

## योगिक क्रियाएं एवं स्वास्थ्य: समीक्षात्मक अध्ययन

चन्द्र मोहन<sup>1</sup>, भाष्कर चौधरी<sup>2</sup>

<sup>1</sup> शोध छात्र, कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल, उत्तराखण्ड, भारत

<sup>2</sup> असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षा-संकाय, कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल, उत्तराखण्ड, भारत

### सारांश

सर्व विधित है, कि व्यक्ति के सर्वांगीण विकास की कल्पना उसके शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक विकास से की जाती है। विकास की यह प्रक्रिया वैयक्तिक भिन्नताओं के अनुरूप प्रत्येक व्यक्ति में भिन्न-भिन्न होती है लेकिन हर एक व्यक्ति में विकास के सभी आयाम पृथक रूप से नहीं बल्कि सामूहिक रूप से विकसित होते हैं। किसी भी प्रकार के शारीरिक अथवा मानसिक कार्य के कुशल सम्पादन हेतु इन विकास के पहलुओं में सामंजस्य होना आवश्यक होता है। सामंजस्य के अभाव में किसी भी प्रकार के कार्यों का कुशल सम्पादन मुश्किल है। विकास के इस सभी पहलुओं के मध्य सामंजस्य जितना बेहतर होगा, विकास उतना ही उत्तम समझा जा सकता है। विकास के इस सभी आयामों को जाड़ने की प्रक्रिया में योग की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। मनोविज्ञान भी बालक के सर्वांगीण विकास के लिए इन आयामों के मध्य संतुलन को महत्वपूर्ण मानता है। मन एवं शरीर के संतुलित सामंजस्य के परिणामस्वरूप ही बच्चे बेहतर अधिगम एवं उच्च उपलब्धि अर्जित कर सकते हैं। इसलिए आज प्रत्येक अभिभावक अपने बच्चों के संतुलित एवं संयमित विकास के लिए योग अथवा योगिक क्रियाओं को अधिक महत्व देते हैं। कोविड-19 वैश्विक महामारी के दौरान लोगों ने स्वस्थ रहने के लिए, अपनी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए योग की ओर रुख किया। वर्तमान शोधकार्य का उद्देश्य स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के निराकरण में योगिक क्रियाओं की भूमिका का समीक्षात्मक अध्ययन करना है।

शोधकर्ता द्वारा अलग-अलग प्रकार के संदर्भित साहित्य का अवलोकन किया गया। सम्बन्धित साहित्यों के परिणामों से यह निष्कर्ष निकाला गया कि जीवन के अनेक क्षेत्रों से स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के बेहतर समाधान में योग अहम् भूमिका निभा रहा है जिस कारण वर्तमान समय में योग अधिक प्रचलन में है।

**मूल शब्द:** योग, स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएं, प्रचलन

### प्रस्तावना

भारत आदिकाल से ही योगी मनीषियों की भूमि रही है। पहले समय में ऋषि-मुनि योग को अपने जीवन का अहम् हिस्सा मानते थे। व्यक्ति की नित्य जीवन शैली नियमित, संयमित, बलवान, उर्जावान एवं उद्देश्योन्मुख हो, इस लिए सभी लोग योगिक क्रियाओं को अपने जीवन में उतारने का प्रयास करते थे। समयानुसार सार्वभौमिक सामाजिक परिवर्तन के तहत विज्ञान ने लोगों में भौतिकवाद की होड़ सी लगा दी। धीरे-धीरे व्यक्ति अपने जीवन का लक्ष्य सुख-सुविधाओं पर केन्द्रित करने लगा। अपने एवं परिवार की रोजमर्रा की जरूरतों को पूर्ति में दिन-रात काम करने लगा। व्यावसायिक क्षेत्रों में कार्यरत कर्मियों के मध्य इस प्रकार की प्रतिस्पर्धा देखने को मिलती है, जिससे वे अपने स्वास्थ्य की परवाह किये बिना लम्बे समय तक कार्य करते हैं। शारीरिक व्यायाम, पैदल चलना, प्राकृतिक परिवेश का अनुसरण या योगाभ्यास के लिए ना तो उनके वक्त और ना ही इच्छाशक्ति। इस प्रकार के अनियमित जीवन शैली से बहुत से व्यक्ति रोगग्रस्त हो जाते हैं या इच्छित लक्ष्य प्राप्त ना होने के कारण मनोरोगों का शिकार हो जाते हैं।

