

SHODH SAMAGAM

ISSN : 2581-6918 (Online), 2582-1792 (PRINT)

**योग का स्वास्थ्य पर प्रभाव**

दीपक पटेल, अनिल कुमार उपाध्याय, Ph.D., समाजशास्त्र विभाग
प्रधानमंत्री कॉलेज ऑफ एक्सीलेंस, शासकीय नेहरू स्नातकोत्तर महाविद्यालय
बुढ़ार, जिला— शहडोल, मध्य प्रदेश, भारत

ORIGINAL ARTICLE**Authorss**

दीपक पटेल

अनिल कुमार उपाध्याय, Ph.D.

E-mail : deepak23081990@gmail.com

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 11/12/2024
Revised on : 08/02/2025
Accepted on : 18/02/2025
Overall Similarity : 01% on 10/02/2025



Plagiarism Checker X - Report

Originality Assessment

1%

Overall Similarity

Date: 10/02/2025 10:02:01 AM
Matches: 0% / 3107 words
Sources: 0

Remarks: Low similarity detected. Consider re-writing sentences wherever needed.

Verify Report:
Scan QR Code

**शोध सार**

योग आज पूरी दुनिया में अपनी एक अलग पहचान बन चुका है। दुनिया का आज ऐसा कोई भी देश नहीं है जहां योग का प्रचार प्रसार ना हुआ हो। योग आज की दुनिया की जरूरत बन चुका है। आज दुनिया के सभी देशों में जीवन बहुत तेज गति से भाग रहा है। इस भागती – दौड़ती जिंदगी में लोग इतने व्यस्त हैं कि अपने स्वास्थ्य का ध्यान नहीं रख पा रहे हैं और यही कारण है कि पूरी दुनिया में लोग शुगर, मोटापा, हार्ट अटैक, तनाव आदि से ग्रस्त हैं। इन सभी बीमारियों से निपटने के लिए योग एक महत्वपूर्ण साधन है। आज दुनिया के सभी देश योग को बढ़ावा दे रहे हैं। योग के क्षेत्र में बड़े-बड़े अनुसंधान कार्य हो रहे हैं तथा योग ब्लड प्रेशर, मोटापा, हार्ट अटैक, शुगर, अस्थमा, डायबिटीज, हाइपरटेंशन, माइग्रेन आदि बीमारियों से बचाने में सहायक है।

मुख्य शब्द

योग, स्वास्थ्य, जीवन, अनुसंधान.

प्रस्तावना

योग भारत की एक प्राचीन विद्या है और यह प्राचीन समय में भारत में ही अस्तित्व में आई और आज योग केवल भारत में ही नहीं बल्कि पूरे विश्व में बहुत लोकप्रिय हो गया है। योग का हमारे जीवन के संपूर्ण पहलुओं पर प्रभाव पड़ता है। योग हमारे सामाजिक, मानसिक, आध्यात्मिक, भावात्मक विकास पर प्रभाव डालता है। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा के शब्द 'युज' से हुई है जिसका अर्थ होता है जुड़ना या एकजुट होना। दूसरे शब्दों में कहें तो हमारे भौतिक या स्थूल शरीर का सूक्ष्म में शरीर से मिलन ही योग है, क्योंकि योग ही वह विधा है जिसके माध्यम से व्यक्ति का भौतिक शरीर अपने आध्यात्मिक शरीर या सूक्ष्म शरीर से जुड़ता है। पहली

बार अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस वर्ष 2015 में 21 जून को मनाया गया। तब से प्रतिवर्ष 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। एक समय था जब योग गुरु – शिष्य परंपरा के माध्यम से चलता था लेकिन आज यह गुरु – शिष्य परंपरा से बाहर निकलकर एक सामान्य शब्द बन गया है और आज आधुनिक समय में योग सीखने के लिए कई माध्यम आ चुके हैं। योग हिंदू दर्शन के षड्दर्शन (सांख्य, योग, न्याय, वैशेषिक, मीमांसा, वेदांत) में से एक है। योग दर्शन का सूत्रकार महर्षि पतंजलि को माना जाता है। योग का सबसे प्रमुख उद्देश्य आत्मज्ञान प्राप्त करना है। योग के माध्यम से व्यक्ति अपने शरीर, मन, चेतना और इस प्रकृति से जुड़ जाता है। योग मनुष्य के तीनों दोषों वात,पित्त, और कफ को संतुलित करता है।

