



## NEP 2020 के संदर्भ में छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और कक्षा प्रभावशीलता को बढ़ाने में योगिक अभ्यासों की भूमिका

अंशु श्रीवास्तव

शोधार्थी, बाबू बनारसी दास यूनिवर्सिटी लखनऊ, उत्तर प्रदेश

प्रो. डॉ. शिवानी भटनागर

पर्यवेक्षिका, बाबू बनारसी दास यूनिवर्सिटी लखनऊ, उत्तर प्रदेश

**Article Info:** (Received- 28/02/2026, Accepted- 20/03/2026, Published- 10/05/2026)

**DOI- 10.70650/rvimj.2026v3i5002**

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020 भारत में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के मुख्य घटकों के रूप में समग्र विकास, मानसिक कल्याण और भारतीय ज्ञान प्रणालियों के एकीकरण पर जोर देती है। छात्रों की भावनात्मक भलाई, कक्षा व्यवहार और सीखने की प्रभावशीलता से संबंधित बढ़ती चिंताओं के जवाब में, योगिक अभ्यास महत्वपूर्ण शैक्षणिक हस्तक्षेप के रूप में उभरे हैं। यह पेपर NEP 2020 के ढांचे के भीतर छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और कक्षा प्रभावशीलता को बढ़ाने में योगिक अभ्यासों की भूमिका की जांच करता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता, जिसमें आत्म-जागरूकता, आत्म-नियमन, प्रेरणा, सहानुभूति और सामाजिक कौशल शामिल हैं, को शैक्षणिक जुड़ाव, सामाजिक समायोजन और सकारात्मक कक्षा व्यवहार का एक महत्वपूर्ण निर्धारक माना जाता है। समकालीन शैक्षिक परिवेश में छात्रों के बीच तनाव, भावनात्मक असंतुलन और ध्यान संबंधी कठिनाइयों का बढ़ा हुआ स्तर देखा जा रहा है, जो शिक्षण-अधिगम प्रक्रियाओं पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। आसन, प्राणायाम, ध्यान, विश्राम तकनीक और माइंडफुलनेस जैसे योगिक अभ्यासों को भावनात्मक विनियमन, तनाव कम करने, ध्यान नियंत्रण और मनोसामाजिक कल्याण में महत्वपूर्ण योगदान देने वाला पाया गया है।

यह पेपर एक वैचारिक और विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण अपनाता है, जो अनुभवजन्य अनुसंधान अध्ययन, शैक्षिक मनोविज्ञान साहित्य और राष्ट्रीय नीति दस्तावेजों सहित माध्यमिक स्रोतों पर आधारित है। यह विश्लेषण करता है कि योग का नियमित अभ्यास छात्रों में भावनात्मक स्थिरता, आत्म-अनुशासन, सहानुभूति और लचीलापन कैसे विकसित करता है, जिससे भावनात्मक बुद्धिमत्ता बढ़ती है। बेहतर भावनात्मक क्षमताएं आगे चलकर कक्षा की प्रभावशीलता में वृद्धि करती हैं, जो बेहतर एकाग्रता, विघटनकारी व्यवहार में कमी, सहकारी सहकर्मी बातचीत, सकारात्मक सीखने के दृष्टिकोण और मजबूत शिक्षक-छात्र संबंधों में परिलक्षित होती है। यह अध्ययन योगिक अभ्यासों और NEP 2020 के कल्याण-उन्मुख शिक्षा, अनुभवात्मक शिक्षा, जीवन-कौशल विकास और भारत की सांस्कृतिक विरासत में निहित मूल्य-आधारित शिक्षा पर जोर के बीच तालमेल पर भी प्रकाश डालता है। यह तर्क देता है कि स्कूल और उच्च शिक्षा पाठ्यक्रम में योगिक अभ्यासों का व्यवस्थित एकीकरण भावनात्मक रूप से बुद्धिमान शिक्षार्थियों और अनुकूल कक्षा वातावरण के विकास में योगदान कर सकता है।

प्रस्तुत शोध पत्र यह इंगित करता है कि योग-आधारित शैक्षिक हस्तक्षेप भावनात्मक बुद्धिमत्ता और कक्षा प्रभावशीलता में सुधार के लिए एक स्थायी और सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक रणनीति के रूप में काम कर सकते हैं, जिससे NEP 2020 के व्यापक उद्देश्यों का समर्थन किया जा सके और भारत में शिक्षा की गुणवत्ता को मजबूत किया जा सके।

