

आधुनिक जीवन में योग की महत्ता तथा नैतिक विकास का संक्षिप्त मूल्यांकन

Km. Pankaj Salani,

Research Scholar, Dept of Yoga,

Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University, Uttarakhand

Dr. Vikas Arya,

Associate Professor, Dept of Yoga,

Maharaja Agrasen Himalayan Garhwal University, Uttarakhand

सार—

स्वास्थ्य का महत्व न केवल मानव के स्वयं के लिए है बल्कि सम्पूर्ण समाज के लिए भी उतना ही महत्वपूर्ण है क्योंकि स्वस्थ व्यक्तियों का समाज ही उन्नति कर सकता है। स्वस्थ समाज ही समस्याओं और चुनौतियों का सामना कर सकता है तथा सफलतापूर्वक अपने अधिकारों व कर्तव्यों का पालन कर सम्पूर्ण मानव सभ्यता को स्वस्थ व जीवंत रख सकता है। योग का नियमित अभ्यास करने से सबसे पहले हमारा शरीर स्वस्थ बनता है। शरीर के स्वस्थ रहने से मन और मस्तिष्क भी ऊर्जावान बनते हैं। दोनों के सेहतमंद रहने से ही आत्मिक सुख की प्राप्ति होती है। शरीर, मन व आत्मा के तालमेल से ही जीवन में खुशी और सफलता संभव है। योग स्वयं के बारे में समझ, जीवन का वास्तविक प्रयोजन और ईश्वर के साथ हमारे सम्बन्ध की जानकारी विकसित करने के लिए सहायता करता है।

प्रस्तावना—

ध्यान केन्द्रित की शक्ति:

योग का महत्वपूर्ण उपयोग ध्यान केन्द्रित करना है। योग के माध्यम से हम अपने जीवन का तनाव कम करके किसी भी वस्तु पर ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं। योग करने की कोई अवस्था नहीं होती। योग सभी के लिए आवश्यक है परंतु फिर भी योग किशोर अवस्था में लाभदायक बताया गया है। क्योंकि किशोर युवा अपने पथ से भटक जाते हैं। इस अवस्था में पढ़ाई से मानसिक तनाव ग्रस्त युवा अपने जीवन को बोझ समझने लगता है तो योग के माध्यम से हम युवा जीवन का मानसिक तनाव कम कर सकते हैं तथा पढ़ाई पर ध्यान केन्द्रित किया जा सकता है।

अतः इसके पश्चात् ग्रहस्थ जीवन तथा जीवन यापन के लिए आर्थिक स्थिति में मनुष्य इतना उलझ जाता है कि दोनों का सामंजस्य करना कठिन होता है। योग द्वारा हम अपने प्रत्येक कार्य पर ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं। इस प्रकार की परिस्थिति स्त्री तथा पुरुषों दोनों के लिए ही होती है। तत्पश्चात् प्रौढ़ अवस्था में मनुष्य उनके बिमारियों से घिर जाता है जिसके लिए हमें योग की आवश्यकता होती है क्योंकि योग द्वारा हम मस्तिष्क का ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं। यदि मस्तिष्क सुचारू रूप से कार्य करेगा तो पूरा शरीर स्वस्थ रहेगा। अतः योग हमारे जीवन में प्रत्येक अवस्था का महत्वपूर्ण अंग है।

इस प्रकार योग एक संपूर्ण औषधी है जो हमारे जीवन का पूर्ण मार्गदर्शन करता है। प्रतिदिन बीस-पच्चीस मिनट योग द्वारा हमारा जीवन बदल जाता है। योग हमारे शारीरिक, मानसिक, तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य के बीच संतुलन बनाए रखता है जो हमें रोग मुक्त, तनाव मुक्त रखने में सहायता करता है।

शक्तिवर्धक :

