

शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर ध्यान एवं योग के प्रभाव का अध्ययन

सारांश

ध्यानं निर्विषयं मनः सांख्य दर्शन के अनसुार मन का विषय विकारों से रहित होना ध्यान है। प्रवीणता एवं प्रतिभा को निखारने के लिए प्रगति का मार्ग प्रशस्त करने के लिए एकाग्रता का सम्पादन आवश्यक है। शरीर गत संयम से मनुष्य दीर्घ जीवी तथा स्वस्थ होता है। उसी प्रकार संयम एवं एकाग्रता के भाव से वह बुद्धिमान विचारकों की गणना में आ जाता है।

मुख्य शब्द : एकाग्रता, ध्यान, योग।

प्रस्तावना

चित्त की चंचलता का समाधान एकाग्रता का अभिवर्धन जिस उपाय से बन पड़े उसे ध्यान कहा जाता है। ध्यान में तन्मयता और तत्परता से कार्य किया जाता है। इसी तन्मयता तत्परता के बल से कालिदास जैसे मन्द बुद्धि भी महाकवि कालिदास के रूप में उच्च कोटि के विद्वान बन गए। असफलताओं के कारणों में साधनों की कमी या प्रतिकूल परिस्थितिया उतनी बाधक नहीं होतीं जितनी चित्त की चंचलता होती है। शारीरिक क्षमता के प्रति उदासीनता आलस्य है तथा मानसिक क्षमता का उपयोग न करना प्रमाद है। इन दोनों शत्रुओं की जननी चित्त की चंचलता है।

ध्यान का मुख्य उद्देश्य चंचल चित्त को नियत प्रयोजन की ओर लगा देने की दक्षता ही ध्यान है। ध्यान के लिए यह आवश्यक नहीं कि जन शून्य स्थान हो या जंगल हो। इसके लिए विक्षेप रहित वातावरण होना चाहिए। ध्यान के लिए कोलाहल रहित वातावरण हो साथ ही विक्षेपकारी आवागमन न हो ऐसे स्थान पर ध्यान किया जा सकता है। प्रत्येक क्षेत्र में उपासना उपयोगी मानी जाती है। उपासना सामूहिक होती है तो कोई हानि नहीं है। प्रायः मन्दिरों गिरजाघरों एवं मस्जिदों तथा गुरुद्वारों में सामूहिक रूप से प्रार्थना का रिवाज है। यहाँ न तो एकांत की कमी अखरती है और न ही किसी की एकाग्रता में बाधा होती है। एक दिशा में चिंतन होने से अनेक व्यक्तियों का समूह होने पर भी एक साथ बैठकर एकाग्रता का भली प्रकार से अभ्यास करते हैं। नितान्त एकान्त में बैठना वैज्ञानिक एवं तात्त्विक अन्वेषण के लिए आवश्यक होता है, जबकि एकाग्रता एवं उपासना के लिए एकान्त ढूँढने की आवश्यकता नहीं है। सेना में सामूहिक रूप से कदम से कदम मिलाकर चलने में सैनिकों का ध्यान नहीं बँटता वरन् साथ-साथ चलने की पैरों की ध्वनि के प्रवाह से हरेक के पैर अच्छी तरह नियत क्रम से उठते हैं। इसी प्रकार सहगान, सह ध्यान एवं सहभजन भी अधिक सफल और अधिक प्रखर बनता है।

जीवन में प्रत्येक लक्ष्य की प्राप्ति में एवं किसी कार्य को करने में एकाग्रता का बहुत महत्व होता है। इसलिए किसी भी कार्य को करने के पूर्व कहा जाता है कि ध्यान से करना अर्थात् मस्तिष्कीय बिखराव को रोककर कर एक चिंतन बिन्दु पर ध्यान केन्द्रित कर जीवन में प्रत्येक लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं।