योग का इतिहास

यदि हम भारत की सबसे प्राचीन सभ्यता की बात करें तो सबसे प्राचीन सभ्यता सिंधु सभ्यता है, जिसका समय लगभग 2500 बी.सी से शुरू होता है। सिंधु सभ्यता में ही हमें कुछ ऐसी सील एवं मुहर प्राप्त होती है जिससे पता चलता है कि उस समय योग का अस्तित्व था। योग समाज में प्रचलन में था। योग के माध्यम से ही वे कोई देश आध्यात्मिक एवं भौतिक उन्नति कर पाता है। मान्यताओं के अनुसार भगवान शिव को दुनिया का प्रथम योगी माना जाता है। माना जाता है कि भगवान शिव ने कांति सरोवर झील के किनारे सात ऋषियों को योग का ज्ञान प्रदान किया था और बाद में इन्हीं ऋषियों ने दुनिया के अलग-अलग कोनों में योग का प्रचार एवं प्रचार किया। भारत में योग का उल्लेख वेद, उपनिषद, जैन साहित्य एवं बौद्ध साहित्य में मिलता है।

योग के संबंध में जानकारी हमें वेद, उपनिषद और भगवद गीता से भी प्राप्त होती है। ऋग्वेद और उपनिषदों में योग एवं उससे जुड़े हुए प्राणायाम का उल्लेख मिलता है। महर्षि पतंजलि ने अपने योगसूत्र में योग को एक दर्शन के रूप में प्रतिस्थापित किया और योग के आठ अंगों का वर्णन किया। इन आठ अंगों में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि है। डॉक्टर भंडारकर ने पतंजलि का जन्म 158 ईसा पूर्व बताया है जबकि कीथ ने महर्षि पतंजलि का जन्म 140 से 150 ईसा पूर्व के आसपास माना है। मध्यकाल में भारत में हठयोग का विकास होता है। आधुनिक काल में स्वामी विवेकानंद, परमहंस, योगानंद जैसे विद्वानों ने भारत में योग को पहचान दिलाने में प्रमुख योगदान दिया।

योग के प्रकार

योग के कुछ प्रमुख प्रकारों का वर्णन इस प्रकार से किया गया है:

हठ योग

हठयोग शारीरिक और मानसिक विकास के लिए बहुत ही फायदेमंद है। हठयोग का वर्णन 'हठयोग प्रदीपिका' नामक ग्रंथ में मिलता है। ऐसा माना जाता है कि हठ योग शैव धारा से संबंधित है, लेकिन इसके पश्चात् यह सिद्धों और नाथों की भी एक प्रमुख परंपरा बन गई। बौद्ध धर्म के भिक्षु एवं साधक भी हठयोग में दक्ष थे। हठ योग का विकास भारत में 15वीं शताब्दी में माना जाता है। यह योग की एक प्राचीन एवं प्रभावशाली पद्धति है। हठ शब्द को संस्कृत भाषा का शब्द माना जाता है जिसमें 'ह' का अर्थ सूर्य से लगाया जाता है अर्थात् सकारात्मक ऊर्जा जबकि 'ठ' का अर्थ चंद्र से लगाया जाता है, अर्थात् नकारात्मक ऊर्जा, इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि सूर्य और चंद्र का योग ही हठयोग कहलाता है। हठयोग की एक व्याख्या के अनुसार हकार का अर्थ प्राण वायु तथा ठकार का अर्थ अपान वायु है इन दोनों का प्राणायाम के द्वारा निरोध करना ही हठ योग कहलाता है।

सामान्य जन हठ योग को एक ऐसे योग के रूप में देखते हैं जिसमें है हठपूर्वक कुछ शारीरिक एवं मानसिक क्रियाएं की जाती हैं, उदाहरण के लिए सामान्य जन षट क्रियाओं अर्थात् (नेति, धौति, कुंजल वस्ति, नौलि, त्राटक, कपालभाति) को ही हठयोग मान लेते हैं जबकि ऐसा नहीं है, षटकर्म तो केवल शरीर का शोधन करने का साधन है। वास्तव में हठयोग शरीर एवं मन के बीच संतुलन करके राजयोग को प्राप्त करने का एक साधन है। शरीर में पांच प्रकार के प्राण बताए गए हैं प्राण, अपान, व्यान, समान, और उदान। प्राण और अपान का समान में मिल जाना ही हठयोग कहलाता है।

