Think India (Quarterly Journal)
ISSN: 0971-1260 Vol-23, Special Issue-03
in collaboration with
Indira Gandhi Government Girls Degree College,
Rae Bareli, -229001, Uttar Pradesh, India
Sponsored by
Dept. of Higher Education , Govt. of U.P.

NATIONAL SEMINAR ON YOGA FOR WELLNESS AND POSITIVE HEALTH
14th - 15th December, 2019 (Saturday-Sunday)

;kxkH;kl d iHkko % ,d vè;;u

डॉ० अजय कुमाार (एसि०प्रो०,शारीरिक शिक्षा)

र० अ० राज० महाविद्यालय, गजरौला–244235

सारांष

योग मानव के शारीरिक, मानसिक, संज्ञानात्मक/बौद्धिक, चारित्रिक, विकास के लिये उत्कृष्ट साधन/''शैली है । इसको अपनाने से व्यक्ति में अंर्तनिहित सभी शक्तियों का विकास होता है। प्रेम, क्षमा, दया, करुणा, ऋजुता जैसे गुणों का समावे''ा होता है और व्यक्ति को बल, बुद्धि, श्रेष्ठता, पौरुष एवं सच्चरित्रता; इन पाँच सर्वोत्तम गुणों की प्राप्ति होती है।

मांसपेषीय कोषों की ऑक्सीजन ग्राहिक क्षमता बढ़ती है और कार्य कुषलता में वृद्धि होती है। मनों–कायिक रोग निकट नहीं आते हैं। गंभीर रोगो यथा हृदय रोग, दृष्टि दोष, डायबिटीज, कैंसर, स्मृति–ह्रास, पाचन–प्रणाली दोष, रक्तचाप दोष, ष्वसन प्रणाली के दोष, नाडी संस्थान के दोष, निः स्रोत ग्रन्थियों के दोष, इत्यादि में उत्तरोत्तर सुधार होता है। चित्त राग, द्वेष आदि मलों से मुक्त होता है तथा वृत्तियां निर्मलता को प्राप्त होती हैं। चेतना प्रकाषमय होती है। सामाजिक, आर्थिक व आध्यात्मिक उन्नति होती है।

प्रस्तावना

योग भारत की प्राचीन परम्परा है, जो विज्ञान सम्मत है। एक स्वस्थ्य जीवन जीने, जीवन के ध्येयों को समझने और उन्हें प्राप्त करने में इसका अद्वितीय स्थान है। कालांतर में स्थान, काल आधारित बह रही योग की विभिन्न धाराओं को एक वैज्ञानिक रुप में एकीकृत करने का श्रेय महर्षि पातंजलि को है । जिन्होने इसे जन– साधारण के लिये सरल रुप प्रदान किया। आज यह केवल ऋषि मुनियों के लिये ही नहीं अपितु बालको, युवाओ एवं ग्रहस्थों के लिये भी महत्वपूर्ण है। महर्षि पातंजलि ने योग के आठ अंगो यथा यम,

नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि का वर्णन 'अष्ठांग योग' में किया है। 'यम' जहाँ नैतिक मूल्यों में वृद्धि करते हैं वहीं 'नियम' चारित्रिक वृद्धि कर अनुशासन में रहना सिखाते है। आसन शरीर को व्याधिमुक्त रखने में सहायता कर उसका उत्तरोत्तर विकास करते हैं। 'प्राणायाम' हमारे श्वांस को दीर्घता प्रदान कर प्राणवायु को अंतिम कोष तक पहुँचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। 'प्रत्याहार' इंद्रियों पर विजय प्राप्त करने की कला सिखाता है। 'धारणा' से मन एकाग्रचित होता है परिणाम स्वरुप बौद्धिक विकास होता है। 'ध्यान' किसी भी कार्य में प्रवणता हासिल करने के लिये अपना विशिष्ठ महत्व रखता है तथा 'समाधि' हमारे अवचेतन मन का विकास कर जीवन के अंतिम लक्ष्य – परमांनंद अर्थात कैवल्य (मोक्ष) को प्राप्त कराता है। इस प्रकार योग का महत्व सर्वविदित है। इसके आत्मसातीकरण से मानव एवं समाज सभ्य, सुसंस्कृत तथा श्रेष्ठता को प्राप्त कर सकता है। वास्तव में योग एक ऐसी उत्कृष्ठ जीवन शैली है जिसको अपनाने वाला समस्त प्रकारो के विकारो से मुक्त रहकर जीवन को आनंदमय रख सकता है।

योग के प्रभावो को परखने जाँचने के लिये समय–समय पर अनेकों अध्ययन हुये है जिनमें से कुछ यहाँ प्रस्तुत है–

योग संबंधी विभिन्न अध्ययन

cdly e vofLFkr dfyiQkfu;k fo'ofo|ky; e ,yu **(Allan, 1972)**[i] ने सीखने की क्षमता और धरणा (retention) पर भावातीत ध्यान के प्रभाव का प्रयोगात्मक अध्ययन किया। आंकड़ों के सांख्यिकी विश्लेषण से निष्कर्ष निकल कि भावातीत ध्यान एवं शीघ्र सीखने और सीखी हुई विषय वस्तु के धारण एवं पुनः स्मरण में सीधा सकारात्मक संबंध है।

luiQkM vkj lg;kfx;k **(Sanford et al, 1973)**[ii] ने चिन्ता पर भावातीत ध्यान के प्रभावों को ज्ञान करने हेतु पर्व–पश्च प्रयोगात्मक प्रारूप में दो समानान्तर समूहों पर अध्ययन किया। प्रयोगात्मक एवं नियंत्रित समूहों पर भावातीत ध्यान पर अभ्यास करने से पहले चिन्ता मापनियों का प्रयोग कर दोनों समूहों के चिन्ता के स्तर को ज्ञात किया। छः सप्ताह तक प्रयोगात्मक समूह में भावातीत ध्यान का अभ्यास कराया। तत्पश्चात् दोनों समूहों को एक कठिन कार्य करने हेतु कहा गया। कार्य देने के तुरन्त पश्चात् नियंत्रित समूह को आंखे बन्द कर बैठने के लिए और प्रयोगात्मक समूह को 15 मिनट तक भावात्मक ध्यान करने के लिए कहा गया। ठीक 15 मिनट के पश्चात् पुनः चिन्ता मापनी का प्रयोग दोनों समूहों का किया गया। सांख्यिकी विश्लेषण से ज्ञान हुआ कि ध्यान अभ्यासी समूह की चिन्ता का स्तर नियंत्रित समूह की तुलना में बहुत कम था ($p < .05$, t-test) सैनपफोर्ड ने यह निष्कर्ष निकाला कि भावात्मक ध्यान का अभ्यास व्यक्ति को चिन्तामुक्त करने में निश्चित रूप से सहायक होता है।

भावातीत ध्यान के प्रभाव को सृजनशीलता के विकास पर ekbdy **(Michael, 1974)**[iii] ने प्रयोगात्मक अध्ययन द्वारा देखा। इस प्रयोग में आयु, लिंग, शिक्षा और आय के आधर पर दो समतुल्य समूह

