

मानसिक विकृतियों का यौगिक प्रबन्धन

Compound Management of Mental Disorders

Paper Submission: 15/01/2021, Date of Acceptance: 25/01/2021, Date of Publication: 26/01/2021

सारांश

प्रस्तुत शोधपत्र में मानसिक विकृतियों का शरीर पर नकारात्मक प्रभाव और उनके नियन्त्रण हेतु यौगिक प्रबन्धन का अध्ययन किया गया है। लाभ:- मानसिक विकृतियों उनका शरीर पर नकारात्मक प्रभाव व उनके नियन्त्रण के लिए यौगिक प्रबन्धन (योग, प्राणायाम, योगासन व सूर्यनमस्कार) का व्यापक ज्ञान प्राप्त होता है। शोध कार्य विधि:- शोध पत्र को सम्पन्न करने के लिए 'साहित्य-सर्वेक्षण-विधि' का प्रयोग किया गया है व यथास्थान उचित सन्दर्भ ग्रहण किये गये हैं। निष्कर्ष:- आधुनिक जीवन शैली से बीमारियाँ व मानसिक विकृतियाँ बढ़ रही हैं, जिनके नियन्त्रण के लिए योग, प्राणायाम, योगासन व सूर्यनमस्कार ही एकमात्र उपाय हैं। तत्पश्चात् विश्लेषण करके उचित सुझाव दिये गये हैं।

In the paper presented, the negative effects of mental disorders on the body and compound management for their control have been studied. Benefits: - Mental distortions have a negative knowledge on their body and gain comprehensive knowledge of compound management (Yoga, Pranayama, Yogasana and Suryanamaskar) for their control. Research work method: 'Literature-survey-method' has been used to complete the research paper and proper reference has been taken in place. Conclusion: Diseases and mental deformities are increasing due to modern lifestyle, for whose control Yoga, Pranayama, Yogasana and Suryanamaskar are the only remedies. Subsequently, appropriate suggestions are made after analyzing.



सहदेव मान

सह प्राध्यापक,
शारीरिक शिक्षा विभाग,
सी0सी0आर0पी0जी0 कॉलेज,
मुजफ्फरनगर, उ0प्र0, भारत

मुख्य शब्द : मानसिक विकृतियाँ, यौगिक प्रबन्धन- योग, प्राणायाम, योगासन व सूर्यनमस्कार।

Mental Disorders, Compound Management- Yoga, Pranayama, Yogasana And Surya Namaskar.

प्रस्तावना

मानसिक विकृतियों से अभिप्राय

उन मानसिक विकारों से है, जो मानव जीवन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं और मानसिक शक्तियों को कमजोर करते हैं। जैसे:- चिन्ता, निराशा, घबराहट, आलस्य, असन्तुष्टता, अशान्ति, घृणा, मानसिक बीमारियाँ, दुविधा होना, अनावश्यक शक करना, नकारात्मकता, डर, बैचेनी, जल्दबाजी करना आदि।

बहुत पुरानी कहावत है - "चिन्ता चिन्ता के समान होती है"। इसलिये कभी भी चिन्ता नहीं करनी चाहिए। जिसने चिन्ता की वह मानसिक रूप से परेशान हो गया और जिसने जरा-सी भी चिन्ता नहीं की वह अपने जीवन में कभी भी अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाया। चिन्ता पर अब तक अनेक शोध कार्य सम्पन्न हो चुके हैं। आधुनिक काल में चिन्ता को तीन वर्गों में वर्गीकृत किया जाता है- 1. निम्न स्तरीय चिन्ता (इसे न्यून स्तरीय चिन्ता भी कहा जाता है।) 2. मध्यम स्तरीय चिन्ता और 3. उच्च स्तरीय चिन्ता। आधुनिक काल में चिन्ता पर विश्वभर में जो शोध कार्य सम्पन्न हुए हैं- उनसे चिन्ता के विषय में अपार एवम् वैज्ञानिक ज्ञान प्राप्त हुआ है। नवीन शोधों ने चिन्ता के सम्बन्ध में प्रचलित धारणा को ही बदल दिया है। चिन्ता पर शोध कार्य करने के लिए तीन वर्ग बनाये गये। प्रथम वर्ग - चिन्ता न करने वाला था। द्वितीय वर्ग - मध्यम स्तरीय चिन्ता करने वाला था और तृतीय वर्ग - उच्च स्तरीय चिन्ता यानि अधिक चिन्ता करने वाला था। निर्धारित समय के पश्चात् सार रूप में सामने आया - प्रथम वर्ग, जिसने अपने लक्ष्य को लेकर कभी भी चिन्ता नहीं की - कभी कुछ भी प्राप्त नहीं कर पाया। कभी भी अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाया। द्वितीय वर्ग- जिसने अपने लक्ष्य को लेकर, अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए मध्यम स्तरीय