राजयोग

भारतीय दर्शन में योगाचार्यों ने एवं ज्योतिष विद्वानों ने राजयोग को अपने-अपने आधार पर बताने की कोशिश की है। योगाचार्यों ने अष्टांग योग की प्राप्ति को ही राज योग माना है जबकि ज्योतिष विद्वान राजयोग को अलग तरीके से परिभाषित करते हैं। ज्योतिष विद्वानों के अनुसार राजयोग में व्यक्ति के उच्च पद, प्रतिष्ठा, सम्मान एवं अन्य भौतिक सुखों के साथ-साथ आध्यात्मिक उन्नति भी शामिल है।

अष्टांग योग

अष्टांग योग को 'आठ अंगों का योग' भी कहा जाता है। अष्टांग योग को महर्षि पतंजलि ने योग सूत्र में वर्णित किया है। अष्टांग योग के आठ प्रमुख अवयव इस प्रकार हैं:

- यम (External Disciplines):** जब कोई योगी सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह एवं ब्रह्मचर्य को अपनाकर उसी के रास्ते पर चले तो इसे यम कहा जाता है। इसे एक योगी के द्वारा दूसरे के प्रति अपनाए गए अभिवृत्ति के रूप में लिया जाता है। यह एक योगी का समाज के लोगों के प्रति व्यवहार को प्रदर्शित करता है। यम के अंतर्गत सत्य (Truthfulness), अहिंसा (Non- Violence), अस्तेय (Non- Stealing), अपरिग्रह (Non – Avarice) तथा ब्रह्मचर्य (Chastity) यह पांच तत्व शामिल हैं।
- नियम (Internal Disciplines):** नियम (Internal Disciplines) अष्टांग योग का दूसरा अवयव है। यह अवयव व्यक्ति के अंदर आंतरिक अनुशासन लाता है। नियम के अंतर्गत शौच (Purity), स्वाध्याय (Self-Study), संतोष (Contentment), तप (Discipline) तथा ईश्वर – प्रणिधान (Surrender) सम्मिलित है।
- आसन (Posture):** आसन (Posture) से तात्पर्य शारीरिक मुद्राओं से है। इसका मुख्य उद्देश्य शारीरिक मुद्राओं के माध्यम से शरीर को स्वस्थ बनाना है, क्योंकि जब शरीर स्वस्थ होता है तो मन भी स्वस्थ होता है। आसन के माध्यम से व्यक्ति का शारीरिक एवं मानसिक विकास में वृद्धि होती है।
- प्राणायाम (Regulating Breath):** श्वास (Inhalation) एवं प्रश्वास (Exhalation) की गति को रोकना ही प्राणायाम कहलाता है। प्राणायाम श्वसन तंत्र को प्रभावित करता है। प्राणायाम के तीन भाग हैं – 1. पूरक (श्वास लेना) 2. कुम्भक (श्वास रोकना) 3. रेचक (श्वास छोड़ना)।
- प्रत्याहार (Control of the Sense):** प्रत्याहार (Control of the Sense) का तात्पर्य इंद्रियों पर नियंत्रण रखने से है। इसमें इंद्रियों का ध्यान बाह्य वातावरण से हटाकर अंदर की ओर लाया जाता है और उसके पश्चात् जब अन्तः मन एवं बाह्य मन दोनों का प्रभाव खत्म हो जाता है तो इसी अवस्था को प्रत्याहार कहा जाता है। प्रत्याहार के माध्यम से व्यक्ति अपने मन एवं इंद्रियों पर संतुलन प्राप्त कर लेता है। वह ध्यान की गहराइयों को प्राप्त कर सकता है, व्यक्ति में शांति एवं संतोष की भावना जागृत होती है तथा साथ ही साथ व्यक्ति हमेशा एक सकारात्मक ऊर्जा के साथ जीवन जीता है।
- धारणा (Concentration):** यह अष्टांग योग का छठा स्तर है यह अवस्था व्यक्ति को ध्यान की अवस्था के लिए तैयार करती है। इस अवस्था में व्यक्ति अपने मन, इंद्रियों और विचार को किसी एक वस्तु बिंदु या विचार पर केंद्रित करने का प्रयास करता है। धारणा के अंतर्गत वैचारिक एवं मानसिक गतिविधियां अभी भी चल रही होती हैं, वह पूरी तरह से नियंत्रित नहीं होती हैं।
- ध्यान (Meditation):** ध्यान एक ऐसा अभ्यास है जिसमें किसी एक बिंदु एक वस्तु या एक विचार पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। इसके माध्यम से शरीर एवं मन को नियंत्रित किया जाता है। यह व्यक्ति को आंतरिक ज्ञान की अनुभूति कराता है और आंतरिक शांति का अनुभव प्रदान करता है।
- समाधि (Transcendental Meditation):** इसे अष्टांग योग की अंतिम अवस्था के रूप में माना जाता है। इसमें व्यक्ति परमात्मा के साथ एकत्व का अनुभव करता है। अब व्यक्ति परमात्मा को अनुभव करने लगता है। ध्यान में व्यक्ति अपने शरीर को, अपनी आत्मा को तथा जिस पर ध्यान लगता है उसको अर्थात् तीनों को महसूस करता है, लेकिन जब व्यक्ति समाधि के स्तर पर पहुंच जाता है तो व्यक्ति का शरीर, आत्मा पूरी तरह से आपस