जब मनुष्य तनाव ग्रस्त रहता है तो वह शक्ति से हीन हो जाता है। शक्तिहीन मनुष्य के मस्तिष्क में नकारात्मक विचार आने आरंभ हो जाते हैं और वह प्रत्येक कार्य को नकारात्मक दृष्टि से देखता है। इस प्रकार उसका पूरा जीवन नकारात्मक दिखाई देता है। जब हमारे अंदर नकारात्मक विचारों का उदय होता है तो हमारा स्वास्थ्य भी बिगड़ने लगता है। हम कोई भी कार्य ठीक से नहीं कर पाते हैं। इसलिए इस अवस्था में योग हमारे लिए बहुत ही उपयोगी सिद्ध होता है। योग के द्वारा हम अपने शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य को शक्तिवर्धक बना सकते हैं।

रक्त प्रवाह में वृद्धि :

योग हमें स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आज की तनावपूर्ण जिंदगी में रक्तचाप बहुत बड़ी समस्या है। हर दूसरा मनुष्य रक्तचाप से ग्रसित है या तो कोई मनुष्य कम रक्तचाप से पीड़ित है या अधिक रक्तचाप से। आधुनिक विज्ञान ने बहुत तरक्की की है परंतु स्थायी इलाज संभव नहीं है। इसका स्थायी इलाज केवल योग है। योग के द्वारा हम रक्तचाप जैसी बीमारियों से छुटकारा पा सकते हैं। यदि हमारे शरीर का रक्तचाप उच्च हो जाता है तो हमें अधिक गुस्सा आने लगता है। हम अस्थिरता महसूस करते हैं। इसमें हमें ब्रेन हेमरेज का खतरा होता है तथा निम्न रक्तचाप में शरीर शिथिल हो जाता है हाथ पैरों की कंपन बढ़ जाती है तथा शरीर गहन निद्रा में चला जाता है इस प्रकार सभी बीमारियों से छुटकारा के लिए योग महत्वपूर्ण है।

लचीलापन :

आज आधुनिक युग में प्रत्येक व्यक्ति शरीर का जुड़ना, रक्त का जमना, उठने-बैठने में असमर्थता आदि बीमारियों से ग्रसित है। हमारे शरीर में लचीलेपन की कमी होती जा रही है। क्योंकि अधिकतर कार्य मनुष्य न करके मशीनों द्वारा किया जाने लगा। इसलिए मनुष्य में लचीलेपन की कमी उत्पन्न हुई। इस कमी को दूर करने के लिए योग हमारे जीवन का महत्वपूर्ण अंग है।

सक्रियता :

मशीनी युग के कारण मनुष्य जीवन का निष्क्रिय होना आम बात है। क्योंकि मनुष्य अधिकतर कार्य मशीनों द्वारा करने लगा जिससे उसकी सक्रियता कम हुई। यह सक्रियता गांवों तथा शहरों में भी भिन्न-भिन्न है। शहरी जीवन अधिक निष्क्रिय हो गया है वो केवल चारदीवारी के अंदर ही समेटा हुआ दिखाई देता है। क्योंकि वो मनुष्य अपने शरीर द्वारा अधिक कार्य न करके नौकर तथा मशीनों द्वारा कार्य करवाते हैं। खाने बनाने वाला, कपड़े धोने वाला यहां तक की दरवाजे खोलने के लिए भी सुरक्षा गार्ड रखे गए हैं। इस प्रकार स्वयं कार्य न करके अपने शरीर की सक्रियता को कम कर लिया जिसके कारण शरीर रोगग्रस्त होता जा रहा है। जिस प्रकार एक जगह ठहरा हुआ पानी दूषित हो जाता है उसी प्रकार शहरी जीवन भी रोगों से दूषित हो गया है। इस दूषित जीवन को सही करने के लिए केवल योग ही एक महत्वपूर्ण तत्व है। विज्ञान कितनी भी तरक्की कर ले परंतु जीवन की निष्क्रियता को समाप्त नहीं कर सकता इसलिए हमें अपने स्वस्थ जीवन के लिए योग आवश्यक है।

