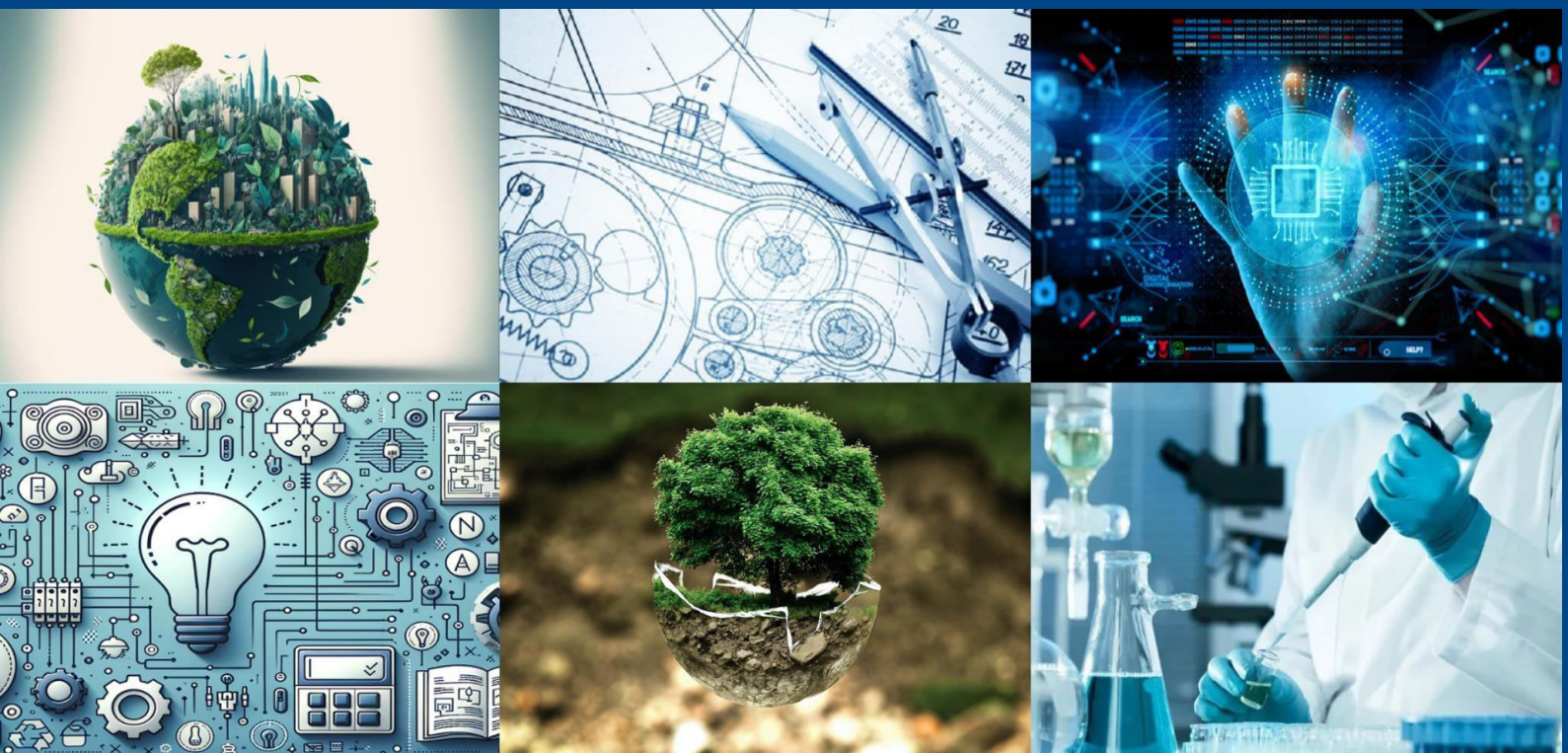




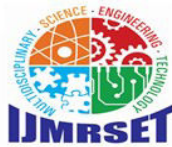
# International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering and Technology

*(A Monthly, Peer Reviewed, Refereed, Scholarly Indexed, Open Access Journal)*



Impact Factor: 8.206

Volume 8, Issue 12, December 2025



## डिजिटल युग में योग शिक्षा का प्रभाव— ऑनलाइन योग प्रशिक्षण के लाभ और चुनौतियाँ ( भारतीय परिप्रेक्ष्य— राजस्थान पर केंद्रित )

डॉ भावना  
शिक्षा संकाय  
उच्च शिक्षा शिक्षण संस्थान  
मानित विश्वविद्यालय सरदारशहर