में मिल जाते हैं और संसार की अब कोई भी खबर नहीं होती है। जिस प्रकार से एक नदी सागर में मिल जाती है उसी प्रकार से व्यक्ति की आत्मा परम तत्व में मिल जाती है।



(Source: <https://yogamysticism-today/wp-content/uploads/2019/04/8-limbs-humankinetics-com-002.jpg>)

मंत्र योग

मंत्र योग, योग का एक ऐसा प्रकार है जिसमें मन्त्रों के जाप एवं उसके कंपन के माध्यम से आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त की जा सकती है। मंत्र शब्द संस्कृत भाषा का शब्द है जिसका शाब्दिक अर्थ होता है मन को मुक्त करने वाला। मन्त्रों में एक विशिष्ट ध्वनि एवं आध्यात्मिक ऊर्जा का समावेश होता है। मन्त्रों को लगातार जाप करने से मानसिक शांति, संतुष्टि, सकारात्मक ऊर्जा मिलती है

मन्त्रों का जाप तीन प्रकार से किया जा सकता है:

1. **वाचिक जाप:** जब मन्त्रों को तेज आवाज में बोला जाता है तो उसे वाचिक जाप कहते हैं।
2. **उपांशु जाप:** जब मन्त्रों को धीमी आवाज में बोला जाता है तो उसे उपांशु जाप कहते हैं।
3. **मानसिक जाप:** जब मंत्र का जाप मन में किया जाता है तो उसे मानसिक जाप कहा जाता है। यह जाप सबसे अधिक प्रभावी माना जाता है।

कर्म योग

कर्म योग का तात्पर्य निष्काम एवं निष्काम होकर कार्य करना है। कर्म योग में कर्म को ही पूजा माना जाता है। आधुनिक समय में कर्म योग का बड़ा महत्व है क्योंकि जिस देश में कर्म योग का जितना ज्यादा महत्व होगा वह देश उतनी ही भौतिक एवं सांसारिक उन्नति प्राप्त करेगा। कर्म योग में व्यक्ति को पुरस्कार या प्रशंसा की अपेक्षा किए बिना ही अपने कार्य में तल्लीन होना चाहिए।

भक्ति योग

भक्ति शब्द का शाब्दिक अर्थ ईश्वर के प्रति अटूट प्रेम एवं समर्पण से लगाया जाता है। भक्ति योग इस प्रकृति एवं ईश्वर से जुड़ने का एक प्रभावी एवं सरल माध्यम है। भक्ति योग में व्यक्ति का अहंकार, लोभ, द्वेष, स्वार्थ सब कुछ खत्म हो जाता है और व्यक्ति का मन निष्पक्ष, ईमानदार एवं प्रेम से परिपूर्ण हो जाता है। भक्ति योग व्यक्ति को आध्यात्मिक उन्नति प्रदान करता है तथा साथ ही साथ भक्ति योग व्यक्ति को मानसिक शांति संतुष्टि और आनंद प्रदान करता है।