जीवन के विकास हेतु जीविकोपार्जन के विभिन्न क्षेत्रों जैसे शिल्प, कला, साहित्य, शिक्षा, विज्ञान व्यवस्था आदि सभी प्रयोजनों की सफलता में एकाग्रता का महत्व होता है। प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए एकाग्रता एक उपयोगी सत्प्रवृत्ति है। जबकि चित्त की चंचलता मनः संस्थान की दिव्य क्षमता को निरर्थक कम कर नष्ट-भ्रष्ट करती है। संसार में जितने भी महापुरुष हुए उन्होंने किसी एक विषय में पारंगत होकर प्रवीणता हासिल की या सफलता प्राप्त की। इन सबके प्रति मानसिक एकाग्रता प्रमुख कारण रहा है। मानसिक एकाग्रता की साधना को ध्यान कह सकते हैं।

सांसारिक सफलताएं भी ध्यान का ही परिणाम है। मन लगाकर पढ़ने वाले विद्यार्थी अच्छे नम्बरों से उत्तीर्ण होते हैं। कवि, लेखक, चित्रकार ,

महेश कुमार मुछाल

एसोसिएट प्रोफेसर

अध्यापक प्रशिक्षण विभाग,

दिगम्बर जैन स्नातकोत्तर

महाविद्यालय,

बडौत, बागपत

कलाकार, वैज्ञानिक, वकील, चिकित्सक आदि बुद्धिजीवी वर्ग के लोगो की प्रगति का आधार उनकी एकाग्र साधना ही है। शारीरिक रूप से किए गए कार्यों की सुन्दरता और सफलता मात्र श्रम पर आधारित नहीं होती उनमें भी मनोयोग की आवश्यकता होती है। यह मनोयोग ध्यान ही है। प्रत्येक व्यापारी, अध्यापक, शिल्पी अथवा श्रमिक इस प्रयास के बिना अपने कार्य में न तो कुशल हो सकता है। और नहीं सफल।

छान्दोग्य उपनिषद् के सप्तम अध्याय के सातवें खण्ड में ध्यान योग की महिमा का विस्तार पूर्वक वर्णन है। ध्यान योग साधना को उपासना की उच्च कक्षा माना गया है। नामोच्चारण से बढ़कर वाक् वाक् से बड़ा मन, मन से भी अधिक महत्वपूर्ण संकल्प और संकल्प से भी अधिक बलवान चित्त को माना गया है तथा चित्त से भी बढ़कर सामर्थ्यवान ध्यान को बताया है। नाम, जप, मौन, मनोनिग्रह, संकल्पोद्भव चित्त निरोध ये सभी उपासना के क्रमिक सोपान हैं। ध्यान इन सबसे ऊपर है।

ध्यान के उद्देश्य

1. चेतना की रहस्यमयी परतो को अपने मनोबल द्वारा उभारना
2. अनगढ़ मस्तिष्कीय उच्छल-कूद को नियंत्रित करना ।
3. चेतना की रहस्यमयी परतो को अपने मनोबल द्वारा उभारना
4. नियंत्रित विचार शक्ति को अभीष्ट लक्ष्य प्राप्ति में नियोजित करना ।
5. चेतना की रहस्यमयी परतो को अपने मनोबल द्वारा उभारना
6. एकाग्रता द्वारा बौद्धिक क्षमता एवं बौद्धिक प्रखरता उत्पन्न करना ।
7. संकल्प शक्ति को किसी स्थान पर केन्द्रित कर चमत्कारी हलचले उत्पन्न करना
8. अवाञ्छनीय संस्कारों को हटाना ।
9. सत्प्रवृत्तियों का विकास करना ।
10. प्रतिकूलताओं के बीच भी संतुलन बनाये रखना ।
11. प्रत्येक स्थिति में आनन्द एवं उत्साह बनाये रखना ।
12. ध्यान का आरम्भ विचारों पर नियंत्रण एवं उनके सुनियोजन से किया जाता है।

शिक्षा में ध्यान के प्रयोग सम्बन्धी शोध

आन्द्रे एस जोआ ने हालैन्ड में हाईस्कूल विद्यार्थियों को 1 वर्ष ध्यान का अभ्यास कराने के पश्चात् पाया कि नियमित ध्यान करने वाले विद्यार्थियों की सामान्य विद्यार्थियों की अपेक्षा बुद्धि क्षमता में बहुत अधिक वृद्धि पायी गई। कठिन मामलों के हल प्रश्नों के उत्तर देने में ध्यान करने वाले छात्र अग्रणी रहे। स्मृति क्षमता में भी वृद्धि हुई तथा शैक्षिक प्रदर्शन में ये छात्र सर्वश्रेष्ठ थे।