**मुख्य शब्द**— योगिक अभ्यास; भावनात्मक बुद्धिमत्ता; कक्षा प्रभावशीलता; NEP 2020; समग्र शिक्षा; भारतीय ज्ञान प्रणालियाँ; छात्र कल्याण।

## 1. परिचय

इक्कीसवीं सदी की शिक्षा प्रणाली केवल सूचनाओं के हस्तांतरण तक सीमित नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के सर्वांगीण विकास (Holistic Development) पर केंद्रित है। भारत की नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020 इसी दिशा में एक क्रांतिकारी कदम है। यह नीति न केवल बौद्धिक क्षमता, बल्कि छात्रों के मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक स्वास्थ्य पर भी समान बल देती है। आधुनिक प्रतिस्पर्धी युग में छात्र तीव्र तनाव, चिंता और भावनात्मक असंतुलन का सामना कर रहे हैं, जिसका सीधा प्रभाव उनकी शैक्षणिक प्रभावशीलता (Classroom Effectiveness) पर पड़ता है। भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence & EI) वह क्षमता है जिसके माध्यम से व्यक्ति अपनी और दूसरों की भावनाओं को समझता है, उन्हें प्रबंधित करता है और सामाजिक संबंधों को बेहतर बनाता है। शिक्षा के क्षेत्र में, उच्च ईआई वाले छात्र न केवल शैक्षणिक रूप से बेहतर प्रदर्शन करते हैं, बल्कि वे एक सकारात्मक कक्षा वातावरण बनाने में भी सहायक होते हैं। इस संदर्भ में, 'योग' एक प्राचीन भारतीय पद्धति के रूप में उभरता है जो मन और शरीर के बीच संतुलन स्थापित करता है। यह शोध पत्र इस बात का विश्लेषण करता है कि कैसे योगिक अभ्यास (आसन, प्राणायाम, ध्यान) NEP 2020 के लक्ष्यों के अनुरूप छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता को विकसित कर कक्षा की प्रभावशीलता में गुणात्मक सुधार ला सकते हैं।

## 2. वैचारिक ढांचा और शब्दावली (Conceptual Framework)

यह खंड उन मुख्य सिद्धांतों और अवधारणाओं की व्याख्या करता है जो छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य, व्यवहार और शैक्षणिक प्रदर्शन के अंतर्संबंधों को समझने का आधार बनते हैं।

### 2.1 भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence & EI)

डैनियल गोलमैन ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता को संज्ञानात्मक बुद्धि से अधिक महत्वपूर्ण माना है, विशेषकर जीवन में सफलता और संतुलन के लिए। उनके अनुसार, इसके पांच प्रमुख स्तंभों का विस्तार इस प्रकार है—

**आत्म-जागरूकता (Self-Awareness):** इसका अर्थ है अपनी भावनाओं, शक्तियों, कमजोरियों और उनके दूसरों पर पड़ने वाले प्रभाव को पहचानना। एक आत्म-जागरूक छात्र यह समझ पाता है कि कब वह तनाव में है या कब उसे मदद की जरूरत है।

**आत्म-नियमन (Self-Regulation):** यह अपनी भावनाओं और आवेगों को नियंत्रित करने की क्षमता है। छात्रों के लिए इसका अर्थ है कठिनीयता के डर पर काबू पाना, गुस्से को प्रबंधित करना और परिस्थितियों के अनुसार खुद को ढालना।

**आंतरिक प्रेरणा (Internal Motivation)—** बाहरी पुरस्कारों (जैसे ग्रेड या प्रशंसा) से परे, सीखने की आंतरिक इच्छा। यह छात्र को कठिन विषयों में भी रुचि बनाए रखने और दीर्घकालिक लक्ष्यों की ओर बढ़ने के लिए प्रेरित करती है।

**सहानुभूति (Empathy)—** दूसरों की भावनाओं को समझना और उनके प्रति संवेदनशील होना। कक्षा के वातावरण में, सहानुभूति छात्रों को सहपाठियों के दृष्टिकोण को समझने और विविधता का सम्मान करने में मदद करती है।

**सामाजिक कौशल—** स्वस्थ संबंध बनाने और तालमेल बिठाने की कला। इसमें प्रभावी संचार, टीम वर्क और संघर्ष समाधान शामिल हैं, जो समूह चर्चाओं और प्रोजेक्ट्स में अनिवार्य हैं।

