

विद्यालयीन शिक्षण प्रणाली में योग शिक्षा

डॉ. समरजीत सिंह

सह-प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष, योग विभाग, सैम ग्लोबल विश्वविद्यालय, भोपाल (म.प्र.)

अजय उनियाल

शोधार्थी, पी.एच. डी. (योग), सैम ग्लोबल विश्वविद्यालय, भोपाल (म.प्र.)

Article Info

Publication Issue :

Volume 6, Issue 1

January-February-2023

Page Number : 68-73

Article History

Accepted : 01 Feb 2023

Published : 25 Feb 2023

शोधसारांश- विद्यार्थी जीवन की समस्याओं के समाधान एवं उनकी निरंतर प्रगति में योग की भूमिका महत्वपूर्ण स्थान रखती है। महर्षि पतंजलि कृत यम, नियम आसन, प्रणायाम, एवं ध्यान का अभ्यास एवं हठ योग में वर्णित योगाभ्यास जो अनुकूल प्रभाव देता है, शिक्षा में लागू करना। इससे शरीर क्रियाशील, मन ऊर्जावान एवं बुद्धि तेज होती है। ऊर्जा का संवर्धन होकर सकारात्मक दिशा में क्रियान्वयन होता है। विद्यार्थी समाज की महत्वपूर्ण इकाई है। विद्यार्थी तभी पूर्णता को प्राप्त करता है जब वह शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ हो। योग अनुशासन का आधार है। इस अनुशासन के अंतर्गत शरीर, मन, वाणी की अनावश्यक क्रियाओं पर नियंत्रण स्थापित किया जा सकता है। योग की क्रियाएँ व्यक्ति के चिंतन व व्यवहार श्रेष्ठ को बनाती हैं, शारीरिक स्वास्थ्य प्रदान करती हैं, मनोरोगों का निवारण करती हैं, मानसिक असंतुलन को संतुलित व स्थिर करती हैं, नकारात्मक विकारों का निष्कासन करती हैं और सकारात्मक भावों को उजागर करती हैं एवं अंतःस्तर की चेतना को जाग्रत करती हैं। योग बुरी विकृतियों को दूर एवं मन को मजबूत बनाने में सक्षम है तथा योग आसन शरीर को सुदृढ़ एवं शक्तिशाली व मन में एकाग्रता एवं धैर्य को बढ़ाता है, जो कि आत्मविश्वास की नींव है। योग के अभ्यास से व्यक्ति रोग-मुक्त शरीर और तेज बुद्धि प्राप्त करने में सक्षम होता है।

मुख्य शब्द : विद्यार्थी, किशोर, ऊर्जा, बौद्धिक, मनोविज्ञान, योग।

प्रस्तावना: विद्यार्थी जीवन की समस्याओं के समाधान एवं उनकी निरंतर प्रगति में योग की भूमिका महत्वपूर्ण स्थान रखती है। वर्तमान समय में विद्यार्थियों की आवश्यकता है- शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक स्वास्थ्य की, जिससे जीवन में निर्धारित प्रत्येक लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है। इसके लिए आवश्यक है कि महर्षि पतंजलि कृत यम, नियम आसन, प्रणायाम, एवं ध्यान का अभ्यास एवं हठ योग में वर्णित योगाभ्यास जो अनुकूल प्रभाव देता है, शिक्षा में लागू करना। इससे शरीर क्रियाशील, मन ऊर्जावान एवं बुद्धि तेज होती है। ऊर्जा का संवर्धन होकर सकारात्मक दिशा में क्रियान्वयन होता है। तथाकथित आधुनिक युग में मौलिकता एवं सुख-सुविधा ही लोगों का लक्ष्य बनती जा रही है। ईश्वर की सर्वोत्तम कृति मानव जिसे प्रभु ने बुद्धि दी है, आज वही अपनी बुद्धि का प्रयोग न करके धन, सुख-सुविधा आदि में उलझता जा रहा है। और किसी भी कीमत पर औरों से आगे निकलना चाहता है। यह कीमत है शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक स्वास्थ्य संतोष,