बनाए गए। नियंत्रित समूह में 41 और प्रयोगात्मक समूह में 44 व्यक्ति थे। प्रयोगात्मक समूह को लम्बे अरसे तक भावातीत ध्यान का अभ्यास कराया गया। सृजनशीलता के मापन हेतु टारेंस निर्मित सृजनात्मक परीक्षण का प्रयोग किया गया। निष्कर्ष पाया गया कि भावातीत ध्यान समूह के सृजनात्मक चिन्तन में नियंत्रात समूह की तुलना में सार्थक वृद्धि हुई ($p < .01$)।

,Mh tkvk **(Andre Jjoa, 1975)**[iv] ने मनोह्यस (Neuroticism), तर्क क्षमता (Reasoning), बुद्धि विकास (Intelligence) और शारीरिक मनोह्यसिक अस्थिरता (Somatic Neurotic Instability) पर 16 महीनों तक लगातार भावातीत ध्यान के प्रभावों का कालानुक्रमित अध्ययन

(Longitudinal Study) किया। इनके निष्कर्ष थे कि 16 महीने के भावातीत ध्यान के द्वारा बुद्धि में विकास और मनोह्रास के स्तर में सार्थक कमी आई। शारीरिक अस्थिरता बहुत कम हो गई। सामान्यतया मनोवैज्ञानिक अध्ययन में तरल अशाब्दिक बुद्धि (Fluid Non-Verbal Intelligence) में किशोरावस्था के बाद वृद्धि नहीं पाई जाती है। किन्तु वयस्कों में भी भावातीत ध्यान के अभ्यास ने इसमें वृद्धि कर दिखाई।

nkrkj vkj dyd.kh **(1977)**[v] ने 16 से 24 वर्ष आयु वर्ग क 48 पुरूष और 15 महिलाओं पर उनकी हृदय प्रणाली की कार्यकुशलता पर योगाभ्यास के प्रभावों का अध्ययन किया। हृदय की कार्यकुशलता का मापन हार्वड स्टेप के माध्यम से किया गया। 21 दिनों के योगाभ्यास वर्ग के प्रारंभ होने के पहले और समाप्ति के बाद इस परीक्षण द्वारा हृदय की गतिविधियों का मापन किया गया। महिला और पुरूष दोनों में ही योगाभ्यास के कारण हृदय की मांसपेशियों के स्वस्थता सूचकांको में सार्थक वृद्धि हुई।

yrk **(Latha, 1977)**[vi] ने योग और हृदय–स्वाथ्य उन्नति पर अनेक प्रयोग किएं। तनाव, अधकपारी, उच्च रक्तचाप तथा मनोकायिक रोगों पर योग साधना के प्रभावों का अध्ययन कर सकारात्मक परिणाम प्राप्त किए।

foodkuUn dUn d ukxUn **(1977)**[vii] ने विभिन्न प्रकार के रोगों के उपचारार्थ समेकित योग चिकित्सा के प्रयोग किए। उनके परिणामों के सारांश निम्नवत् प्रस्तुत हैं–

(अ) आस्थमा (Broncial Asma) यह प्रयोग 570 आस्थमा के रोगियों पर किया गया। प्रयोग की विधि समतुल्य समूह प्रयोग थी। योगाभ्यास के समूह ने 54 महीनों के पश्चात् रोग में कमी प्रदर्शित की और उनकी दवा खाने की मात्राा काफी घट गई।

(आ) डायबेटिज मिलिटस (Diabetese Mellitus) मधुमेह के 82 रोगियों को 2 से 4 सप्ताह और 52 रोगियों को 6 से 54 महीने का योगाभ्यास कराया गया। परिणाम स्वरूप उनकी रक्त शर्करा, प्रति सप्ताह औषधि की गोलियों और प्रतिदिन इंसुलिन इकाईयों में कमी आई।

(इ) चिन्ता मनोह्रास (Anxiety Neurosis) इस रोग से ग्रसित 18 रोगियों को पांच प्रकार के प्राणायामों का 4 से 8 सप्ताह तक अभ्यास कराया गया। इसके फलस्वरूप उनकी चिन्ता और चिन्ताजनित शारीरिक लक्षणों एवं रोगों में वास्तविक कमी आई।

(ई) मन्दबुद्धिता (Mental Retardation) ग्रसित 45 जोड़े बच्चों को यदृच्छ विधि से चुना गया और प्रयोगात्मक एवं नियंत्रिात समूहों में विभक्त किया गया। प्रयोगात्मक समूह को नित्य एक घण्टा योगाभ्यास कराया गया। और नियंत्रित समूह को उस कालखण्ड में खेलने के लिए छोड़ दिया गया। योगाभ्यास समूह ने सामान्य बुद्धि परीक्षण, सेग्विन परफार्म बोर्ड, मनोपेशीय समन्वय, विनलैण्ड सोशल मैच्योरिटी स्केल पर नियंत्रित समूह की तुलना में सार्थक उच्च अंक प्राप्त किए।

(उ) निकटदृष्टिता (Myopia) इस दोष से ग्रसित नेत्रा रोगियों को 6 से 54 माह तक त्राटक और अन्य योगाभ्यास कराने से उनके दृष्टिकोण में सार्थक कमी आई।

(ऊ) हृदय रोग (Ischamic Heart Disease) के ग्रसित 10 व्यक्तियों को चार महीनों तक योगाभ्यास कराया गया। पफलस्वरूप उनमें दवा लेने की मात्राा धीरे–धीरे घटती चली गई।

(ए) तनाव जनित सिर दर्द एवं कमर दर्द (Tension Headache and Low Back Pain) तनाव जनित सिर दर्द से ग्रसित 45 रोगियों और कमर दर्द से पीड़ित एक समूह को 4 सप्ताह योगाभ्यास कराने पर उनके दर्द में कमी हो गई और उनकी दवा लेने की आवश्यकता नाम मात्रा की रह गई।

(एS) कैंसर (Cancer) से पीड़ित 8 रोगियों पर गहन शिथिलीकरण और प्राण ऊर्जा उद्दीपन तकनीक का प्रयोग किया गया। फलस्वरूप इन रोगियों को अच्छी नींद आने लगी, ''मैं अच्छा हो रहा हूँ'' यह मानसिक अनुभूति होने लगी और उनके हाथों की सृजन और कड़ापन काफी मात्रा में दूर हो गए।