### 2.2 योगिक अभ्यास (Yogic Practices)

महर्षि पतंजलि के 'अष्टांग योग' को एक समग्र जीवन पद्धति माना गया है। छात्रों के संदर्भ में, इसका वैज्ञानिक और व्यावहारिक महत्व अत्यंत प्रभावी है—

- **आसन (Physical Postures)—** छात्रों के लिए आसन केवल शारीरिक कसरत नहीं, बल्कि (स्थिरता और सुख) की अवस्था है। यह लंबे समय तक पढ़ाई के लिए शारीरिक क्षमता विकसित करता है और शरीर की जड़ता को दूर करता है।
- **प्राणायाम (Breath Control)—** श्वास और मस्तिष्क का सीधा संबंध होता है। भ्रामरी या अनुलोम-विलोम जैसे अभ्यास स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को संतुलित करते हैं, जिससे परीक्षा से पहले होने वाली घबराहट (Anxiety) कम होती है।

- प्रत्याहार (Withdrawal of Senses)— आज के डिजिटल युग में, यह छात्रों के लिए सबसे महत्वपूर्ण है। यह इंद्रियों को बाहरी भटकाव (जैसे मोबाइल, शोर) से हटाकर भीतर की ओर मोड़ने की प्रक्रिया है, जिससे एकाग्रता बढ़ती है।
- ध्यान (Meditation)— यह संज्ञानात्मक कार्यों में सुधार करता है। निरंतर ध्यान से मस्तिष्क के शरी-फ्रंटल कॉर्टेक्स की कार्यक्षमता बढ़ती है, जिससे याददाश्त और निर्णय लेने की क्षमता में सुधार होता है।

### 2.3 कक्षा प्रभावशीलता

कक्षा प्रभावशीलता एक बहुआयामी अवधारणा है। इसे केवल अंक तालिका से नहीं मापा जा सकता, बल्कि इसके निम्नलिखित आयाम हैं—

**संज्ञानात्मक संलग्नता**— छात्र विषय वस्तु को कितनी गहराई से समझ रहे हैं और क्या वे जटिल समस्याओं का समाधान करने में सक्षम हैं?

**व्यवहारात्मक प्रभावशीलता**— इसमें समय की पाबंदी, कक्षा के नियमों का पालन और शिक्षकों व सहपाठियों के साथ सम्मानजनक व्यवहार शामिल है।

**सक्रिय भागीदारी**— प्रश्न पूछना, चर्चाओं में हिस्सा लेना और सीखने की प्रक्रिया में सक्रिय रहना। एक प्रभावी छात्र वह है जो केवल सूचना प्राप्त नहीं करता, बल्कि ज्ञान का सृजन करता है।

**लचीलापन**— शैक्षणिक असफलताओं या कठिन फीडबैक से उबरने की क्षमता। भावनात्मक रूप से बुद्धिमान छात्र अपनी गलतियों से सीखता है और पुनः प्रयास करता है।

**सामाजिक-भावनात्मक वातावरण**— कक्षा में एक ऐसा माहौल बनाना जहाँ छात्र सुरक्षित और समर्थित महसूस करें, जिससे उनकी सीखने की क्षमता अधिकतम हो सके।

यह वैचारिक ढांचा दर्शाता है कि जब एक छात्र योगिक अभ्यासों के माध्यम से शारीरिक और मानसिक स्थिरता प्राप्त करता है, तो उसकी भावनात्मक बुद्धिमत्ता विकसित होती है। ये दोनों मिलकर अंततः कक्षा प्रभावशीलता को जन्म देते हैं, जिससे छात्र का सर्वांगीण विकास सुनिश्चित होता है।

### 4. शोध पद्धति (Research Methodology)

प्रस्तुत शोध एक गुणात्मक और विश्लेषणात्मक शोध (Qualitative and Analytical Research) है। इसमें प्राथमिक और माध्यमिक स्रोतों का उपयोग किया गया है—

माध्यमिक स्रोतों में राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 की आधिकारिक रिपोर्ट, मनोवैज्ञानिक शोध पत्र, शिक्षाविदों के लेख और योग विज्ञान की पुस्तकें।

