

व्यक्तित्व विकास में प्राणायाम की भूमिका: वर्णनात्मक शोध अध्ययन

सूरज सिंह¹, डॉ. भावना देथा²

¹ शोधार्थी, योग विज्ञान विभाग निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान, भारत

² प्रोफेसर, कला मानविकी एवं सामाजिक विज्ञान स्कूल निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान, भारत

सारांश

योग प्राचीन काल से वर्तमान काल तक मानवीय धर्म, सदाचार व आध्यात्मिकता के रूप में प्रतिष्ठित है। महर्षि पतञ्जलि के अनुसार चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम योग है। युग निर्माण का आधार व्यक्तित्व निर्माण के लिए आवश्यक है, क्लिष्ट वृत्तियों के निरोध करें। प्राणायामों में प्राण के निरोध से मनः का संयम है, और यहाँ मनः और इन्द्रियों के संयम से प्राणों का संयम होता है। उस प्राणायाम के सिद्ध होने पर विवेकज्ञान को आवृत्त करने वाले पाप और अज्ञान का क्षय हो जाता है। प्राणायाम की सिद्धि से मनः स्थिर होकर उसकी धारणाओं के योग्य सामर्थ्य हो जाता है। प्राणिक ऊर्जा का संरक्षण कर असंयमित जीवनी शक्ति को संरक्षित किया जा सकता है।

मूल शब्द: प्राणायाम, संयम, जीवनी शक्ति, व्यक्तित्व

महर्षि पतञ्जलि के अनुसार चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम योग है। इसकी स्थिति और सिद्धि के निमित्त कतिपय उपाय आवश्यक होते हैं जिन्हें अंग कहते हैं और जो संख्या में आठ माने जाते हैं। अष्टांग योग के अंतर्गत प्रथम पांच अंग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार) बहिरंग और शेष तीन अंग (धारणा, ध्यान, समाधि) अंतरंग नाम से प्रसिद्ध हैं। बहिरंग साधना यथार्थ रूप से अनुष्ठित होने पर ही साधक को अंतरंग साधना का अधिकार प्राप्त होता है। स्वामी विवेकानन्द के अनुसार – मनुष्य में जो शक्ति विद्यमान है, उसका एक भाग वह अपनी देह की सुरक्षा में व्यय करता है। शक्ति के शेष भाग से वह दिन रात दूसरों को प्रभावित करता है। हमारे शरीर गुण, प्रज्ञा, आध्यात्मिकता से निरन्तर दूसरों को प्रभावित कर रहे हैं। वही दूसरों से भी प्रभावित हो रहे हैं। दूसरों को प्रभावित करने वाली यह शक्ति ही व्यक्तित्व है। ड्रेवर महोदय के शब्दों में – व्यक्तित्व शब्द का प्रयोग व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, नैतिक और सामाजिक गुणों के उस एकीकृत तथा गत्यात्मक संगठन के लिए किया जाता है। जिसे व्यक्ति अन्य व्यक्तियों के साथ अपने सामाजिक जीवन के आदान प्रदान में व्यक्त करता है।

अध्ययन की आवश्यकता

युग निर्माण का आधार व्यक्तित्व निर्माण के लिए आवश्यक है कि क्लिष्ट वृत्तियों के निरोध करें उसके चिंतन, भाव, व्यवहार, तर्क, संवेग आदि प्रक्रियों पर काबू हो और यह संभव तभी है जब व्यक्ति प्रथम रूप से व्यक्ति की चित्त की वृत्तियों को दूर करा जाए और धीरे-धीरे चित्त वृत्तियों को दूर करने के पश्चात् शारीरिक स्वास्थ्य की ओर बढ़ा जायें। तात्पर्य यह है कि यदि आज के युग में मनुष्य के व्यक्तित्व विकास की बात की जाए तो हमें योग के ऐसे सम्मिलित रूप की आवश्यकता है जो सबसे पहले हमारे चित्त की वृत्तियों को दूर करे। जो व्यक्ति में नैतिक मूल्यों का विकास करे। इसका उत्तम उपाय है अष्टांग योग। इस प्रकार वर्तमान समय में अष्टांग योग मनुष्य में व्यक्तित्व विकास का एक प्रमुख साधन हो सकता है। इस अध्ययन के माध्यम से योग के चतुर्थ अंग प्राणायाम पर प्रकाश डालकर इसके महत्व को बताया जायेगा।