Mful vkj mld lg;kfx;k **(Dennis et al, 1977)**[viii] ने शैक्षिक उपलब्धि और भावातीत ध्यान के संबंधें का अध्ययन किया। 25 पूर्व स्नातक विद्यार्थियों को भावतीत ध्यान का अभ्यास कराना आरम्भ किया गया। प्रयोग के प्रारम्भ के पहले इन छात्रों का ग्रेड अंक औसत का मध्यांक 2.52 था जो कि ध्यान के प्रयोग द्वारा दूसरी सावध्कि परीक्षा में बढ़कर 3.26 हो गया। सामान्य विद्यार्थियों की तुलना में ध्यान अभ्यासी विद्यार्थियों में भी सार्थक रूप से लगातार बढ़ता गया। ($p < .027$)

vkje&tkulu vkj mld lg;kfx;k **(Orme-Johnson et al, 1977)**[ix] ने भी ई0ई0जी0 संगति, सृजनशीलता और सिद्धियों की अनुभूति का भावासीत ध्यान से धनात्मक सहसंबंध पाया।

eLdVy ,o lg;kfx;k **(Maskatel et al. 1984)**[x] ने हृदयदौर्बल्य एवं रोग की संभावना वाले 52 पूर्वस्नातकों पर ध्यान प्रशिक्षण के प्रभाव का अध्ययन किया। वे इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि ध्यान के अभ्यास से उनके समय बीतने के एहसास में सार्थक अन्तर आया और उनके अधैर्य एवं झुंझलाहट में भी सार्थक कमी आई।

dcr&ftu vkj mud lg;kfx;k **(Kabat-Linn et al, 1985)**[xi] ने पुराने दर्द से पीडित 92 रोगियों पर ध्यान का उपचारात्मक प्रयोग किया और दर्द के लक्षण, मनोभावों के विक्षोभ, दुश्चिन्ता, अवसाद और दर्द निवारक औषधि प्रयोग सरीखे मनोवैज्ञानिक लक्षणों में सार्थक कमी पाई और उनके आत्मसम्मान में वृद्धि हुई।

fo'kky vkj mld lg;kfx;k **(Vishal et al, 1987)**[xii] ने चिन्ता, असुरक्षा, हस्त स्थिरता (Hand steadiness)] पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि योगाभ्यास के कारण हस्त स्थिरता एवं तात्कालिक स्मृति में वृद्धि हुई और चिन्ता तथा असुरक्षा की भावना में कमी आई।

iYlj vkj mud lg;kfx;k u **(Palsane, et al, 1989)**[xiii] 20 विद्यार्थियों पर योग प्रशिक्षण शुरू करने के पहले उनके रक्त में सेरम एल–डी–एल के स्तर पर मापन करवाया और लगातार छः सप्ताह का योगाभ्यास कराने के बाद पुनः कराने पर पाया कि छात्रों के रक्त में एल–डी–एल के स्तर में सार्थक कमी आई जो सामान्य उचित स्तर के अन्तर्गत थी।

oM **(Wood, 1993)**[xiv] ने 71 सामान्य व्यक्तियों पर प्राणायाम के प्रभाव का प्रयोगात्मक अध्ययन किया और पाया की उनकी मानसिक ऊर्जा, शारीरिक स्वास्थ्य, उत्साह, सजगता और सहजता में उन लोगों की तुलना में सार्थक वृद्धि हुई जो सामान्य पाश्चात्य शिथिलीकरण तकनीक (relaxation techniqe) का अभ्यास कर रहे थे।

cykfou ,o lg;kfx;k **(Bulavin et al, 1993)**[xv] ने हृदय पेशी की विकृति से ग्रसित 59 ऐसे रोगियों का प्रयोगात्मक अध्ययन किया जो हृदयाघात सह लेने के पश्चात् चिकित्सा करा रहे थे। इन रोगियों पर कीमोथिरैपी, फिजियोथिरैपी और योग चिकित्सा का प्रयोग किया गया। नियंत्रित समूह में 37 व्यक्ति थे जिन्हें केवल कीमोथिरैपी और फिजियोथिरैपी दी गई। प्रयोगात्मक समूह के 22 रोगियों को इन

दोनों थिरैपियों के साथ साथ योग चिकित्सा भी दी गई। योग चिकित्सा समूह के रोगियों में श्वसन क्रिया, रक्त परीक्षण, व्यायाम सहन शक्ति और मनोशारीरिक स्थिति में नियंत्रित समूह की तुलना में सार्थक रूप में अधिक सुधार हुआ।

Luy ,o lg;kfx;k **(Schnell et al. 1994)**[xvi] ने महिलाओं के समूहों पर उनके मनोशारीरिक आयामों पर हठयोग के प्रभावों का अध्ययन किया। नियंत्रित एवं प्रयोगात्मक समूहों के रक्तचाप तथा अन्तःश्रावी ग्रन्थियों के कार्य में कोई सार्थक अन्तर नहीं मिला किन्तु प्रयोगात्मक अर्थात् योगाभ्यासी समूह के मनोवैज्ञानिक स्तर में सार्थक अन्तर पाया गया है। योगाभ्यासी महिलाओं में उच्च स्तर का जीवन–संतोष और उनके उद्वेग तथा उत्तेजना में सार्थक कमी देखी गई। साथ ही उनमें तनाव सहने की क्षमता में वृद्धि हुई और उनकी मनोदशा सम रहने लगी।

thu **(Jean, 1997)**[xvii] ने 17 एम0टेक0 के विद्यार्थियों की चिन्ता, मनोह्रास और मनोविक्षिप्ति (Anxiety, Neuroticism and Psychoticism) पर भावातीत ध्यान के नियमित अभ्यास का प्रभाव देखा और उसने भी यही पाया कि इन मानसिक अवगुणों में सार्थक कमी लाने में ध्यान का अभ्यास प्रभावी भूमिका निभाता है।

foukn vkj mudh lg;kfx;k u **(Vinod et al, 1998)**[xviii] विशद अष्टांग योग प्रशिक्षण का व्यक्तियों के प्रतिक्रिया–समय (Reaction Time) और बुद्धि पर आयु, लिंग और सामाजिक आर्थिक प्रस्थिति के संदर्भ में प्रभाव का अध्ययन किया। इन अध्ययन में 39 पुरूष और 16 महिलाओं को सम्मिलित किया गया। उन्हें एक महीने तक अष्टांग योग का प्रतिदिन दो घंटे गहन प्रशिक्षण दिया गया। फलस्वरूप आयु लिंग और सामाजिक आर्थिक प्रस्थिति को नकारते हुए सभी अभ्यासियों के सामान्य और वियोजक (Simple and Disjunctive) प्रतिक्रिया समय में कमी आई। किन्तु यहां यह उल्लेखनीय है कि कम आयुवर्ग समूह के बच्चों में औरों की तुलना में कुछ और अधिक प्रभाव पड़ा।

ok?kpkjs vkj cjk **(Waghchoure and Bera, 1999)**[xix] ने खेलकूद में योग और सौन्दर्यशास्त्र पर एक शोध समीक्षा प्रस्तुत करते हुए एंथोनी (Anthony, 1988)] सिमसन (Simpson, 1967)] व होल्डर (Holder, 1969) के शोध कार्यों के साथ भारतीय शोधकर्ताओं जैसे भागवत (Bhagwat, 1990)] भोले (Bhole, 1990)] गोरे (Gore, 1987)] राजापुरकम (Rajapurkar, 1990)] घरोटे (Gharote, 1987) भोगल और बेरा (Bhogal and Bera, 1992; 1997)] पात्री (Patri, 1987)] श्रीकृष्ण (Srikrishna, 1985)] श्रीनिवासन (Srinivasan, 1989) और तिवारी (Tiwari, 1985) के शोध कार्यों की समीक्षा करते हुए निष्कर्षतः लिखा है कि योग का सौन्दर्यात्मक क्षमताओं से सार्थक संबंध है। व्यक्ति के मनोशारीरिक संतुलन में वृद्धि होने के कारण सौन्दर्यात्मक क्षमता बढ़ती है।