विश्लेषण विधिरूप प्राप्त आंकड़ों और सिद्धांतों का शतुलनात्मक विश्लेषण किया गया है ताकि योग और भावनात्मक बुद्धिमत्ता के बीच संबंध स्थापित किया जा सके।

### 5. विश्लेषण और चर्चा (Analysis and Discussion)

#### 5.1 योग और भावनात्मक आत्म-नियमन (Self-Regulation)

योगिक अभ्यास छात्रों को अपनी सांसों पर नियंत्रण करना सिखाते हैं। प्राणायाम (जैसे भ्रामरी या अनुलोम-विलोम) तत्काल उत्तेजना और क्रोध को शांत करने में सहायक होते हैं। जब एक छात्र अपनी भावनाओं को नियंत्रित करना सीख जाता है, तो वह कक्षा में विचलित करने वाला व्यवहार (Disruptive Behavior) कम करता है, जिससे शिक्षण प्रक्रिया बाधित नहीं होती।

#### 5.2 एकाग्रता और कक्षा में भागीदारी

ध्यान और त्राटक जैसे अभ्यास छात्रों की अटेंशन स्पैन (Concentration) को बढ़ाते हैं। आधुनिक युग में डिजिटल विकर्षणों के कारण छात्रों की एकाग्रता कम हुई है। योग उन्हें वर्तमान क्षण में रहना सिखाता है, जिससे वे शिक्षक की बातों को बेहतर तरीके से आत्मसात कर पाते हैं।

#### 5.3 सहानुभूति और सामाजिक कौशल (Empathy and Social Skills)

योग का दर्शन वसुधैव कुटुम्बकम् और अहिंसा पर आधारित है। जब छात्र सामूहिक योग सत्रों में भाग लेते हैं, तो उनमें सामुदायिक भावना और सहकारिता का विकास होता है। यह सहानुभूति को जन्म देता है, जो डैनियल गोलमैन के ईआई मॉडल का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। एक सहानुभूतिपूर्ण छात्र कक्षा में अपने साथियों की मदद करता है, जिससे सहकारी शिक्षण को बढ़ावा मिलता है।

## 5.4 तनाव प्रबंधन और लचीलापन—

NEP 2020 परीक्षा के डर को कम करने और रचनात्मकता को बढ़ाने की बात करती है। योग छात्रों में लचीलापन विकसित करता है, जिससे वे विफलता या कठिन विषयों के दबाव को सकारात्मक रूप से लेते हैं।

6. राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 और योग का एकीकरण केवल शारीरिक व्यायाम तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक स्वस्थ, जागरूक और संतुलित समाज के निर्माण की दिशा में एक क्रांतिकारी कदम है। आपने जो बिंदु साझा किए हैं, उनका विस्तृत विवरण नीचे दिया गया है—

### 6.1. समग्र विकास (Holistic Development)— एक व्यापक दृष्टिकोण

NEP 2020 केवल शैक्षणिक योग्यता (Academic Merit) पर ध्यान केंद्रित न कर, विद्यार्थी के सर्वांगीण विकास पर जोर देती है।

- **360—डिग्री प्रोग्रेस कार्ड**— नीति का प्रस्ताव है कि छात्र की प्रगति का मूल्यांकन केवल अंकों के आधार पर नहीं, बल्कि उसके संज्ञानात्मक (Cognitive), भावनात्मक, और शारीरिक डोमेन के आधार पर किया जाए। योग यहाँ श्सेतुष का कार्य करता है। आसन शारीरिक मजबूती देते हैं, प्राणायाम श्वसन और तंत्रिका तंत्र को संतुलित करता है, और ध्यान मानसिक स्पष्टता प्रदान करता है।
- **भावनात्मक बुद्धिमत्ता**— आधुनिक समय में छात्र अवसाद और चिंता से जूझ रहे हैं। योग बच्चों को अपनी भावनाओं को समझने और उन्हें नियंत्रित करने की शक्ति देता है, जो उनके 360—डिग्री विकास का एक अनिवार्य हिस्सा है। यह उन्हें IQ के साथ-साथ EQ में भी समृद्ध बनाता है।

### 6.2. मूल्य—आधारित शिक्षा (Value-based Education)— चरित्र निर्माण की नींव

NEP 2020 भारतीय ज्ञान परंपरा और मूल्यों को आधुनिक शिक्षा से जोड़ने की वकालत करती है।