त्वचा का चमकना :

हमारे जीवन में मानसिक तनाव के कारण त्वचा में समय से पहले झुरियां तथा अधिक आयु दिखना जैसी समस्याएं उत्पन्न होती जा रही है। इन समस्याओं से निपटने के लिए आधुनिक समय में सौंदर्य

प्रसाधनों का प्रयोग होने लगा है जो हमारे शरीर के लिए उपयुक्त नहीं है। हम इस समस्या का स्थायी छुटकारा योग द्वारा पा सकते हैं। क्योंकि यदि हम अपने दैनिक जीवन में योग को थोड़ा समय दे तो हम मानसिक रूप से स्वस्थ होंगे और जब हमारा मन स्वस्थ होगा तो तन स्वयं ही स्वस्थ होगा।

मधुमेह से छुटकारा :

आज तीस-चालीस प्रतिशत मनुष्य मधुमेह से ग्रसित हैं जिसका कोई स्थायी इलाज नहीं है। हमारा अनुचित भोजन इसका प्रमुख कारण है। मधुमेह के लिए बहुत सारी दवाइयों की खोज हुई है परंतु इसका स्थायी इलाज संभव नहीं है और मधुमेह आज के समय बहुत अधिक बढ़ने वाली बीमारी है। इसका एकमात्र उपाय केवल योग है। योग द्वारा हम मधुमेह को कम तो कर ही सकते हैं तथा इससे स्थायी छुटकारा भी पा सकते हैं।

अस्थमा से छुटकारा:

आज के समय में अस्थमा बहुत बड़ी तथा अधिक बढ़ने वाली बीमारी है जो कारखानों से उत्पन्न होने वाला प्रदूषण तथा गाड़ियों से निकलने वाले धुआं से उत्पन्न होता है। प्रदूषित धुआं हमारे फेफड़ों में जम जाता है। जिसके द्वारा हमें सांस लेने में समस्या उत्पन्न होती है। यहां तक कि इस बीमारी द्वारा मनुष्य मृत्यु तक भी पहुंच सकता है। आधुनिक युग में भी इसका स्थायी इलाज संभव नहीं है। यदि दवाइयों द्वारा कुछ इलाज संभव है तो वह केवल क्षणिक होता है। उस क्षणिक इलाज में भी हैवी स्टीराइड का प्रयोग किया जाता है जिससे एक समस्या तो कम होती है परंतु दूसरी समस्या उत्पन्न हो जाती है। अतः इसका स्थायी इलाज योग ही है। योग के द्वारा ही हम ऐसी बीमारियों से छुटकारा पा सकते हैं।

आंत तथा पेट की समस्या :

आज आधुनिक समय में आंत और पेट की समस्या बहुत अधिक बढ़ रही है, क्योंकि आधुनिक मनुष्य फास्ट फूड का अधिक प्रयोग करता है। जिसमें आंतों की समस्या उत्पन्न होती है जैसे- अपच, कब्ज, गैस जैसी बीमारियां उत्पन्न होती हैं। इन बीमारियों के कारण मोटापा बढ़ना जैसी बीमारियां उत्पन्न होती हैं जिसके कारण मनुष्य आलसी होता जा रहा है। इन सभी बीमारियों को दूर करने का योग ही एकमात्र साधन है।

गर्भावस्था की समस्याएं :

आज के आधुनिक युग में कामकाजी महिलाओं की व्यस्तता बढ़ने के कारण तनाव, अवसाद, मानसिक परेशानियां आम बात हो गई हैं। जिसके कारण बच्चा तथा मां दोनों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ते हैं तथा कुछ डॉक्टर की सलाह से जिन महिलाओं को कार्य न करने की सलाह दी जाती है उन महिलाओं की प्रसूति आपरेशन द्वारा ही संभव हो पाती है। ऐसी महिलाओं को आपरेशन से बचाव के लिए योग आवश्यक है। योग के द्वारा महिला एक स्वस्थ बच्चे को जन्म दे सकती है।