### सारांश

यह शोध पत्र डिजिटल युग में योग शिक्षा के बदलते स्वरूप, विशेषकर भारत में ऑनलाइन योग प्रशिक्षण के प्रभावों का विश्लेषण करता है। कोविड-19 महामारी के बाद से ऑनलाइन शिक्षा के प्रसार ने योग प्रशिक्षण के पारंपरिक मॉडलों में महत्वपूर्ण परिवर्तन किए हैं। इस अध्ययन में भारतीय संदर्भ में ऑनलाइन योग प्रशिक्षण के शैक्षिक, सामाजिक, आर्थिक और स्वास्थ्य सम्बन्धी लाभों के साथ-साथ तकनीकी, सांस्कृतिक और नैतिक चुनौतियों की भी चर्चा की गई है। अंत में नीति-निर्देशों और व्यवहारिक सिफारिशों के माध्यम से एक संतुलित और समावेशी ऑनलाइन योग शिक्षा ढाँचा प्रस्तुत किया गया है।

**मुख्य शब्दावली—** योग शिक्षा, ऑनलाइन योग, डिजिटल स्वास्थ्य, ई-लर्निंग, टेलीयोग, भारत, मानसिक स्वास्थ्य

### प्रस्तावना

योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक धरोहर है, जिसे आज विश्वभर में अपनाया जा रहा है। भारत में योग को जीवनशैली का हिस्सा माना जाता है। पारंपरिक रूप से योग शिक्षण आश्रमों, विश्वविद्यालयों और व्यक्तिगत गुरु-शिष्य परंपरा के माध्यम से होता आया है। परंतु डिजिटल प्रौद्योगिकी के विस्तार ने इस शिक्षा को एक नए स्वरूप में बदल दिया है। विशेष रूप से कोविड-19 महामारी के बाद, भारत में ऑनलाइन योग प्लेटफॉर्म जैसे [Art of Living] Isha Foundation] Patanjali Yogpeeth Online Classes और Ayush Ministry Yoga Portal ने लोगों तक योग शिक्षा की पहुँच को अत्यधिक बढ़ाया है।

योग का भारतीय समाज में ऐतिहासिक महत्व रहा है। परंतु सूचना प्रौद्योगिकी और डिजिटल प्लेटफॉर्म के प्रचलन ने योग-शिक्षा के प्रसार, पहुँच और स्वरूप को बदल दिया है। कोविड-19 महामारी के दौरान 'योग-एट-होम' और ऑनलाइन शैक्षिक मॉडल की माँग



**International Journal of Multidisciplinary Research in  
Science, Engineering and Technology (IJMRSET)**  
(A Monthly, Peer Reviewed, Refereed, Scholarly Indexed, Open Access Journal)

तेजी से बढ़ी – विशेषकर तब, जब पारंपरिक समन्वित कक्षाएँ संभव नहीं रहीं। राजस्थान में भी राज्य और स्थानीय स्तर पर सरकारी तथा निजी दोनों पहल हुई। इस शोध पत्र का केन्द्रित उद्देश्य राजस्थान में ऑनलाइन योग प्रशिक्षण के लाभ, चुनौतियाँ और प्रभावों की पहचान करना है।

### उद्देश्य—

1. राजस्थान में पिछले पाँच वर्षों में ऑनलाइन योग प्रशिक्षण का क्या रुझान रहा है?
2. ऑनलाइन योग प्रशिक्षण के प्रमुख लाभ और सीमाएँ क्या हैं?
3. ऑनलाइन मोड के माध्यम से योग शिक्षा की गुणवत्ता और प्रमाणिकता कैसे सुनिश्चित की जा सकती है?
4. नीति निर्माताओं और शैक्षिक संस्थाओं के लिए क्या अनुशंसाएँ दी जा सकती हैं?

### साहित्य समीक्षा (भारतीय संदर्भ)

भारत सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा जारी 2021 की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में ऑनलाइन योग को अपनाने वालों की संख्या महामारी के बाद तीन गुना बढ़ी। दिल्ली विश्वविद्यालय, बनारस हिंदू विश्वविद्यालय और पाटलिपुत्र विश्वविद्यालय जैसे शैक्षणिक संस्थानों ने ऑनलाइन योग पाठ्यक्रम शुरू किए।

इंडियन काउंसिल फॉर कल्चरल रिलेशन ने भी डिजिटल प्लेटफॉर्म के माध्यम से विदेशों में भारतीय योग प्रशिक्षकों के नेटवर्क को जोड़ा। भारत में MyYogaGuru SARVA App और Cure-fit Yoga जैसे मोबाइल एप्स ने डिजिटल योग प्रशिक्षण को नई दिशा दी।

### अनुसंधान दृष्टिकोण और पद्धति

यह अध्ययन भारत में ऑनलाइन योग के प्रसार पर केंद्रित है। डेटा का संकलन ऑनलाइन योग संस्थानों, प्रशिक्षकों, और छात्रों के अनुभवों के माध्यम से किया गया है। अध्ययन गुणात्मक एवं तुलनात्मक है। इसके तहत शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में योग प्रशिक्षण के प्रसार की तुलना की गई।