पारिवारिक सुख-शांति एवं आपसी विश्वास की। वह बाहर से सम्पन्न होते हुए भी अंदर से निस्तेज एवं दुख संताप से ग्रसित है। इस समस्या से सबसे ज्यादा होने वाला वर्ग है विद्यार्थी। यही विद्यार्थी कल के समाज की मजबूत नींव है, इस देश का भविष्य है इसलिए राष्ट्र और समाज का कल वैसा ही होगा जैसा इन बच्चों का वर्तमान है।

श्रीमती पुष्पा मिश्रा के कथन के अनुसार विद्यार्थी समाज का एक विभिन्न हिस्सा है। विद्यार्थी समाज की महत्वपूर्ण इकाई है। विद्यार्थी तभी पूर्णता को प्राप्त करता है जब वह शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ हो। जब तक इन तीनों के बीच संतुलन रहता है, तब तक सामाजिक व्यवस्था भी संतुलित बनी रहती है। इन तीनों के असंतुलन से सामाजिक व्यवस्था भी असंतुलित बनी रहती है। अतः स्वस्थ समाज के लिए यह आवश्यक है की उस समाज में रहने वाला विद्यार्थी पूर्णरूप से स्वस्थ हो। तभी एक स्वस्थ समाज की परिकल्पना की जा सकती है।

वर्तमान युग विज्ञान का युग है। इसमें मानव ने अनेक ऊचाइयों को प्राप्त किया है। प्रतिस्पर्धाओं के इस दौर में अपने अस्तित्व को कायम रखने के लिए व्यक्ति को एक नहीं परंतु अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इस परिस्थिति में यदि वह स्वयं पर संतुलन स्थापित कर पाता है। तो वह अपने लक्ष्य को भी प्राप्त कर सकता है। इसके विपरीत यदि वह असफल रहता है तो मानसिक रूप से तनाव ग्रस्त हो जाता है। यह स्थिति उसके स्वस्थ पर बुरा आर डालती है ऐसी स्थिति में वह अपने अध्ययन में भी ध्यान नहीं दे सकता है।

योग अनुशासन का आधार है। इस अनुशासन के अंतर्गत शरीर, मन, वाणी की अनावश्यक क्रियाओं पर नियंत्रण स्थापित किया जा सकता है। योग की क्रियाएँ व्यक्ति के चिंतन व व्यवहार श्रेष्ठ को बनाती हैं, शारीरिक स्वास्थ्य प्रदान करती हैं, मनोरोगों का निवारण करती है, मानसिक असंतुलन को संतुलित व स्थिर करती हैं, नकारात्मक विकारों का निष्कासन करती हैं और सकारात्मक भावों को उजागर करती हैं एवं अंतःस्तर की चेतना को जाग्रत करती हैं। योग के अंतर्गत शरीर तथा उसमें स्थित अमूर्त तत्वों को साधने के, उन्हें प्रशिक्षित करने के सूत्र निहित हैं। अष्टांग योग के अंतर्गत यम-नियम से लेकर समाधि तक के सारे प्रयोग जीवन में रूपान्तरण के ही प्रयोग हैं। यम-नियम स्वस्थ मानसिकता एवं स्वस्थ जीवन के निर्माण में सहायक होते हैं। अच्छी सोच और अच्छा व्यवहार तनाव मुक्ति के लिए आवश्यक है। आसन शारीरिक शुद्धि, उसके लचीलेपन एवं स्वस्थ में सहयोगी बनते हैं। आसनों से शरीर के विभिन्न तंत्रों एवं ग्रंथियों में संतुलन स्थापित किया जा सकता है।

प्राणायाम से प्राण शक्ति को सबल बनाया जा सकता है। जिसकी प्राण शक्ति सबल होती है, उसके लिए असंभव भी संभव हो जाता है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से ध्यान - योग के विभिन्न प्रयोग शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक दृष्टि से उपयोगी सिद्ध होता है। योग के प्रयोगों पर हुए अनेक शोध इस बात की पुष्टि करते हैं कि योग अभ्यास कई दृष्टियों से चिकित्सा करने में साथ ही व्यवहार में संतुलन स्थापित करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। अतः यह कहा जा सकता है कि योग का अभ्यास तनाव जैसी समस्या के समाधान में उपयोगी है। योग के मर्मज्ञ वैज्ञानिक, ऋषि-मुनियों ने मानवीय मन एवं अंतर प्रकृति पर जो प्रयोग किये उनमें योग विज्ञान में अद्वितीय अम्लय व दर्शनीय है। योग क्रियाओं पर शोध होने से पता चलता है कि योग क्रियाएँ बहुत प्रभावशाली हैं। महर्षि पंतजलि द्वारा रचित योग दर्शन में अष्टांग योग का वर्णन मिलता है।