ज्ञान योग

ज्ञान योग एक ऐसा योग है जिसमें ज्ञान के माध्यम से सत्य की खोज की जाती है। ज्ञान योग यह बताता है कि इस संसार में दुख का कारण अज्ञानता है। जब तक व्यक्ति वास्तविक रूप से ज्ञानी नहीं होगा वह अज्ञानता में रहेगा। ज्ञान योग में व्यक्ति तर्क, बुद्धि, विवेक एवं आत्मचिंतन के माध्यम से ज्ञान को प्राप्त करने का प्रयास करता है।

योग के लाभ

- योग के माध्यम से शरीर एवं मन संतुलित रहता है।
- योग मानसिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग के माध्यम से चित्त की वृत्तियों पर नियंत्रण रखा जाता है। योग मन एवं इंद्रियों की चंचलता को कम करता है।
- योग के निरंतर अभ्यास से शरीर में रक्त संचरण बहुत अच्छी तरह से होता है और इसी कारण शरीर के सभी अंग अच्छे से कार्य करते हैं।
- योग में प्राणायाम श्वसन तंत्र को मजबूत बनाता है।
- योग मनुष्य को मानसिक शांति, संतुष्टि एवं आनंद प्रदान करता है।
- योग के निरंतर अभ्यास से वजन नियंत्रित रहता है।
- योग व्यक्ति के रोग प्रतिरोधक तंत्र को मजबूत करता है।
- योग व्यक्ति की एकाग्रता एवं स्मृति क्षमता को बढ़ाता है।
- व्यक्ति की कार्य क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है।
- योग के माध्यम से व्यक्ति स्वयं को प्रकृति के साथ जोड़ता है और प्रकृति से जुड़कर जब कोई व्यक्ति कार्य करता है तो इससे प्रकृति को लाभ होता है।

शोध का उद्देश्य

- योग का मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
- योग का शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
- शोध के माध्यम से आज के समय में योग की प्रासंगिकता को जानना।

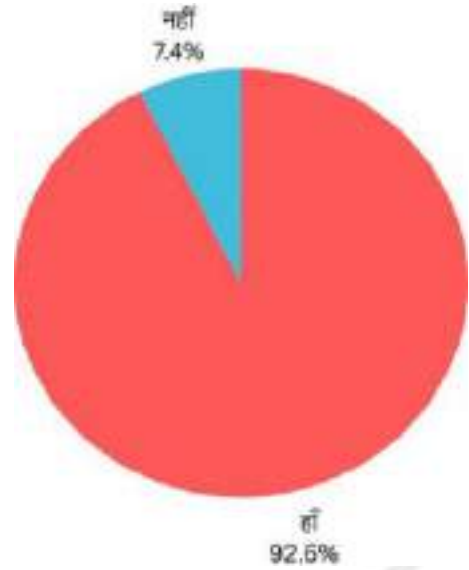
शोध पद्धति

इस शोध में कुल 128 लोगों से प्रश्नावली के माध्यम से आंकड़ों का संग्रहण किया गया है। यह सभी उत्तरदाता मध्य प्रदेश के शहडोल जिले के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र से संबंधित हैं। गूगल फॉर्म की प्रश्नावली के माध्यम से ही आंकड़ों का संग्रहण किया गया है। प्रश्नावली के ही साथ साथ अवलोकन एवं साक्षात्कार के माध्यम से आंकड़ों को और प्रतिपुष्ट किया गया और इन्हीं आंकड़ों का विश्लेषण किया गया है।

आंकड़ों का विश्लेषण

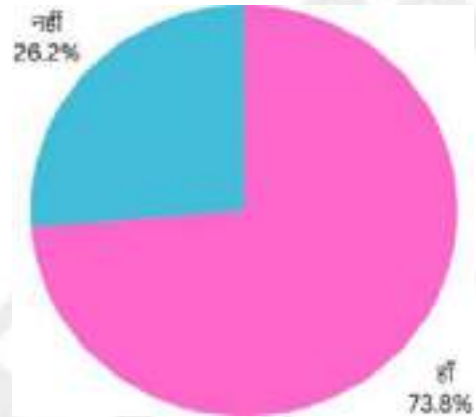
1. क्या योग आपको ऊर्जावान बनाए रखने में मदद करता है ?

