

## आसन एवं प्राणायाम के मनोषारीरिक हितकर प्रभाव: एक विवेचनात्मक अध्ययन

शीतल<sup>1</sup>, सुधीर<sup>2</sup>, डॉ. धर्मवीर यादव<sup>3</sup>

<sup>1</sup>पी-एच.डी. शोधार्थी, योग विभाग, श्री खुषाल दास यूनिवर्सिटी, हनुमानगढ़ (राजस्थान)

<sup>2</sup>पी-एच.डी. शोधार्थी, योग विभाग, श्री खुषाल दास यूनिवर्सिटी, हनुमानगढ़ (राजस्थान)

<sup>3</sup>सहायक आचार्य, योग विभाग, इंदिरा गांधी यूनिवर्सिटी, रेवाड़ी, (हरियाणा)

Correspondence Author: शीतल

### सारांश-

योग प्राचीन काल से वर्तमान काल तक मानवीय धर्म व आध्यात्मिकता के रूप में प्रतिष्ठित माना जाता है। पिछले कुछ दशकों से इसने वैश्विक स्तर पर लोकप्रियता हासिल की इसके अतिरिक्त हाल ही में 'पूरक एवं वैकल्पिक चिकित्सा' के रूप में भी लोकप्रियता प्राप्त हुई है। योग शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक विकास में सकारात्मक परिवर्तन लाता है। योगचिकित्सकों, शोधकर्ताओं व मनोवैज्ञानिकों ने योग के लाभों को देखते हुए इस पर बहुत सारे शोध किए हैं और फलस्वरूप इस बात को मानते हैं कि इलाज के साथ-साथ उचित खान-पान व योग युक्त जीवनशैली अत्यन्त आवश्यक है जिसमें प्रमुख रूप से आसन व प्राणायाम के योग शामिल हों (षर्मा, 2018)।

योगासन शरीर को चुस्त व फुर्तीला बनाए रखने के साथ ही अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों की कार्यक्षमता में वृद्धि के लिए जाने जाते हैं इसके अतिरिक्त यह शरीर की अनावश्यक चर्बी को कम करते हैं जो आज के लोगों की प्रमुख समस्या है। इसी प्रकार प्राणायाम के अभ्यास से अवसाद मानसिक चिन्ताओं का नाश एवं उत्तम अवस्था के प्राणायाम में पहुँचने से शरीर में व्याप्त कठिन से कठिन रोगों का भी नाश हो जाता है। अतः साधक को निरन्तर आसन व प्राणायाम अभ्यास करते रहना चाहिए। योग वह आध्यात्मिक अनुशासन है जो योगी के मन और शरीर के मध्य सामंजस्य लाने का कार्य करता है। यह साधक को समग्र स्वास्थ्य प्रदान करता है।

**कूट शब्द-** आसन, प्राणायाम, स्वास्थ्य।

### 1. प्रस्तावना

योग, भारत के लगभग 3000 वर्ष प्राचीन सनातन धर्म का पारम्परिक व आध्यात्मिक अनुशासन है। योग प्राचीन काल से वर्तमान काल तक मानवीय धर्म व आध्यात्मिकता के रूप में प्रतिष्ठित माना जाता है। पिछले कुछ दशकों से इसने वैश्विक स्तर पर लोकप्रियता हासिल की इसके अतिरिक्त हाल ही में 'पूरक एवं वैकल्पिक चिकित्सा' के रूप में भी लोकप्रियता प्राप्त हुई है। योग शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक विकास में सकारात्मक परिवर्तन लाता है। योग में अनुसन्धान की परम्परा अति प्राचीन है। हमारे ऋषियों व मनीषियों ने अनन्त परिश्रम व अनुसन्धान के पश्चात् योग के सिद्धान्तों को अन्वेषित किया है, जिनके सिद्धान्तों को अग्रसारित करने की जिम्मेदारी हर योग-विज्ञान के अध्येता की होती है।

योग के विभिन्न प्रकारों में हठ योग को पूरे विश्व में सबसे अधिक प्रयोग किया जाता है जिसमें इसके दो मुख्य पहलुओं आसन व प्राणायाम को अधिक वरीयता दी जाती है। यह व्यक्ति के शरीर व मन को सामंजस्य में रखते हुए बहुत