योग का अर्थ: “योग” शब्द की उत्पत्ति युज धातु में “घञ् प्रत्यय” लगाने से हुई है जिसका अर्थ है “जुड़ना”। महर्षि पाणिनी धातु पाठ में “युज्” धातु निम्न तीन रूपों में प्रयुक्त होती है। “दिवादिगण रूप”- ‘युज समाधौ’ अर्थात् योग का अर्थ समाधि प्राप्त करना है। “रूधादिणीय रूप”- ‘युजिर योगे’ अर्थात् योग का अर्थ जुड़ना है। “चुरादिगणीय रूप”-

‘युज संयमने’ अर्थात् त योग का अर्थ संयम प्राप्त करना है। इस प्रकार शाब्दिक अर्थ में संयमपूर्वक साधना करते हुए आत्मा को परमात्मा के साथ जोड़कर समाधि को प्राप्त करना ही योग कहलाता है। योग दर्शन में महर्षि पतंजलि कहते हैं कि

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः (प०यो०सू० 1/2)

चित्त कि वृत्तियो का निरोध ही योग है।

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमधयोः अष्टावंगानि । (प०यो०सू० 2/29)

इस प्रकार इस सूत्र के अनुसार महर्षि पतनजलि ने योग के आठ अंग बताये हैं। ये आठ अंग हैं; यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि। इस शोध में तीसरे अंग ‘आसन’ को लिया है।

स्थिरं सुखमासनम् ॥ (प०यो०सू० 2/46)

इस सूत्र के अनुसार आसन निश्चल एवं सुखपूर्वक होना चाहिए। आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए शरीर व मन में स्थिरता का होना बहुत जरूरी है। पतंजलि योग सूत्र का यह सूत्र भी शरीर एवं मन की स्थिरता को दर्शाता है। जब शरीर स्थिर होगा तो मन स्थिर होगा। इन दोनों की स्थिरता से दृढ़ता व दृढ़ता से आत्मविश्वास आता है।

योग बुरी विकृतियों को दूर एवं मन को मजबूत बनाने में सक्षम है तथा योग आसन शरीर को सुदृढ़ एवं शक्तिशाली व मन में एकाग्रता एवं धैर्य को बढ़ाता है, जो कि आत्मविश्वास की नींव है।

हठस्य प्रथम अंगत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।

कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं च अंगं लाघवम् ॥ (ह० प्र० 1/17)

अर्थात् आसन को हठयोग की प्रथम स्थिति बताई है। आसन करने से शरीर में स्थिरता एवं हल्कापन आता है। यहाँ भी स्थिरता एवं निरोगता के लिए आसन की उपयोगिता का वर्णन है।

योग के लाभ: स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग के लाभों में मनोवैज्ञानिकों, मनोचिकित्सकों और परामर्शदाताओं की रुचि बढ़ रही है। चिकित्सक तेजी से चिकित्सीय संबंधी लाभों के लिए व्यक्ति-केंद्रित दृष्टिकोण की ओर बढ़ रहे हैं। वे कई पूरक उपचारों की तकनीकों को अपने अभ्यास में शामिल कर रहे हैं और अपने शुभचिंतकों की विशिष्ट आवश्यकताओं और प्रकृति के अनुसार चिकित्सा को तैयार कर रहे हैं। योग ऐसी ही एक पूरक चिकित्सा है। चिकित्सीय सेटिंग (जैसे श्वास कार्य और नियोजित गति) के भीतर योग कौशल की व्यावहारिक और सुरक्षित शिक्षा से कई मनोवैज्ञानिक और शारीरिक लक्षणों में सुधार लाया जा सकता है। कई मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों में योग तकनीकों के प्रभावशाली प्रभाव देखे गए हैं; जैसे अवसादग्रस्तता विकार (Depressive Disorders), चिंता विकार (Anxiety Disorders), पीटीएसडी (PTSD), खाने के विकार (Eating Disorder) आदि। कुछ शोध यह भी सुझाव देते हैं कि योगाभ्यास न्यूरोट्रांसमीटर ऑक्सीटोसिन (neurotransmitter Oxytocin) की स्त्राव को बढ़ा सकता है, जो बेहतर पारस्परिक कार्य से जुड़ा हुआ है; जो बदले में आधुनिक चिकित्सीय उपचारों को और प्रभावी बना सकता है।