आधुनिक समय में योग द्वारा नैतिक विकास :

योग द्वारा मनुष्य अपनी इंद्रियों को वश में कर सकता है। आज की युवा पीढ़ी बुराईयों से ग्रस्त होती जा रही है जिसे योग द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है। योग द्वारा मनुष्य अपनी इंद्रियों का दास न बनकर उनका स्वामी बनता है। आज के युवा नशा जैसी बीमारियों से भी ग्रसित है। नशे में आकर वो नैतिकता को भूल जाते हैं। इस युवा पीढ़ी को योग शिक्षा देकर नैतिकता को बढ़ावा दिया जा सकता है। जिसमें योग द्वारा युवाओं के स्वभाव में सात्विक विचार पनपते हैं तथा अच्छाई के मार्ग पर चलते हैं। इसके अतिरिक्त वह मद्यपान जैसी आदतों से भी ग्रसित होता जा रहा है। इन सभी बुरी आदतों से छुटकारा पाने

का एकमात्र उपाय योग है क्योंकि योग द्वारा यौगिक क्रिया करके हमारा मन शांत रहता है और शांत मन में ऐसी बुरी आदतों का पनपना असंभव है। जिसके द्वारा युवा वर्ग आत्मिक शांति को उत्पन्न करके सद्मार्ग पर चलते हैं। क्रोध भी सभी बुराईयों के अंतर्गत आता है जो आज की युवा पीढ़ी में दिखाई देता है। क्रोध के द्वारा हमारे जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ते हैं। क्रोध द्वारा मनुष्य अपने ज्ञान तथा बुद्धि को क्षणभर नष्ट कर देता है। योग साधना द्वारा हम क्रोध, ईर्ष्या, जैसी आदतों पर विजय प्राप्त कर सकते हैं। अतः योग क्रोध, नशा तथा मद्यपान जैसी बुरी आदतों को वश में करने का एकमात्र उपाय है।

योग का चिकित्सा पद्धति में महत्व

योग की स्वास्थ्यपरक तथा आध्यात्मिक लाभ स्वतः ही सिद्ध हैं परन्तु योग के द्वारा रोगों की चिकित्सा करना विवाद का विषय है। अब भी कई लोग योग के चिकित्सीय महत्व को नहीं मानते परन्तु विभिन्न योगसंस्थानों में हो रहे प्रयोगों से बहुत से रोगों की सफल चिकित्सा होने से योग को चिकित्सा विधि के रूप में विकसित किया जा रहा है। जब व्यक्ति रोग से तीव्र रूप से पीड़ित है, वह आराम पाने के लिए, रोग के लक्षणों को दबाने के लिए कुछ भी करेगा, चाहे औषधि का सहारा ले या अन्य कोई उपाय करे, परन्तु योग और प्राकृतिक दृष्टि से यह एक भूल होगी। शरीर में एकत्र एवं संचित विषाक्त तत्वों, रसायनों, अपशिष्ट द्रव्यों, जिनमें प्रधान कोशिकाएं, लसिका तंत्रिका तथा अन्यशारीरिक प्रणालियाँ अवरुद्ध हो गई हैं। उनको साफ कर शरीर को स्वस्थ एवं सन्तुलित करने हेतु रोग प्रकृति का एक प्रयास है। ये विकार शरीर के क्रियात्मक कार्यों को अस्त-व्यस्त का देते हैं। फलस्वरूप प्राण उर्जाओं के क्षेत्र विकृत हो जाते हैं और रोग प्रकट होता है। शारीरिक उर्जा की विकृति से मन प्रभावित होता है फिर पीड़ा, तनाव और दुःख उत्पन्न होते हैं। शरीर की विकृत प्रक्रियाओं में सुधार लाकर उन्हें स्वभाविक रूप से कार्य करने योग्य बनाने हेतु रोग प्रकृतिकी एक क्रिया विधि है। अतः इस प्रक्रिया का विरोध न कर इसमें सहयोग देना चाहिए, जिससे कम समय में कम से कम कष्ट और अधिक लाभ के साथ यह सम्पन्न हो जाए। योग से इस उच्च उद्देश्य की प्राप्ति होने से योग को पूरक चिकित्सा के रूप में प्रयोग करने से रोग उत्पन्न ही नहीं हो सकता।