केशव रेड्डी ने 6 सप्ताह तक खिलाडियों पर ध्यान के प्रभाव के अध्ययन में पाया कि ध्यान अभ्यास से खिलाडियों की हृदय गति की दर में महत्वपूर्ण कमी आती है। यह कार्डियोवेस्कुलर की सक्रियता व उसकी क्षमता वृद्धि की परिचायक है। इससे वाइटल केपेसिटी जीवनी शक्ति भी बढ़ती है। तथा हृदय दर जितनी कम होगी उतनी ही रक्त विश्राम की बढी अवधि (क्यूटी0इन्टरवल) में हृदय को आराम मिलेगा तथा वाइटल केपेसिटी के

बढ़ने से फूजन वैन्टीलेशन अनुपात बढ़ने से स्फूर्ति सहज ही आती है।

मस्तिष्क वैज्ञानिकों के अनुसार ध्यान की प्रगाढ़ता आने पर व्यक्ति की अल्फा तरंगों में अकल्पित वृद्धि होती है जिससे अदम्य धैर्य, स्थिरता एवं गहन शान्ति उत्पन्न होती है। ध्यान का शरीर क्रिया विज्ञान पर पडने वाले प्रभाव को अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान दिल्ली के डा0 छिन्ना एवं डा0 बलदेव सिंह ने आज से 19 वर्ष पहले इस निष्कर्ष रूप में पाया कि मननशील एकाग्र ध्यानस्थ मस्तिष्क में अनेक विशेषताएँ विकसित होती है। ई0ई0जी0 (इलेक्ट्रो इन सेफेलोग्राफ) द्वारा ध्यानस्थ अवस्था के परिवर्तनों को देखा जा सकता है। साथ ही रक्त के रसायु रसायनों का उपकरणों के माध्यम से मापने किया जा सकता है कि शरीर में क्या प्रतिक्रिया हुई है।

शारीरिक व मानसिक स्तर पर ध्यान के प्रभाव पर शोध अध्ययन

नियमित ध्यान का अभ्यास करने से लैक्टिक एसिड की मात्रा में 50 प्रतिशत तक कमी आती है। रक्त में इस तत्व की उपस्थिति से मस्तिष्क भय, चिंता, उदासी, तनाव जैसे विकारों से भरा रहता है तथा शरीर के अन्य अवयव भी अव्यवस्थित एवं थकान ग्रस्त बने रहते हैं। ध्यान के द्वारा इसके रक्त स्तर में कमी आने से व्यक्ति अन्दर से उत्साह उमंग स्फूर्ति एवं नवीन चेतना से भरा होता है शरीर की प्रतिरोधी क्षमता एम्यून सिस्टम में भी परिवर्तन होता है।

ध्यान की अवस्था में मस्तिष्क का शारीरिक क्रियाओं पर पूर्ण आधिपत्य होने से दिल की धडकन, रक्त वाहिनियों में रक्त दबाव में कमी एवं श्वास की दर में कमी आने से शरीर की मेटाबोलिक क्रियाएँ घट जाती है। इसलिए तनाव से पूर्ण मुक्ति और शरीर व मस्तिष्क को पूर्ण विश्रान्ति प्राप्त होती है।

डा0 वेनसन ने ध्यान के पश्चात् रोगियों के परीक्षण में रक्तचाप को सामान्य पाया। ध्यान का अभ्यास 4 सप्ताह तक बन्द कर देने से रक्तचाप पूर्व स्थिति में आ जाता है। उनका कहना है कि ध्यान के पश्चात् रक्तचाप में यह महत्वपूर्ण कमी इन्टिग्रेटेड हाइपोथेलेमिक रेस्पॉन्स जिसे रिलैक्सेशन रेस्पॉन्स भी कहते हैं की सक्रियता के कारण होता है।

डाँ0 वेनसन एवं बैलेस ने 1832 व्यक्तियों पर ध्यान के परीक्षण में पाया कि जो व्यक्ति नियमित ध्यान का अभ्यास करते हैं ध्यान लगाने से उनके शरीर की जैविक क्रियाएँ कुछ मिनटों में मन्द पड जाती है जो कई घंटों की नींद के बाद प्राप्त होती है। ध्यान में तीन मिनट के भीतर ही आक्सीजन की खपत दर में 16 प्रतिशत की कमी आ जाती है जबकि 5 घंटे की नींद में केवल 8 प्रतिशत ही कमी आती है।