अधिका हितकर प्रभाव डालते हैं। आज का युग भौतिकवादी युग है जो कि अपने जीवन में आर्थिक क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने हेतु सर्वदा अग्रणीय रहता है। वह मानसिक रूप से हमेषा व्यस्त रहता है उसका मन कभी शांत नहीं बैठता है उनकी इन परिस्थितियों को समझकर यह निष्कर्ष निकाला गया है व्यक्ति इन परिस्थितियों में उलझकर किस प्रकार की समस्याओं का सामना कर रहा है, जो कि आज के समय में बढ़ती मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए जिम्मेदार हैं। तो वहीं पर शारीरिक गतिविधियों में काफी कमी आयी है कई वैज्ञानिक अनुप्रयोगों व बढ़ते मशीनीकरण ने उनकी शारीरिक गतिविधियों को पिथिल कर दिया है जो कि घातक है। योगचिकित्सकों, शोधकर्ताओं व मनोवैज्ञानिकों ने योग के लाभों को देखते हुए इस पर बहुत सारे शोध किए हैं और फलस्वरूप इस बात को मानते हैं कि इलाज के साथ-साथ उचित खान-पान व योग युक्त जीवनशैली अत्यन्त आवश्यक है जिसमें प्रमुख रूप से आसन व प्राणायाम के योग शामिल हों (षर्मा, 2018)।

योगासन शरीर को चुस्त व फूर्तीला बनाए रखने के साथ ही अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों की कार्यक्षमता में वृद्धि के लिए जाने जाते हैं इसके अतिरिक्त यह शरीर की अनावश्यक चर्बी को कम करते हैं जो आज के लोगों की प्रमुख समस्या है। यदि आसनों का अभ्यास छः माह के लिए किया जाए तो युवाओं में एड्रीनल, पैक्रियाज, टेस्टीज व थायराइड आदि अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों के कार्य को सुचारु बनाता है (कांजीराथिंगल, एवं अन्य साथी, 2021;)। इसी प्रकार प्राणायाम के अभ्यास से अवसाद मानसिक चिन्ताओं का नाश एवं उत्तम अवस्था के प्राणायाम में पहुँचने से शरीर में व्याप्त कठिन से कठिन रोगों का भी नाश हो जाता है (जयवर्धन, एवं अन्य साथी, 2020; स्वात्माराम, 1992; नागरथना, एवं नागेन्द्र, 1985)। अतः साधक को निरन्तर आसन व प्राणायाम अभ्यास करते रहना चाहिए। आधुनिक समय में सभी लोग योग के महत्व से परिचित हो गये हैं; चाहे वृद्ध हो, जवान हो या बच्चे हो। योग वह आध्यात्मिक अनुशासन है जो योगी के मन और शरीर के मध्य सामंजस्य लाने का कार्य करता है। यह साधक को समग्र स्वास्थ्य प्रदान करता है।

## 2. प्रस्तुत शोधकार्य का उद्देश्य

प्रस्तुत शोधकार्य का प्रमुख उद्देश्य हठयोगिक ग्रंथों के विषय संदर्भ में आसन एवं प्राणायाम के मनोषारीरिक हितकर प्रभावों का विवेचनात्मक अध्ययन करना।

## 3. प्रस्तुत शोधकार्य की शोध प्रविधि

प्रस्तुत शोधकार्य मुख्यतः हठयोगिक ग्रंथों पर आधारित एक पूर्णतः गुणात्मक शोधअध्ययन है जिसमें आसन एवं प्राणायाम के मनोषारीरिक हितकर प्रभावों का विवेचनात्मक अध्ययन किया गया है। अतएव, प्रस्तुत शोध अध्ययन मुख्यतः सैद्धांतिक प्रकृति का होने के कारण इस शोधअध्ययन हेतु प्रयुक्त शोध पद्धति सैद्धांतिक प्रकार की है। सैद्धांतिक शोध पद्धति के अंतर्गत इस शोधविषय के गुणात्मक अध्ययन हेतु विवेचनात्मक शोधपद्धति प्रयुक्त की गयी है। विवेचनात्मक शोधपद्धति के अनुरूप प्रस्तावित शोधविषय के सैद्धांतिक विवेचन हेतु योगोपनिषदों, हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, हठरत्नावली, षिव संहिता नामक प्रमुख हठयोगिक ग्रंथों, भाष्यों एवं टीकाओं का सम्यक् अध्ययन कर द्वितीयक आँकड़ों को गुणात्मक रूप से एकत्र कर प्रस्तुत शोध विषय आधारित विवेचनात्मक अध्ययन किया गया है।