क्रिया शरीर-नियमन:

चिकित्सा की दृष्टि से मनोविजय, शरीर शुद्धि, यौगिक आहारपोषण के अतिरिक्त योगाभ्यास का अन्य प्रमुख प्रभाव जिसकी चिकित्सीय भूमिका हो सकती है, वह है- आसन। प्राणायामादि क्रियाओं का क्रियाशारीरिक प्रभाव। स्थूल रूप से ये पाचन तंत्र, रक्तसंवहनतंत्र, श्वसन तंत्र, पेशी तंत्र, नाड़ी तंत्र तथा अन्तः स्त्रावी ग्रन्थि तंत्र इत्यादि तन्त्रों को प्रभावित करते हैं। इसी प्रकार चिकित्सा में योग की दृष्टि से विचार किया जा रहा है-

1. पाचन तंत्र:

- आमाशय तथा छोटी व बड़ी आतों के दीवारों में विशेष संवेदना ग्राहक होते हैं। इनके कारण ही हमें भूख, दाब, वेदना, तापमान, जलन आदि संवेदनाओं का ज्ञान होता है। संपूर्ण पाचन क्रिया सुचारु रूप से हो गयी तो हमारा ध्यान उस क्रिया की ओर जाने का प्रश्न ही नहीं उठता। किन्तु यदि किसी कारणवश पाचन क्रिया में बाधा आ गयी तो हमारा ध्यान इन्हीं ग्राहकों के कारण उस तरफ खिंचा जाता है। योगासनादि अभ्यास के समय भी कुछ विशिष्ट पाचन अंगों पर दबाव, तनाव (खिंचाव) आदि से हमारा ध्यान अंदर की ओर मुड़ता है। योगाभ्यास के प्रारंभ में यह आवश्यक भी है।

- पतले पदार्थ या रसयुक्त आहरद्रव्य या जलयुक्त पदार्थ पेट में जाने के बाद आम तौर पर आधे या 1 घंटे के बीच में छोटी आंत में प्रवेश करते हैं और उनका शोषण शुद्ध होता है। ठोस पदार्थों का पाचन आमाशय में दो से तीन घंटों तक चलता है और बाद में बड़ी आंत में प्रवेश करता है। इसलिए योगाभ्यास सुबह खाली पेट (मल विसर्जन के बाद) करना अच्छा होता है या शाम को (दोपहर के खाने के 4-5 घंटे बाद) करना उचित होता है।
- धौति का संबंध मुख्यतः अन्नलिका तथा आमाशय से है। निगली हुई धौति (ज्यादा ठोस न होने कारण) 20 मिनट के आसपास आमाशय से छोटी आंत में आने की संभावना होती है। इसलिये ज्यादा से ज्यादा 15 मिनट तक ही धौति को आमाशय में रखना ठीक है। धौति निगलने के 10 मिनट बाद उसे बाहर निकालना शुरू करना चाहिए बस्ति क्रिया गुदा मलाशय तथा बड़ी आंत के प्रदेश को प्रभावित करने के लिए होती है।
- अष्विनी मुद्रा में हम गुदा के बाह्य स्नायुवलय का ही संकोच तथा प्रसार या शिथिलीकरण करते हैं।
- बहुत सारे आसनों का तथा उड्डियान एवं नौलि का प्रभाव मुख्यतः आमाशय बड़ी आंत मूत्राशय पर पड़ता है और उसका असर स्वायत्तनाडी केन्द्रों पर पड़ता है।
- केन्द्रीय नाड़ी तंत्र का पाचन तंत्र के साथ वैसे तो कोई संबंध नहीं लेकिन स्वायत्त नाड़ी तंत्र के केन्द्र हायपोथैलैमस में होते हैं। वही पर भावनात्मक व्यवहार, मानसिक अवस्था नियंत्रित होती है। इसी कारण तनावग्रस्त एवं अस्वस्थ मानसिक स्थिति बहुत दिनों तक चलती रही तो अम्लता, जलन, अपच और आगे चलकर अल्सर भी हो सकते हैं। इसीलिये अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखिए। खुद को शांत रखिए। यह योगाभ्यास से ही संभव है।