यौगिक श्वास और शारीरिक मुद्रा के प्रभाव के अध्ययन ने योग को पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र (Parasympathetic nervous system) के लाभकारी सक्रियण के साथ दृढ़ता से जोड़ा है। ऐसा माना जाता है कि योग मुद्रा धारण करने से वेगस तंत्रिका (Vagus nerve) के माध्यम से पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र (Parasympathetic nervous system) सक्रिय हो जाता है, जो पैरासिम्पेथेटिक और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र (Central nervous system) को जोड़ने वाली प्राथमिक तंत्रिका संरचना है।

पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र (Parasympathetic nervous system) के सक्रिय होने से मस्तिष्क के प्राथमिक निरोधात्मक न्यूरोट्रांसमीटर गामा-एमिनोब्यूट्रिक एसिड (Gamma- Aminobutyric acid- GABA) का स्राव बढ़ जाता है। गामा (GABA) का निचला स्तर खराब मानसिक स्वास्थ्य, चिंता, अवसाद, पीटीएसडी और पुराने दर्द से जुड़ा है; गामा (GABA) गतिविधि में नियमित वृद्धि से मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षणों में काफी सुधार देखा जा सकता है।

इन योग तकनीकों के उपयोग से चिकित्सा आधुनिक अथवा परम्परागत चिकित्सीय हस्तक्षेप (Conventional Clinical Interventions) को अधिक सफल बनाया जा सकता है। साथ-साथ विभिन्न स्तर के लोगों के सर्वांगीण विकास में सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

योग मनोविज्ञान न ही सकारात्मक बल्कि मानक विज्ञान भी है। यह न केवल मानव व्यक्तित्व के विकास का विश्लेषण करता है, बल्कि मानक आदर्श भी स्थापित करता है और ऐसे उद्देश्यों को पाने के लिए सही तकनीक भी निर्धारित करता है। इस प्रकार चेतना का विस्तार और स्वयं को अपने मन का स्वामी बनाना योग मनोविज्ञान के व्यापक उद्देश्य हैं। फ्रायड द्वारा चेतन, अवचेतन और अचेतन स्तरों के संदर्भ में वर्णित मन के विभिन्न पहलू हजारों साल पहले यौगिक साहित्य में अच्छी तरह से विस्तृत था। योग के अभ्यास से व्यक्ति रोग-मुक्त शरीर और तेज बुद्धि प्राप्त करने में सक्षम होता है।

बच्चों के लिए योग: कक्षा में योग शिक्षक अपने दर्शन और शैली को लाता है, और बच्चे की मानसिक और शारीरिक आवश्यकताओं को विकसित करने के लिए उस शैली में समय समय पर बदलाव करता है जैसी कि बच्चों की रुचि बनी रहे और वह उसको सच्चे मन से अपनाए। बचपन में कम ध्यान, निर्णय न ले पाना, सांस और मुद्रा के बीच में संतुलन नहीं हो पाना - ये समस्याएँ आम हैं। हालाँकि, योग की कुछ शैलियाँ बच्चों के लिए उपयुक्त नहीं हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, योग की बिक्रम और अष्टांग शैलियों में अभ्यासकर्ता को उत्कृष्ट शारीरिक संतुलन की आवश्यकता होती है। योग अनेक शारीरिक लाभ देता है जैसे उच्च रक्तचाप को ठीक करता है।⁶ कोरोनरी आर्टरी रोग को ठीक करता है, तनाव का नियमन करता है। साथ ही जीर्ण प्रकार के दर्द में आराम देता है। हालाँकि बच्चों में योग के उच्च गुणवत्ता वाले अध्ययनों की कमी, निष्कर्षों की सीमितता उपलब्ध शोधों के सामान्यीकरण (Generalization) को कम करती है। परंतु शोध बताते हैं कि योग रक्तवाहिका संबंधी स्थिति, शारीरिक कार्यप्रणाली और व्यवहार में सुधार से जुड़ा है।