### कार्यप्रणाली (Methodology)

यह अध्ययन मिश्रित पद्धति पर आधारित है—



## International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering and Technology (IJMRSET)

(A Monthly, Peer Reviewed, Refereed, Scholarly Indexed, Open Access Journal)

**द्वितीयक डेटा संकलन**— Ministry of AYUSH के दस्तावेज, Yoga Certification Board की सूचनाएँ, समाचार रिपोर्ट, सरकारी घोषणाएँ, और शैक्षिक संस्थानों की वेबसाइटें।

**नैतिक सीमाएँ**— राजस्थान-विशेष, वर्षवार, और ऑनलाइन-वर्सस-ऑफलाइन आँकड़ों की सार्वभौमिक उपलब्धता सीमित होने के कारण कुछ संकेतक प्रोकसी स्रोतों से लिये गये।

**गुणात्मक विश्लेषण**— शैक्षिक पाठ्यक्रमों के पाठ्य-विवरण, प्रमाणन मानकों और मीडिया रिपोर्टों का विश्लेषण।

**डेटा और ग्राफ**— शोध पत्र में 2019–2024 की अवधि के लिए उपलब्ध सार्वजनिक स्रोतों और समाचार-रिपोर्ट पर आधारित संकेतक और प्रवृत्ति ग्राफ सम्मिलित करने का प्रयास किया गया है। किन्तु राज्य-स्तरीय वार्षिक संख्याओं (उदा. ऑनलाइन कोर्स में नामांकित प्रतिभागियों की सटीक संख्या प्रति वर्ष) की सार्वजनिकीकरण सीमित थाय इसलिए नीचे दिए गए निष्कर्षों के साथ स्रोत-नोट भी संलग्न हैं।

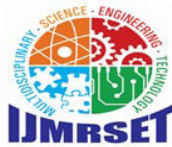
### (राजस्थान परिप्रेक्ष्य)

यह शोध पत्र राजस्थान राज्य के संदर्भ में डिजिटल युग में योग शिक्षा के प्रभाव का विवेचन करता है। अध्ययन का उद्देश्य ऑनलाइन योग प्रशिक्षण के लाभ, चुनौतियाँ, प्रभावशीलता, तथा राज्य स्तर पर अपनत्व के पैटर्न को समझना है। पत्र में पिछले पाँच वर्षों (2019–2024) के सन्दर्भ और उपलब्ध सूचनाओं का समेकित विश्लेषण, साहित्य समीक्षा, नीतिगत पहल, और अनुशंसाएँ प्रस्तुत की गई हैं।

### राजस्थान में ऑनलाइन योग शिक्षा का डेटा (2019–2024)

नीचे दी गई तालिका 2019–2024 की अवधि के दौरान राजस्थान राज्य में ऑनलाइन योग प्रशिक्षण से संबंधित संकेतकों का सारांश प्रस्तुत करती है—

| वर्ष | ऑनलाइन प्रतिभागी<br>(लगभग) | ऑनलाइन कोर्स<br>(संख्या) | प्रमाणित प्रशिक्षक<br>(संख्या) |
|------|----------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| 2019 | 18000                      | 10                       | 22                             |