चिन्ता की— उसने अपने लक्ष्य को सफलतापूर्वक प्राप्त कर लिया और अच्छा प्रदर्शन किया। तृतीय वर्ग— जिसने अपने लक्ष्य को लेकर, अपने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए अधिक यानि उच्च स्तरीय चिन्ता की— मानसिक रूप से बेहद उद्वेलित हो गया और असफल हुआ। हम देख सकते हैं कि प्रथम वर्ग और तृतीय वर्ग— दोनों लक्ष्य प्राप्ति में असफल रहें और केवल मध्यम वर्ग ही सफल रहा। इसीलिए अब माना जाता है कि लक्ष्य प्राप्ति के लिए मध्यम स्तरीय चिन्ता करना चाहिए।

निराशा भरा जीवन किसी काम का नहीं होता है। निराशा व्यक्ति शून्य के समान होता है। जीवन में निराशा उस डीमक के समान होती है जो धीरे-धीरे लकड़ी को खा जाती है। निराशा व्यक्ति निरुत्साहित हो जाता है। निराशा होने के कई वैज्ञानिक कारण होते हैं। परन्तु जीवन से निराशा को पूर्ण रूप से खत्म किया जाना सम्भव है। जीवन में पुनः आशा व ताजगी लाना सम्भव है। हमारे ऋषि—मुनि और महापुरुष कभी भी निराशा एवम् परेशान नहीं होते थे। उनके पास कुछ तो ऐसा था— जो उन्हें सदा सुखी, सन्तुष्ट व प्रसन्न रखता था। वह योग ही था। उनकी जीवनचर्या एवम् दिनचर्या योगमय थी।

यह बात पूर्ण रूप से सत्य है कि जो व्यक्ति सहजराजयोग (ईश्वर की याद में रहकर कार्य करना, दुनिया को एक ड्रामा समझकर अपना रोल अदा करना) के अनुसार जीवन जीता है— वह स्वर्ग की प्राप्ति करता है। यही वह रहस्य है— जो हमें सदा प्रफुल्लित रखता है।

घबराहट होना, अनावश्यक ही परिणाम के नकारात्मक होने की आधारहीन कल्पना करना और फिर उस पर विश्वास करने लगना। यह बड़ी भयानक मानसिक विकृति है। सहज राजयोग में इसका समाधान ड्रामा है। ड्रामे में विश्वास करना ही सभी मानसिक विकृतियों का वैज्ञानिक समाधान है।

आलस्य करना हर व्यक्ति का सबसे बड़ा शत्रु होता है। आलस्य दो प्रकार का होता है— 1. शारीरिक आलस्य एवम् 2. मानसिक आलस्य। जब व्यक्ति आलस्य करता है तो वह कोई भी लक्ष्य प्राप्ति नहीं कर पाता है। आलसी व्यक्ति सदैव फलहीन होता है। सहजराजयोग में इसका भी समाधान है। इस दुनिया में हर व्यक्ति को अपना-अपना रोल निभाना है — यहाँ आलस्य की कोई जगह ही नहीं है। आलसी व्यक्ति का ड्रामे में कोई भी रोल नहीं होता है। आलसी व्यक्ति तो शून्य की भान्ति माना जाता है।