- यम और नियम का समावेशरु योग के आठ अंगों में यम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह) और शनियम (शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान) नैतिक शिक्षा के आधार हैं। जब इन्हें शिक्षा में शामिल किया जाता है, तो छात्र केवल साक्षर नहीं बनते, बल्कि अनुशासित और नैतिक रूप से सशक्त नागरिक बनते हैं।
- सामाजिक उत्तरदायित्व— योगिक दर्शन वसुधैव कुटुंबकम और शसर्वे भवंतु सुखिनः की भावना सिखाता है। इससे छात्रों में सहानुभूति, करुणा और सहयोग जैसे सामाजिक गुणों का विकास होता है, जो कि NEP 2020 का एक प्रमुख लक्ष्य है— अर्थात् वैश्विक नागरिक (Global Citizen) तैयार करना जो अपनी जड़ों से जुड़ा हो।

### 6.3. शिक्षक की भूमिका: ज्ञानदाता से सुविधा प्रदाता तक

NEP 2020 के अनुसार, शिक्षक की भूमिका केवल पाठ्यक्रम पूरा करने तक सीमित नहीं है, बल्कि वह छात्र के व्यक्तित्व को आकार देने वाला मार्गदर्शक है।

- **तनाव मुक्त शिक्षण**— शिक्षण एक चुनौतीपूर्ण कार्य है। यदि शिक्षक स्वयं नियमित योग और ध्यान का अभ्यास करते हैं, तो वे कार्यस्थल के तनाव को बेहतर ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं। एक शांत और स्थिर शिक्षक ही कक्षा में सकारात्मक ऊर्जा का संचार कर सकता है।
- **रोल मॉडल के रूप में शिक्षक**— नीति यह मानती है कि बच्चे उपदेश से कम और आचरण से अधिक सीखते हैं। जब एक शिक्षक योगिक जीवनशैली (अनुशासन, धैर्य और स्पष्टता) अपनाता है, तो वह छात्रों के लिए एक जीवंत उदाहरण बन जाता है। योग शिक्षक की एकाग्रता और धैर्य को बढ़ाता है, जिससे वे प्रत्येक छात्र की व्यक्तिगत जरूरतों के प्रति अधिक संवेदनशील हो पाते हैं।

### 6.4. अंतः विषय दृष्टिकोण

NEP 2020 विषयों के बीच की कठोर सीमाओं को तोड़ने की बात करती है। योग को विज्ञान (एनाटॉमी/फिजियोलॉजी), खेलकूद (शारीरिक शिक्षा), और मनोविज्ञान (मानसिक स्वास्थ्य) के साथ एकीकृत करके पढ़ाया जा सकता है। यह अनुभवजन्य शिक्षण को बढ़ावा देता है, जहाँ छात्र केवल पढ़ते नहीं हैं, बल्कि स्वास्थ्य और चेतना को महसूस करते हैं।

## 7. चुनौतियाँ और सुझाव

**चुनौतियां—**

- योग्य योग प्रशिक्षकों की कमी।
- पाठ्यक्रम में समय का अभाव।
- योग को केवल एक विशेष धर्म से जोड़कर देखने वाली संकीर्ण मानसिकता।
- सुझाव—
  - स्कूलों में वेलनेस सत्र को अनिवार्य बनाया जाए।
  - शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में योग और ईआई को शामिल किया जाए।
  - योग को केवल शारीरिक शिक्षा नहीं, बल्कि मानसिक कौशल विकास के रूप में प्रस्तुत किया जाए।

**8. निष्कर्ष**

निष्कर्षतः, योगिक अभ्यास केवल शारीरिक लचीलेपन के साधन नहीं हैं, बल्कि वे छात्रों की मानसिक और भावनात्मक संरचना को मजबूत करने की एक वैज्ञानिक पद्धति हैं। NEP 2020 के उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए, योग को शिक्षा के मूल ढांचे में एकीकृत करना अनिवार्य है। जब छात्र भावनात्मक रूप से बुद्धिमान होंगे, तो कक्षा की प्रभावशीलता स्वतः ही बढ़ जाएगी। यह न केवल शैक्षणिक परिणामों में सुधार लाएगा, बल्कि भारत को एक ऐसी पीढ़ी प्रदान करेगा जो मानसिक रूप से संतुलित, सहानुभूतिपूर्ण और राष्ट्र निर्माण के लिए सक्षम होगी। छम्ह 2020 और योग का यह संगम शिक्षा प्रणाली को केवल आजीविका के साधन से ऊपर उठाकर जीवन जीने की कला में बदल देता है। यह भारत को पुनः श्विस्व गुरु के रूप में स्थापित करने की दिशा में एक ठोस कदम है, जहाँ छात्र मानसिक रूप से शांत, शारीरिक रूप से स्वस्थ और नैतिक रूप से सुदृढ़ होंगे।

