ISSN: 2456–5474 RNI No.UPBIL/2016/68367 Vol-2* Issue-8* September- 2017
Innovation The Research Concept

जीवन के सन्तुलन हेतु योग की अन्तर्राष्ट्रीय स्वीकार्यता

अर्पिता सिंह
असिस्टेंट प्रोफेसर
शिक्षाशास्त्र विभाग,
प्रो0 एच0एन0 मिश्रा कालेज ऑफ एजूकेशन,
कानपुर

सारांश

मानव स्वयं में असीमित सम्भावनाओं और क्षमताओं का स्रोत है और इस अद्वितीय व्यक्तित्व के साथ वह स्वयं से और पर्यावरण से समरस होकर जीवन व्यतीत करने का इच्छुक रहता है परन्तु आधुनिक जीवन शैली के कारण वर्तमान स्थिति में भारत में 20% लोग किसी न किसी गैर संक्रामक बीमारी या पुरानी बीमारी से ग्रसित हैं। कुल होने वाली मृत्यु में 25% मत्यु केवल जीवनशैली से होने वाले रोगों के कारण है। एक अनुमान के मुताबिक प्रत्येक वर्ष लगभग 5.8 मिलियन भारतीय हृदय, फेफड़ों की बीमारियों, कैंसर, डायबिटीज आदि से काल कलवित हो रहे हैं। ऐसी स्थिति से मुक्त होने की दिशा में योग सम्भवतः सबसे सरल, प्रभावी और सम्पूर्ण उपाय है।

सामान्य रूप से योग एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति है जो कि पारम्परिक चिकित्सा पद्धति के साथ उपयोग की जाती है। सामान्य रूप से योग में तीन प्रकार की तकनीकियों का प्रयोग होता है–प्राणायाम, आसन व ध्यान। इन तकनीकियों के माध्यम से पंचकोषीय मानव शरीर को शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक सभी स्तरों पर विभिन्न प्रकार के लाभ प्राप्त होते हैं। मानव जीवन के विभिन्न कोणों में सन्तुलन व पूर्ण विकास हेतु दैनिक जीवन में कुछ आदतों का सम्मिलन करना लाभप्रद होगा, सन्तुलित भोजन, व्रत/उपवास, नियमित व्यायाम/योगाभ्यास, पर्याप्त नींद, पर्याप्त मात्रा में पानी पीना।

इस प्रकार इस चिन्ता व तनाव की सदी में व्यक्ति योग द्वारा स्वयं के व्यक्तित्व का उन्नयन एवं परिष्कार करते हुये जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है।

मुख्य शब्द : योग, जीवन की गुणवत्ता, जीवनशैली रोग, गैर संक्रामक रोग, अवसाद/तनाव।

प्रस्तावना

मानव स्वयं में असीमित सम्भावनाओं और क्षमताओं का स्रोत है और इस अद्वितीय व्यक्तित्व के साथ वह स्वयं और पर्यावरण से समरस होकर जीवन व्यतीत करने का इच्छुक रहता है, परन्तु आधुनिक युग की औद्योगिकीकरण और भागदौड़ भरी महानगरीय जीवनशैली में अधिक से अधिक शारीरिक और भावात्मक इच्छाओं की पूर्ति के प्रयासरत रहने से वह खिचाव, चिन्ता, अनिन्द्रा जैसे शारीरिक व मानसिक तनावों से पीड़ित हो रहे हैं जिसकी परिणति विभिन्न प्रकार के रोगों जैसे माइग्रेन, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, गठिया, पीठ दर्द आदि के रूप में प्रदर्शित हो रही है। वर्तमान समय में तनाव युवाओं की सबसे आम समस्या है तथा यह तनाव मस्तिष्क (शरीर की कंट्रोल यूनिट) पर नकारात्मक प्रभाव उत्पन्न कर मानव शरीर के कई हारमोन्स व रसायनों के स्राव को असन्तुलित कर विभिन्न बीमारियों के रूप में परिलक्षित हो रही है। उपरोक्त स्थिति से मुक्त होने की दिशा में योग सम्भवतः सबसे सरल, प्रभावी और सम्पूर्ण उपाय है।