थियोफेन ने अपने अध्ययन में पाया कि अध्ययन करनेवाले व्यक्तियों की साइकोलॉजी में असाधारण रूप से परिवर्तन होता है। ऐसे व्यक्तियों में घबराहट उत्तेजना, मानसिक तनाव साइकोसोमैटिक बीमारियाँ स्वार्थपरता आदि विकारों में कमी पायी गई है तथा आत्म विश्वास और संतोष में वृद्धि, सहन शक्ति, साहसिकता,

सामाजिकता, मैत्री भावना जीवन्तता, भावनात्मक स्थिरता, कार्यदक्षता, विनोदप्रियता एकाग्रता जैसे सद्गुणों की वृद्धि ध्यान के प्रत्यक्ष लक्ष्य हैं।

पैरासाइकालॉजी पर शोध कर रहे मनोवैज्ञानिकों ने अपने शोध में पाया कि ध्यान प्रक्रिया द्वारा मस्तिष्क में अनेको रासायनिक परिवर्तन किए जा सकते हैं तथा मस्तिष्कीय क्रिया कलापों पर नियंत्रण करके रनकेफेलिन, एन्डोर्फिन्स जैसे एन्डोजीनस दर्द निवारक तत्वों की मात्रा को घटाया बढ़ाया जा सकता है। ये तत्व मस्तिष्क के तंतुओं में पाए जाते हैं जिसके कई लाभ हैं। विशेषज्ञों ने निष्कर्ष दिया है कि दर्द को दबाने वाली तीव्र औषधियों के स्थान पर ध्यान के द्वारा संज्ञा शून्यता उत्पन्न की जा सकती है।

सतत एवं नियमित रूप से योग साधना करने वाले योग साधकों पर किए गए प्रयोगों एवं परीक्षणों के आधार पर विशेषज्ञों ने निष्कर्ष में पाया कि ध्यान, प्रक्रिया के अभ्यास से तनाव घटता है मन शांत तथा उद्विग्नता मिटती है। नाड़ी का तापमान भी नीचे उतर जाता है। इसके करने से शारीरिक मानसिक शक्ति की बचत होती है अतिरिक्त ऊर्जा संग्रहण होता है ध्यान की अवस्था में श्वास की गति 1 मिनट में 16 से 5 व 6 तक हो जाती है।

इस सम्बन्ध में लोकमान्य तिलक के जीवन का संस्मरण है। उनके अंगूठे का ऑपरेशन होना था। चिकित्सकों ने बेहोशी की दवा सुघाने का प्रयास किया तब उन्होंने कहा कि मैं गीता के प्रगाढ़ अध्ययन में लगता हूँ आप बेझिझक ऑपरेशन कर लीजिए डाक्टरों को तब आश्चर्य हुआ जब उन्होंने बिना हिले डुले शांतिपूर्वक ऑपरेशन करा लिया। पूछने पर तिलक ने कहा ध्यान तन्मयता इतनी थी कि शल्य चिकित्सा की ओर ध्यान ले नहीं गया और दर्द अनुभव नहीं हुआ।

टाइम्स फाउन्डेशन की ओर से मूलचंद हास्पिटल नई दिल्ली में आयोजित कार्यक्रम में लेवी सेंटर फार द हिलिंग सेंटर के डायरेक्टर डा० रिक वेवी ने ध्यान का महत्व बताते हुए कहा कि ध्यान करने से बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। ध्यान की अवस्था में इलेक्ट्रो मेगनेटिक वेव निकलती है जो शरीर की प्राकृतिक क्षमता को बढ़ाती है। ध्यान करने से शरीर को मजबूती एवं मस्तिष्क को भी शांति मिलती है। इसलिए अमेरिका के अस्पतालों में अध्यात्म सेंटर खुल रहे हैं। भारत अध्यात्म के क्षेत्र में प्राचीन समय से अग्रणी रहा है। डा० वेवी ने यह भी कहा कि ध्यान के साथ योग एवं मौन का महत्व अपना कर भी यहाँ के लोग रोग मुक्त रह सकते हैं।