शोध कथन: अष्टांग योग में वर्णित प्राणायाम की व्यक्तित्व विकास में भूमिका का अध्ययन करना

शोध का उद्देश्य

1. अष्टांग योग का साहित्यिक अध्ययन करना।
2. व्यक्तित्व विकास के स्वरूप का ज्ञान प्राप्त करना।
3. व्यक्तित्व विकास में अष्टांग योग चतुर्थ साधन प्राणायाम की भूमिका का ज्ञान प्राप्त करना।

शोध विधि

यह शोध कार्य पूर्णतः वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक शोध विधि पर आधारित है। इसमें अष्टांग योग व इसके अंग, प्राणायाम का गहन अध्ययन कर यह विवेचना की गयी है। अष्टांग योग के बहिरंग साधन प्राणायाम मुख्य रूप से प्रकाश डाला गया है।

स्रोत

प्राथमिक स्रोत: पतञ्जलि योगसूत्र, योगोपनिषद्।

द्वितीयक स्रोत: आधुनिक योग साहित्य, शोध लेख, जर्नल।

डेटा संग्रह: साहित्य अध्ययन और तुलनात्मक विवेचना।

प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है— प्राण +आयाम। "प्राण का अर्थ है— जीवनी शक्ति और आयाम का अर्थ है— नियमन" (विस्तार) अर्थात् प्राणायाम का अर्थ है— जीवनी शक्ति का विस्तार करना। श्वास-प्रश्वास की स्वाभाविक गति को अवरुद्ध कर शास्त्रीय विधि से श्वसन की क्रिया प्राणायाम कहलाती है। प्राणवायु का सूक्ष्म रूप है जो सूक्ष्म तथा स्थूल शरीर के बीच सम्बन्ध स्थापित करता है। प्राण ही मन और आत्मा के बीच सम्बन्ध स्थापित करता है। मन स्थूल शरीर का अंग है तो आत्मा सूक्ष्म शरीर का जब प्राण शरीर से अलग हो जाता है तब सूक्ष्म शरीर आत्मा भी शरीर से अलग हो जाती है और जीव की मृत्यु हो जाती है। टेलीज व अन्य (1994) ने यौगिक अभ्यास का प्रभाव प्लास्टिसिटी ऑफ मोटर कंट्रोल सिस्टम (Plasticity of motor control system) जिसमें 20 प्रयोज्य थे। अभ्यास में आसन, प्राणायाम, त्राटक का अभ्यास कराया गया। परिणाम में नियंत्रित समूह जो केवल अपने नियमित दिनचर्या का ही पालन कर रहे थे, उनकी तुलना में प्रायोगिक समूह की कमियों में घटोत्तरी पायी गयी। बेताल सी. (2015) ने अपने शोध 'प्राणायाम— भावनात्मक स्थिरता प्राप्त करने का एक अनूठा तरीका' में बताया कि अच्छे मनो-शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भावनात्मक रूप से स्थिर होना आवश्यक है। व्यक्तित्व संवेग संज्ञान और व्यवहार का सम्मिलित रूप है। संवेग संज्ञान और व्यवहार को सबल करके ही हम