योग – सामान्य परिचय

योग वास्तव में एक अत्यन्त सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित आध्यात्मिक अनुशासन है जिसमें मुख्य बल मस्तिष्क और शरीर तथा इंसान व प्रकृति के मध्य सामंजस्य पर रहता है। स्वस्थ शरीर के लिये यह कला और विज्ञान दोनों हैं। योग को भारतीय समाज एवं संस्कृति में व्याप्त आध्यात्मिक एवं सिद्ध पद्धति माना जाता है। योग के उद्भव की तिथि एवं इतिहास के विषय में विभिन्न प्रकार के अनुमान हैं लेकिन योग की परम्परा अनुमानों से भी कहीं अधिक प्राचीन है। मूल रूप से योग शब्द का उद्भव संस्कृत के 'युज' से माना गया है जिसका अर्थ है–मिलन, जोड़ना और निर्देश देना तथा ध्यान केन्द्रित करना। योग को महर्षि पतंजति के योगसूत्र में इस प्रकार परिभाषित किया गया है–''योगः चित्त वृत्ति निरोधः।'' अर्थात् योग वह क्रिया है जिससे मन, चित्त के विकार को रोकता

है। बौद्ध धर्म के अनुसार ''चितेकग्गता योगः।'' अर्थात् कुशल चित्त की एकाग्रता योग है।

भारत के सम्मानित ग्रन्थों जैसे महाभारत, व भगवद्गीता में योग के विस्तृत प्रसंग हैं। गीता में तीन प्रकार के योग का वर्णन है– कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग जबकि योग की प्रमाणिकता पुस्तकों शिवसंहिता तथा गोरक्ष शतक में योग के चार प्रकारों का वर्णन मिलता है– मंत्र योग, हठ योग, लय योग व राजयोग। आधुनिक समय में स्वामी विवेकानन्द ने अपनी पुस्तक राजयोग के माध्यम से योग को लोकप्रिय बनाया और इसकी अवधारणा को आत्मसात कर अपनी पुस्तक में इसका चित्रण व्यवस्थित और स्पष्ट रूप से किया, इनके अनुसार इसके आठ भाग हैं जिन्हे अष्टांग मार्ग के नाम से जाना जाता है। ये अष्टांग मार्ग इस प्रकार हैं–(1)यम–(इन्द्रियों के संयम की क्रिया, इसके पाँच प्रकार–अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह) (2)नियम–(शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान) (3)आसन–(शरीर के साथ मन का स्थिर होकर सुखपूर्वक बैठना) (4)प्राणायाम–(सांस वायु के नियंत्रण द्वारा चित्त की स्थिरता का अभ्यास) (5)प्रत्याहार–(मन को विषयों से विरक्त करने की क्षमता और इन्द्रियों को वश में करने की योग्यता), (6)धारणा– (चित्त को अभीष्ट विषय पर केन्द्रित करना), (7)ध्यान– (ध्येय के प्रति निरन्तर अखण्ड रूप से एकाकार होना), (8) समाधि– (बौद्धिक विकास की पराकाष्ठा)।

उद्देश्य

1. बुरी आदतों के प्रभावों को दूर करते हुए, मानव शरीर के विभिन्न तंत्रो से सन्तुलनस्थापित कर समाज/राष्ट्र हेतु सुदृढ़ मानव संसाधन निर्मित करना।
2. योग द्वारा विकसित एकाग्र मनःशक्ति की सहायता से एवं यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि साधन और क्रियाओं से व्यक्ति अपनी शक्तियों को असम्भावनीय रूप से बढ़ाने हेतु प्रयास करना।
3. भारत में लगभग 65 जनसंख्या की आयु 35 वर्ष से कम है। सरकार द्वारा पेश की गईराष्ट्रीय युवा नीति–2014 का उद्देश्य युवाओं की क्षमताओं को पहचानना और उसके अनुसार उन्हें अवसर प्रदान कर उन्हें सशक्त बनाना और इस माध्यम से विश्व भर में भारत को उसका सही स्थान दिलाना।