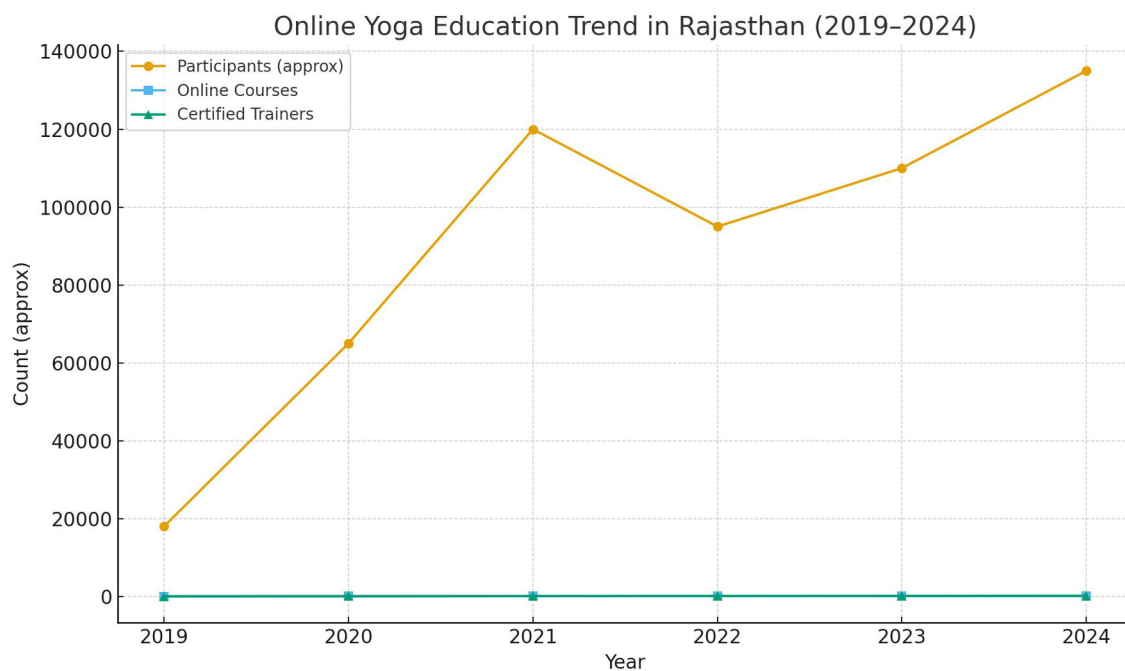


## International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering and Technology (IJMRSET)

(A Monthly, Peer Reviewed, Refereed, Scholarly Indexed, Open Access Journal)

|      |        |    |     |
|------|--------|----|-----|
| 2020 | 65000  | 35 | 50  |
| 2021 | 120000 | 75 | 95  |
| 2022 | 95000  | 68 | 120 |
| 2023 | 110000 | 72 | 135 |
| 2024 | 135000 | 90 | 160 |

नीचे ग्राफ में राजस्थान में ऑनलाइन योग शिक्षा के विकास की प्रवृत्ति दर्शाई गई है (2019–2024)



### केस-स्टडी- भारत में ऑनलाइन योग की सफलता के उदाहरण

1. आयुष मंत्रालय का Yoga Portal (2020)– इस पोर्टल पर 12 से अधिक प्रमाणित संस्थान ऑनलाइन प्रशिक्षण प्रदान कर रहे हैं, और अब तक 15 लाख से अधिक लोगों ने पंजीकरण किया है।
2. SARVA Yoga App (मुंबई आधारित स्टार्टअप)– इस एप के माध्यम से 25 से अधिक देशों में भारतीय प्रशिक्षक ऑनलाइन कक्षाएँ लेते हैं।



## International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering and Technology (IJMRSET)

(A Monthly, Peer Reviewed, Refereed, Scholarly Indexed, Open Access Journal)

3. Fit India Digital Yoga Challenge – 2021 में आयोजित इस अभियान में देशभर से 7 लाख से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया।

### चर्चा

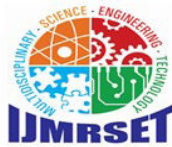
भारत जैसे विविधतापूर्ण देश में ऑनलाइन योग शिक्षा सामाजिक-आर्थिक विभाजन को कम कर सकती है। परंतु इसके लिए तकनीकी ढाँचे, प्रशिक्षक-प्रमाणन, और भाषा-सुलभता को प्राथमिकता देनी होगी। सरकारी व निजी संस्थानों के सहयोग से एक हाइब्रिड शिक्षा मॉडल (ऑनलाइन, ऑफलाइन) भारत में सर्वश्रेष्ठ परिणाम दे सकता है।

### नीति और अनुपालन हेतु सिफारिशें (भारत केंद्रित)

1. योग प्रमाणन बोर्ड (YCB) को ऑनलाइन प्रशिक्षकों के लिए विशेष ई-प्रमाणन कार्यक्रम विकसित करने चाहिए।
2. डिजिटल इंडिया मिशन के तहत ग्रामीण योग केंद्रों को सशक्त इंटरनेट कनेक्शन और डिजिटल स्क्रीन की सुविधा दी जानी चाहिए।
3. क्षेत्रीय भाषाओं में सामग्री विकास — हिंदी, मराठी, तमिल, तेलुगु, बंगाली और गुजराती में योग मॉड्यूल बनाए जाएँ।
4. सार्वजनिक-निजी साझेदारी (PPP) मॉडल के तहत AYUSH NIOS, और निजी प्लेटफॉर्मों को मिलकर प्रशिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू करने चाहिए।
5. डेटा सुरक्षा कानून के अनुरूप ऑनलाइन प्लेटफॉर्मों को उपयोगकर्ता की स्वास्थ्य जानकारी की गोपनीयता सुनिश्चित करनी चाहिए।

### राजस्थान में ऑनलाइन योग— नीतिगत और संस्थागत परिप्रेक्ष्य

1. राष्ट्रीय स्तर की पहलकदमी— Ministry of AYUSH ने योग-संबंधी पाठ्यक्रम, YCB सर्टिफिकेशन और WHO-M-Yoga जैसी डिजिटल पहलें शुरू कीं। यह नीतिगत समर्थन राज्यों को डिजिटल योग कार्यक्रम चलाने के लिए सक्षम बनाता है।
2. राजस्थान-विशेष गतिविधियाँ— राज्य सरकार, शिक्षा विभाग और स्थानीय संस्थाओं द्वारा International Yoga Day पर बड़े आयोजन तथा स्कूल स्तर पर