व्यक्तित्व को सबल कर सकते हैं अस्थिर और अपरिपक्व भावनाएं मनो-शारीरिक बीमारियों, व्यवहार विकारों के साथ-साथ व्यक्तित्व विघटन का मूल कारण हैं। तर्कहीन आवेगों और भावनात्मक विचलन ही आपराधिक प्रवृत्ति को उत्पन्न करती हैं यहां तक कि मौत का एक प्रमुख कारण रहा है। प्राणायाम तंत्रिका तंत्र की अधिक सक्रियता को कम करके नाड़ियों में प्राण के स्थिरीकरण द्वारा मनोवैज्ञानिक कार्यों में सुधार करके तर्क चेतना के साथ शांति और समभाव लाता है। परिणामस्वरूप, उन्नत चेतना के कारण भावनात्मक प्रतिक्रिया नियंत्रण में आती है और व्यक्ति भावनात्मक स्थिरता की स्थिति प्राप्त करता है। इस प्रकार प्राणायाम द्वारा व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास होता है। कृष्णन, श्रीप्रिया (2015) ने अपने शोध में 450 किशोरों के व्यक्तित्व विकास में कुंडलिनी योग के प्रभावों की जांच की। प्रायोगिक समूह के 250 छात्रों को प्रतिदिन 90 दिनों तक सरलीकृत आसन, ध्यान और आत्मनिरीक्षण का अभ्यास करवाया गया। व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं और शैक्षणिक उपलब्धि पर योग के प्रभाव का अध्ययन 'टी' परीक्षणों द्वारा किया गया और निष्कर्ष रूप में पाया कि व्यक्तित्व के पहलुओं में अंतर और अभ्यासकर्ताओं की शैक्षणिक उपलब्धि में सुधार हुआ। अतः शोध के परिणाम द्वारा यह सिद्ध होता है कि छात्रों के व्यक्तित्व और शैक्षणिक उपलब्धि पर योगाभ्यासों द्वारा ही महत्वपूर्ण प्रभाव दिखाया। ख्याति (2019) ने अपने शोध 'सदृष्ट एवं अष्टांग योग व्यक्तित्व का एक विकास उपकरण' निष्कर्ष रूप में बताया गया है कि अष्टांग योग के निरंतर अभ्यास से व्यवहार संज्ञान, मनोदृष्टि, संवेग और बुद्धिमत्ता पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है जिससे व्यक्तित्व का विकास होता है।

मुकुली (2021) इस शोध में पाया गया कि भले ही आधुनिक जीवन में प्राणायाम व्यायाम और यौगिक क्रियाओं का महत्व केवल शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य व विकास के लिए ही उपयोग किया जा रहा है, लेकिन प्राणायाम का क्षेत्र अधिक विस्तृत है, व्यक्ति का व्यक्तित्व शरीर, मन, प्राण, चेतना, स्वचेतना की एक समग्र विकास के लिए प्राण चेतना व स्वचेतना को उत्तरोत्तर विस्तार अनिवार्यतः अपेक्षित है। अतः शोधानुसार प्राणायाम का वास्तविक महत्व और उसकी सार्वकता मोक्ष प्राप्ति के लिये है।

महर्षि पतंजलि प्राणायाम को परिभाषित करते हुए कहते हैं – तस्मिन् सति श्वास-प्रश्वासयोगतिविच्छेद प्राणायामः।¹ आसन की सिद्धि होने के बाद श्वास-प्रश्वास की गति का रूक जाना ही प्राणायाम है। योग की यथेष्ट भूमिका के लिए नाड़ीशोधन और उनके जागरण के लिए किया जाने वाला श्वास और प्रश्वास का नियमन प्राणायाम है। प्राणायाम मन की चंचलता और विक्षुब्धता पर विजय प्राप्त करने के लिए बहुत सहायक है। ऐतरेय अनुसार – सोऽयमाकाशः प्राणेन वृहत्याविष्टब्धः तद्यथा यमाकाशः प्राणेन वृहत्या विष्टब्ध एवं सर्वाणि भूतानि आपि पीलिकाभ्यः प्राणेन वृहत्या विष्टब्धानि त्वेवं विद्यात्।² प्राण ही इस विश्व को धारण करने वाला है। प्राण की शक्ति से ही यह ब्रह्मांड अपने स्थान पर टिका हुआ है। चींटी से लेकर हाथी तक सब प्राणी इस प्राण के ही आश्रित हैं। यदि प्राण न होता तो जो कुछ हम देखते हैं कुछ भी न दीखता। छान्दोग्य – प्राणोवा ज्येष्ठः श्रेष्ठश्च। प्रश्नोपनिषदोनुसार स प्राणमसृजत प्राणाच्छ्रद्धां खं वायुर्ज्योतिरापः पृथिवीन्द्रियं मनोऽन्नाद्धीर्यं तपोमंत्राः कर्मलोकालोकेषु च नाम च।³ अर्थात्- परमात्मा ने सबसे प्रथम प्राण की रचना की। इसके बाद श्रद्धा उत्पन्न की। तब आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी यह पाँच तत्व बनाये। त्रिशिख ब्राह्मणोपनिषद यम, नियम, आसन, नाड़ी शोधन के पश्चात प्राणायाम करने का निर्देश दिया गया है। मन की स्थिति लिए प्राणायाम आवश्यक है। योगतत्वोपनिषद में प्राणायाम आसन के पश्चात प्राणायाम का निर्देश है। प्राणायाम से शरीर हल्का, निरोगी, परिपक्व तथा भूचर सिद्धि प्राप्त होती है।