शोध–पत्र में प्रयुक्त विभिन्न शब्दों का परिभाषीकरण

योग

योग एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति है जो कि पारम्परिक चिकित्सा पद्धति के साथ उपयोग की जाती है और अनेक प्रकार की शारीरिक/मनोवैज्ञानिक समस्याओं के उपचार में सहायक है लेकिन यह किसी भी बीमारी का उपचार नहीं करती है।

वैकल्पिक चिकित्सा

पारम्परिक चिकित्सा से इतर चिकित्सा पद्धति।

अवसाद

मस्तिष्क में केमिकल्स के असंतुलन से मानव व्यवहार पर पड़ने वाला नकारात्मक प्रभाव।

जीवन की गुणवत्ता

यह व्यक्तियों और समाज की सामान्य भलाई है, जो जीवन के नकारात्मक और सकारात्मक विशेषताओं को दर्शाती है। इसमें जीवन की संतुष्टि देखने को मिलती है, जिसमें शारीरिक स्वास्थ्य, परिवार, शिक्षा, रोजगार, धन, धार्मिक विश्वास, चित्त और पर्यावरण से लेकर सब शामिल हैं।

जीवन शैली रोग

जीवन शैली में परिवर्तन के फलस्वरूप होने वाली स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याये। इस प्रकार के रोग में सेल हाइपोक्सिया चालक बल की तरह कार्य करता है।

योग की अन्तर्राष्ट्रीय स्वीकार्यता के कारण

पिछले कुछ वर्षों से हमारे देश में कैंसर, मधुमेह, हृदयरो, श्वास सम्बन्धी बीमारिया मोटापा, अवसाद से ग्रस्त लोगों की संख्या बहुत तेजी से बढ़ी है। ऑकड़ों पर गौर करें तो भारत के 20 प्रतिशत लोग असंक्रामक बीमारियों (NCDS) या पुरानी बीमारियों में से किसी न किसी एक से ग्रस्त हैं। नीचे दिये गये आँकड़े योग की अन्तर्राष्ट्रीय स्वीकारता को बल देते हैं।

1. 7 अप्रैल, 2017 विश्व स्वास्थ्य दिवस की थीम थी अवसाद रोग की रोकथाम करना। सम्पूर्ण विश्व में 30 करोड़ से अधिक लोग अवसाद ग्रस्त हैं जिसमें से सिर्फ भारत में 5 करोड़ से अधिक लोग अवसादग्रस्त हैं, इसके अतिरिक्त 3 करोड़ से अधिक लोग एंजाइटी डिसआर्डर से ग्रस्त हैं।
2. डायबिटीज रोग से 143 मिलियन लोग पूरे विश्व में ग्रसित हैं जिनमें से 5 प्रतिशत भारत में हैं।
3. स्टेटिस्टिकल हैण्डबुक ऑफ इण्ड़िया, 2013 के अनुसार 2011 में 2429 लोगों की मृत्यु श्वसन सम्बन्धी समस्याओं से हुई। पूरे विश्व में फेफड़ों से सम्बन्धित रोग की सूची में भारत सबसे ऊपर है। फेफड़ों से सम्बन्धित रोग से करने वालों का प्रतिशत कुल मृत्यु प्राप्त लोगों में 11 प्रतिशत है।
4. हृदयघात से प्रत्येक सेकेण्ड 33 लोग सिर्फ भारत में इसका शिकार हो रहे है। इसमें से 12 प्रतिशत लोगों की आयु 40 वर्ष से कम है।
5. 1.8 मिलियन व्यक्ति विभिन्न प्रकार के कैंसर रोग से पीड़ित हैं जिसमें सबसे अधिक संख्या तम्बाकू जनित कैंसर ग्रसित लोगों की है।

इस प्रकार प्रत्येक वर्ष लगभग 5–8 मिलियन भारतीय हृदय व फेफड़े सम्बन्धी, कैंसर और डायबिटीज से कालकवलित हो रहे हैं।

योग की तकनीकियाँ व सिद्धान्त

योग की सभी शाखायें मुख्य रूप से निम्नलिखित 3 तकनीकियों का प्रयोग करती हैः–

सांस वायु सम्बन्धित अभ्यास

इस कार्य को योग में प्राणायाम के नाम से जानते हैं। प्राचीन भारत के ऋषि मुनियों ने कुछ सांस वायु लेने व छोड़ने की कुछ विशेष प्रक्रियाओं को खोजा जो शरीर और मन को तनाव से मुक्त करती हैं।