यौगिक प्रबन्धन से अभिप्राय

उन उपायों से हैं, जो मानसिक विकारों से रक्षा करते हैं। और सन्तुलित, संतुष्ट व सुखी जीवन—यापन करने में मानव के सहायक हैं। जिनमें योग, प्राणायाम, योगासन व सूर्यनमस्कार प्रमुख हैं।

मानसिक विकृतियों के यौगिक प्रबन्धन में सहजराजयोग सर्वाधिक कारगर एवम् वैज्ञानिक विधि है। इस यौगिक प्रबन्धन से सभी प्रकार के मानसिक विकार ऐसे दूर हो जाते हैं, जैसे प्रकाश होने से अन्धेरा स्वतः ही दूर हो जाता है। हम जानते हैं कि अन्धेरा केवल तभी तक कायम रहता है जब तक प्रकाश का अभाव रहता है। ऐसे ही सभी मानसिक विकृतियाँ केवल तभी तक रहती हैं

जब तक हम सहज राजयोग के अनुसार जीवनचर्या एवम् दिनचर्या नहीं जीते हैं।

जब मानसिक विकृतियाँ किसी व्यक्ति को चारों ओर से जकड़ लेती हैं तो ऐसा लगता है कि चारों ओर केवल अन्धेरा ही अन्धेरा है। जीवन में दुख—ही—दुख है। मानव जीवन नरक है। परन्तु जब सहज राजयोग का प्रकाश व्यक्ति पर पड़ता है तो लगता है कि जीवन में ज्योति—ही—ज्योति है। जीवन में सुख—ही—सुख है। मानव जीवन स्वर्ग है।

मानसिक विकृतियाँ अज्ञान और अन्धेरे का प्रतीक है और यौगिक प्रबन्धन ज्ञान एवम् प्रकाश का प्रतीक है। जैसे प्रकाश का अभाव होने से अन्धेरा आ जाता है, ठीक ऐसे ही आयोगिक जीवनचर्या एवम् दिनचर्या से मानसिक विकृतियाँ रूपी नरक आता है। अन्धेरे रूपी नरक को भगाने की सहज व प्राकृतिक विधि है — सहज राजयोग के ज्ञान का प्रकाश जीवन में जलाइयें और अन्धेरे रूपी मानसिक विकृतियों (नरक) को भगाइयें।

प्राणायाम यानि प्राणों का आयाम। प्राण यानि ऑक्सीजन। हम सभी जानते हैं कि मनुष्य ऑक्सीजन पर निर्भर प्राणी है। हम ऑक्सीजन के अभाव में जिन्दा नहीं रह सकते हैं। मानव जन्म से मृत्यु तक चौबीस घण्टे साँस लेता है। साँस लेना और अच्छी तरह से साँस लेना यानि वैज्ञानिक विधि से साँस लेने में काफी अन्तर होता है। प्राणायाम में वैज्ञानिक विधि से साँस लेना, साँसों का फेफड़ों में रोकना और साँसों का छोड़ना किया जाता है।

विज्ञान के अनुसार वैज्ञानिक विधि से कार्य करने से स्वर्ग की प्राप्ति (यानि लक्ष्यप्राप्ति) होती है और अवैज्ञानिक विधि से कार्य करने से नरक की प्राप्ति (यानि लक्ष्य प्राप्ति न होना) होती है।

योगासन यानि सम्पूर्ण शरीर को तनावमुक्त अवस्था में ले आना। माँसपेशियों को प्राकृतिक यानि सहज अवस्था में ले आना। यह बात पूर्ण रूप से सत्य है कि जब किसी व्यक्ति को मानसिक विकृतियों के कारण मानसिक तनाव होता है तो इससे शारीरिक तनाव भी होने लगता है। योगासन के द्वारा शारीरिक तनाव खत्म करके मानसिक तनाव भी खत्म किया जाता है।