प्राण ही शरीर की सभी प्रकार की क्रियाओं का संचालन करता है। शरीर के अन्दर अलग-अलग स्थान एवं कार्य की दृष्टि से यही विभिन्न नामों से जाना जाता है जिन्हें पंचप्राण कहते हैं। आयुर्वेद ग्रंथ के अनुसार पंचतत्व व त्रिदोषों में वायु ही प्रमुख है। जो श्वास के रूप में शरीर में प्राण बनकर रहता है। पितः पंगुकफपंगुः पंगवोमलधातवः। वायुना यत्र नीयन्ते तत्र गच्छन्तिमंघवत⁴।। घेरण्डसंहिता में कुम्भक के रूप में प्राणायाम का वर्णन हुआ है। सहितः सूर्यभेदश्चउज्जायी शीतलीतथा। भस्त्रिका भ्रामरीमूर्च्छाकेवलीचाष्टकुम्भकाः⁵।।

महर्षि पतंजलि के अनुसार, प्राणायाम 4 प्रकार के होते हैं: बाह्यवृत्ति, आभ्यन्तरवृत्ति, स्तम्भवृत्ति और बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी। बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घ सूक्ष्मः।।⁶ बाह्यवृत्ति (बाह्य): श्वास को पूरी तरह बाहर निकालकर रोकना, आभ्यन्तरवृत्ति (आंतरिक) : श्वास को पूरी तरह अंदर भरकर रोकना, स्तम्भवृत्ति (स्थिर): श्वास को जिस अवस्था में है, उसी अवस्था में रोक कर रखना, बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः।।⁷ बाह्याभ्यन्तर विषयाक्षेपी श्वास का पूरक- रेचक स्वतः होने लगे तो यह चतुर्थ (चौथा) प्राणायाम हो जाता है।

योग दर्शन में प्राणायाम के लाभ का वर्णन इस प्रकार है- ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।⁸ प्राणायाम के अभ्यास से प्रकाश पर पड़ा आवरण दूर हो जाता है। विवेक ज्ञान पर आ पड़ा अज्ञान रूप पर्दा दूर हो जाता है। धारणासु च योग्यता मनसः।⁹ प्राणायाम की सिद्धि से मन में धारणा की योग्यता आ जाती है। अपनी रुचि के अनुसार मन को जहाँ- तहाँ, अन्दर-बाहर, किसी भी स्थान विशेष पर ठहरने की शक्ति आ जाती है। इससे प्रत्याहार सिद्धि में भी सहायता मिलती है। मानसिक एवं आध्यात्मिक उन्नति के साथ शारीरिक उन्नति के लिए भी अष्टांग योग का चौथा अंग प्राणायाम एक महत्वपूर्ण अंग है। प्राणायाम के अनुष्ठान से इन्द्रियों में आ गए दोष, विकार आदि नष्ट हो जाते हैं। केवल इन्द्रियों के दोष ही दूर नहीं होते, प्रत्युत देह, प्राण और मन के विकार दूर होते हैं और इनमें वशीत्व प्राप्त हो जाते हैं। प्राणायाम द्वारा व्यक्ति का मन एकाग्र होता है। मन की एकाग्रता एवं निश्चिन्तता से सौमनस्य की वृद्धि होती है। एकाग्र मन से जो भी कार्य सम्पादित किये जाते हैं, उसमें पूर्ण सफलता प्राप्त होती है तथा जो मानव शुद्धि-बुद्धि तथा सर्वसुख देने वाले पवन को प्राणायाम के द्वारा वश में कर लेता है, वह समस्त व्यवहारों को सुखपूर्वक प्राप्त कर लेता है। प्राणायाम द्वारा व्यक्ति का समग्र विकास होता है। प्राणायाम द्वारा शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक लाभ की प्राप्ति होती है, परन्तु प्राणायाम का सबसे ज्यादा प्रभाव मन पर पड़ता है। मन की एकाग्रता और इन्द्रियों का संयम प्राप्त होता है। व्यक्तित्व परिष्कार हेतु प्राणायाम द्वारा अपने अन्दर की गन्दगी को दूर करने का प्रयास करना चाहिए। समाज एवं स्वयं के कल्याण हेतु व्यक्ति को अपने मन को साफ एवं एकाग्र रखने का प्रयत्न करना चाहिए। मन एकाग्र होने पर व्यक्तित्व स्वतः ही निखरेगा।