प्राणायाम की अर्न्तश्वसन व बर्हिश्वसन की क्रिया में वक्ष व पसलियों के बीच की मांसपेशियों व दूसरी सहायक पेशियों के संयोजन के साथ डायाफ्राम की दक्षता में बढ़ोत्तरी होती है तथा फेफड़ों की जीवनी शक्ति बढ़ती है। जैसा कि ज्ञात है कि शरीर के ऊतकों को सामान्य रूप से कार्य करने के लिये अविरत व निश्चित आक्सीजन की आपूर्ति आवश्यक है यहाँ प्राणायाम रक्त परिसंचरण

की गति तेज कर ऊतकों में आक्सीजन की पूर्ति बढ़ाता है जिससे तंत्रिका तंत्र में संरचनात्मक व कार्यात्मक बदलाव होते हैं, विशेष रूप से मेडुला ऑवला–गेटा में।

अल्प समय से प्राणायाम करने वाले व्यक्तियों को श्वसन तंत्र में और लम्बे समय से अभ्यासरत रहने वाले व्यक्तियों में तंत्रिका तंत्र, परिसंचरण तंत्र, अन्तःस्रावी तंत्र पर सुस्पष्ट प्रभाव दिखता है तथा विभिन्न आन्तरिक अंगो में समस्थिति बनाये रखने में मदद करता है और साथ ही सिम्पैथैटिक व पैरासिम्पैथेटिक शरीर क्रिया में सन्तुलन उत्पन्न करता है। यह सभी सम्मिलित रूप से व्यक्ति को सचेत (चौकन्ना) और केन्द्रीकरण की शक्ति प्रदान कराती है।

आसन

स्थिर परन्तु आरामदायक स्थिति में बैठकर सामान्य से कठिन शारीरिक क्रियाओं का सम्पन्न होना जिससे शरीर की शक्ति (दृढ़ता) लचीलापन व संतुलन में वृद्धि होती है।

ध्यान

ध्येय के प्रति निरन्तर अखण्ड रूप से एकाकार होना ध्यान है। चिन्ता को एकाग्र कर मस्तिष्क को शान्ति प्रदान करते हुए शारीरिक व भावात्मक दोनों लाभ देता है जिससे रक्त चाप, माइग्रेन, चिन्ता व कोलेस्ट्राल स्तर कम होता है। विभिन्न अध्ययनों से प्राप्त परिणाम यह बताते हैं कि ध्यान से मस्तिष्क की कार्यात्मक संरचना परिवर्तित होकर अन्तस्रावी ग्रन्थियों को प्रभावित करता है, थर्मोरेगुलेटरी क्षमता व रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। लम्बे समय तक इसका अभ्यास करने वाले व्यक्ति अपने तनावों से शीघ्र ही मुक्त हो जाते हैं तथा अपेक्षाकृत अधिक प्रसन्न रहते हैं।

मुख्य रूप से योग शिक्षण–अभ्यास और चिकित्सा की विभिन्न विधियों निम्न 4 सिद्धान्तों को ध्यान में रखकर सम्पन्न की जानी चाहियेः–

1. योग मानवीय तंत्र को वैज्ञानिक व एकल/सम्पूर्ण दृष्टि से देखता है जिसमें विभिन्न अर्न्तसम्बन्धित आयामों की स्वस्थता/अस्वस्थता एक दूसरे को प्रभावित करती है।
2. प्रत्येक व्यक्ति और उसकी आवश्यकतायें स्वयं में विशिष्ट है, इसलिये उसकी विशिष्टता का ज्ञान कर प्रत्येक व्यक्ति हेतु योगाभ्यास की रूपरेखा निर्धारित होनी चाहिए।
3. योग स्वयं में सशक्तिकरण है जिसका लाभ अलग–अलग व्यक्ति अपने अनुसार प्रयोग कर स्वयं का उपचार करते हैं।
4. प्रत्येक व्यक्ति के मस्तिष्क ही उपचारात्मक क्षमता व स्थिति अलग–अलग होती है, जब व्यक्ति मस्तिष्क की धनात्मक अवस्था में होता है तो उसे उतनी जल्दी लाभ मिलता है। विपरीत स्थिति में विपरीत परिणामों की प्राप्ति होती है; इसलिये यह आवश्यक है कि प्रयोग पूर्व व्यक्ति को इसके लिये तैयार होना चाहिए।