2. रक्त परिभ्रमण तंत्र:

- आसन करते समय हृदयगति बहुत बढ़ना अपेक्षित नहीं है।
- पद्मासन, वज्रासन में हृदय व रक्त संवहन प्रणाली पर कम से कम कार्यभार रहता है।
- शरीर और मन अच्छी तरह से शिथिल हो जाये तो मानसिक समाधान एवं शांति मिल सकती है। तब स्नायविक तान भी कम हो जायेगा। इससे रक्त वाहिनियां भी शिथिल हो जाती हैं और रक्त भार तथा हृदयगति भी कम हो सकती है। ऐसी मनोकायिक शांति एवं प्रसन्नता सर्वदा कायम रखना योगाभ्यास से ही संभव है।

3. श्वसन तंत्र:

- प्राणायाम द्वारा हम किसी एक सीमा तक श्वास को दीर्घ कर सकते हैं, छोड़ सकते हैं या रोक सकते हैं, गति बढ़ा भी सकते हैं। छाती या पेट इनमें से कोई भी एक या दोनों का इच्छानुसार श्वसन के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। जिससे इन अंगों की मालिश होकर इन्हें स्वस्थता मिलती है।
- प्राणवायु प्रदान करने के अलावा नाड़ी तंत्र की जाग्रति सजगता ध्यान या इच्छा इनके संबंध में भी श्वासप्रणाली का योगदान है। इच्छा से किये गये श्वास का और मन का नजदीकी संबंध है और प्राणायाम में इसी का उपयोग कर लिया गया है।
- हम हमेशा या तो बायीं से या तो दाहिनी नाक (नासिका) से श्वास प्रवास करते हैं। एक नासिका करीब बंद होती है तो दूसरी पूर्णतया खुल जाती है। यह चक्र बार-बार 1 से 4 घंटों के बीच चलता रहता

है। हमारा ध्यान इस नासिका चक्र की ओर नहीं जाता क्योंकि यह अनैच्छिक रूप से अपने आप होता है, दोनों नासिका बराबर-बराबर खुलीती हैं। यह बहुत कम बार या समय दिखाई देता है।

- अनुलोम-विलोम प्राणायाम द्वारा योगशास्त्र ने इसका भरपूर लाभ उठाया है ।
- श्वसन तंत्र एक ओर 'प्राण' से जुड़ा है और दूसरी ओर मन से। इसीलिये कहते हैं कि 'श्वसन' हमारे आध्यात्मिक मार्ग की सीढ़ी है या प्राण और मन के बीच एक पुल की तरह है। योगासन द्वारा श्वसन सामान्य होने से शारीरिक, मानसिक शान्ति प्राप्त होती है।

4. स्नायुपेशी तंत्र:

