुख्येन वारली, कोया, कोलाम, हलबा, कोळी महादेव, पारधी, कातकरी, गोण्डादीनाम्ना आदि जनजातीयसमूहाः प्रसिद्धाः सन्ति। सर्वकारेण जनजातीयसमूहाणां विकासाय, शिक्षणाय, स्वास्थ्यसेवायै च योजनाः आरब्धाः। **The Ministry of Tribal Affairs (MOTA)** इत्यस्य अन्तर्गतम् एताः योजनाः प्रचलन्ति।[4]

विविधयोगाङ्गानाम् अभ्यासः आदिवासिच्छात्राणां कृते अत्यन्तं सहाय्यभूतं भवितुमर्हति। यदि योगाभ्यासस्य अन्तर्भावः तेषां शिक्षणे कुर्मः चेत् तेषां पारम्परिकज्ञानं तथाच आधुनिकशिक्षणयोर्मध्ये सेतुरुपेण कार्यं करिष्यति। तेषां सर्वाङ्गिणविकासाय योगः सहाय्यकः भवितुमर्हति।

साहित्यसमीक्षा -

१. योगचिकित्सायाः आदिवासीबालकानां वा किशोरानाङ्कृते प्रायोगिक-अध्ययनेषु योगनिद्रा, प्राणायामः, ध्यानादिद्वारा मानसिक-स्थैर्यं, तनावनियमनं च संवर्धयन्ति इति परिणामाः प्राप्ताः। तस्मात् योगाधारित-हस्तक्षेपानां सामुदायिक-कार्यक्रमेषु प्रयोगाणां लाभप्रतीतिं प्राप्तवती।[5]

२. किशोरवयस्कानां भावनात्मकनियन्त्रणे, आत्मसम्माने, भावनासु च योगप्रभावस्य अध्ययनम्। आदिवासी-छात्रसमूहेषु योगनिद्रा, प्राणायामादीनि प्रयोगात्मकरूपेण अध्ययितानि सन्ति। तस्मात् आत्म-समंजस्ये वृद्धिः सञ्जाता।[6]

३. प्रायोगिकानुशीलने कतिचित् अनुसन्धानेन आईवायटी (Integrated Yoga Therapy) रूपेण आदिवासी-किशोरीणां जीवनगुणनिष्ठायां तथा भावात्मक-स्थैर्ये सकारात्मकपरिवर्तनानि प्रतिपादितानि। अनेन प्रकारेण समुदायाधारितानां यौगचिकित्साकार्यक्रमाणाम् उपयोगितायाः प्राथमिकसिद्धान्ताः लब्धाः।[7]

४. अनेकैः लघु-प्रयोगात्मक-पत्रिकानिबन्धैः स्पष्टं यत् योगनिद्रा, प्राणायामाः च मनो-शारीरिकलाभं जनयन्ति, विशेषतः तनावनियन्त्रणे, आलस्यनिवारणे च उत्तमपरिणामः दृश्यते। अतः आदिवासीविद्यालयेषु योगचिकित्सायाः समावेशः उपयोगी स्यात् इति।[8]

[3] www.iwgia.org
[4] www.tribal.gov.in
[5] PMC+1
[6] echetana.com
[7] ResearchGate+1
[8] theyogicjournal.com+1

Cover Page

INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH
ISSN:2277-7881(Print); IMPACT FACTOR :9.014(2025); IC VALUE:5.16; ISI VALUE:2.286
PEER REVIEWED AND REFEREED INTERNATIONAL JOURNAL
(Fulfilled Suggests Parameters of UGC by IJMER)
Volume:14, Issue:12(4), December, 2025
Scopus Review ID: A2B96D3ACF3FEA2A
Article Received: Reviewed: Accepted
Publisher: Sucharitha Publication, India
Online Copy of Article Publication Available: www.ijmer.in