## 4. आसन एवं प्राणायाम की व्यवहारिक जीवन में महत्ता—

आसन शब्द की व्युत्पत्ति संस्कृत भाषा के 'अस' धातु से हुई है, जिसके अनुसार आसन शब्द के दो अर्थ हैं— 'बैठने के स्थान (मृगछाल, कुष, चटाई, दरी) को आसन कहते हैं तथा 'शारीरिक अवस्था' को भी आसन के नाम से जानते हैं। हैं महर्षि पतंजलि जी द्वारा पातंजलि योग सूत्र में बताए गए अष्टांग योग में आसन को यम व नियम के बाद तीसरा मुख्य स्थान प्राप्त है तथा गुरु गोरक्षनाथ जी ने आसन को स्व प्रवर्तित षडांग योग में प्रथम स्थान दिया है। महर्षि पतंजलि

जी द्वारा पातंजलि योग सूत्र के साधनापाद में 46 वें सूत्र द्वारा बताया है कि— 'स्थिरसुखमासनम्' अर्थात् शरीर का स्थिर और सुखदायी अवस्था में होना ही आसन है (गोयन्दका, 2008)। हमें किसी भी प्रकार की साधना करने के लिए आसन के अभ्यास की आवश्यकता होती है। गुरु गोरक्षनाथ जी ने आसन को स्व प्रवर्तित षडांग योग में दूसरा स्थान दिया है। आसन में स्थिरता व सुख होने पर ही हम प्राणायाम आदि क्रिया सम्पन्न कर सकते हैं। आसनों का मुख्य उद्देश्य शारीरिक तथा मानसिक कष्टों से दूर करता है। आसन करने से शरीरगत विभिन्न अंग लचीले होते हैं। आसनाभ्यास से शरीर की मांसपेशियों में खिचाव होता है जिससे शरीर स्वस्थ होता है। आसन अष्टांग योग की अंतिम स्थिति समाधि हेतु साधक को तत्पर करते हैं।

महर्षि पतंजलि जी द्वारा पातंजलि योगसूत्र के साधनापाद में 48 वें सूत्र द्वारा आसन के लाभों के बारे में बताते हुए कहा गया है कि "ततो द्वन्द्वानभिघातः" अर्थात् आसन की सिद्धि के पश्चात् शरीर में किसी प्रकार के द्वन्द्व जैसे— टंडक—गर्मी, सुख—दुःख, जय—पराजय आदि का आघात असर नहीं करता (कुमार, 2022)। व्यास भाष्य के अनुसार— "आसन जय के कारण शीत—उष्ण आदि द्वन्द्वों द्वारा साधक अभिभूत नहीं होता।" स्वामी हरिहरानंद के अनुसार— "आसनस्थैर्य के कारण शरीर में शून्यता आ जाती है" अतएव, स्पष्ट है कि जब साधक आसन में सिद्धि प्राप्त कर लेगा तो उसमें इस जीवन में होने वाले बहुत सारे द्वन्द्वों से वह ऊपर उठ जाएगा और वह स्वयं को प्राणायाम जैसे योग तकनीक के लिए तैयार कर चुका होगा (मधुकर, भटनागर, एवं निवृत्ति, 2020)।

योगासन साध्य व सुलभ होते हैं जिन्हें बच्चे, बूढ़े व जवान सभी कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त इन्हें गरीब व अमीर वर्ग के सभी लोग कर सकते हैं क्योंकि इसमें अतिरिक्त कोई व्यय नहीं होता है। योगासनों से मांसपेशियां, मेरुदण्ड व रीढ़ की हड्डी लचीली होती हैं। योगासन शरीर के साथ ही मन को शांत व तरोताजा रखते हैं। इसके शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक लाभ होते हैं। योगासन वीर्य रक्षा करते हैं। इनके अभ्यास से पेट व आन्तरिक अंगों की मालिष व सफाई का कार्य होता है क्योंकि यह पाचक अंगों को पुष्ट करती है। योगासनों के अभ्यास से श्वास क्रिया का नियमन होता है यह फेफड़ों व हृदय को बल देते हैं रक्त शुद्धि करते हैं। योगासन का अभ्यास शरीर के प्रत्येक अंग का व्यायाम करते हैं यह शरीर को पुष्ट, स्वस्थ व सुदृढ़ बनाता है (गोयन्दकर, 2007)।