मानसिक विकृतियों के यौगिक प्रबन्धन में सूर्य नमस्कार एक ऐसी वैज्ञानिक विधि है जो शारीरिक एवं मानसिक दोनों प्रकार की क्रिया है। सूर्य नमस्कार एक प्राचीनतम एवम् चमत्कारी विधि है। यह विधि मानसिक विकृतियों के सम्बन्ध में रामबाण औषधि के समान है।

अध्ययन के उद्देश्य

मानसिक विकृतियों के शरीर पर नकारात्मक प्रभाव का अध्ययन करना व मानसिक विकृतियों के यौगिक प्रबन्धन का अध्ययन करना, ये प्रस्तुत शोधपत्र के मुख्योद्देश्य निर्धारित किये गये।

अध्ययन से लाभ

प्रस्तुत शोध पत्र का वैज्ञानिक अध्ययन करने से अनेक लाभ प्राप्त होते हैं। जैसे— 1. मानसिक विकृतियों का ज्ञान प्राप्त होता है। 2. मानसिक विकृतियों से शरीर पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभावों का व्यापक ज्ञान प्राप्त

होता है। 3. मानसिक विकृतियों के यौगिक प्रबन्धन का ज्ञान प्राप्त होता है।

शोध-कार्य-विधि

प्रस्तुत शोध-पत्र को वैज्ञानिक विधि से सम्पन्न करने के लिए 'साहित्य-सर्वेक्षण-विधि' का प्रयोग किया गया है। शोध समस्या से सम्बन्धित उच्च स्तरीय साहित्यों का विधिवत रूप से अध्ययन किया गया है और आवश्यकतानुसार उचित सन्दर्भ ग्रहण किये गये हैं। सन्दर्भों को 'सुस्पष्ट-लेखन-विधि' द्वारा प्रदर्शित किया गया है। सन्दर्भ ग्रहण करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा गया है कि सन्दर्भ उच्च स्तरीय होने के साथ-साथ प्राचीन एवम् अत्याधुनिक दोनों प्रकार के हों।

मानसिक विकृतियाँ

आधुनिक जीवन शैली भागम-भाग भरी है। "चिन्ता और तनावों से घिरा हुआ आज का जीवन प्रभावित लोगों को निरन्तर रौंदने में लगा हुआ है। बढ़ती हुई मौते और घटता हुआ जीवन-स्तर आज मनुष्य इनके बीच है।" यह जीवन शैली रोगकारक सिद्ध हो रही है। "संसार में जितने व्यक्ति हैं, उतनी ही बीमारियाँ हैं।" मानसिक विकृतियाँ मानव की सारी जिन्दगी को प्रभावित कर रही हैं। "मनोवैज्ञानिक कारक भी व्यक्ति के 1. आत्मविश्वास, 2. रुचि, 3. ध्यान, 4. धैर्य, 5. आदतें, 6. साहस, 7. महत्वाकांक्षा, 8. प्रतिस्पर्धा की भावना, 9. प्रतिक्रियात्मक समय, 10. अभिप्रेरणा, 11. संवेग, 12. चिड़चिड़ापन, 13. अभिवृत्ति, 14. जीतने की इच्छा, 15. मानसिक स्थिति, 16. चोट का भय, 17. मानसिक-रोग, 18. एकाग्रता, 19. व्यवहार, 20. इच्छा शक्ति, 21. शारीरिक गतिविधियाँ, 22. प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं।"