यौगिकचिकित्सासिद्धान्ताः -

भारतीयदर्शनेषु योगः अत्यन्तं प्राचीनः वैज्ञानिकश्च अस्ति। योगेन न केवलं शारीरिकस्वास्थ्यं लभ्यते, अपि तु मानसिकम् आध्यात्मिकञ्च शुद्धीकरणं साध्यते। अद्यतनसमाजे चिकित्सायाः वैकल्पिकरूपेण 'यौगिकचिकित्सा' (Yogic Therapy) विशेषं स्थानं प्राप्तवती। इयम् उपचारपद्धतिः शरीरमनोबुद्धिसंयोजनं सम्पाद्य रोगपरिहाराय प्रयुज्यते। योगचिकित्सापद्धती सम्पूर्णस्वास्थ्यस्य कृते अस्ति, यस्याम् आसनानि, प्राणायामाः, ध्यानं, शुद्धिक्रियाश्च समाविष्टाः भवन्ति। एषा पद्धती शरीरस्य सम्यक् संतुलनं स्थापयति तथा च रोगाणां निवारणं करोति। योगचिकित्सा शरीरं शुद्धं करोति पाचनशक्तिं च पोषयति।

1. **शारीरिकस्वास्थ्यवृद्धिः** - योगाभ्यासेन रक्षाशक्तिसंवर्धनम्, रोगनिवारणम्, पोषणसमस्यायाः समाधानम्, बलसामर्थ्यवर्धनमपि भवति।
2. **मानसिक-बौद्धिकलाभः** - योगाभ्यासेन स्मरणशक्तेः संवर्धनं, चिन्ताव्याधिशमनं, सामाजिकसमरसताभाववर्धनं च भवति।
3. **स्थायिस्थितेः संवर्धनं तथा दीर्घकालिकं सशक्तीकरणम्** - योगाभ्यासेन स्वावलम्बनं वर्धते, जीवने नियमानां पालनं क्रियते, आत्मविश्वासवृद्धिः भवति, जीवनोपायान् प्रदर्शयति च।

योगस्य प्रत्येकम् अङ्गं शरीरस्य विभिन्नस्थानेषु प्रभावं जनयति। परं विभिन्नानां योगाङ्गानाम् एकत्रिताभ्यासेन छात्राणां जीवने तेषां सर्वाङ्गीणविकासाय प्रभावं जनयिष्यति।

शरीरमनसोः सन्तुलनम् - योगः तु मनः शरीरं च एकीकृत्य सन्तुलनं स्थापयति। यदा मनसि विकारो भवति, तदा शरीरं रोगग्रस्तं भवति। अतः योगः प्रथमं चित्तप्रशमनं करोति **"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"**[9] इत्यनेन सिद्धम्।

प्राणशक्तेः नियमनम् - प्राणायामेन श्वासप्रश्वासयोः साहाय्येन प्राणशक्तेः नियमनं साध्यते। अस्य परिणामः रक्तसञ्चारवृद्धिः, तन्त्रिकाप्रणाल्याः सन्तुलनञ्च भवति।

यौगिकोपचारपद्धतेः प्रमुखोपायाः

योगाङ्गम्	चिकित्सायाः परिणामाः	उदाहरणानि
आसनम्	शारीरिक-संवेदन-नियन्त्रणम्, मांसपेशीसंतुलनम्	ताडासनं, भुजङ्गासनं, पश्चिमोत्तानासनम्
प्राणायामः	श्वास-प्रश्वास-नियन्त्रणम्, नाडिशुद्धिः	नाडीशोधनं, भ्रामरी, भस्त्रिका

[9] पातञ्जलयोगदर्शनम् - १.२

Cover Page

INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH
ISSN:2277-7881(Print); IMPACT FACTOR :9.014(2025); IC VALUE:5.16; ISI VALUE:2.286
PEER REVIEWED AND REFEREED INTERNATIONAL JOURNAL
(Fulfilled Suggests Parameters of UGC by IJMER)
Volume:14, Issue:12(4), December, 2025
Scopus Review ID: A2B96D3ACF3FEA2A
Article Received: Reviewed: Accepted
Publisher: Sucharitha Publication, India
Online Copy of Article Publication Available: www.ijmer.in

प्रत्याहारः	**इन्द्रियसंयमनम्**	**विचक्षणा**
धारणा - ध्यानम्	**चित्तैकाग्रता, तनावनियन्त्रणम्**	**ओङ्कारध्यानम्**
योगनिद्रा	**मनोविकारशमनम्**	**शिथिलिकरणाभ्यासः**
शुद्धिक्रियाः	**शरीरशुद्धिः, नाडी-शोधनम्**	**धौती, नेति, त्राटकम्**
आहारः	**आरोग्यशुद्धिः, प्रज्ञावृद्धिः**	**सात्त्विकाहारः**