योग का मूलभूत सिद्धान्त 'लक्ष्य' की प्राप्ति करना है। इस हेतु व्यक्ति अपनी उर्जा के अनावश्यक दुरूपयोग पर योग द्वारा नियंत्राण कर अपनी समस्त शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक ऊर्जा का संरक्षण और संतुलन बनाए रखता है। जीवन के समस्त लक्ष्य शरीर के माध्यम से ही प्राप्त होते हैं और योग शरीर ही नहीं अपितु मन के तनाव, चिन्ता, मानसिक बाधओं आदि को दूर कर व्यक्ति में ऐसा समत्व एवं संतुलन निर्मित करता है कि उसे लक्ष्य तक पहुंचने में कोई कठिनाई नहीं होती हैं।

खिलाड़ियों को तथा स्पर्धारकों को कुशलता बढ़ाने के लिए तथा सर्वांगीण स्वास्थ्य के लिए अपने खेलों के अभ्यास के साथ योगिक व्यायाम करने से बहुत अधिक लाभ होता है ऐसा देखा गया है। जिन लोगों को अपने दैनिक जीवन में शारीरिक श्रम बिलकुल ही नहीं करने पड़ते, उनके लिए तो योग व्यायाम

एक विश्वसनीय जीवन साथी का काम कर सकते हैं– जैसे शिक्षक, महिलायें, बाबू लोग, दुकानदार आदि और जिनको प्रतिदिन हाथ पैर अधिक चलाने पड़ते हैं– जैसे कुली, मजदूर, किसान आदि उनको भी सर्वांगीण कार्यक्षमता की आवश्यकता होती ही है, जो योग व्यायामों से सुलभ बनती है। इस प्रकार बालकों से लेकर वृद्धों तक सभी के लिए योग उपयुक्त है।[गग]

dkyhnkl tk'kh (2001)[xxi] ने शरीरांतर्गत क्रियाओं पर योग का प्रभाव इस प्रकार वर्णित किया है–

;kx 0;k;kek dk ikpu d dk;l ij iHkko& पाचन के कार्य में कई कारणों से विक्षेप आते हैं। अति भोजन अनियमित भोजन, व्यायामम का अभाव, समय पर मलत्याग न करना, उसको टालते जाना, मानसिक तनाव, चिंता, भय, रोगकारी कीटाणुओं का प्रादुर्भाव, अत्यन्त व्यस्त और अनियमित जीवन, धूम्रपान तथा मद्यपान का अतिरेक आदि। इन सभी विक्षेपों को दूर करने में योग व्यायामों से बहुत सहायता मिलती है। मनुष्य के बहुत से रोग पाचन की गड़बड़ी से संबंधित रहते हैं। योग्य आहार और कुछ चुने हुए सरल योग व्यायामों से पाचन प्रणाली को स्वस्थ और कार्यक्षम रखकर कई रोगों को मनुष्य टाल सकता है। इन रोगों में अम्लपित्त, अल्सर, वायुविकार, पेचिस, दस्त, बवासीर, मंदाग्नि बद्धकोष्ठ आदि प्रमुख है।

योगासनों में आगे झुकने के आसनों में उदर गुहा पर दबाव आता है। जैसे पश्चिमोत्तान, योग मुद्रा, हलासन, त्रिकोणासन आदि। इसके विपरीत कुछ आसनों में उदर गुहा पर तनाव या खिंचाव आता है। जैसे मत्सासन, भुजंगासन, चक्रासन, ध्नुरासन आदि। इन आसनों में दबाव एवं तनाव इन दोनों के कारण उदर गुहा में स्थित पाचन प्रणाली के सभी अंगों का पर्याप्त व्यायाम होता है। रक्त की रूकावट दूर होती हैं, तंतु अधिक कार्यक्षम होते हैं। रक्त संचार को बढ़ावा मिलता है और उसके द्वारा पोषक तत्वों की पर्याप्त मात्रा में प्राप्ति होकर मलद्रव्य निकाले जाते हैं। उत्तान मंडुकासन, गोमुखासन, अर्धमत्स्येंद्रासन, अर्धकटिचक्रासन, इन आसनों में उदर गुहा पर बायें तथा दाहिने इन दोनों बाजुओं से जो तनाव आता है उससे उपरोक्त सभी लाभ प्राप्त करने में बहुत सहायता मिलती है। उड्डियान बंध, मौलि, कपालभाति तथा मयूरासन, इन व्यायामों से पाचन प्रणाली की कमजोरी दूर करके उसके अंगों को सुदृढ़ बनाने का कार्य बहुत उत्तम प्रकार से किया जाता है। इन व्यायामों में पेट की सामने की मांसपेशियों को अर्थात् प्रफंट अबडॉमिनल मसल्स का उत्तम व्यायाम होता है। यह योग व्यायाम पद्धति की विशेष उपयोगिता का एक उदाहरण है।

प्राणायाम में पूरक तथा रेचक में श्वांसपटल तथा पेट की मांसपेशियों का जो नियंत्रण करना पड़ता है उसका प्रभाव पाचन के सभी अंगों पर होकर उनको लाभ पहुंचता है। आभ्यंतर कुंभक तथा बाह्य कुंभक इन दोनों से इस लाभ को बढ़ाया जाता है। कुंभक के साथ तीनों बंध लगाने से उस लाभ में और अधिक वृद्धि होती हैं।

नौलि के अलावा धौति तथा बस्ति इन शुद्धिक्रियाओं द्वारा पाचन प्रणाली की मलशुद्धि करने का कार्य उत्तम रीति से किया जाता है जिससे अनेक दीर्घकालीन अर्थात् क्रानिक रोगों को दूर करने में सहायता मिलती हैं। किसी ध्यानात्मक आसन में रीढ़ सीधी रखकर बैठते हुए शरीर को शिथिल रखते हुए ध्यान का अभ्यास करने से पेट की सामने की मांसपेशियों पर जो हलका सा तनाव आता है उससे पाचन प्रणाली को लाभ मिलता है। ध्यान से तनाव दूर होने से तनाव के कारण पाचन क्रिया में आने वाले विक्षेप दूर किये जा सकते हैं। इसका मनोकायिक संतुलन बनाये रखने में बहुत उपयोग होता है।

jDr lpkj ij ;kx 0;k;kek dk iHkko& शरीर के प्रत्येक अंग को पोषक तत्व, प्राणवायु तथा निःस्त्रोत ग्रंथियों के रस प्राप्त होने के लिए तथा मल पदार्थों को बाहर करने के लिए रक्त संचार का बहुत महत्व है। उसमें बाधा आने से या कमी होने से ये दोनों कार्य ठीक तरह से नहीं हो पाते। जिस अंग में रक्त संचार मन्द होगा उस अंग की कार्यक्षमता कम होने लगती है। योग व्यायामों से रक्त संचार पर्याप्त मात्राा में जारी रखने के लिए बहुत उपयुक्त प्रभाव होता है।