योग से ध्यान और भावनात्मक नियंत्रण में सुधार हो सकता है। जेन्सेन और केनी (2004) ने अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (deficit hyperactivity disorder) से पीड़ित 19 लड़कों का अध्ययन किया। कम शक्ति, कम उपस्थिति और घरेलू अभ्यास की गुणवत्ता और अवधि के निर्धारण की कमी के बावजूद, कॉर्नर्स ग्लोबल इमोशनल लायबिलिटी इंडेक्स (Global Emotional Liability Index) में 11 लड़कों के मनःस्थिति (मूड) में बदलाव, गुस्सा और रोने की घटनाओं में कमी दर्ज की गई। नियंत्रण समूह (Control Group) के 8 लड़कों में कोई बदलाव नहीं पाया गया। एक शोध में बताया गया है कि योग आत्म-नियंत्रण, ध्यान, एकाग्रता, आत्म-प्रभाव, शारीरिक जागरूकता और तनाव में कमी लाता है। योग मनुष्य की पुरानी बीमारी में कमी लाने में अच्छी भूमिका निभा सकता है। एक अन्य शोध में इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम (Irritable Bowel Syndrome) से पीड़ित 11 से 18 वर्ष (20 लड़कियों और 5 लड़कों) की उम्र के 25 प्रतिभागियों पर योग का प्रभाव देखा गया। चार सप्ताह तक प्रतिदिन योग का अभ्यास कराया गया। शोध में पाया गया कि योग करने वाले बच्चों के स्वास्थ्य में बेहतरी देखी गई। इसके साथ-साथ अन्य कुछ विषयों जैसे कम कार्यात्मक उपलब्धियाँ, भावनात्मक असामान्य व्यवहार और तनाव में कमी आई जबकि प्रतीक्षा सूची नियंत्रण समूह के साथ चिंता में कमी आई।

योग की क्रिया का मस्तिष्क पर प्रभाव अभी तक अस्पष्ट बना हुआ है। योग प्री-फ्रंटल कॉर्टेक्स के कामकाज को प्रभावित कर सकता है, जिसमें जटिल कार्यों (complex function)की योजना बनाने और निष्पादित करने की क्षमता भी शामिल है। योग न्यूरो ट्रांसमीटर फंक्शन (neurotransmitter function) को भी प्रभावित कर सकता है। उदाहरण के लिए योग से मस्तिष्क में अमीनोब्यूट्रिक एसिड (गाबा) के स्तर में उल्लेखनीय वृद्धि होती है जो चिंता, अवसाद एवं अत्यधिक तनाव से रोकथाम करता है। साथ ही पिनीयल ग्रंथि के विकास को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। अतः योग का अभ्यास बच्चों में सात-आठ वर्ष की आयु से ही प्रारम्भ करा देना चाहिए।

विद्यालयीन शिक्षण व्यवस्था में योग: डॉ. साधना दौनेरिया एवं डॉ. ज्योति केसवानी के अनुसार किसी भी राष्ट्र का निर्माण उसमें रहने वाले व्यक्तियों की सामूहिक भागीदारी से होता है राष्ट्र निर्माण की परिकल्पना में एक स्वस्थ एवं सृजनशील मानव संसाधन की आवश्यकता है। इस आवश्यकता की पूर्ति शिक्षा से ही की जा सकती है। शिक्षा अंतर्निहित शक्ति, कुशलता एवं सदगुणों का विकास करती है।

शिक्षा जीवन का आधार है जिसके जीवन में जैसी शिक्षा होती है उसके जीवन का निर्माण भी वैसा ही होता है। स्वामी विवाकानंद, रबीन्द्रनाथ टागोर और महात्मा गांधी के अनुसार -शिक्षा द्वारा बालक का न केवल शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास होता है बल्कि आध्यात्मिक, धार्मिक एवं नैतिक विकास भी होता है जिसे सर्वगीण विकास भी कहते हैं। आज ऐसे विकास की राष्ट्र स्तर पर आवश्यकता है जिसके लिए विद्यालय स्तर से ही नहीं अपितु शिक्षा के हर स्तर पर योग शिक्षा को सम्मिलित किया जाना उपयोगी होगा।