प्राणायाम दो शब्दों से मिलकर बना है। पहला शब्द "प्राण" जिसका अर्थ होता है, शक्ति तथा दूसरा शब्द है 'आयाम' का अर्थ होता है 'नियमन' या 'विस्तार करना'। इस प्रकार से प्राणायाम का अर्थ होता है। प्राण का नियमन करना। महर्षि पतंजलि जी द्वारा पातंजलि योग सूत्र में बताए गए अष्टांग योग में प्राणायाम को यम, नियम व आसन के बाद चौथा मुख्य स्थान प्राप्त है। महर्षि पतंजलि के अनुसार 'तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोगतविच्छेदः प्राणायाम' (योग सूत्र 2/49) पातंजलि योगसूत्र के दूसरे अध्याय के 49वें सूत्र में महर्षि पतंजलि ने बताया है कि शरीर में प्राण वायु का प्रवेश— श्वास तथा बाहर निकालने की क्रिया— प्रश्वास कहलाती है। इन दोनों की गति को साधक के अनुसार नियंत्रित करने की क्रिया प्राणायाम कहलाती है (सरस्वती, 206; सरस्वती, 2004)। महर्षि व्यास— आसन जय होने पर श्वास या बाह्य वायु का आचमन तथा प्रश्वास या वायु का निःसारण, इन दोनों गतियों का जो विच्छेद है अर्थात् उभय भाव है, वही प्राणायाम है। स्वामी विवेकानन्द के अनुसार— "शरीर स्थित जीवनीशक्ति को वश में लाना। प्राण पर अधिकार प्राप्त करने के लिए हम पहले श्वास—प्रश्वास को संयत करना शुरू करते हैं क्योंकि यही प्राणजय का सबसे सख्त मार्ग है।" यह प्रक्रिया पूरी तरह से सामान्य है। प्राणायाम की प्रक्रिया का संबंध जीवनसूचक साँस से है। यह क्रिया पूरक, रेचक, कुम्भक तीन चरणों से पूरी होती है। यहां श्वास को अंदर खींचना पूरक, श्वास बाहर निकालना रेचक, तथा श्वास को अन्दर की ओर रोककर रखना कुम्भक कहलाता है। पूरक अर्थात् श्वसन संस्थान की उद्दीप्ती, रेचक शरीर की दूषित वायु को बाहर निकालने तथा कुम्भक उर्जा को शरीर के सभी भागों तक पहुँचाने का कार्य करते हैं (महेषानन्द, 2005; दिगम्बर, और झा, 2008)।

सभी पौराणिक हठग्रन्थों में प्राणायाम को प्राणउर्जा के नियमन द्वारा स्वास्थ्य की रक्षा व शरीर को स्वस्थ बनाये रखने की प्रक्रिया के रूप में बताया गया है। इसी संदर्भ में हठयोग ग्रन्थ— हठ प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, हठरत्नावली में आठ प्रकार के कुम्भक प्राणायामों सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, एवं केवली के अभ्यास के फलस्वरूप प्राप्त होने वाले अनेक लाभों का उल्लेख मिलता है, जो कि शरीर में उपस्थित दोषों का निवारण कर प्राणायाम के महत्व को स्पष्ट करते हैं। प्राणायाम के अभ्यास हेतु सर्वप्रथम किसी शांत व पवित्र वातावरण वाले स्थान पर आसन बिछाकर बैठ जाएं अब शरीर को सीधा व आंखे बन्द रखते हुए बाएं नथुने से पूरक, कुम्भक फिर रेचक करें अब इसके विपरीत दाएं नथुने से पूरक, कुम्भक फिर रेचक करें। इस तरह प्राणायाम के अभ्यास से मन शांत होता है (घरोटे, 2014; शर्मा, 2015)। प्राणायाम के कई प्रकार होते हैं यहां पर कुछ मुख्य हठयौगिक ग्रन्थों के अनुसार प्राणायाम का वर्णन किया गया है—