व्याख्या: कुल 122 लोगों से यह पूछा गया कि क्या योग आपको ऊर्जावान बनाए रखने में मदद करता है? तो 113 लोगों ने 'हाँ' में उत्तर दिया, जबकि केवल 9 लोगों ने 'नहीं' में उत्तर दिया। इससे हम यह कह सकते हैं कि योग अधिकांश लोगों को ऊर्जावान बनाए रखने में मदद करता है।



2. क्या योग करने से आपके तनाव के स्तर में कमी आई है ?

व्याख्या: कुल 122 लोगों से यह पूछा गया कि क्या योग आपके तनाव के स्तर को कम करता है? तो 90 लोगों ने 'हाँ' में उत्तर दिया, जबकि केवल 32 लोगों ने 'नहीं' में उत्तर दिया। इससे यह पता चलता है कि योग लोगों के तनाव को कम करने में मदद करता है।



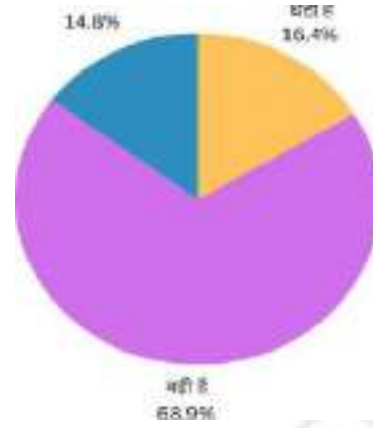
3. क्या योग करने से आपकी नींद की गुणवत्ता में सुधार हुआ है?

व्याख्या: कुल 122 लोगों से जब यह पूछा गया कि क्या योग करने से आपकी नींद की गुणवत्ता में सुधार हुआ है ? तो 112 लोगों ने 'हाँ' में जवाब दिया जबकि 10 लोगों ने 'नहीं' में जवाब दिया। इस बात से यह स्पष्ट है कि योग नींद की गुणवत्ता को बढ़ाता है।



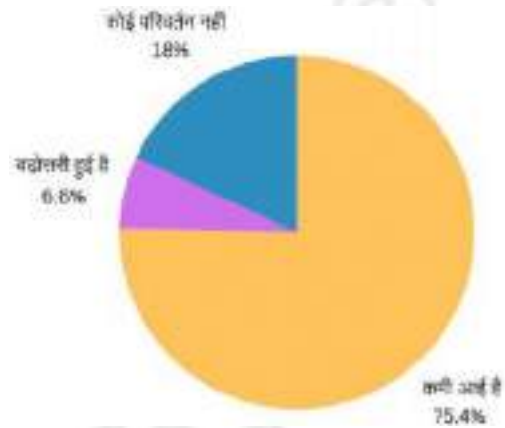
4. क्या योग करने से आपकी इम्यूनैटी में वृद्धि होती है?

व्याख्या: उपर्युक्त पाई चार्ट से यह स्पष्ट होता है कि योग करने से व्यक्ति की इम्यूनैटी बढ़ती है। कुल 122 लोगों में से 84 लोगों ने कहा कि योग करने से उनकी इम्यूनैटी बढ़ी है। 20 लोगों ने इम्यूनैटी घटने की बात कही। जबकि 18 लोगों ने इम्यूनैटी में किसी भी प्रकार का कोई परिवर्तन न होने की बात कही।



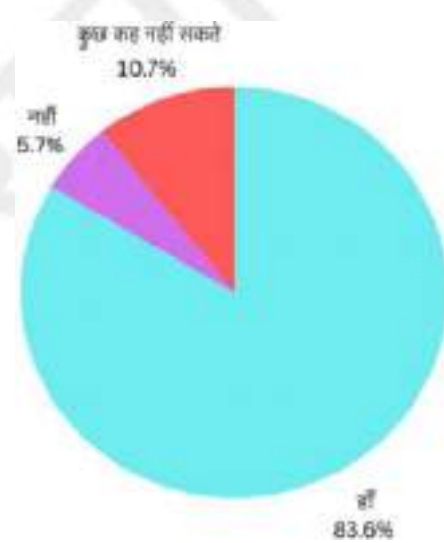
5. क्या योग करने से आपके क्रोध में कमी आई है?