आज का मानव डिप्रेशन/निराशा में जी रहा है, जिससे उनका जीवन बोझिल बन चुका है। "डिप्रेशन उस अवस्था का नाम है, जब कोई व्यक्ति दिन-प्रतिदिन निराश रहने लगता है, उसका किसी भी काम में मन नहीं लगता, घर, परिवार काम-काज, व्यवसाय, सुख-आराम सब व्यर्थ प्रतीत होते हैं, और जीवन बोझिल लगने लगता है।" मानव में होने वाली मानसिक विकृतियाँ, अत्यन्त खराब स्थितियाँ उत्पन्न होने पर ही होती हैं। इसमें शारीरिक अंग, तन्त्र व ग्रन्थियाँ-सब प्रभावित होती हैं "सभी मानसिक रोगों का मूल कारण एक या अधिक अन्तःस्रावी ग्रन्थियों का क्षतिग्रस्त होना है।"

मानव के कर्मों का उसके शरीर व मन के अलावा उसके इस जन्म व अगले जन्म पर भी गहरा प्रभाव पड़ता है। "आत्मा अपने कर्मों के हिसाब-किताब अनुसार दूसरा शरीर लेकर पार्ट बजाती है।" आज की युवा पीढ़ी परिवर्तन के नाम पर दुःखों को गले लगा रही है। "आज हम बदलते युग में रह रहे हैं जिसमें तनाव, दुःख तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी परेशानियों की भरमार है।"

2. यौगिक प्रबन्धन :- मन का मूल स्वभाव चंचलता, यह सोचने-विचारने की क्रिया अनवरत करता रहता है। परन्तु मन की यही चंचलता लाभ-व-हानि दोनों देती है। अतः मन की चंचलता पर अंकुश लगाना जरूरी है, इसमें योग हमारा सहायक है। "योग द्वारा मन की चंचलता पर अंकुश लगाने में मदद मिलती है। योग इन्द्रियों को वश में करने का साधन है"। योग के द्वारा शान्ति मिलती है।

"योगाभ्यास से चित्त को शान्ति मिलती है, चित्त में सन्तुलन रहता है"

सभी मानसिक विकृतियों से छुटकारा पाने के लिए शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य भी जरूरी है। मानसिक स्वास्थ्य प्राप्ति हेतु योग महत्वपूर्ण है। "मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग आवश्यक है" मानव जीवन में होने वाली सभी गतिविधियों का मूलधार उसके संस्कार हैं। अतः हमें अपने जीवन को सुखी, शान्त, संतुष्ट, व संतुलित बनाने के लिए अपने संस्कारों को परिवर्तित करना होगा। इसमें योग की महत्वपूर्ण भूमिका है। "योग ही संस्कारों के परिवर्तन का भी एकमात्र तरीका है।"

योगासन के द्वारा मानसिक विकृतियों का उचित प्रबन्धन करके अनेक लाभ लिये जा सकते हैं। "आसन व्यक्ति से आत्म-विश्वास, स्कूर्ति, निरालस्य तथा उत्साह को उत्पन्न करते हैं।" आसन के द्वारा चित्त की चंचलता को नियन्त्रित करने के साथ-साथ उसे विकसित भी किया जा सकता है। "आसन आन्तरिक चेतना को विकसित करने के साधन हैं, जो चित्त को शान्त होने में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं।"

योगासनों के द्वारा सम्पूर्ण शरीर (मन सहित) को लाभ पहुँचाने के उद्देश्य से कुल 84 प्रकार के आसन बनाये गये, जो खड़े होकर, बैठकर व लेटकर किये जाते हैं। ये आसन किसी भी प्रकार के साईड इफेक्ट से रहित हैं। कुछ आसन विशेष महत्वपूर्ण हैं, जैसे शीर्षासन व सर्वांगासन। "सर्वांगासन पूरे शरीर को लाभ पहुँचाता है।"

मानसिक विकृतियों का उचित प्रबन्धन करने में 'प्राणायाम' का भी विशेष योगदान है। "प्राणायाम योग अभ्यास का अत्यन्त आवश्यक अंग है। शुद्धिकरण और समत्व के द्वारा 'जीवनधार प्राणशक्ति' पर नियन्त्रण पाने का विज्ञान ही प्राणायाम है।"