समाज में जागरूकता बढ़ने के साथ-साथ अब सोशल मीडिया प्लेटफार्म के अत्यधिक क्रियाशील होने के कारण लोग अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेत हो रहे हैं। एक दूसरे को देखकर व्यक्ति में फिट व तंदुरस्त रहने की इच्छा का भी प्रादुर्भाव हुआ है। सम्बन्धित साहित्यों के अवलोकन से प्राप्त होता है की युवा पीढ़ी अपने स्वास्थ्य के प्रति सतर्क है और अपने या अपने परिवार के संतुलित एवं संयमित विकास के लिए योगिक क्रियाओं को महत्वपूर्ण मानती है।

भारत सरकार द्वारा 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने की घोषणा के बाद अनेक मंचों पर इस विषय पर चर्चाएँ तेज़ होने लगी। अनियमित जीवन शैली को विभिन्न रोगों के कारण के रूप में जिम्मेदार माना जा रहा है। योग को बेहतर स्वास्थ्य के लिए अति-आवश्यक तो माना ही जाता है, लेकिन आज इसे व्यावसायिक विकल्प के तौर पर भी देखा जा रहा है। महेश कुमार और अन्य (2020) द्वारा तमिलनाडु, दक्षिण भारत में गैर-संचारी रोगों (एन.सी.डी.) के प्रबंधन के लिए योग और प्राकृतिक चिकित्सा आधारित जीवन शैली क्लिनिक के उपयोग में रुझान पर शोध कार्य किया गया। अध्ययन के निष्कर्ष बताते हैं कि योग और प्राकृतिक चिकित्सा आधारित लाइफस्टाइल क्लिनिक मॉडल समुदाय में सफल है तथा इन सरकारी केंद्रों को उपयोग में लाने के लिए रोगियों की प्रवृत्ति में सकारात्मक वृद्धि देखी गई। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि आज लोग अपने आप को स्वस्थ एवं फिट रखने के लिए एवं जटिल रोगों के समाधान के लिए योगा केन्द्रों का रुख कर रहे हैं, जो कि युवाओं में योग के विस्तार और विकास के नजरिए से एक अच्छी पहल है।

## शोध कार्य के उद्देश्य

वर्तमान शोधकार्य का उद्देश्य स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के निराकरण में यौगिक क्रियाओं की भूमिका का समीक्षात्मक अध्ययन करना है।