योग के लाभ

शारीरिक स्तर पर

लचीलापन बढ़ाने में सहायक, मांसपेशियों की शक्ति में बढ़त व श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार कर सेहमंद बनाता है। इसके अतिरिक्त उपापचय संतुलित कर वजन कम करने में मददगार है। हृदय और धमनिया स्वस्थ होती हैं तथा प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूती प्रदान करता है।

मानसिक स्तर पर

ध्यान केन्द्रण की क्षमता में इजाफा कर तनाव कम करता है और कार्य करने की क्षमता में बढ़त होती है। तनावमुक्त होने का अहसास, मानसिक स्पष्टता में बढ़ोत्तरी, कल्पना और रचनात्मकता (विशेष रूप से बच्चों में) का विस्तार, आत्म जागरूकता में बढ़ोत्तरी, आत्मविश्वास में इजाफा, मानसिक ताकत, कुछ मानसिक गड़बड़ियों के लक्षणों में सुधार (एक प्रकार का पागलपन और ए0डी0एच0डी0 भी शामिल), चिन्ता और अवसाद के लक्षणों को कम करने में सहायक।

आध्यात्मिक स्तर पर

मन व विचारों पर नियंत्रण, एकाग्रता और ध्यान में बढ़ोत्तरी, आत्मानुशासन का विकास, मन में प्रसन्नता ओर संतोष का भाव, आत्मज्ञान को प्रोत्साहन, शरीर के ऊर्जा केन्द्रों व चक्रों को उत्तेजित करने में सहयोगी, दूसरों व दुनिया से जुड़ने का गहरा भाव उत्पन्न करती है। इस सभी से लाभप्रद होने के पूर्व हमें अपनी शरीर रचना को भी योग के अनुसार देखना होगा। इसके अनुसार मनुष्य शरीर केवल वाह्य रूप से दिखने वाली संरचना मात्र न होकर इसमें चार अन्य अदृश्य अंग (सूक्ष्म एवं कारक आवरण) समाहित हैं जो कि निम्नानुसार हैः–

1. अन्नमय कोष– दैहिक शरीर से तात्पर्य है;
2. प्राणमय कोष– दैहिक शरीर का ऊर्जायुक्त आवरण;
3. मनोमय कोष– मानसिक ऊर्जा का आवरण; प्राणमय कोष से सघन एवं शक्तिशाली;
4. विज्ञानमय कोष– बौद्धिक आवरण;
5. आनंदमय कोष– आनंद की ईकाई व अन्य चारों आवरणों की उत्पत्ति कारक इन विभिन्न कोषों में संतुलन व समुचित विकास हेतु व्यक्तियों में स्वस्थ जीवन शैली हेतु कुछ आदतों को सम्मिलित किया जा सकता है

संतुलित भोजन

अधिक से अधिक प्राकृतिक स्वरूप व मौसमी होना चाहिये। यह भोजन क्षारीय होने के कारण शरीर की शुद्धि करने और उसे रोगों से प्रतिरक्षित करने में सहायता करता है।

व्रत/उपवास

स्वास्थ्य रक्षण की एक तकनीक जिसमें सम्पूर्ण पाचन तंत्र को आराम पहुँचाकर प्रक्रिया के दौरान भोजन को पचाने वाली महत्वपूर्ण ऊर्जा को पूरी तरह से शरीर के विषहरण में संलग्न होना होता है। शरीर और मस्तिष्क के विकारों को दूर करने का अद्भुत तरीका।

नियमित व्यायाम/योगाभ्यास

इस विषय में प्राकृतिक चिकित्सक हेनरी लिंडल्हर का कहना है कि व्यायाम ऊतकों में उपस्थित