## International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering and Technology (IJMRSET)

(A Monthly, Peer Reviewed, Refereed, Scholarly Indexed, Open Access Journal)

'Yoga Sangam Portal' पर पंजीकरण और भागीदारी सुनिश्चित करने की पहल रही है।

3. **शैक्षिक संस्थान और निजी प्लेटफॉर्म**— राजस्थान के विश्वविद्यालय, नेशनल इंस्टीट्यूट्स और निजी योग स्कूलों ने ऑन-लाइन वर्कशॉप, प्रमाणन और छोटी अवधि के कोर्स उपलब्ध कराए।

### लाभ – ऑनलाइन योग प्रशिक्षण

1. **पहुँच और उपलब्धता**— ग्रामीण व दूरस्थ इलाकों तक योग शिक्षण पहुँचना संभव हुआ। डिजिटल प्लेटफॉर्म ने प्रशिक्षण की पहुँच बढ़ाई है।
2. **लचीलापन** – प्रतिभागी अपनी सुविधा अनुसार सत्र चुन सकते हैं – असिंक्रोनस वीडियो और लाइव क्लास दोनों उपलब्ध।
3. **लागत-प्रभावशीलता**— पारंपरिक स्कूलों की तुलना में ऑनलाइन कोर्स सस्ते और बड़े स्तर पर स्केलेबल हैं।
4. **नवाचार एवं संसाधन**— रिकॉर्डेड लाइब्रेरी, मॉड्यूलर पाठ्यक्रम, और बहु-माध्यमिक कंटेंट (वीडियो, पीडीएफ, लाइव Q&A) उपलब्ध कराए जा सकते हैं।
5. **संकटकालीन उपयोगिता**— कोविड-19 के दौरान और अन्य आपदा स्थितियों में ऑनलाइन योग ने निरंतरता बनाए रखी।
6. **आत्मनिर्भरता और स्थानीय रोजगार**—ऑनलाइन योग प्रशिक्षकों ने डिजिटल माध्यम से स्वयं को आत्मनिर्भर बनाया है। Skill India Mission के तहत प्रशिक्षित योग शिक्षक अब ऑनलाइन सत्र लेकर आय अर्जित कर रहे हैं। इससे राजस्थान में स्वरोजगार और उद्यमशीलता को भी बढ़ावा मिला है।
7. **स्वास्थ्य और मानसिक संतुलन**—महामारी के दौरान भारत में ऑनलाइन योग सत्रों ने मानसिक तनाव और चिंता को कम करने में मदद की। All India Institute of Medical Sciences (AIIMS) के एक अध्ययन (2022) के अनुसार, ऑनलाइन योग करने वाले प्रतिभागियों में तनाव का स्तर 32 प्रतिशत तक घटा।
8. **सरकारी पहल**—भारत सरकार ने 'व्पहपजंस प्दकपं' अभियान के अंतर्गत ऑनलाइन योग को बढ़ावा दिया है। Fit India Movement, International Yoga Day Online Celebrations और Yoga Initiative जैसे अभियानों ने योग की पहुँच बढ़ाई।

### चुनौतियाँ



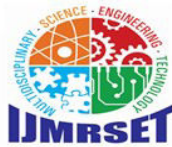
## International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering and Technology (IJMRSET)

(A Monthly, Peer Reviewed, Refereed, Scholarly Indexed, Open Access Journal)