व्याख्या – 122 लोगों में से 92 लोगों ने योग करने से क्रोध में कमी आने की बात कही। 8 लोगों ने योग करने से क्रोध में बढ़ोतरी की बात कही, जबकि 22 लोगों ने योग करने पर क्रोध में किसी भी प्रकार का परिवर्तन नहीं होने की बात कही। इससे स्पष्ट होता है कि योग क्रोध पर नियंत्रण लाता है।



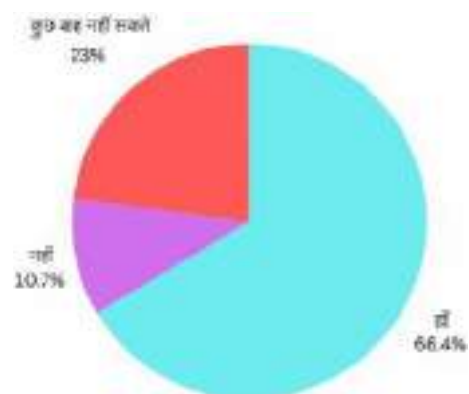
6. क्या योग ने आपके शरीर में होने वाले कमर दर्द, गर्दन दर्द, सिर दर्द आदि को खत्म करने में मदद की है ?

व्याख्या: जब लोगों से पूछा गया कि क्या योग ने आपके शरीर में होने वाले कमर दर्द, गर्दन दर्द एवं सिर दर्द को काम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है? तो 122 लोगों में से 102 लोगों ने 'हाँ' में जवाब दिया 7 लोगों ने 'नहीं' में जवाब दिया जबकि 13 लोगों ने 'कुछ कह नहीं सकते' यह जवाब दिया।



7. क्या योग करने से आपके शरीर में लचीलेपन की वृद्धि हुई है?

व्याख्या: क्या योग करने से आपके शरीर में लचीलेपन की वृद्धि हुई है? इस प्रश्न के उत्तर में कुल 122 लोगों में से 81 लोगों ने 'हाँ' में जवाब दिया 13 लोगों ने 'नहीं' में जवाब दिया, जबकि 28 लोगों ने 'कुछ कह नहीं सकते' के रूप में जवाब दिया। इससे स्पष्ट है कि योग लोगों के शरीर में लचीलेपन की वृद्धि करता है।



निष्कर्ष

निष्कर्ष के रूप में यह कहा जा सकता है कि योग मनुष्य के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। योग मनुष्य को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ बनाता है। योग मनुष्य को तनाव, मोटापा, ब्लड प्रेशर शुगर आदि समस्याओं से निजात दिलाता है। योग के द्वारा मनुष्य में एक बेहतर एवं स्वस्थ जीवन शैली का निर्माण होता है। कुल मिलाकर हम यह कह सकते हैं कि योग करने वाले लोग अपने जीवन में अधिकतर स्वस्थ जीवन व्यतीत करते हैं एवं मानसिक रूप से हमेशा संतुष्ट रहते हैं। उपरोक्त बातों को ध्यान में रखते हुए यह कहा जा सकता है कि वर्तमान समय में योग की प्रासंगिकता पूरी दुनिया में बनी हुई है।

संदर्भ सूची

1. सदैव, शशिकांत (2020) *योग का इतिहास: महत्त्व और लाभ*, प्रभाकर प्रकाशन, ईस्ट दिल्ली।
2. <http://xn--https-ix3b//yoga.ayush.gov.in/>, Accessed on 24/11/2024.
3. Swami, Ramdev (2006) *Yog its Philosophy and practice*, Divya Prakashan, Haridwar, Uttaranchal.
4. Richard, Rosen (2022) *Yoga by the Numbers: The Sacred and Symbolic in Yoga Philosophy and Practice*, Shambhala Publication, United States.