व्यायामात्मक आसनों में प्रत्येक आसन इसके लिए उपयुक्त होता है क्योंकि उसमें शरीर के जिस अंग पर तनाव या दबाव निर्माण होता है उस अंग का रक्त संचार उस तनाव या दबाव से सुधर जाता है। भद्रासन, गोमुखासन, मण्डुकासन आदि से कमरे के नीचे के पूरे हिस्से का रक्तसंचार सुधर जाता है। स्वास्तिकासन, पद्मासन, सिद्धासन, योगमुद्रा, मत्स्यासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन आदि से कटिप्रदेश का रक्त संचार ठीक रखा जाता है। पश्चिमोत्तान, योगमुद्रा, हलासन, मत्सयासन, मूलबंध, उडिडयान बंध, मयूरासन, नौलि, भुजंगासन, धनुरासन, शलभासन तथा अन्य अनेक आसनों में उदरगुहा का रक्त संचार सुचारू रूप से चलाने में सहायता मिलती है। उत्तान मण्डुकासन, चक्रासन, त्रिकोणासन, सुप्तवज्रासन, वृश्चिकासन, आदि आसन शरीर के सभी अंगों का रक्त संचार सुधारने के लिए उपयोगी है।

इन विभिन्न योग व्यायामों के अलावा रक्त संचार की कमी या मंदगति दूर करने के लिए जिन व्यायामों में शरीर की स्थिति उल्टी अर्थात् सिर नीचे और पैर ऊपर ऐसी होती है है, उनका और प्राणायाम का विशेष उपयोग होता है। उलटी स्थिति के आसनों में शिराओं से हृदय की ओर रक्त आसानी से बहता है और शिराओं के भीतर के पर्दों को आराम मिलता है। यह लाभ शीर्षासन, सर्वांगासन तथा विपरीत करणी मुद्रा में प्राप्त होता है। प्राणायाम में उद्रगुदा तथा वक्षगुहा के बीच पूरक, रेचक तथा कुंभक की अवस्था में जो आंतरिक दबाव में बदलाव आते हैं, उनसे रक्त की गति को बढ़ावा मिलता है।

रक्त संचार के अंगों को अर्थात हृदय धमनियाँ तथा शिराओं को स्वस्थ और कार्यक्षम रखने के लिए योग व्यायाम अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होते हैं। शारीरिक तथा मानसिक तनावों के कारण हृदय की गति और रक्तचाप चढ़ता है। उससे हृदय की जो हानि पहुंचती है उससे योगव्यायामों के द्वारा हम बच सकते हैं। इसके लिए शवासन में शिथिलीकरण अभ्यास, प्राणायाम में दीर्घ श्वसन का अभ्यास तथा ध्यानात्मक आसनों में मन को शांत एवं एकाग्र करने का अभ्यास ये सभी उपयुक्त होते हैं। इन सभी से तनाव दूर होते हैं और हृदय को अतिरिक्त बोझ से मुक्त किया जा सकता है। हृदय विकास में तथा दिल का दौरा पडने के पश्चात मनुष्य को अन्य व्यायामों की अपेक्षा योग के आसन एवं प्राणायाम स्वस्थ्य रक्षा के लिए अधिक उपयोगी होते हैं, क्योंकि इनमें हृदय पर बोझ नहीं आता।

'olu fØ;k ij ;kx 0;k;kek dk iHkko& नित्य श्वसन में हम प्रत्येक बार अपने फेफड़े पूरी तरह वायु से भरते नहीं हैं और रिक्त भी नहीं करते। जो लोग कोई भी व्यायाम नहीं करते उनके फेफड़े कभी पूरी तरह फैलते और सिकुडते नहीं। इससे फेफड़ों की मांसपेशियाँ धीरे–धीरे कमजोर होकर आसानी से रोगों की शिकार हो जाती है। इन स्थिति से बचने के लिए मयूरासन, चक्रासन, हलासन, शलभासन तथा उत्तान मंडुकासन बहुत उपयुक्त होते हैं। इन आसनों में उदर गुहा तथा वह गुहा पर दबाव या तनाव आने से श्वसन की मांसपेशियाँ अधिक सक्रिय तथा कार्यक्षम होती हैं। उड्डियान बन्ध, बाह्य कुंभक, नौलि तथा कपालभाति से योगव्यायाम भी श्वसन प्रणाली को बहुत लाभ पहुंचाते हैं।

श्वसन के अंगों को सबसे अधिक लाभ प्राणायाम से होता है। दीर्घ, पूर्ण और समगति से श्वास लेने और छोड़ने से श्वसन के सभी अंगों का पर्याप्त व्यायाम हो जाता है, उनका रक्तसंचार सुधर जाता है तथा व्याइटल केपसिटी बढ़ती हैं। फेफड़ों का लचीलापन बरकरार रहता है। कुंभक के अभ्यास के सभी श्वसन अंगों की तथा मांसपेशियों की कार्यशक्ति बढ़ती है।

प्राणायाम के अभ्यास का प्रभाव श्वसन का नियंत्रण करने वाली नाड़ी केन्द्रों पर होकर उनमें संतुलन स्थापित होता है। उससे श्वसन की क्रिया सुचारू रूप से चलाने में सहायता मिलती है।

श्वसन प्रणाली से संबंधित रोगों को दूर करने में जैसे दमा, सायनसाइटीस, पुराना, जुकाम, नाक का बहना या बंद को जाना आदि में नैति, धौति और कपालभाति इन शुद्धि क्रियाओं का बहुत महत्व है। इस प्रकार योग व्यायामों से श्वसन प्रणाली को सुदृढ और निरोग बनाया जा सकता है।

ukMh lLFkku ij ;kx 0;k;kek dk iHkko& शरीर के सभी अंग नाड़ी संस्थान द्वारा प्राप्त होने वाली प्रेरणाओं से ही अपने–अपने स्वास्थ्य और कार्यों में सक्षम होते हैं। नाड़ी संस्थान के किसी भी अंग की कमजोरी से उससे नियंत्रित अंग तथा उसका कार्य इन दोनों का ह्रास होता है। किसी नाड़ी तन्तु को काट दिया जाये या मस्तिष्क या सुषुम्ना नाड़ी के किसी हिस्से को क्षति पहुंचे तो उससे नियंत्रित अंग और कार्य का नाश ही हो जाता है। अतः मस्तिष्क, सुषुम्ना तथा सभी नाड़ियाँ स्वस्थ एवं कार्यक्षम होना शरीर के लिए अत्यन्त आवश्यक होता है। योग व्यायामों में ध्यानात्मक तथा व्यायामात्मक आसनों के अभ्यास से सारे शरीर का रक्त संचार सुधरने से और दबाव तथा खिंचाव के द्वारा सम्पूर्ण नाड़ी संस्थान को लाभ होता है और उसका स्वास्थ्य बरकरार रखने में सहयोग मिलता है। इसके लिए प्रत्येक आसन उपयोगी है।