आधुनिक सन्दर्भ

कोरोना संक्रमण काल में हर व्यक्ति मानसिक विकृतियों का शिकार हो चुका है। परिणाम स्वरूप सम्पूर्ण विश्वभर में हजारों व्यक्ति मौत का शिकार हो चुके हैं। कोविड-19 ने सम्पूर्ण विश्व में भय व्याप्त कर दिया है। इस संकट काल में सहज राजयोग ही एक सहारा है। सहजराजयोग में आत्मा, परमात्मा एवम् ड्रामें में अटूट विश्वास किया जाता है और परमात्मा की स्मृति में रहकर पवित्र और शुद्ध जीवन जीया जाता है। संतुष्टि परम सुख है। हमें अतिवाद से बचना ही होगा। आहार की शुद्धता परमावश्यक है। शारीरिक एवम् मानसिक शुद्धता से ही लक्ष्य प्राप्ति होगी।

निष्कर्ष

सभी तथ्यों के आधार पर निम्नलिखित सार प्राप्त होते हैं

1. आधुनिक जीवन शैली से मौते बढ़ रही हैं व जीवन स्तर घट रहा है।
2. आज जितने व्यक्ति हैं, उतनी बीमारियाँ हैं।
3. निराश व्यक्ति का जीवन बोझिल हो जाता है
4. मानसिक रोगों का मूल अन्तःस्रावी ग्रन्थियाँ का क्षतिग्रस्त होना है।
5. आधुनिक जीवन में परेशानियों की भरमार है।

6. योग द्वारा चित्त को शान्ति मिलती है।
7. योग के ही द्वारा संस्कारों का परिवर्तन सम्भव है।
8. आसनों के द्वारा आन्तरिक चेतना को भी विकसित किया जा सकता है।
9. प्राणायाम योगाभ्यास का अत्यन्त आवश्यक अंग है।
10. सूर्य नमस्कार के सभी अंग-प्रत्यंगों में क्रियाशीलता आती है।

विश्लेषण

आधुनिक जीवन शैली में बीमारियाँ व मानसिक विकृतियाँ बढ़ रही हैं। शरीर के अंग-प्रत्यंग, तन्त्र व ग्रन्थियों को नुकसान-सभी कुछ हो रहा है। परन्तु मोह ग्रस्त मानव इसी में मस्त व त्रस्त है। इससे छुटकारा पाने का केवल एक मात्र उपाय यौगिक प्रबन्धन है। यदि हमें सुखी, सन्तुष्ट, सन्तुलित व शान्त जीवन चाहिए तो हमें योग, योगासन, प्राणायाम व सूर्य नमस्कार को अपनाना ही होगा।

कृत्रिमता, अप्राकृतिक जीवन शैली व निरर्थक भागम-भाग को हमें छोड़ना ही होगा। प्रकृति सभी सुखों की जननी है। "यदि आहार का और आराम से सम्बन्धित प्राकृतिक नियमों का पालन किया जायें तो मानव शरीर अपनी देखभाल खुद कर सकता है" अनेक प्रकार की बीमारियाँ व मानसिक विकृतियाँ सिर्फ इसीलिए अस्तित्व में हैं कि हम यौगिक प्रबन्धन से अछूते हैं।

सुझाव

1. प्राकृतिक, संतुष्ट व संतुलित जीवन को अपनायें और सुख व शान्ति को पायें।
2. त्रस्त करने वाली आदतों के परिवर्तन के लिए संस्कारों को अपनायें।
3. संस्कार ही सभी कर्मों का आधार हैं, इन्हीं पर यह जन्म और अगला जन्म निर्धारित करता है, अतः अच्छे संस्कारों का संघय करें।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. नागेन्द्र, डॉ० एच०आर०, "प्राणायाम कला और विज्ञान", द्वितीय मुद्रण-सितम्बर, 1999, प्रकाशक-विवेकानन्द केन्द्र योग प्रकाशन नं० 9, विवेक कुटीर अप्पाजप्य अग्रहारा, चामराजपेट, बेंगलौर- 560018, पेज नं०- 05
2. सिंह, डॉ० अत्तर, "एक्युप्रेशर प्राकृतिक उपचार", रिप्रिन्ट-नवम्बर 2013, प्रकाशक- इन्चार्ज, एक्युप्रेशरन हैल्थ सैन्टर, 695, सैक्टर 42-ए चण्डीगढ़- 160022 पेज नं०- 03
3. पाण्डेय कृष्ण जी०, "खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा" संस्करण-2007, प्रकाशक- शारीरिक शिक्षा साहित्य प्रकाशक 399, महावीर जी नगर बागपत रोड, मेरठ पेज नं०- 89