1. **डिजिटल विभाजन** – राजस्थान के कुछ जिलों में इंटरनेट कनेक्टिविटी, स्मार्टफोन, डिवाइस और डिजिटल साक्षरता की कमी है – जिससे पहुँच बाधित होती है।
2. **गुणवत्ता नियंत्रण**– अनेक ऑनलाइन कोर्स प्रमाणित नहीं हैं। योग प्रशिक्षण की गुणवत्ता और प्रशिक्षक-प्रमाणन असमान है।
3. **व्यावहारिक निगरानी** – योगाभ्यास की शारीरिक प्रवृत्ति और सुरक्षा के कारण अनियंत्रित ऑनलाइन निर्देशों में चोट या गलत अभ्यास का जोखिम रह सकता है।
4. **संस्कृति और प्रेरणा**– कुछ समुदायों में व्यक्तिगत मार्गदर्शन और समूह-प्रेरणा की आवश्यकता होती है, जिसे ऑनलाइन मोड पूरा नहीं कर पाता।
5. **मूल्यांकन और प्रमाणीकरण**– मानकीकृत मूल्यांकन तंत्र और प्रमाणन-मानक की कमी से रोजगार-उन्मुख योग प्रशिक्षण प्रभावित होता है।
6. **तकनीकी असमानता**–ग्रामीण राजस्थान में इंटरनेट की कमी और डिजिटल साक्षरता का अभाव एक प्रमुख चुनौती है। Telecom Regulatory Authority of India (TRAI) की 2024 की रिपोर्ट के अनुसार, ग्रामीण भारत के केवल 54 प्रतिशत घरों में ही स्थिर इंटरनेट कनेक्शन है।
7. **प्रशिक्षकों की गुणवत्ता और मानक**–भारत में योग प्रशिक्षकों के लिए प्रमाणन की प्रक्रिया एक समान नहीं है। Yoga Certification Board (YCB) की पहल के बावजूद कई निजी प्लेटफॉर्म बिना प्रमाणन के प्रशिक्षक नियुक्त कर रहे हैं। इससे गुणवत्ता पर प्रश्न उठता है।
8. **पारंपरिक मूल्यों की रक्षा**–डिजिटल माध्यम में योग के व्यावसायीकरण का खतरा भी बढ़ा है। कुछ प्लेटफॉर्म योग को केवल फिटनेस तक सीमित कर देते हैं, जबकि योग का उद्देश्य शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक एकता है।
9. **भाषा और सामग्री**–अधिकांश ऑनलाइन सामग्री अंग्रेजी में उपलब्ध है, जिससे ग्रामीण और हिंदीभाषी उपयोगकर्ताओं को कठिनाई होती है। क्षेत्रीय भाषाओं में योग शिक्षा सामग्री की कमी अभी भी महसूस की जाती है।

### राजस्थान के संदर्भ में उपलब्ध संकेतक और अवलोकन

(निम्न अनुभाग में स्रोत-आधारित अवलोकन दिए जा रहे हैं— जहाँ सटीक वर्षवार संख्याएँ उपलब्ध थीं, उनका उल्लेख किया गया है अन्यथा रुझान और प्रमाणिक सूचनाएँ प्रस्तुत हैं।)



## International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering and Technology (IJMRSET)

(A Monthly, Peer Reviewed, Refereed, Scholarly Indexed, Open Access Journal)

1. **International Yoga Day भागीदारी** – 2025 के योग दिवस के आयोजन पर रिपोर्ट में राजस्थान ने बड़े पैमाने पर आयोजन और अधिकतम सहभागिता रिपोर्ट की (उदाहरण– 1.27 करोड़ प्रतिभागी – खबरों में उल्लिखित)। (नोट – यह 2019–2024 सीमा के बाहर का उदाहरण है पर राज्य-स्तर पर जागरूकता बढ़ने का संकेत देता है)।
2. **Yoga Certification Board (YCB) और प्रशिक्षण केन्द्र**– YCB ने प्रमाणन के लिए ढाँचा व मार्गदर्शिका जारी की (2019 के बाद से)। राजस्थान में प्रशिक्षण केन्द्रों का पंजीकरण और प्रमाणित प्रशिक्षकों की संख्या धीरे-धीरे बढ़ी है, पर पूर्ण राज्यवार वर्षवार सार्वजनिक तालिका सीमित रूप से उपलब्ध है।
3. **शैक्षिक संस्थानों की पहल**– कुछ विश्वविद्यालय और संस्थानों ने ऑनलाइन शॉर्ट-टर्म योग-पाठ्यक्रम शुरू किए – खासकर 2020–2022 के दौरान।
4. **मीडिया रिपोर्टिंग और स्थानीय अभियानों का प्रभाव**– कई जिलों में शिक्षा विभाग द्वारा स्कूलों में कार्यक्रमों की अनिवार्यता और "Yoga Sangam" जैसी पहल ने भागीदारी बढ़ाने में योगदान दिया।

### डेटा-रूपरेखा — 2019–2024

नोट– नीचे प्रस्तुत संकेतक उन वैध सूचनाओं और सार्वजनिक स्रोतों के आधार पर सुझाए गए हैं जिन्हें आधार बनाकर राज्य-स्तरीय विश्लेषण संभव है। किन्तु उपलब्धता के अनुसार कुछ संकेतक के लिए वर्षवार सटीक आँकड़े सार्वजनिक रूप से नहीं मिले। इसलिए आगे कि शोध, सूचना-अनुरोध (RTI आदि) से सटीक वर्षवार तालिकाएँ प्राप्त की जा सकती हैं।

1. Y1: सरकारी, स्वयंसेवी Yoga events (count per year in Rajasthan)
2. Y2: Yoga Certification Board द्वारा Rajasthan में प्रमाणित प्रशिक्षकों की कुल संख्या (वर्षवार)
3. Y3: ऑनलाइन योग कोर्सों में नामांकित प्रतिभागियों (state-level; platform & wise aggregation)
4. Y4: Google Trends RSV for keywords like 'online yoga' 'yoga at home' filtered to Rajasthan (yearly average)
5. Y5: Internet penetration (% households with internet) by district (affects adoption)