प्राणायाम से रक्त संचार सुधरने के साथ–साथ शारीरिक एवं मानसिक तनाव दूर होते हैं। इससे मनोकायिक असंतुलन दूर करने में सहायता मिलती है। धारणा और ध्यान वे अभ्यास से यह लाभ अधिक बढ़ाया जा सकता है। यदि प्राणायाम या ध्यान करना संभव न हो तो केवल शवासन में लेटकर शिथिलीकरण करने से भी तनावमुक्ति के लाभ मिल सकता है।

fu%lzkr xzfUFk;k ij ;kx 0;k;kek dk iHkko& विभिन्न योग व्यायामों में सिर, गर्दन, वृक्ष, गुहा तथा उदर गुहा में स्थित इंद्रियों पर जो तनाव तथा दबाव लाया जाता है, उससे उन अंगों के तन्तुओं को तथा मांसपेशियों को सुदृढ़ एवं कार्यक्षम करना, उनका रक्त संचार बढ़ाना, उसके द्वारा पर्याप्त पोषण प्राप्त करा देना तथा मल निष्कासन तेजी से करना आदि प्रभाव होते हैं। ये सभी प्रभाव निःस्रोत ग्रन्थियों पर भी निश्चित रूप से होते हैं। इनसे उनका स्वास्थ्य एवं कार्य सुधर जाता है। शीर्षासन, विपरीतकरणी, त्रिकोणासन, उष्टासन तथा चक्रासन से मस्तिष्क में स्थित पीनियल एवं पिच्यूटरी ग्रन्थियों को लाभ मिलता है। ग्रैवेयक ग्रन्थि के लिए सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, जालंधर बंध, भुजंगासन, अर्धमत्स्येंद्रासन आदि से लाभ मिलता है। थायमस ग्रन्थि के स्वास्थ्य के लिए प्राणायाम, शलभासन, विपरीत करणी आदि उपयुक्त होते हैं। क्लोम ग्रन्थि, जिससे इन्सूलिन निर्माण होता है– प्लीहा, जो उदरगुहा से स्थित है। अधिवृक्क ग्रन्थी तथा यौन ग्रन्थियों के स्वाथ्य के लिए हलासन, पश्चिमतान, सुप्तवज्रासन, मयूरासन, धनुरासन, उड्डियान बंध, अग्निसार, नौलि, प्राणायाम आदि रोग व्यायाम महत्वपूर्ण सिद्व होते हैं।

fo|k Hkkjrh **(2001)**[xxii] के अखिल भारतीय शिक्षा संस्थान ने अपने सम्बद्व विद्यालयों में अध्ययनरत बालको के शारीरिक विकास, मानसिक विकास, संज्ञानात्मक/बौ(कि विकास पर योगाभ्यासों के प्रभावों को ज्ञात करने के लिए एक अध्ययन किया। अध्ययन के परिणामों में उन्होंने पाया कि योगाभ्यास के द्वारा शारीरिक क्षमताओं की शारीरिक शक्ति में अतुलनीय वृद्धि और विकास होता है। छात्रा की इन मूलभूत शक्तियों के विकास से उसके मन और चित्त की चंचलता दूर होती है जिसके फलस्वरूप उसकी एकाग्रता में वृद्वि उसे एक उत्तम विद्यार्थी बनने का सामर्थ्य प्रदान करती है। यही एकाग्रता उसकी स्मृति में वृद्वि करती है, जिसके पफलस्वरूप विद्यालयी परीक्षा उसे चिन्तित एवं भयग्रस्त नहीं कर पाती। वह अपनी स्मृति पर पूर्ण विश्वास करता है और यह आत्मविश्वास निश्चय ही छात्रा को शैक्षिक उपलब्धि के उच्चतम शिखर तक पहुंचाने में अमूल्य वरदान सि(होता है। योगाभ्यास छात्रों में ऐसी ऊर्जा एवं प्रतिरोधक क्षमता निर्मित करने में समर्थ है कि रोग और चिन्ता उसके पास नहीं फटकती। योग बौद्विक क्षमता और सृजनशीलता को विकसित करता है और यह विकास छात्र को भावी जीवन में एक ऐसा संतुलित व्यक्तित्व प्रदान करने में सक्षम है जो उसे सांसारिक सफलताओं एवं उपलब्धियों से विभूषित करेगा। यह उसे एक ऐसा व्यक्ति बनाएगा जिसका समायोजन परिस्थितियों का दास नहीं होगा। सासारिक सुख एवं सपफलता उसे मदान्ध नहीं बना सकेगी और दुख उसका बाल बांका भी नहीं कर सकेगा। दोनों ही स्थितियों में वह अपने चित्त एवं बुद्वि पर नियंत्राण रखकर सही मार्ग निकाल सकेगा और अपनी सम्पूर्ण शक्ति से उस मार्ग पर चलेगा।

योग दर्शन और मनोविज्ञान के अनुसार मनुष्य केवल देह या शरीर नहीं है। वह पंचकोशीय हैः अन्नमय कोश (शरीर), प्राणमय कोश (ऊर्जा एवं संवेग), मनोमय कोश (मन), विज्ञानमय कोश (बुद्वि), और आनन्दमय कोश (आत्मा)। अतः योग जीवन के प्रत्येक आयाम से जुड़ा हुआ है। योग ही जीवन है और

जीवन ही योग है। योग वह विज्ञान है जो इन पांचों कोशों को सशक्त बनाता है और योग वह कला है जो इन पांचों की शक्तियों को एक सूत्र में बांध व्यक्ति को समष्टि से और उससे भी बढ़कर परमेष्टि से जोड़ती हैं। बालकों की शिक्षा में योग को केवल शारीरिक कसरत नहीं समझना चाहिए। यह तो वह सब कुछ है जो बालक के शारीरिक प्राणिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास का मार्ग प्रशस्त करता है। यह सीखने की शक्ति की वृद्धि करता है, सीखी गई विषय वस्तु को धारण करने की शक्ति प्रदान करता है, धारणा, एकाग्रता और ध्यान के माध्यम से वह व्यक्ति में अन्तर्निहित सभी शक्तियों का विकास कर उसे पूर्ण मानव बनाता है। अतः योग में वे सभी सामर्थ्य और गुण हैं जो इसे शिक्षा का अनिवार्य घटक बनाते हैं। योग शिक्षा का एक विषय नहीं है, किन्तु शिक्षा में सम्मिलित सभी विषयों को सरलता से सीखने और आत्मसात करने का शास्त्र है। यह शास्त्रों का शास्त्र है जिसका अभ्यास निश्चय ही उन उत्तम व्यक्तियों का निर्माण करेगा जो देश और विश्व के भावी नागरिक होंगे।

ek/oh e tienkj **(2002)**[xxiii] के अनुसार स्पोर्टस किसी समाज एवं व्यक्ति के चारित्रिक निर्माण एवं विकास का माध्यम है। यह सौहार्दपूर्ण प्रतियोगिता, एक स्वस्थ मनोरंजन प्राप्ति का साधन एवं सहनशीलता के उच्च्व स्तर को प्रेरित करता है। व्यक्तिगत स्तर पर खेल एवं शारीरिक शिक्षा व्यक्ति के शारीरिक, सामाजिक, मानसिक एवं नैतिक, चारित्रिक विकास का साधन हैं। खेलों के माध्यम से व्यक्ति में साफ, स्वच्छ (Fairplay)] अनुभूतियाँ भयमुक्त व्यवहार, ईमानदारी, अधिकारों के प्रति सम्मान तथा खेलों के नियमों का विकास होता है।