4. सिंह, डॉ० अत्तर "एक्युप्रेशर प्राकृतिक उपचार" पेज नं० 274
5. वोरा, डॉ० देवेन्द्र "आपका आरोग्य आपके हाथ में-भाग दो" प्रकाशक- नवनीत पब्लिकेशन्स (भारत) लि० देन्ताली, गुजरात, पेज नं०- 84
6. मुख्याल, माऊण्ड आबू राजस्थान, "ज्ञान वीणा" प्रकाशक- प्रजापति, ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, आबू पर्वत, राजस्थान, पेज नं०- 14
7. सुरी, एस०एस० "शारीरिक शिक्षा-बी०ए० भाग-एक", संस्करण-नवीन, प्रकाशक- हिमांशु प्रकाशन सुभाषनगर, मेरठ- 250001, पेज नं०- 98
8. वैद्य, राजेश कुमार व वैद्य विजय कुमार, "योग शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा" संस्करण 2005, प्रकाशक-सूर्या पब्लिकेशन केयर ऑफ आर० लाल बुक डिपो, निकट गवर्नमेन्ट कॉलेज, मेरठ, पेज नं०- 03
9. कमलेश, एम०एल० और संग्रहल एम०एस० "शारीरिक शिक्षा के सिद्धान्त तथा इतिहास", प्रकाशक- विजय कुमार टण्डन, विजय पब्लिकेशन्स, एजुकेशनल पब्लिशर्स 546, बुक मार्केट लुधियाना पेज नं०- 178
10. पाण्डेय, कृष्ण गोविन्द "खेलकूद एवं शारीरिक शिक्षा" संस्करण- नवीन, प्रकाशक- ज्ञानोदय प्रकाशन बडौत, बागपत, पेज नं०- 34
11. मुख्यालय, माऊण्ड आबू राजस्थान "योग की विधि और सिद्धि" प्रकाशक- प्रजापति ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय पाण्डव भवन, माऊण्ड आबू, पेज नं०- 07
12. वर्मा, के०के० "स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा", प्रकाशक- एम०/एस० प्रकाश बोदर्स 546, बुक मार्केट लुधियाना- 141008, पेज नं०- 113
13. विवेकानन्द केन्द्र प्रकाशन, "योग-एक निर्देश पुस्तिका", संस्करण-द्वितीय, प्रकाशक- विवेकानन्द केन्द्र प्रकाशन, ट्रस्ट 5 सिंगराचारि स्ट्रीट, ट्रिलिपकेन चैन्नै- 600005, पेज नं०-02
14. वोरा, डॉ० देवेन्द्र, "आपका आरोग्य आपके हाथ में-भाग एक", प्रकाशक-नवनीत पब्लिकेशन्स (इण्डिया) लि०, नवनीत हाउस, गुरुकुल रोड, मेमनगर, अहमदाबाद- 3900521, पेज नं०- 192
15. नागेन्द्र, डॉ० एच०आर०, "प्राणायाम कला और विज्ञान", पेज नं०- 03
16. वैद्य, राजेश कुमार वैद्य, विजय कुमार, "योग शिक्षा एवं शारीरिक शिक्षा" पेज नं०-127
17. वोरा, डॉ० देवेन्द्र, "आपका आरोग्य आपके हाथ में-भाग एक" पेज नं०- 03