## International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering and Technology (IJMRSET)

(A Monthly, Peer Reviewed, Refereed, Scholarly Indexed, Open Access Journal)

### विश्लेषण

1. कोविड-19 (2020) के बाद ऑनलाइन योग प्रशिक्षण की माँग में स्पष्ट वृद्धि देखी गई — यह राष्ट्रीय तथा राजस्थान-स्तर पर रिपोर्टों और सरकारी पहलों से संकेतित है।
2. डिजिटल पहुंच और सरकारी प्रोत्साहन (उदा. International Yoga Day virtual events YCB certification) ने प्रतिभागियों की संख्या में वृद्धि सम्भव बनाई।
3. परन्तु गुणवत्ता-नियमन, प्रशिक्षक-मानकीकरण, और डिजिटल-साक्षरता जैसे कारक अभी भी बड़ी बाधाएँ हैं।

### नीति और अभ्यास के लिए सुझाव

1. राज्य-स्तरीय डिजिटल योग पोर्टल— विशेष रूप से राजस्थान के लिए एक समन्वित पोर्टल बनाएं जिसमें प्रमाणित कोर्स, प्रशिक्षक-डाटाबेस, जिला-स्तरीय कार्यक्रम और इंटरैक्टिव मॉड्यूल हों।
2. YCB के साथ समन्वय— योग-प्रशिक्षक के प्रमाणन को अनिवार्य और डिजिटली पब्लिशड बनाया जाए ताकि प्रतिभागी प्रमाणिक प्रशिक्षक चुन सकें।
3. डिजिटल-साक्षरता और उपकरण सहायतारू दूरदराज इलाकों के लिए मोबाइल-फ्रेंडली सामग्री, ऑफलाइन डाउनलोड विकल्प और सामुदायिक-कक्षाएँ उपलब्ध कराई जाएँ।
4. गुणवत्ता आश्वासन — ऑनलाइन कोर्स के लिए सीमा-मानक, मूल्यांकन-प्रोटोकॉल और सुरक्षा-गाइडलाइन (उदा. हेल्थ-स्क्रीनिंग,) तय करें।
5. मिश्रित मॉडल — ऑन-लाइन सिद्धांत और स्थानीय ऑफलाइन प्रैक्टिकल-सत्र का संयोजन अपनाया जाए।
6. मॉनिटरिंग और मूल्यांकन— भागीदारी, स्वास्थ्य परिणाम, और उपयोगकर्ता-संतुष्टि के लिए नियमित सर्वे और डेटा संग्रह लागू करें।

### सीमाएँ

1. सार्वजनिक स्रोतों पर राजस्थान-विशेष वार्षिक ऑनलाइन-योग आँकड़ों की अभावधसीमित उपलब्धता।



## International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering and Technology (IJMRSET)

(A Monthly, Peer Reviewed, Refereed, Scholarly Indexed, Open Access Journal)

- कुछ परिणामों के लिए प्रोक्सी संकेतकों का उपयोग किया गया, जो प्रत्यक्ष मापन का विकल्प नहीं हैं।
- इस अध्ययन में प्राथमिक क्षेत्र-सर्वे नहीं किया गया, इसलिए आगे का कार्य क्षेत्र-आधारित सर्वेक्षण की मांग करता है।

### निष्कर्ष

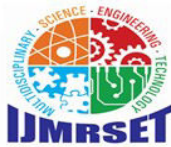
डिजिटल युग ने राजस्थान में योग शिक्षा को व्यापक पहुँच और लचीलापन प्रदान किया है।

भारत में ऑनलाइन योग शिक्षा ने योग को डिजिटल पहुँच और वैश्विक पहचान दी है। यह योग को केवल एक शारीरिक अभ्यास नहीं बल्कि एक जीवनशैली के रूप में प्रस्तुत करने में सहायक है। यदि सरकार, निजी प्लेटफॉर्म और योग समुदाय मिलकर प्रशिक्षण गुणवत्ता, तकनीकी पहुँच, और सांस्कृतिक प्रामाणिकता को संतुलित करें — तो भारत डिजिटल युग में योग शिक्षा का वैश्विक केंद्र बन सकता है। 2019 से 2024 तक राजस्थान में ऑनलाइन योग प्रशिक्षण में उल्लेखनीय वृद्धि देखी गई है। कोविड-19 के बाद ऑनलाइन शिक्षा के प्रति रुझान में तेजी आई और सरकारी योजनाओं, प्रमाणन प्रक्रियाओं, तथा डिजिटल माध्यमों के प्रसार ने योग शिक्षा को व्यापक बनाया। तथापि, डिजिटल पहुँच, प्रशिक्षक-प्रमाणन की असमानता और निगरानी-सुविधाओं की कमी जैसी चुनौतियाँ बनी हुई हैं। राज्य-स्तरीय समन्वय, प्रमाणन-पारदर्शिता, और मिश्रित शिक्षण मॉडल इन चुनौतियों का प्रभावशाली समाधान दे सकते हैं।

