

Volume 2; Issue 3

E-ISSN: 3048-6742

July to September 2025

Sanskriti-Samvahika

संस्कृति-संवाहिका

Peer Review

Indexed

Refereed Journal

Quarterly Journal

Editor-in-Chief

Dr. Ashwini Devi

Sanskriti-Samvahika संस्कृति-संवाहिका

E-ISSN: 3048-6742

<https://sanskritisamvahika.in>

Volume 2; Issue 3; July to September, 2025; Page No. 26-33

Peer Review, Indexed and Refereed Journal

भारतीयज्ञानपरम्परायां योगविज्ञानम्

नाबा कुमार पांडा

सहायकाचार्यः

संस्कृतविभागः

ओडिशा राज्य मुक्त विश्वविद्यालयः

सम्बलपुरम्

Gmail- nabakumpanda2016@gmail.com

शोध सारांश

भारतीयस्य ज्ञानपरम्परायाः मूलाधारः वेदाः, उपनिषदः, आरण्यकानि च सन्ति। एतेषु शास्त्रेषु योगस्य तत्त्वमीमांसा विशदं प्रतिपादिता अस्ति। योगः केवलं शारीरिकव्यायामरूपः न, अपि तु मानसिकं, आध्यात्मिकं च साधनरूपं विज्ञानं भवति। अयं योगविज्ञानः आत्मज्ञानस्य साधनं, चित्तशुद्धेः पद्धतिः, तथा मानवानां सर्वाङ्गीणविकासाय मार्गदर्शकम् इति प्राचीनभारते अवगम्यते। भारतीयस्य ज्ञानपरम्परा अतीव प्राचीनम् अद्भुतं च धरोहरम् अस्ति। अस्याः परम्परायाः केन्द्रस्थानीयं तत्त्वं योगविज्ञानमेव। योगः केवलं शारीरिकव्यायामरूपः न, अपितु सम्पूर्णजीवनस्य समन्वितमार्गः। वेदेषु, उपनिषदः, महाभारते, भगवद्गीतायां, पतञ्जलिमुनेः योगसूत्रेषु च योगस्य गूढं स्वरूपं विस्तीर्णतया विवृतम्। योगविज्ञानं शरीरस्य मनसः च शुद्धिं, चित्तस्य स्थैर्यं, आत्मज्ञानस्य साधनं च प्रदर्शयति। भारतीयज्ञानपरम्परायाम् योगः विज्ञानरूपेण निरूपितः। एषः केवलं आस्थाविश्वासः न, किन्तु अनुभवाधारितः प्रयोगः। प्राणायामः, आसनानि, ध्यानम्, समाधिः, यम-नियमादयः च योगस्य वैज्ञानिकसङ्गठनस्य अंगानि भवन्ति। एतेषां साधनानां माध्यमेन न केवलं रोगप्रतिकारः, किन्तु आरोग्यवर्धनं, मनःशान्तिः, आत्मबोधः च लभ्यते। योगविज्ञानस्य भारतीयपरम्परायां वैशिष्ट्यम् अस्ति यत् एषः समग्रदृष्टिकोणं प्रकटयति। विज्ञानस्य आधुनिकक्षेत्रेषु अपि योगस्य महत्त्वं स्वीकृतम्। आयुर्विज्ञानम्, मानसशास्त्रम्, न्यूरोसाइन्स् इत्यादिषु योगप्रभावाः अनुसन्धानैः प्रमाणीकृताः।