'khyk clju **(2003)**[xxiv] द्वारा किये गये अध्ययन के अनुसार वर्तमान समय में ''हैल्थ रिलेटेड क्वालिटी ऑफ लाइफ'' की विचारधारा को विकसित किया गया है, जो कि सामाजिक, शारीरिक एवं भावानात्मक क्रियाशीलता तथा व्यक्तिगत निष्पादन की भावना को जाग्रत करती है। अध्ययन में यह पाया गया है कि शारीरिक क्रिया की इस विचारधारा पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। प्रयोगों में पाया गया कि जो व्यक्ति निष्क्रिय होते हैं, उनमें क्रियाशील लोगों की अपेक्षा अवसाद की स्थिति दोगुनी होती हैं। साथ ही शारीरिक क्रिया अवसाद के लक्षणों को ही कम नहीं करती वरन् उसके विकास को भी रोकती है। इसके अतिरिक्त शारीरिक क्रिया तनाव को कम करती है तथा मन को ठीक अवस्था में रखती है। बच्चों में तथा नवयुवकों में शारीरिक शिक्षा के द्वारा स्वावलंबन का विकास होता है तथा मनोवैज्ञानिक सुधार होते हैं। कनेडियन अध्ययन के अनुसार शारीरिक रूप से चुस्त व्यक्ति में सकारात्मक मनावैज्ञानिक एवं सामाजिक लक्षण दृष्टिगोचर होते हैं।

fgUnLrku **(2014)**[xxv] प्राणायाम से शरीर के सभी अंगों में शुद्ध ऑक्सीजन संचार होता है, खासतौर पर गर्दन और मस्तिष्क में ऑक्सीजन पहुंचने से माइग्रेन के अटैक या सिरदर्द की समस्या में राहत मिलती है। माइग्रेन के उपचार में योग की भूमिका को अंतराष्ट्रीय ऑफ हेल्थ की नेशनल हेडेक फाउंडेशन ने भी अपने शोध में योग को माइग्रेन से छुटकारा पाने में कारगर माना है।

uxUæiky **(2014)**[xxvi] द्वारा किये गये अध्ययन में आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण करने के पश्चात् निम्नलिखित महत्वपूर्ण निष्कर्ष सामने आये हैं–

1- माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् योगाभ्यासी खिलाड़ी छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य सामान्य योगभ्यास न करने वाली खिलाड़ी छात्राओं की तुलना में बेहतर होता है।

2- माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् योगाभ्यासी खिलाड़ी छात्राओं में कुण्ठा की प्रवृत्ति सामान्य खिलाड़ी छात्राओं की तुलना में कमतर होती है।

3- माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् योगाभ्यासी खिलाड़ी छात्राओं की शैक्षिक उपलब्धि सामान्य खिलाड़ी छात्राओं से बेहतर होती है।

4- माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् योगाभ्यासी खिलाड़ी छात्रों का मानसिक स्वास्थ्य सामान्य योगभ्यास न करने वाली खिलाड़ी छात्राओं की तुलना में बेहतर होता है।

5- माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् योगाभ्यासी खिलाड़ी छात्रों में कुण्ठा की प्रवृत्ति सामान्य खिलाड़ी छात्राओं की तुलना में कमतर होती है।

6- माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत् योगाभ्यासी खिलाड़ी छात्रों की शैक्षिक उपलब्धि सामान्य खिलाड़ी छात्राओं से बेहतर होती है।

उपर्युक्त अंकित सभी बिन्दुओं का गहन विश्लेषण करने पर अन्ततः यह उदघटित होता है कि योगाभ्यास खिलाड़ी छात्रा एवं छात्राओं के व्यक्तित्व विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

निष्कर्ष

योग एक प्रायौगिक विज्ञान है जिसकी वर्तमान समय में प्रासंगिकता एवं लोकप्रियता निरंतर बढ़ रही है क्योंकि आधुनिक जीवन पूर्णतः म”ीनो पर निर्भर करता है, हमारी आदते, रहन–सहन, इत्यादि सभी कत्रिम हो गये है, प्रकृति से हम दूर हो गये है, भोजन भी मात्र रसायनों का एक मिश्रण मात्र रह गया है । ऐसे में जीवन का प्राकृतिक सौन्दर्य कहीं लुप्त सा हो गया है। विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक व्याधियां प्रगट हो रही हैं।योग का प्रायौगिक अभ्यास इन समस्याओं में कमी लाने का सस्ता, सरल और सुलभ साघन है। विभिन्न अध्ययन योगभ्यास के मानव पर सकारात्मक प्रभावों को बल प्रदान करते हैं। पाया गया है कि योगाभ्यास व्यक्ति के मन एवं शरीर का शुद्धिकरण करते हैं, अंर्तनिहित शक्तियों का विकास करते हैं, क्षमता एवं दक्षता में वृद्धि करते हैं। स्वस्थ्य शरीर को व्याधि – मुक्त रखने में सहायता प्रदान करते है तथा मनो– कायिक रोगों– चिंता, तनाव, आक्रामकता, एलर्जी, इत्यादि में कमी लाते है और डायबिटीज, कैंसर, हृदय दौबर्ल्य, ग्रन्थि विकारों, पाचन प्रणाली दोषों, इत्यादि गंभीर रोगों में उत्तरोत्तर सुधार लाते है। सांमजस्य की क्षमता विकसित कर जीवन में सौहादर्य उत्पन्न करते हैं।

इस प्रकार विभिन्न रोगों एवं व्यधियों की सामूहिक विक्षिप्तता से बाहर आने तथा स्वस्थ्य जीवन का आनन्द और रचनात्मक पूर्णता का अनुभव करने के लिये यह महत्वपूर्ण है कि हम अपनी दैनिक जीवनचर्या में योगाभ्यास को पूर्ण मनोयोग से आत्मसात करें।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

एल. अब्राम्स एलन ;1972द्ध, पेयर्ड–एसोसिएट लर्निंग ऐंड रिकालः ए पाइलट स्टडी ऑपफ दी टीएम प्रोग्राम, ओरमे–जानसन, डेविड डब्ल्यू और पफैरो जॉन टी. द्वारा संपादित साइंटिपिफक रिसर्च आन ट्रांसेंडेटल प्रोग्राम ;1977द्ध से उधृत।

- निडिच सैनपफोर्ड, विलियम सीमैन और मेरी सीबर्ट ;1973द्ध, इंपफ्लुएंस ऑपफ दि टीएम प्रोग्राम ऑन स्टेट, ओरमे–जानसन, डेविड डब्ल्यू और पफैरो जॉन टी द्वारा संपादित साइंटिपिफक रिसर्च आन ट्रांसेंडेटल प्रोग्राम ;1977द्ध से उधृत।
- जे0 मैक्कालन माइकेल ;1974द्ध, दि टीएम प्रोग्राम ऐंड क्रिएटिविटी, ओरमे–जानसन, डेविड डब्लू. और पफैरो जान टी, द्वारा संपादित साइंटिपिफक रिसर्च आन ट्रांसेंडेटल प्रोग्राम, ;1977द्ध से उधृत।
- ऐंड जोआ ;1975द्ध, इन्क्रीज्ड इंटेलिजेंस ऐंड रिड्यूस्ड न्यूरोटिसिज्म थ्रू दि ट्रांसेंडेटल मेडिटेशनल प्रोग्राम, ओरमे–जानसन, डेविड डब्लू. और पफैरो जान टी. द्वारा संपादित साइंटिपिफक रिसर्च ऑन ट्रांसेंडेटल प्रोग्राम ;1977द्ध से उधृत।
- एस0वी0 दातार और वी0ए0 कुलकर्णी, योगिक प्रेक्टिसेज एंड कार्डियोवेस्कुलर इपिफसिएंसी, योग मीमांसा, 32 ;1–2द्ध, 1977, पृ0 8–13.
- लता, योग ऐंड कार्डियक हेल्थ प्रोमोशन, मद्रास साइकॉलॉजिकल सोसाइटी, डिपार्टमेण्ट ऑपफ साइकॉलॉजी, मद्रास विश्वविद्यालय, चेन्नई, 1977.
- एच.आर. नागेन्द्र, थेरापिक एप्लिकेशन्स ऑपफ एन इंटिग्रेटेड अप्रोच ऑपफ योग थिरैपी, योग मीमांसा, 32 ;1–2द्ध, 1997, पृ0 98–102.
- डेनिस, पी. हीटन डेविड डब्लू. ओरमे–जॉनसन ;1977द्ध, द टीएम प्रोग्राम ऐंड एकेडेमिक एचीवमेंट, ओरमे–जानसन, डेविड डब्लू. और पफैरो जान टी द्वारा संपादित साइंटिपिफक रिसर्च आन ट्रांसेंडेटल प्रोग्राम ;1977द्ध से उधृत।