## सम्बन्धित साहित्य

मानव जीवन में योग दर्शन की प्रासंगिकता को जानते हुए रंजीत सिंह (2021) द्वारा योग दर्शन में चक्रों की अवधारणा पर एक विवेचनात्मक अध्ययन किया गया। अपने लेख में शोधकर्ता द्वारा मानवीय चेतना का चक्रों के साथ सम्बन्ध स्थापित करने का प्रयास किया गया। अर्थात् चक्रों के जागृत होने से मानवीय चेतना पर क्या प्रभाव पड़ता है, इस चक्रों की साधना कैसे की जा सकती है इत्यादि। चक्र प्रत्येक मानव के अन्दर विद्यमान होते हैं। शोधानुसार, चक्रों को उर्जा के केंद्र माना गया है, जिनके माध्यम से अन्तरिक्ष ब्रह्मांड की उर्जा मानवीय शरीर में निरंतर प्रवाहित होती रहती है। मनुष्य के व्यावहारिक जीवन को अधिक कुशलता प्रदान करने के लिए इस चक्रों की भूमिका अहम् होती है। योग दर्शन एवं सम्बन्धित साहित्यों के अधिकांश विद्वानों द्वारा इन चक्रों की संख्या सात बताई जाती है। ये सात चक्र मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि आज्ञा और सहस्त्रार हैं। इन चक्रों का स्वरूप रंग, गुण, स्वभाव इत्यादि भिन्न-भिन्न होता है, परन्तु इन चक्रों की साधना अष्टांग योग के द्वारा करना बताया गया है। इन चक्रों के जागरण प्रक्रिया के साथ ही चेतना का विकास तथा चेतना के विकास से सिद्धियों की परिणति फलित होती है। सिद्धियों का प्रतिफल वहां प्राप्त होता है जहाँ धारणा, ध्यान और समाधि किया जाता है। पतंजलि प्रदत्त योगदर्शन के तृतीय पाद में इसका उल्लेख किया गया है। कोरोना वैश्विक महामारी के बढ़ते प्रकोप से सभी जन मानस प्रभावित है। सर्दी-जुखाम से मिलते-जुलते लक्षणों के कारण सामान्यतः भेद करना मुश्किल होता है। इस दौरान लोगों में कफ सम्बन्धी विकार अधिक देखने को मिले। इसी परिप्रेक्ष्य में त्रिवेदी एवं त्रिवेदी (2020) द्वारा कोविड-19 महामारी के विशेष सन्दर्भ में हठयोगिक ग्रंथों में कफ सम्बन्धी दोषों को दूर करने के लिए वर्णित यौगिक विधियों का अध्ययन किया। शोधकर्ता द्वारा अपने शोध पत्र में कफ दोषों को दूर करने के लिए हठयोग के ग्रंथों में वर्णित योगाभ्यासों का समावेश किया गया है, जिसके ज्ञान से आम जन-मानस लाभान्वित हो सके। इस प्रमुख योगाभ्यासों में षट्कर्म, आसन, मुद्रा-बांध तथा ध्यान जैसे अभ्यासों का उल्लेख किया गया है। उक्त योगाभ्यास इस कोविड-19 वैश्विक महामारी के लिए सम्भावित कारगर चिकित्सा पद्धति सिद्ध हो सकती है। इसी प्रकार नम्रता (2020) द्वारा निद्रा रोग और उनका यौगिक पर अपना शोधकार्य किया। इस शोध कार्यानुसार आयुर्वेद के प्रमुख ग्रन्थ चरक सूत्र में स्वास्थ्य के सन्दर्भ में निद्रा का महत्वपूर्ण स्थान है। इसी क्रम में सुश्रुत का कहना है की निद्रा का कारण हृदय का तमोभिभूत होना है। तात्पर्य कि निद्रा का हेतु तम तथा जागरण का हेतु सतोगुण है। युक्तियुक्त निद्रा जीवन के लिए उपयोगी है जबकि अनिद्रा व्याधिस्वरूप होती है। अनियमित जीवनशैली, व्यक्ति में मांशपेशीय थकावट, चिंता, तनाव इत्यादि अनेक कारणों से अनिद्रा की स्थिति को उत्पन्न करती है। यह अनिद्रा मानसिक रोगों की श्रेणी में आती है। अनिद्रा एवं अनिद्रा के कुप्रभावों को यौगिक अभ्यास से दूर किया जा सकता है।