उपसंहारः -

योगदर्शनम् एकमद्वितीयरत्नम् अस्ति। एतस्य अभ्यासः न केवलं भारते अपि तु सम्पूर्णे जगति सर्वैः धर्मैः समाद्रियते अनुष्ठीयते च। एतस्य अभ्यासेन अलौकिकी मानसिकी शारीरिकी च शक्तिः उत्पद्यते। योगस्य अभ्यासेन मानवाः ऋजुशक्तिसम्पन्नाः, सर्वदा प्रसन्नमुखाः आनन्दिताः च भवन्ति। योगाभ्यासेन योगिनः नैकाः विद्याः, सिद्धयः च प्राप्नुवन्ति, तेनैव तेषां जीवनम् उन्नतं भवति। आध्यात्मिकविकासाय अपि योगः महत्वपूर्णां भूमिकां निर्वहति। समाधिपर्यन्तं मूलचक्राणां नियन्त्रणं कुर्माङ्गानीव इन्द्रियनिग्रहः जीवने आयाति। आत्मनियन्त्रणम् आत्मानुशासनम् आत्मज्ञानञ्च योगेनैव भवितुं शक्यते। स्वास्थ्यसंरक्षणे योगस्य स्थानं महत्त्वपूर्णं वर्तते। मानवानां स्वास्थ्यसंरक्षणाय अध्यात्मिकस्तरवर्धनाय च अस्माकं ज्येष्ठैः पूर्वाचार्यैः ऋषिभिः योगस्योपदेशः कृतः इति। एतया पद्धत्या आदिवासिच्छात्राणां सर्वाङ्गीणविकासः भवितुमर्हति। अतः तेषां विकासाय योगशिक्षणम् अनिवार्यतया दीयते चेत् उत्तमं भवेत्।

सन्दर्भग्रन्थसूची -

१. पातञ्जलयोगसूत्रम् - भावप्रकाशिका, डा. महाप्रभुलाल गोस्वामी, चौखम्भा संस्कृत संस्थान वाराणसी।

२. हठयोगप्रदीपिका - खेमराज श्रीकृष्णदास, श्रीवेङ्कटेश्वर प्रेस, खेमराज श्रीकृष्णदास मार्ग, मुंबई।

३. ओंकार किमया - डॉ. प्रकाश जाधव, दिलीपराज प्रकाशन, पुणे।

४. योग एवं मानसिक स्वास्थ्य - सुभाष विद्यालंकार, ज्ञानभारती पब्लिकेशन्स, दिल्ली।

५. बच्चों के लिये योग शिक्षा- भाग १ - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, बिहार स्कूल ऑफ योगा, मुंगेर।

६. श्रीमद्भगवद्गीता - गीताप्रेस गोरखपुर।

७. श्रीमद्भागवतपुराणम् - गीताप्रेस गोरखपुर।

८. घेरण्ड संहिता - व. ग. देवकुळे, टी. आर्. एन्टरप्रायझेस, सदाशिव पेठ, पुणे।

Cover Page

INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY EDUCATIONAL RESEARCH
ISSN:2277-7881(Print); IMPACT FACTOR :9.014(2025); IC VALUE:5.16; ISI VALUE:2.286
PEER REVIEWED AND REFEREED INTERNATIONAL JOURNAL
(Fulfilled Suggests Parameters of UGC by IJMER)
Volume:14, Issue:12(4), December, 2025
Scopus Review ID: A2B96D3ACF3FEA2A
Article Received: Reviewed: Accepted
Publisher: Sucharitha Publication, India
Online Copy of Article Publication Available: www.ijmer.in

९. **योगनिद्रा** - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, बिहार स्कूल ऑफ योगा, मुंगेर।

१०. **योगोपनिषद्** - सुभाष विद्यालङ्कार, प्रतिभा प्रकाशन, दिल्ली।

११. **मेधा संस्कार** - योगाचार्य श्रीकृष्ण वासुदेव व्यवहारे, श्री निनाद आठल्ये, घंटाळी मित्रमंडळ सहयोग मंदिर, ठाणे।