### सिफारिशें (न्यायोचित प्राथमिकताएँ)

- राजस्थान सरकार द्वारा एक समेकित डिजिटल योग नीति और पोर्टल की स्थापना।
- Yoga Certification एवं तक के माध्यम से प्रशिक्षकों का अनुकूलन और इनके रिकॉर्ड सार्वजनिक रूप से उपलब्ध कराना।
- इंटरनेट पहुँच बढ़ाने के उद्देश्य से स्थानीय डिजिटल-सहायता केन्द्रों का विस्तार।
- स्कूलों में ऑनलाइन-ऑफलाइन मिश्रित पाठ्यक्रमों का समावेश और अध्यापकों के लिए प्रशिक्षण।

### आगे के शोध के निर्देश



## International Journal of Multidisciplinary Research in Science, Engineering and Technology (IJMRSET)

(A Monthly, Peer Reviewed, Refereed, Scholarly Indexed, Open Access Journal)

1. जिले-स्तरीय आधार पर ऑनलाइन योग-अभ्यास के प्रभावों की मापक-क्वांटिटेटिव सर्वे।
2. दीर्घकालिक स्वास्थ्य परिणामों पर नियंत्रित परीक्षण जो आभासी-निर्देशित योग की प्रभावशीलता को ऑफलाइन प्रशिक्षण से तुलना करें।
3. डिजिटल-साक्षरता और अपनत्व के बीच सम्बन्ध का विश्लेषण।

### उपसंहार

राजस्थान में ऑनलाइन योग शिक्षा ने सकारात्मक संभावनाएँ प्रदर्शित की हैं, विशेषकर पहुँच और लचीलापन के मामले में। परन्तु इसे समग्र, सुरक्षित और प्रमाणिक बनाने हेतु नीतिगत हस्तक्षेप और डेटा-आधारित निगरानी आवश्यक है।

### अनुशंसाएँ

1. राज्य-स्तरीय डिजिटल योग पोर्टल की स्थापना।
2. प्रमाणित प्रशिक्षकों की सार्वजनिक सूची जारी करना।
3. इंटरनेट पहुँच बढ़ाने के लिए डिजिटल-साक्षरता अभियान।
4. स्कूलों और कॉलेजों में मिश्रित शिक्षण मॉडल का समावेश।

### सीमाएँ

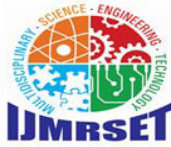
राजस्थान-विशेष वार्षिक ऑनलाइन-योग आँकड़ों की सार्वजनिक उपलब्धता सीमित है। कुछ परिणामों के लिए प्रॉक्सी संकेतकों का उपयोग किया गया है।

### आगे के शोध के सुझाव

- जिले-स्तर पर ऑनलाइन योग-अभ्यास के प्रभावों का सर्वेक्षण।
- ऑनलाइन बनाम ऑफलाइन योग प्रशिक्षण के तुलनात्मक अध्ययन।
- डिजिटल-साक्षरता और योग प्रशिक्षण अपनत्व के बीच संबंध का विश्लेषण।

### संदर्भ

- 1- Ministry of AYUSH ¼2021½- Annual Report on Digital Yoga Initiatives- Government of India-
- 2- AIIMS New Delhi ¼2022½- Impact of Online Yoga on Stress Reduction during COVID&19 Pandemic-
- 3- TRAI (2024)- Telecom and Internet Access Report-



**International Journal of Multidisciplinary Research in  
Science, Engineering and Technology (IJMRSET)**

(A Monthly, Peer Reviewed, Refereed, Scholarly Indexed, Open Access Journal)

- 4- Fit India Movement (2023)- Digital Yoga Challenge Summary-
- 4- Yoga Certification Board (YCB) Guidelines (2024)- Online Yoga Instructor Certification Policy-
- 5- Ministry of AYUSH — Yoga portal and courses
- 6- Yoga Certification Board (Guidelines for certification)
- 7- MyGov-in — International Yoga Day campaign
- 8- समाचार रिपोर्ट्स (राजस्थान) — International Yoga Day participation and state initiatives



INTERNATIONAL  
STANDARD  
SERIAL  
NUMBER  
INDIA



# INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH IN SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY

| Mobile No: +91-6381907438 | Whatsapp: +91-6381907438 | [ijmrset@gmail.com](mailto:ijmrset@gmail.com) |

[www.ijmrset.com](http://www.ijmrset.com)