प्राचीन भारत में यौगिक परम्पराएं लोगों के जीवन में व्याप्त थीं। इसी सन्दर्भ में साव एवं अन्य (2020) द्वारा वैदिक वांग्मय में योग की पावन पुण्य परम्परा पर लेख प्रस्तुत किया गया। अपने लेख में उन्होंने वैदिक जीवन परम्परा को भारत की प्राचीन धरोहर के रूप में महत्वपूर्ण माना। वैदिक वांग्मयों, ऋग्वेद, यजुर्वेद, अथर्ववेद सामवेद आदि से इसकी महत्ता परिलक्षित होती है। यह कहा जा सकता है कि आदिकाल से आधुनिक वैज्ञानिक युग तक योग मानवीय जीवन का अभिन्न अंग रहा है। प्राचीन भारतीय में ऋषि मुनियों द्वारा जो धर्म मानव जाति के उद्धार के लिए निर्धारित किया गया वह योग ही है। अतः यह कहने में अतिशयोक्ति नहीं होगी कि मानव के व्यक्तित्व के सभी प्रकार की शक्तियों का विकास योग द्वारा सम्भव है। भारतीय वैदिक परम्परा संतुलित एवं संयमित जीवन को ध्यान में रखकर योग को मानव जीवन के लिए महत्वपूर्ण मानती है। अपने अध्ययन में योग की महत्ता को स्पष्ट करते हुए श्यामसुन्दरपाल (2017) द्वारा अपने शोधकार्य मानव जीवन में योग की महत्ता पर अध्ययन किया गया। इसमें योग की उपयोगिता को समझते हुए सांख्य दर्शन के लिए योग को महत्वपूर्ण माना गया। साथ ही योग निष्णात होने पर ब्रह्म का साक्षात्कार होने की बात कही है। दृष्टिहीन बच्चों के संवेगात्मक विकास में योग के महत्व को स्पष्ट करते हुए चक्रधारी एवं सिंह (2016) द्वारा यौगिक अभ्यासों का दृष्टिहीन विद्यार्थियों के भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर पर प्रभाव का अध्ययन किया गया। अपने शोध कार्य के लिए शोधकर्ताओं द्वारा छत्तीसगढ़ के रायपुर जिले से 30 दृष्टिहीन विद्यार्थियों का चयन किया गया। चयनित समूह को 30 मिनट, प्रतिदिन प्रज्ञायोग व्यायाम, नाडीशोधन प्राणायाम, ॐ उच्चारण एवं नादयोग साधना का अभ्यास कराया गया ताकि इनके प्रभाव की जांच की जा सके। आंकड़ों के संग्रहण के लिए भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर मापने के लिए १० के ० सिंह एवं श्रुति नारायण द्वारा निर्मित भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्केल का प्रयोग किया गया। इस शोध अध्ययन के परिणाम प्रदर्शित करते हैं कि यौगिक अभ्यास से दृष्टिहीन विद्यार्थियों के भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर में वृद्धि हुई। अर्थात् यौगिक अभ्यास से दृष्टिहीन विद्यार्थियों के भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर में सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। गोवेंद्र एवं गोवेंद्र (2015) ने ॐ उच्चारण एवं नाडीशोधन प्राणायाम का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन किया। अध्ययन के लिए 11 से 15 वर्ष की आयु के 60 विद्यार्थियों को चुना गया। कुल प्रयोज्यों को समान रूप से प्रयोगात्मक समूह तथा नियंत्रित समूह में बिभाजित किया गया। प्रयोगात्मक समूह के चयनित 30 विद्यार्थियों को एक महीने तक प्रत्येक दिन सुबह 30 मिनट ॐ उच्चारण एवं नाडीशोधन प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। अध्ययन के लिए आंकड़ों का संग्रहण स्वास्थ्य मापनी द्वारा किया गया। अध्ययन के परिणामों से प्राप्त होता है कि ॐ उच्चारण एवं नाडीशोधन प्राणायाम के अभ्यास का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के अंतर्गत आध्यात्मिक विकास बहुत महत्वपूर्ण पहलु है। आध्यात्मिक विकास होने पर ही व्यक्ति ब्रह्मा, नैतिकता, वैदिक संस्कृति, दर्शन जैसे जटिल एवं महत्वपूर्ण सिद्धांतों को समझ सकता है। इसी परिप्रेक्ष्य में कुलश्रेष्ठ (2015) द्वारा पातंजल योग सूत्र में आध्यात्म की वैज्ञानिक प्रक्रिया का अध्ययन किया। इस शोध अध्ययन में आधुनिक मानव जीवन में विज्ञान के प्रचलन को आध्यात्मिक ज्ञान से जोड़ने तथा पातंजल योगसूत्र में वर्णित आध्यात्म के वास्तविक स्वरूप से अवगत करने के साथ-साथ आध्यात्म के वैज्ञानिक स्वरूप से जन-मानस को अवगत कराना है।