घेरण्ड संहिता के अनुसार प्राणायाम— घेरण्ड संहिता के 5वें अध्याय के 40वें श्लोक के अंतर्गत कुम्भक के रूप में प्राणायाम के आठ प्रकारों का वर्णन किया गया है— “सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा। भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्टकुम्भकाः।।” (घेरण्ड संहिता 5/46), अर्थात् घेरण्ड संहिता में महर्षि घेरण्ड के अनुसार प्राणायाम के आठ भेद निम्न हैं सहित, सूर्यभेद, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और केवली हैं।

हठप्रदीपिका के अनुसार प्राणायाम— हठप्रदीपिका के द्वितीय उपदेश के 44वें श्लोक के अंतर्गत प्राणायाम के आठ प्रकारों का उल्लेख किया गया है— “सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा। भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्ट कुम्भकाः।।” (हठप्रदीपिका 2/44) श्लोकानुसार आठ प्रकार के प्राणायाम क्रमः सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा एवं प्लाविनी है, जिनका संक्षिप्त वर्णन यहां किया जा रहा है।

महर्षि पतंजलि ने प्राणायाम परिणाम को बताते हुए पातंजल योगसूत्र के द्वितीय पाद के 52वें सूत्र में कहा गया है कि— “ततः क्षीयते प्रकाषावरणम्। धारणासु च योग्यता मनसः।।” अर्थात्, साधकों द्वारा नित्य प्रतिदिन प्राणायाम के अभ्यास के फलस्वरूप पूर्व जन्म के संचित कर्मों एवं अविद्यादि पांच क्लेष धीरे-धीरे क्षीण होते चले जाते हैं ये कार्य, संस्कार और अविद्यादि पांच क्लेष ही ज्ञान का कोष हैं इस परदे के कारण ही साधक का ज्ञान हमेशा ढका रहता है जिससे वह आकर्षित होता है। जब यह कोष शनैः शनैः स्वयं ही क्षीण हो जाता है तब साधक का ज्ञान सूर्य के समान ही प्रकाशमान होता चला जाता है। प्राणायाम के अद्भुत चिकित्सकीय प्रभाव होते हैं। प्राणायाम शारीरिक व मानसिक दोनों स्तरों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। यह शरीर व हृदय को संतुलित कर कल्याण पैदा करता है। प्राणायाम से प्राण शक्ति को नियंत्रण मिलता है। मानसिक चिंता या तनाव जैसी स्थिति में प्राणायाम का अभ्यास बहुत लाभकारी है। यह मन में शांति बनाए रखता है एवं मस्तिष्क में उत्पन्न तनाव को रोकने में प्राणायाम सक्षम है। इस संदर्भ में जयवर्धने एवं अन्य साथी (2020) द्वारा ब्रोन्कियल अस्थमा के रोगियों पर प्राणायाम के लाभकारी स्वास्थ्य प्रभावों पर एक व्यवस्थित समीक्षात्मक अध्ययन किया गया। इस अध्ययन के मूल्यांकन में पाया गया कि प्राणायाम से उच्च रक्तचाप, नाड़ी दर, श्वसन क्रिया व ब्रोन्कियल अस्थमा के रोगियों में महत्वपूर्ण सुधार पाया गया। इसके अलावा इन सभी रोगों में ली जाने वाली दवाइयों के सेवन में भी कमी पायी गई।

## 5. निष्कर्ष—

प्रस्तुत शोधकार्य के निष्कर्षानुसार यह पाया गया कि वास्तव में प्रमुख योगिक ग्रंथों व योगोपनिषदों में वर्णित आसन एवं प्राणायाम की सम्यक् विवेचना वैज्ञानिक आधार पर सार्थक है जिसे अनेकों उच्च स्तरीय शोधअध्ययनों के आधार पर सिद्ध किया जा चुका है। अतः इस शोध के निष्कर्ष में यह पाया गया कि आसन एवं प्राणायाम रूपी दोनों ही योगिक अभ्यास व्यक्ति के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य पर काफी महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। योगासनों एवं प्राणायामों का उचित अभ्यास व्यक्ति की जीवनशैली को व्यवस्थित करने के साथ ही विभिन्न मनोषारीरिक विकारों के प्रबन्धन हेतु भी