शरीर के रोग प्रतिरोधक क्षमता इम्यून सिस्टम में भी आमूल-चूल परिवर्तन होता है। त्वचा की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाने से उसके सम्पर्क में आने वाले जीवाणुओं का प्रभाव समाप्त हो जाता है। मानसिक क्षमता के केन्द्रीकरण प्रयोग से कोई भी मंद बुद्धि या दुर्बल काय मनुष्य स्वयं को बदल कर अपना कायाकल्प कर सकता है।

ध्यान का लिम्बिक तंत्र पर प्रभाव

जनरल पब्लिक लायब्रेरी ऑफ साइंस वन में प्रकाशित शोध पत्र में विस्काविसन विश्वविद्यालय के शोधकर्ता डेविड रिचर्डसन ने 10000 घंटे ध्यान कर चुके 16 बौद्ध भिक्षु तथा 2 सप्ताह पहले ध्यान करने वाले 32 लोगों पर अध्ययन किया। रिचर्डसन ने निष्कर्ष रूप में बताया कि तिब्बती भिक्षुओं में लिम्बिक सिस्टम अधिक सक्रिय पाया गया जो भावनाओं याददास्त एवं संवेदनाओं के लिए जिम्मेदार होता है। उन्होंने यह भी बताया कि ध्यान करने वालों में सहानुभूति एवं सकारात्मक भावना जाग्रत होती है। इसलिए बौद्ध धर्म गुरु बच्चों को प्यार करने एवं एक-दूसरे पर पूर्ण सहानुभूति रखने का संदेश देते हैं।

योग द्वारा शारीरिक व मानसिक स्तर के रोगों का प्रबंधन यौगिक क्रियाओं एवं प्राणायाम का नियमित अभ्यास कर रोगों से मुक्त रहकर सम्पूर्ण स्वास्थ्य को कैसे प्राप्त कर सकते हैं। यौगिक क्रियाओं के द्वारा तनाव तो दूर होता ही है साथ ही कई असाध्य रोगों से भी मुक्ति मिलती है। यह स्वामी रामदेव के द्वारा देश के अलग-अलग प्रदेशों में लगाए गए शिविरों से करोड़ों व्यक्तियों का अनुभव है।

तनाव के विभिन्न प्रकार व कारणों के आधार पर व्यापक चर्चा करेंगे। अधिकांश लोग लम्बे समय तक एक ही कार्य एवं अधिक समय तक श्रम के कारण शारीरिक तनाव उत्पन्न होता है। इस तनाव को हम कपालभाति प्राणायाम व मेरुदंड को सीधा रखने के कुछ आसन जो पार्श्व भाग की मांस पेशियों में खिंचवा उत्पन्न करते हैं जैसे जमीन पर लेटकर श्वासन में मांस पेशीय शिथिलीकरण कर विश्रांति प्राप्त करें। साथ ही अपनी भुजाओं को फैलाकर शरीर को ऊपर उठाकर कन्धों, पीठ एवं कूल्हे की मांस पेशियों पर खिंचाव हेतु सेतुबद्धासन करें। साथ ही गोमुखासन, कंधारासन, भुजंगासन, शलभासन, बद्ध पदमासन एवं अर्द्धमस्त्येन्द्रासन एवं ताड़ासन द्वारा मांसपेशियों पर खिंचाव महसूस करें।

मानसिक तनाव एवं नकारात्मक चिन्तन को दूर करने के लिए अनुलोम विलोम, भ्रामरी एवं उद्गीथ प्राणायाम का प्रयोग कर तनाव से मुक्ति पा सकते हैं। साथ ही इन प्राणायाम के अभ्यास से अनिद्रा रोग से भी मुक्ति मिलती है। निद्रा के द्वारा मन, मस्तिष्क व शरीर को आराम मिलता है जो स्वस्थ रहने के लिए अति आवश्यक है। मानसिक तनाव के कारण रक्त वाहिकाएँ फटती हुई प्रतीत होती हैं, तथा माइग्रेन की समस्या भी अनुलोम-विलोम प्राणायाम से दूर होती है। साथ ही तनाव के कारण पेट की पूर्ण सफाई न होने के कारण कब्ज रहता है। जो कपालभाति प्राणायाम से ठीक हो जाता है। कपालभाति प्राणायाम मोटापे से मुक्ति दिलाता है व्यक्ति मोटापे के कारण भी अधिक तनाव में रहता है। मित्रों व समाज के बीच निंदा तथा उपहास का लक्ष्य बनता है, इसलिए व्यक्ति मानसिक विकृतियों से पीड़ित रहता है। आत्म विश्वास के अभाव व शर्मिलेपन के कारण कार्य भी उचित ढंग से नहीं कर पाता। यह स्थूलता योग्य जीवन साथी व योग्य नौकरी व पहनने के लिए विभिन्न वस्तुएं