प्राण साधना से अपना और सन्तानों के दीर्घ जीवन और स्वास्थ्य के विषय में भी ज्ञान प्राप्त होता है। अथर्ववेद में प्राणतत्त्व के विषय में प्राण नामक एक सम्पूर्ण सूक्त की भी चर्चा की गयी है। जिससे प्राण साधना से शतायु, दीर्घजीवन, निर्भय प्राण, औषधि वर्चस्विता की प्राप्ति के विषय में बताया गया है। प्राण सूक्त में अन्तरिक्षस्थ प्राणियों में प्राण का कार्य, प्राण से पशुओं को आनन्द, सर्वरक्षक प्राण एवं प्राण की उपासना का उल्लेख किया गया है। कहा है कि प्राण ही मृत्यु है प्राण ही जीवन की शक्ति है, इसलिये सब इन्द्रियादिक प्राण की उपासना करते हैं। हर मनुष्य को प्राणायाम द्वारा प्राण की उपासना करनी चाहिये। कहा है प्राण ही तेजस्वी है, प्राण ही प्रेरक है, प्राण ही सूर्य और चन्द्रमा है, प्राण को ही प्रजापति कहा गया है।

ब्राह्मण ग्रन्थों में प्राणतत्त्व के विषय में वर्णन किया गया है। ऐतरेय ब्राह्मण में नौ प्राणों के विषय में बताया गया है। इसमें प्राण, अपान, व्यान को सब जगत को प्रज्वलित करने वाला बताया है। प्राण, अपान दिव्य होते हैं एवं प्राण, अपान और व्यान तीन देवियाँ हैं। ऐतरेय ब्राह्मण में प्राण को ऋषि एवं समिधा की संज्ञा भी दी गयी है— अर्थात् प्राण ही समिधाएँ हैं क्योंकि प्राण ही इन सबको दीप्त करते हैं। प्राण सबको प्रदीप्त करते हैं अर्थात् प्राणों के द्वारा ही प्राणी अपने जीवित रूप में प्रकट होते हैं। इसमें प्राण को सूर्य, आदित्य, तनूनपात और जातवेद से भी कहा गया है।

शतपथ ब्राह्मण में प्राणतत्त्व को तीन 1. आध्यात्मिकी श्रेणी – इस श्रेणी के गया है।— 'प्राणो वै ब्रह्मा' श्रेणियों में विभाजित किया गया है— अन्तर्गत प्राण को ब्रह्मा के समीकृत किया 2. आधिदैविकी श्रेणी – इसके अनुसार प्राण को अग्नि माना है। " प्राणो ह्याग्निः 3. आधिभौतिकी श्रेणी – इसके अन्तर्गत प्राण तत्त्व की विस्तृत व्याख्या की गयी है। शतपथ में कई स्थानों पर अन्नप्राण के विषय में भी बताया गया है कि अन्न ही प्राण है क्योंकि अन्न के द्वारा ही प्राणों का भरण-पोषण होता है। यदि अन्न न मिले तो प्राणों का कोई अस्तित्व ही नहीं रह पाता है। सूक्ष्म प्राण और प्रजापति प्राण का भी उल्लेख है, कि प्राण मनुष्य में जलों से तथा चन्द्रमा से प्रविष्ट होते हैं। तथा यह दैवी प्राण ही है, जो कार्य करे या न करे परन्तु किसी व्यथा को प्राप्त नहीं होता है। इसमें मुख प्राण को सर्वोत्तम भी कहा है तथा इसी को मध्यम प्राण भी कहा गया है।