- ओरमे–जानसन, डब्लू, डेविड, और पफैरो, टी. जॉन ;1977द्ध संपादक, साइंटिपिफक रिसर्च ऑन दि ट्रांसेंडेटल मेडिटेशन प्रोग्राम, कलेक्टेड पेपर्स खण्ड1, महर्षि यूरोपियन रिसर्च युनिवर्सिटी प्रेस, स्विट्जरलैण्ड।
- मस्कटल एवं सहयोगी, इपफेक्ट्स ऑपफ मेडिटेशन ट्रेनिंग ऑन आस्पेक्ट्स ऑपफ कोरोनरी प्रोन बिहेवियर, परसेप्चुअल ऐंड मोटर स्किल्स, 58, 1984, पृ0515–518.
- जिन कबत, एल. पिलबर्थ और आर. बर्नी, दि क्लिनिकल यूज ऑपफ माइंडपफुलनेस मेडिटेशन 8, 1985, पृ0 163–190.
- विशाल एवं सहयोगी, ए स्टडी ऑपफ दि इपफैक्ट्स ऑपफ योगिक प्रैक्टिसेज ऑन सर्टेन साइकॉलाजिकल पैरामीटर्स, इण्डियन जर्नल ऑपफ पिफजियोलॉजिकल साइकॉलॉजिकल पैरामीटर्स, इण्डियन जर्नल ऑपफ पिफजियॅालॉजिकल साइकॉलॉजी, 1987, 14 पृ0 80–83.
- एम.एस. पल्सरे, ए.एन. कुलवर्णी और यू.बी. पेंडसे, इपफैक्ट ऑपफ यौगिक ट्रेनिंग ऑन सीरम एल.डी.एल. लेवेल्स, जर्नल ऑपफ स्पोर्ट्स मेडिसन ऐंड पिफजिकल पिफटनेस, 29, 1989, पृ0 177–178.
- सी0 वुड, मूड चेंज एंड परसेप्शंस ऑपफ वाइटलिटीः ए कम्पैरिजन ऑपफ दि इपफेक्ट्स ऑपफ रिलैक्सेशन, विजुअलाइजेशन ऐंड योग, जर्नल ऑपफ रिसर्च इन सोशल मेडिसन, 1993.
- वी. वेटल बुलाविन, क्लिजहर एन.एम. क्लिजहर एन एम, किलचकिस एल.एम., लक्ष्मण कुमार, जुइखिन एन डी, व्लासोना टी. एन., एलेमेंट्स ऑपफ योग थैरेपी इन दि कम्बाइंड रिहैबिलिएशन ऑपफ म्योकार्डियल इनपफैरेट पेशेंट्स इन दि पफक्शनल रिकवरी पीरियड, मेडयर रिसर्च एब्सट्रैक्टस, 1993, पृ0 7–9.
- एपफ0एस0 स्नैल एवं अन्य, पिफजियोलॉजिकल इपफैक्ट्स ऑपफ हठ–योग एक्सरसाइजेज इन हेल्दी वुमन, इंटरनेशनल जर्नल ऑपफ साइकोसोमैटिक्स, 41 ;1–4द्ध,1994, पृ0 46–52.
- जीन रॉस ;1977द्ध, दि इपफेक्ट्स ऑपफ दि टी.एम. प्रोग्राम आन एंग्जाइटी, निरॉटिसिज्म ऐंड साइकॉटिज्म, ओरमे–जानसन, डब्लू डेविड और पफेरो जॉन टी द्वारा संपादित साइंटिपिफक रिसर्च ऑन ट्रांसेंडेटल ;1977द्ध से उधृत।
- एस.डी. विनोद, आर.एस. विनोद, यू. खिरे, इपफैक्ट ऑपफ कम्प्रेहेंसिव ट्रेनिंग इन अष्टांग योग इन रिलेशन टु एज, सेक्स ऐंड सोसियो इकॉनॉमिक स्टैटस, योग मीमांसा, 33 ;1द्ध, 1998, पृ0 17–26.
- माध्ुरी टी. वाघचौरे और टी.के. बेरा, योग ऐंड एस्थेटिक्स इन स्पोर्टस् साइ साइंटिपिफक जर्नल, 22 ;3द्ध, 1999, पृ0 5–8.
- कालीदास जोशी, व्यवहारिक योग, प्रकाशकः मध्य प्रदेश हिन्दी ग्रन्थ अकादमी, 2001, पृ0 72.
  पूर्वोक्त, 2001, पृ0 46–64.
- देवी प्रसाद वर्मा एवं शंकर शरण श्रीवास्तव, योग शिक्षा का विद्यार्थियों पर प्रभावः एक प्रयोगात्मक अध्ययन, प्रकाशक– भारतीय शिक्षा शोध् संस्थान सरस्वती कुंज, निराला नगर, लखनऊ, सम्वत् 2058, पृ0 45–46.
- माध्वी मजूमदार एजुकेशन पफॉर पीस, ह्यूमन वेल्यूज एजुकेटिंग द होल चाईल्ड पफॉर पीस एण्ड बींग सिटिजन इन मल्टी एथ्निक ब्रिटेन, सत्यसाई एजुकेशन इन ह्यूमन वेल्यूज यू0के0, 2002.
- शीला बसरन, पिफजिकल एक्टिविटि, मेन्टल हैल्थ एण्ड ऐन्हान्सड क्वालिटि आपॅफ लाइपफ, ए0 रिपोर्ट टू बोर्ड ऑपफ हैल्थ, टोरन्टो, 2003.
- हिन्दुस्तान–हिन्दी दैनिक समाचार पत्रा, योग करने से मिलेगी माइग्रेन में राहत, मेरठ, 16 जून 2014.
- नगेन्द्रपाल, ''माध्यमिक स्तर पर अध्ययनरत खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य, कुण्ठा की प्रवत्ति एवं शैक्षिक स्तर पर योग के प्रभाव का अध्ययन।'' चौ0 चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ की पी–एच0डी0थीसिस ;2014द्ध, पृ0 151–152.