- भावनाओं का परिणाम स्वाभाविक संकोच पर होने के कारण उसका प्रभाव शारीरिक क्रियाओं पर भी होता है। योग रीति से आसन करने से पेशियां और नाड़ी तंत्र एवं मस्तिष्क, इनमें सामंजस्य निर्माण होगा। पेशियों का स्वाभाविक संकोच स्तर सुधरेगा और फिर मनोशारीरिक क्रियाएँ सुचारु रूप से होगी। जब पेशियां आसनों द्वारा शिथिल होगी, स्वाभाविक संकोच कम से कम रहेगा तब ऐसे संयम से मानसिक चिंता व तनाव नहीं होगा। इसीलिए मनोशारीरिक शिथिलीकरण जरूरी है।
- उड्डियान, नौलि में श्वासपटल, रेक्टस अॅब्डॉमिनल्स इनका उपयोग होता है।
- बंध और मुद्राओं में किसी विशेष पेशीमंडल या समूह और उनके साथ जुड़ी हुई नाड़ी सूत्रों पर, केंद्रों पर प्रभाव पड़ता है। उदाहरण अष्विनी मुद्रा में गुदा के बाह्य स्नायुपेशीमंडल को संकुचित व प्रसारित किया जाता है। जिससे योगासन द्वारा पेशी स्वस्थ होती है।

निष्कर्ष-

योग द्वारा मनुष्य का भावनात्मक विकास भी होता है। योग द्वारा संवेगों पर नियंत्रण किया जाता है और भावनात्मक संतुलन को बनाए रखने की शक्ति उत्पन्न होती है। मनुष्य में चिड़चिड़ापन, तनाव तथा चिंता की अधिकता दिखाई पड़ती है। योग द्वारा सकारात्मक विचारों को उत्पन्न करके उनमें तनाव तथा चिंता को समाप्त करके कार्य करने की कार्य कुशलता की वृद्धि होती है। अतः योग द्वारा शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक तथा भावात्मक सभी प्रकार का विकास संभव है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची-

- पातंजल योग साधना ले. स्वामी सच्चिदानन्द योगी, प्रका. योगधाम, आर्य नगर, ज्वालापुर बि. सं. 2026
- पातंजल योगसूत्र का विवेचनात्मक ले. नलिनी शुक्ला, रामकृष्ण नगर, कानपुर सं. 2031 एवं तुलनात्मक अध्ययन
- पातंजल योगदर्शनम्, ले. भावागणेश, प्रका. चौखम्बा संस्कृत सीरीज, (भावागणेश वृत्ति सहितम्) विद्याविलास प्रैस, वाराणसी 1930
- पातंजल योगदर्शनम् ब्या. स्वामी हरिहरानन्द अरण्य, सम्पा. श्री रामशंकर भट्टाचार्य प्रका. मोतीलाल बनारसी दास, दिल्ली 1975
- पातंजलयोग दर्शनम् (हिन्दी व्याख्या), ब्या. ब्रह्मलीन मुनि, प्रका. चौखम्बा संस्कृत सीरीज आफिस, वाराणसी, 1970

- पातंजल योगसूत्र भाष्यविवरणम्, ले. शंकराचार्य, सम्पा. श्रीराम शास्त्री, प्रका. मद्रास, गवर्नमेंट आरियन्टल सीरीज, गवर्नमेंट आरियन्टल मैन्यु लाईबेरी, मद्रास 1952
- प्रायोगिक योग शिक्षा, ले. कुमारी अरुणा आनन्द, प्रका. आनन्द प्रकाशन, नौरोजी नगर, दिल्ली
- पौरणिक कोश ले. राणा प्रसाद शर्मा, प्रका. ज्ञानमण्डल लिमिटेड, वाराणसी, प्र. संस्करण सं. 2028
- प्राणायाम, ले. स्वामी कैवल्यानन्द, प्रका. पॉपुलर प्रकाशन, बम्बई, चतुर्थ संस्करण, 1966
- बच्चों के लिए योग शिक्षा, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, गंगादर्शन, मुंगेर, बिहार, 2002
- भारतीय दर्शन की रूपरेखा, प्रो. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 1993
- भारतीय दर्शन, आचार्य बलदेव उपाध्याय, चौखम्बा ओरियन्टलिया तृ०सं० –1984
- भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम, राजकुमारी पाण्डेय – 4378/4 बी, अंसारी रोड दरियागंज, नई दिल्ली, राधा पब्लिकेशन, 1993 पृ. 24