**Author's Declaration:**

I/We, the author(s)/co-author(s), declare that the entire content, views, analysis, and conclusions of this article are solely my/our own. I/We take full responsibility, individually and collectively, for any errors, omissions, ethical misconduct, copyright violations, plagiarism, defamation, misrepresentation, or any legal consequences arising now or in the future. The publisher, editors, and reviewers shall not be held responsible or liable in any way for any legal, ethical, financial, or reputational claims related to this article. All responsibility rests solely with the author(s)/co-author(s), jointly and severally. I/We further affirm that there is no conflict of interest financial, personal, academic, or professional regarding the subject, findings, or publication of this article.

**9. संदर्भ ग्रंथ सूची—**

1. भटनागर, एस. (2020). शैक्षिक मनोविज्ञान और समग्र शिक्षा नई दिल्ली अकादमिक प्रेस।
2. शिक्षा मंत्रालय. (2020). राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020. भारत सरकार।
3. गोलमैन, डी. (1995). इमोशनल इंटेलिजेंस व्हाई इट कैन मैटर मोर दैन आईक्यू.
4. आर्यंगर, बी. के. एस. (2005). योग दीपिका (स्पहीज वद त्वहं). नई दिल्ली हार्पर कॉलिन्स। (मूल कार्य 1966 में प्रकाशित)।
5. कौर, पी. (2021). माध्यमिक विद्यालय के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव एक विश्लेषणात्मक अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ प्रोग्रेसिव एजुकेशन, 14(2), 88–95।
6. एनसीईआरटी. (2015). योग एक स्वस्थ जीवन का मार्ग (उच्च प्राथमिक स्तर). नई दिल्ली राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद।
7. पांडेय, आर., और सिंह, ए. (2022). राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 और भारतीय ज्ञान परंपरा का पुनरुद्धार। भारतीय आधुनिक शिक्षा पत्रिका, 10(4), 112–126।
8. सरस्वती, निरंजनानंद. (2012). बच्चों के लिए योग शिक्षा मुंगेर, बिहार स्कूल ऑफ योग।
9. सरस्वती, सत्यानंद. (2008). आसन प्राणायाम मुद्रा बंध. मुंगेर योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट।
10. शर्मा, आर. के. (2018). किशोरों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर योग का प्रभाव। जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी, 12(3), 45–58।
11. श्रीवास्तवा, ए. (2023). आधुनिक शिक्षण शास्त्र के साथ प्राचीन ज्ञान का एकीकरण एनईपी 2020 पर एक अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज एंड एजुकेशन, 8(2), 102–115।
12. टंडन, एन. (2019). शिक्षक कल्याण और कक्षा प्रबंधन एक योगिक दृष्टिकोण मुम्बई हिमालय पब्लिशिंग हाउस।

13. यूनेस्को (UNESCO). (2015). सभी के लिए शिक्षा 2000–2015 उपलब्धियां और चुनौतियां, पेरिस यूनेस्को पब्लिशिंग।
14. विश्व स्वास्थ्य संगठन (2018). शारीरिक गतिविधि पर वैश्विक कार्य योजना 2018–2030 स्वस्थ विश्व के लिए सक्रिय लोग. जिनेवा वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन।
15. यादव, एस. सी. (2021). एनईपी 2020 के तहत मूल्य-आधारित शिक्षा का क्रियान्वयन जयपुर रावत पब्लिकेशंस।

## Cite this Article

'अंशू श्रीवास्तव; प्रो. डॉ. शिवानी भटनागर', "NEP 2020 के संदर्भ में छात्रों की भावनात्मक बुद्धिमत्ता और कक्षा प्रभावशीलता को बढ़ाने में योगिक अभ्यासों की भूमिका", Research Vidyapith International Multidisciplinary Journal, ISSN: 3048-7331 (Online), Volume:3, Issue:5, May 2026.

“Copyright © 2026 The Author(s). This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 (CC-BY), allowing others to use, share, modify, and distribute it with proper credit to the author.”