मानव जीवन के गूढ़तम रहस्यों को जानने एवं जीवन सार समझने के लिए आध्यात्मिक ज्ञान ज़रूरी समझा गया। आध्यात्म के अभाव के हम मानव जीवन के जटिल समस्याओं को नहीं सुलझा सकते हैं। आधुनिक वैज्ञानिक युग में आध्यात्मिक सत्ता को नकार देने का प्रचलन बढ़ता जा रहा है। शोधकर्तानुसार आध्यात्म के नाम पर अनेक व्यावसायिक गतिविधियों को अधिक बढ़ावा देने के लिए कुछ प्रपंचों का प्रयोग भी चलन में है। शायद इस कारण भी आध्यात्म के प्रति अविश्वास की भवना पंप रही हो। यदि इस वैज्ञानिक युग में आध्यात्म की वैज्ञानिकता को शुद्ध एवं स्पष्ट कर इसे जन-मानस के समक्ष प्रस्तुत किया जाए तो सम्भव है कि अध्यात्म विज्ञान के सन्दर्भ में जो मिथ्या या नकारात्मक विचार प्रसारित हैं उन विचारों को जन-मानस अस्वीकार करके इसे शुद्ध रूप में स्वीकार करे। इसी सन्दर्भ में महर्षि पतंजलि का योगसूत्र वेदों की ऋचाओं, उपनिषदों की श्रुतियों के दृष्टा की भांति क्रान्तिकारी प्रतीत होता है। महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में सामंजस्य और उससे उत्पन्न समग्रता का मौलिक सृजन किया है तथा इसमें अध्यात्म की वैज्ञानिकता को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिल सकती है। शारीरिक रोगों के निदान एवं उपचार के अंतर्गत सिंह एवं दत्ता (2015) द्वारा दृष्टिवैषम्य पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन किया गया। अपने शोध कार्य के लिए शोधकर्ताओं द्वारा 20-35 वर्ष के 20 पुरुष प्रयोज्यों को चयनित किया गया। कैरेटोमीटर नामक उपकरण से दृष्टिवैषम्य की जांच की गई। यह उपकरण आँख के कार्निया के कर्वचर का मापन करता है। योगिक क्रियाओं के तहत प्रतिदिन डेढ़ घंटा जल नेति, सूत्रनेती, चक्षु संयम, प्राणायाम एवं मुद्रा एक यौगिक पैकेज के रूप में दिया गया। शोध अभिकल्प के रूप में पूर्व-पश्चात् एकल समूह शोध अभिकल्प का प्रयोग किया गया। आँकड़ों के विश्लेषण हेतु टी-टेस्ट का प्रयोग किया गया। शोध परिणाम दर्शाते हैं कि योगिक अभ्यास से दृष्टिवैषम्यता कम होती है। शारीरिक क्षमता के अंतर्गत थकान एक महत्वपूर्ण सम्प्रत्य है। थकान को दूर करने में योग की भूमिका को समझाते हुए बनर्जी (2011) ने माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की मानसिक थकान पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया। इस अध्ययन में विद्यार्थियों में थकान का कारण शैक्षणिक बोझ, मानसिक दबाव एवं तनाव को समझा गया। शैक्षणिक निष्पत्ति के लिए एकाग्रता, स्मृति एवं अधिक ग्रहणशीलता की आवश्यकता है। तंत्रिका कोशिकाओं के कार्यरत रहने में गलाइकोजन का का व्यय और थकान के कारण विषाक्त पदार्थ बनते हैं। योग द्वारा थकान पर प्रभावशाली परिणाम प्राप्त होते हैं।