योग एक समग्र एवं पूर्वनिर्धारित अभ्यास है, जिसे अंगीकृत करने पर स्वास्थ्य, व्यक्तिगत विकास और चरित्र निर्माण का मार्ग प्रशस्त होता है। योग शिक्षा व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास की एक अखण्ड वैज्ञानिक प्रक्रिया है। नियमित योगाभ्यास से शरीर को स्वस्थ, मन को एकाग्र, इंद्रियों का निग्रह प्राण को संतुलित विचार एवं भावनाओं को अनुशासित, बहुत ही सहजता से किया जा सकता। योग ही एक ऐसा माध्यम है जो निर्णयात्मक बुद्धि के साथ -साथ संकल्प शक्ति एवं आत्मबल प्रदान कर आत्म संयमी बनाता है। इस प्रकार हम देखते हैं कि विद्यालयीन शिक्षण प्रणाली में योग शिक्षा कितनी महत्वपूर्ण एवं प्रासंगिक है। शिक्षा के हर स्तर पर योग पाठ्यक्रम का समावेश हो लेकिन सम्पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए योग के अष्टांग का परंपरा प्राप्त प्रशिक्षण दिया जाना भी आवश्यक है। ऐसी समग्र एवं सम्पूर्ण शिक्षा का प्रशिक्षण यदि विद्यार्थी जीवन से ही आवश्यक रूप से दिया जाए तो निश्चित रूप से वे शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर स्वस्थ, सचरित्र और सृजनशील तो बनेंगे ही और भविष्य में अच्छे नागरिक बन राष्ट्र निर्माण में सहयोग कर विश्व बन्धुत्व की भावना को पुनः स्थापित कर सकेंगे।

संदर्भ ग्रन्थ:

1. अरविन्द, श्री, योग के तत्व, श्री अरविन्द सोसायटी, पांडेचेरी, 1990
2. अरविन्द, श्री, योग के आधार, श्री अरविन्द सोसायटी, पांडेचेरी 1990
3. अरविन्द, श्री, योग के प्रारंभ श्री अरविन्द सोसायटी, पांडेचेरी 1990
4. आयंगार, बी.के.एस., योग दीपिका, ओरियन्ट लांग मैन लिमिटेड, दिल्ली, 1999
5. आयंगार, बी.के.एस., प्राणायाम, ओरियन्ट लांग मैन लिमिटेड, दिल्ली, 1999
6. आयंगार, बी.के.एस., लाइट ऑन पातंजल योग, ओरियन्ट लांग मैन लिमिटेड, दिल्ली, 1999
7. आलम, श्रीवास्तव, शर्मा, तिवारी, आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान, मोती लाल बनारसीदास, दिल्ली, 1997

8. उपाध्याय, आर्यन, बल विकास तथा मनोविज्ञान, वन्दना पब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2006
9. ओमानन्द तीर्थ, स्वामी, पातंजलयोगप्रदीप, गीताप्रेस गोरखपुर, 1988
10. कुवल्यानन्द, स्वामी, योगासन, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिति लोनावला, 1997
11. कुवल्यानन्द, स्वामी, प्राणायाम, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिति लोनावला, 1997
12. कुवल्यानन्द, स्वामी, आसन, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिति लोनावला, 1997
13. कुवल्यानन्द, स्वामी एवं विनेकर, एस.एल., यौगिक चिकित्सा, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिति लोनावला, 1994
14. क्रमवेलकर, पी.बी., पातंजल योग सूत्र, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिति लोनावला, 2005
15. गौतम एवं चमन लाल, योग विज्ञान, संस्कृत संस्थान, पटना 1986
16. गेमनका, हरिकृष्ण दास, योगदर्शन, गीता प्रेस, गोरखपुर, 1966
17. घोष, श्याम, द औरिजनल योगा, मेतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 1994
18. जायसवाल, भारतीय मनोविज्ञान, आर्य बुक डिपो, दिल्ली, 1986
19. जैन, एम.के., शोध विधियाँ, युनिवर्सिटी पब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2013
20. तिवारी, ओ.पी., आसन क्यों और कैसे, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिति लोनावला, 2005