प्राप्त करने में कठिनाई तथा इनके अभाव में तनाव होता है।

भावनात्मक तनाव को दूर करने में भ्रामरी प्राणायाम की विशेष भूमिका है। भ्रामरी प्राणायाम से एकाग्रता में वृद्धि होती है तथा प्रत्येक कार्य को करने के लिए एकाग्रता आवश्यक है। मन को हम दूसरों कार्यों में व्यस्त कर तनाव मुक्त रह सकते हैं। व्यक्ति सुस्त रहता है कार्य क्षेत्र में समय पर कार्य न होने पर अधिकारी व सहयोगियों से कहा सुनी होने पर तनाव होता है। भ्रामरी प्राणायाम के द्वारा सक्रियता बढ़ती है व्यक्ति एक्टिव होता है। इस प्रकार हम कह सकते हैं। कि सम्पूर्ण तनाव से मुक्ति दिलाने में इन प्राणायाम का विशेष प्रकार के महत्व है।

निष्कर्ष

निष्कर्ष रूप में कह सकते हैं कि ध्यान एवं योग के द्वारा अपनी ऊर्जा को संचित किया जा सकता है। इस संचित ऊर्जा को आत्मिक ज्ञान में लगा सकते हैं। ध्यान के नियमित अभ्यास से आत्मिक शांति बढ़ती है साथ ही मानसिक शांति की भी अनुभूति होती है। ध्यान का मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है इसलिए अवांछित विचारों को मन से निकाल कर वांछित विचारों को मस्तिष्क में स्थान मिलता है। इस प्रकार ध्यान का 5 से 20 मिनट अभ्यास कर हम अपनी शारीरिक, मानसिक एवं अध्यात्मिक ऊर्जा में सकारात्मक विकास कर सकते हैं।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची

1. आचार्य श्री राम शर्मा, व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनाएं 'अखंड ज्योति संस्थान मथुरा' वर्ष 1998, संस्करण द्वितीय

2. आयंगर बी०के०एस०, सभी के लिए योग, प्रभात प्रकाशन नई दिल्ली संस्करण वर्ष 2005
3. ध्यान, योग और मौन बढ़ाते हैं शारीरिक क्षमता, नवभारत टाइम्स 9, अप्रैल 2009
4. किसी को ठीक से सुनना ध्यान योग— नवभारत 2 मार्च 2008
5. स्वामी रामदेव, प्राणायाम रहस्य, कृपालु बाग आश्रम हरिद्वार
6. स्वामी रामदेव योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य कृपालु बाग आश्रम हरिद्वार
7. स्वामी सत्यानन्द रोग और योग , योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार पुनर्मुद्रण 2003
8. शुक्ला अतुल, योग चिकित्सा, खेल साहित्य केन्द्र, नई दिल्ली, वर्ष 2007
9. स्वामी सत्यानन्द, समस्या पेट की समाधान योग का योग वर्ष 2004
10. वेब दुनिया— बड़े ध्यान का जादू स्वामी रामदेव,
11. योग साधना व योग रहस्य वर्ष 2002 संस्करण प्रथम, दिव्य योग मंदिर, हरिद्वार ।
12. स्वामी रामदेव, प्राणायाम रहस्य, वर्ष 2004, दिव्य योग मंदिर, हरिद्वार ।
13. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग निद्रा, संस्करण परिवर्द्धित 2002, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार ।
14. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, प्राण-प्राणायाम-प्राण विद्या, वर्ष 2001, संस्करण प्रथम, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार ।