### निष्कर्ष

विगत वर्षों के संदर्भित साहित्य के अवलोकन के आधार पर यह प्राप्त होता है कि शारीरिक रोगों के साथ-साथ मानसिक रोगों के समाधान में भी लोग योगिक क्रियाओं को अधिक महत्व दे रहे हैं। शारीरिक रोगों के साथ मानसिक रोगों में तनाव, चिंता, कोविड-19 के दौरान मानसिक डर इत्यादि समस्याओं के समाधान हेतु लोग योगिक क्रियाओं को अपना रहे हैं। विभिन्न शोध परिणाम प्रदर्शित करते हैं कि कोरोना जैसी वैश्विक महामारी के दौरान बहुत अधिक संख्या में लोगों ने योगिक क्रियाओं को अपनाया। सामाजिक संदर्भों के परिप्रेक्ष्य में व्यावसायिक विकल्पों के तौर पर भी युवा योग का चुनाव कर रहे हैं क्योंकि आज प्रत्येक व्यक्ति योगिक क्रियाओं से अवगत होना चाहता है।

### सन्दर्भ

1. डॉ. अरुण कुमार साव, डॉ. सीमा चौहान एवं प्रज्ञा साव. (2020). वैदिक वांग्मय में योग की पावन पुण्य परम्परा. *साहित्य संहिता*, 6(9), 22-32.
2. गोवेंद्र, जी., एवं गोवेंद्र, ए. (2015). ॐ उच्चारण एवं नाडीशोधन प्राणायाम का विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन. *देव संस्कृति इंटरडिसिप्लिनरी इंटरनेशनल जर्नल*, 5, 42-45.
3. कुलश्रेष्ठ, ए. (2015). पातंजल योग सूत्र में अध्यात्म की वैज्ञानिक प्रक्रिया. *देव संस्कृति इंटरडिसिप्लिनरी इंटरनेशनल जर्नल*, 6, 10-15.
4. चक्रधारी, के. आर., एवं सिंह, वी. के. (2016). योगिक अभ्यासों का दृष्टिहीन विद्यार्थियों के भावनात्मक बुद्धिमत्ता स्तर पर प्रभाव. *देव संस्कृति इंटरडिसिप्लिनरी इंटरनेशनल जर्नल*, 8, 30-35.
5. त्रिवेदी, आई., एवं त्रिवेदी, पी.के. (2020). हठयोगिक ग्रंथों में कफ संबंधी दोषों को दूर करने के लिये वर्णित योगिक विधियाँ: कोविड-19 महामारी के विशेष संदर्भ में. *देव संस्कृति इंटरडिसिप्लिनरी इंटरनेशनल जर्नल*, 16, 32-38.
6. नम्रता चौहान. (2020). निद्रारोग और उनका योगिक उपचार. *साहित्य संहिता*, 6(3), 6-13.
7. पांडे, यू. (2014). योग दर्शन के परिप्रेक्ष्य में पुरुष, पुरुषार्थ एवं पुरुषार्थपून्यता. *देव संस्कृति इंटरडिसिप्लिनरी इंटरनेशनल जर्नल*, 4, 58-31
8. महेशकुमार, के., वेणुगोपाल, वी., पून्नुझली, एस., मंगईरकारसी, एन., वेंकटेश्वरन, एस.टी., और मनावलन, एन. (2020). तमिलनाडु, दक्षिण भारत में गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) के प्रबंधन के लिए योग और प्राकृतिक चिकित्सा आधारित जीवन शैली क्लिनिक के उपयोग में रुझान. *नैदानिक महामारी विज्ञान और वैश्विक स्वास्थ्य*, 8(2), 647-651.
9. रंजीत सिंह. (2021). योग दर्शन में चक्रों की अवधारणा: एक विवेचनात्मक अध्ययन. *साहित्य संहिता*, 7(8), 61-66.
10. शिखा बनर्जी. (2011). माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की मानसिक थकान पर योग के प्रभाव का अध्ययन. *जर्नल ऑफ रविशंकर यूनिवर्सिटी*, 16(1), 20-23.
11. सिंह, वाई., एवं दत्ता, ए. के. (2015). दृष्टिवैषम्य पर योगाभ्यास के प्रभाव का अध्ययन. *देव संस्कृति इंटरडिसिप्लिनरी इंटरनेशनल जर्नल*, 5, 31-35.
12. श्याम सुन्दर पाल. (2017). मानव जीवन में योग का महत्व. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ अडवांसेज इन सोशल साइंसेज*, 5(1), 29-32.