बीमारी उत्पन्न करने वाले पदार्थों के संग्रह में हलचल उत्पन्न कर, धमनी और शिरा के संचरण को तेज करते हैं, फेफड़ों का उनकी पूर्ण क्षमता में फैलाव कर आक्सीजन का ग्रहण बढ़ाते हैं और विभिन्न अपशिष्ट पदार्थ को त्वचा, गुर्दे, आँतों और श्वसन प्रणाली द्वारा बाहर करने में असरदार तरीके से प्रोत्साहित करते हैं।

पर्याप्त नींद

पर्याप्त मात्रा में पानी पीना

विश्वभर में योग की बढ़ती लोकप्रियता के कारण भारत सरकार के आयुष मंत्रालय एवं विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू0एच0ओ0) ने पारंपरिक एवं पूरक चिकित्सा में उपचार की गुणवत्ता, सुरक्षा एवं प्रभावशीलता को बढ़ावा देने के लिये सहयोग हेतु ऐतिहासिक परियोजना सहयोग समझौते (पी0सी0ए0) पर हस्ताक्षर किये हैं जिसके अन्तर्गत 2016 से 2020 की अवधि के लिये पी0सी0ए0 पहली बार योग में परीक्षण के लिये WHO का मानदंड दस्तावेज तैयार करेगा इसी दिशा में आयुष मंत्रालय ने योग पेशेवरों की गुणवत्ता हेतु योग पेशेवरों के मूल्यांकन व प्रमाणन हेतु भारतीय गुणवत्ता परिषद (QIC) का चुनाव किया जिसके पास अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के सर्वश्रेष्ठ प्रचलनों पर आधारित गुणवत्तापूर्ण प्रारूप तैयार करने में महारत हासिल है।

निष्कर्ष

वर्तमान 21वी सदी को चिन्ता व तनाव की सदी के रूप में परिभाषित किया जा रहा है। ऐसे में योग ही एकमात्र ऐसा साधन है जिसके द्वारा व्यक्ति स्वयं के व्यक्तित्व का उन्नयन एवं परिष्कार करते हुए जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है। योग के विभिन्न लाभों को जानते हुये भी इससे बचने वाले उतने ही बहाने बताते हैं, उनका कहना होता है कि यदि हम फिट हैं तो योग क्यों करें? ऐसे लोग फिटनेस को केवल शरीर से जोड़कर देखते है; लेकिन इसका दूरगामी प्रभाव मन पर भी पड़ता है, इसलिये लक्ष्य चाहे आध्यात्मिक हो या सांसारिक, उसे पूरा करने का माध्यम यह शरीर ही है। जितने भी समय हम जीवित है इस शरीर के साथ हैं और इसी से सभी लक्ष्य साधने हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. *अरोरा सरोज (2007), प्राचीन भारतीय मनीषी एवं उनका शिक्षा दर्शन, एच0 वी0 भार्गव बुक हाउस, आगरा।*
2. *आत्रेय, शान्ति प्रकाश (1965), योग मनोविज्ञान, दी इन्टरनेशनल स्टैण्डर्ड पब्लिकेशन, वाराणसी।*
3. *योग सुधा (1998), वाल्यूम–9, विवेकानन्द केन्द्र, योग प्रकाशन, बैंगलोर।*
4. *वर्मा विश्वजीत (2016), तंत्रिका तंत्र पर योग का प्रभाव, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, गायत्री कुंज, शातिकुंज, हरिद्वार।*
5. *स्वामी अड़गड़ानन्द (2004), योगदर्शन,अड़गड़ानन्दजी आश्रम ट्रस्ट, मुंम्बई।*
6. *स्वामी ओमानन्द (1965), पतंजलि योग प्रदीप, गीताप्रेस, गोरखपुर।*
7. *Gajjar Nilesh (2012), Exercises on achievement, memory and reasoning, ability, International journal for Research in education (IJRE) vol-1, issue-1 Dec. 2012, ISSN 2320-091x.*
8. *Mahila DS (1995), Yoga litrated, Patiyala House, New /Delhi.*
9. *Nagendra HR (2008), Defining yoga, International journal of yoga (IJOY),[1(2) 43-44]*
10. *m.timesofindia.com*
11. *www.livemint.com*
12. *www.gogaindiailylife.org*
13. *World Heath Organization (2005), Promoting mental health, emerging evidence, practice, Geneva, WHO.*