हितकर पाया गया है। अतः व्यक्ति को चाहिए की वह अपनी व्यस्त दिनचर्या में से अपना किमती समय निकालकर उपयुक्त योगासनों एवं प्राणायाम रूपी योगाभ्यासों का नियमित अभ्यास करते हुए स्वयं को स्वस्थ बनाये रखना चाहिए।

### संदर्भ सूची—

- [1] शर्मा, एस. आर., (2015), *108 उपनिषद् (सरल हिन्दी भावार्थ सहित)*, ज्ञानखण्ड, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पृष्ठ संख्या— 7-8।
- [2] गौयन्दका, एच., (2008), *महर्षि पतंजलिकृत योग-दर्शन हिन्दी-व्याख्यासहित*, गीताप्रेस गोरखपुर।
- [3] कुमार, आर. (2022), पतंजलि योग सूत्र-एक परिचय, *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्रिएटिव रिसर्च थाट्स*; 10(7), 258-263।
- [4] घरोटे, एम. एल., देवनाथ, पी., और झा, वी., के., (2014), *हठरत्नावली अ ट्रीटाइज ऑन हठयोगा ऑफ श्रीनिवासयोगी*, मोतिलाल बनारसीदास।
- [5] दिगम्बरजी, एस., और झा, पी., (2008), *हठ प्रदीपिका*, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग-मन्दिर समिति, लोनावला (पुणे) महाराष्ट्र।
- [6] महेशानन्द, एस., (1999), *षिवसंहिता: एक आलोचनात्मक संस्करण*, तृतीय पटल— ईश्वर उवाच, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, लोनावला, पुणे, महाराष्ट्र, श्लोक संख्या— 3/96।
- [7] सरस्वती, एस., एस., (2004), *घेरण्ड संहिता*, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, श्लोक संख्या— 1/11।
- [8] महेशानन्द, एस., (2005), *वशिष्ट संहिता*, कैवल्यधाम, लोनावला, पुणे, महाराष्ट्र, श्लोक संख्या— 4/11-15।
- [9] सरस्वती, एस. एस., (2006), *आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध*, प्रारम्भिक आसन समूह— पवनमुक्तासन समूह भाग-1, योग पब्लिकेशनस ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत।
- [10] Jayawardena, R., Ranasinghe, P., Ranawaka, H., Gamage, N., Dissanayake, D., & Misra, A. (2020). Exploring the therapeutic benefits of pranayama (yogic breathing): a systematic review. *International journal of yoga*, 13(2), 99-110.
- [11] Madhukar, L. S., Bhatnagar, V., & Nivrutti, B. A. (2018). A critical review study on importance of anatomical knowledge while practicing yoga asana. *Indian J Ancient Med Yoga*, 5500, 85.
- [12] Goyandkar H. (2007), Commentator: Patanjali Yog Darshan with Hindi Interpretation. India: Gita Press Gorakhpur.
- [13] Dayanidy G, Dayanidy R, Bhavanani A.B., (2017). Principles and Methods of Yoga Practices. India: ICYER.
- [14] Svatomarama, S., (1992). Hatha Yoga Pradipika. Elsy Becherer ed. India: The Aquarian Press; 1992
- [15] Kanjirathingal, J.P., Mullerpatan, R.P., Nehete, G., Raghuram, N. (2021). Effect of Yogasana intervention on standing balance performance among people with diabetic peripheral neuropathy: A pilot study. *International Journal of Yoga*; 14(1):60-70. DOI: 10.4103/ijoy.IJOY\_75\_20
- [16] Sarma, S.A. (2018). Effect of Yogasana on circulatory & respiratory system. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*; 3(1):190-192
- [17] Nagarathna, R., Nagendra, H.R., (1985). Yoga for bronchial asthma: A controlled study. *British Medical Journal (Clin Res Ed)*; 291(6502):1077-1079. DOI: 10.1136/bmj.291.6502.1077.