निष्कर्ष

इस प्रकार सम्पूर्ण शोध कार्य से हमें यह ज्ञान मिलता है कि प्राण के बिना कुछ भी नहीं है, प्राण के रहने से ही सभी प्राणियों का अस्तित्व है, प्राण के बिना तो अन्य प्राण अपान, उदान, व्यान, समान का भी कोई अस्तित्व नहीं है, प्राण के बिना कर्मेन्द्रियों, ज्ञानेन्द्रियों का भी कोई अस्तित्व नहीं रहता है, इन सभी का अस्तित्व प्राण के साथ ही है। शतपथ में भी प्राण और प्राणायाम के विषय में बताया गया है कि प्राणायाम से दीर्घ आयु प्राप्त होती है तथा उत्तम स्वास्थ्य रहता है। प्राणायाम से मानसिक विकास के साथ-साथ, श्वास-नियंत्रण का अभ्यास मानसिक एकाग्रता, स्मरण शक्ति और आत्म-नियंत्रण को बढ़ाता है। भावनात्मक आयाम तनाव, क्रोध, चिंता और अवसाद कम होते हैं। मन में संतोष, सहनशीलता और धैर्य का विकास होता है। प्राणिक ऊर्जा का संरक्षण कर असंयमित जीवनी शक्ति को संरक्षित किया जा सकता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. स्वामी रामदेव योगदर्शन दिव्य प्रकाशन दिव्ययोग मंदिर, हरिद्वार 2005
2. पातञ्जल योगशास्त्र – एक अध्ययन बहामित्र अवस्थी, इन्दु प्रकाशन दिल्ली – 1978
3. भट्ट, डॉ. नवीनचन्द्र (2020) "योग और स्वास्थ्य", किताबमहल पब्लिकेशन स
4. स्वामी प्रभवानंद, पतंजल योगसूत्र, श्री रामकृष्ण मठ, चेन्नई, 2010, पृष्ठ 47 स
5. पंडितरामशर्मा आचार्य (2005) एकसौआठउपनिषद, ज्ञानखंड, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट गायत्री तपोभूमि मथुरा स
6. ललित मोडना, उषा (2024) अष्टांग योग के यम और नियम के पालन का मानव जीवन पर प्रभाव, International Journal of Hindi Research, ISSN: 2455-2232, 10 (1)3-5. www.hindijournal.com
7. बेताल सी. प्राणायाम- भावनात्मक स्थिरता प्राप्त करने का एक अनूठा साधन। अंतर्राष्ट्रीय ज हेल्थ साइंस रिसर्च। 2015; 5(12):377-385।

8. श्रीप्रियकृष्णन (2005) "योग अभ्यासों के माध्यम से व्यक्तित्व विकास" भारतीय पारंपरिक ज्ञान पत्रिका, खंड 5(4) पृष्ठ संख्या 445-449
9. ख्याति (2019) "सदृत्त एवं अष्टांग योग व्यक्तित्व का एक विकास उपकरण" (IJRMST) 2019, Vol. No. 8, Jul-Dec e-ISSN: 2455-5134, p-ISSN: 2455-9059 <http://www.ijrmst.com>
10. वत्सला थपलियाल, प्रेरणा त्यागी, गरिमा जयसवाल, घनश्याम सिंह ठाकुर। (2023) "पोस्टकोविड युग में एक व्यक्ति के सामाजिक-व्यक्तिगत विकास में यम-नियम की भूमिका" P-ISSN: 0974-3030, E-ISSN: 2582-5011 DOI: [https://doi-org/10-51220/jmr-v18i2-5Vol-18\(2\), \(2023\), 33-39](https://doi-org/10-51220/jmr-v18i2-5Vol-18(2), (2023), 33-39).
11. अवनीश कुमार (2022) "अष्टांग योग का मानव जीवन पर प्रभाव" इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ओपन ऐक्सस Vol 10, issue 6, june2022-ISSN 2320&2882. www.ijcrt.org
12. कुलदीप वर्मा एवं पूजा रानी. (2016). व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास में अष्टांग योग का योगदान. International Research Journal of Management Sociology & Humanities, ISSN 2277 – 9809 (online), ISSN 2348 – 9359-www.IRJMSH-com, www.isarasolutions-com
13. Telles S, B Hanumanthaiah, R Nagarathna, HR Nagendra (1994) Plasticity of Motor control systems demonstrated by yoga training- Indian Journal of PhysiologyAnd Pharmacology,38(2):143&144- PMID: 8063362
14. <https://hindi.webdunia.com/yoga&articles/pratyahara/yoga/111012500073/1.html>
15. [https://thesimplehelp.com/vyaktitvasa\(t&source\)web&ct\(j&opi\)89978449&urlhttp://ecoursesonline.iasri.res.i](https://thesimplehelp.com/vyaktitvasa(t&source)web&ct(j&opi)89978449&urlhttp://ecoursesonline.iasri.res.i)
16. <https://www.indiavideo.org/text/upanishadAndAshtanga-yoga-420-php>
17. <https://www.ssbyeducation.com>
18. <https://shodhganga.inflibnet.ac.in>