आधुनिकजीवने तनावः, रोगसमूहः, सामाजिकदुःखानि च यदा वर्धन्ते, तदा योगः नूतनमानवस्य जीवनोपयोगी साधनमिव दृश्यते। भारतीयज्ञानपरम्परायां योगविज्ञानं न केवलं आत्मकल्याणार्थं, अपि तु लोकहिताय अपि प्रयोज्यते। गीता स्पष्टतया दर्शयति यत् योगी समत्वभावेन कर्म कुर्वन्, आत्मानं ब्रह्मणि संस्थापयति। अतः योगः न केवलं व्यक्तिगतपथे, अपि तु सामाजिक-सांस्कृतिकमूल्यानां रक्षणे अपि प्रभावी भवति। अत एव, योगविज्ञानम् भारतीयज्ञानपरम्परायाः अभिन्नं धरोहरम्। एषः विज्ञानः शारीरिकं, मानसिकं, आध्यात्मिकं च आयामं सम्यक् समन्वययति। तेन केवलं आरोग्यमेव न, अपि तु मोक्षमार्गः अपि उद्घाटयते। आधुनिकयुगे योगस्य पुनरुत्थानं न केवलं भारतस्य, अपि तु सम्पूर्णमानवजातेरपि कल्याणकारि इति निश्चयः३।

कूटशब्दा(Keywords)योगः, ध्यानम्, समाधिः, प्राणायामः, आसनम्, चित्तवृत्तिनिरोधः, आत्मज्ञानम्, मोक्षः, तत्त्वज्ञानम्, साधनचतुष्टयम्

उपक्रमः

योगविज्ञानस्य स्वरूपम्- भारतीयज्ञानपरम्परा अद्वितीया, या केवलं तात्त्विकदृष्ट्या न, अपि तु व्यावहारिकजीवनस्य प्रत्येकं अंशं प्रकाशयति। योगविज्ञानम् अत्र प्राचीनतमं, निरन्तरं च प्रवाहितं विज्ञानशाखारूपेण दृश्यते। पतञ्जलिमहर्षेः योगसूत्राणि अत्र मूलाधारभूतानि। वेदेषु यज्ञोपासना, ध्यान, प्राणायाम इत्यादयः योगसाधनरूपे उपदिष्टाः। भारतीयज्ञानपरम्परायां योगस्य विशेषस्थानं विद्यते। योगः केवलं शारीरिकव्यायाममात्रं न, अपि तु मनसः, प्राणस्य, आत्मनः च एकत्र समन्वितसाधनम् अस्ति 4। विज्ञानरूपेण योगस्य निरूपणं आधुनिककाले विशेषगौरवं लभते। अत्र योगविज्ञानम् इति संकल्पना केवलं तत्त्वदर्शनपर्यन्ता न भवति, किन्तु शरीर-मनः-चेतनाविकासे, स्वास्थ्यसंरक्षणे, चित्तप्रशमने, अध्यात्मसाधने च आधारितं सर्वाङ्गीणं अनुशासनम् इति स्वीकृतम्।

योगविज्ञानस्य स्वरूपं बहुपरिमाणात्मकम्—

1. शारीरिकं स्वरूपम् – योगासनप्राणायामादिना शरीरस्य स्वास्थ्यसंरक्षणं, रोगनिवारणं, तथा देहस्य सुदृढता साध्यते।
2. मानसिकं स्वरूपम् – ध्यानधारणाभ्यां मानसिकसन्तुलनम्, तणाव-निवारणं, स्मृतिवृद्धिः, एकाग्रता च प्राप्यते।
3. आध्यात्मिकं स्वरूपम् – आत्मसाक्षात्कारः, मोक्षमार्गः, चैतन्यस्य उच्चस्तरं प्राप्यते।

4. वैज्ञानिकं स्वरूपम् – आधुनिकानां अनुसन्धानानां प्रमाणैः योगस्य प्रभावः मस्तिष्कस्य तन्त्रिकापद्धत्याम्, श्वसनप्रणाल्यां, रक्तसञ्चरणे, प्रतिरक्षकव्यवस्थायां च सुसिद्धः।

समाजिकं स्वरूपम् – योगाभ्यासेन सहानुभूतिः, अहिंसा, शान्ति, सार्वभौमभ्रातृत्वं च अभिवर्धते, योगः "चित्तवृत्तिनिरोधः" (पतञ्जलि, योगसूत्र १।२) इत्यनेन परिभाषितः। अस्य विज्ञानस्य द्वौ प्रमुखौ आयामौस्तः – शारीरिकः : आसन, प्राणायाम, शुद्धिकर्मादयः, येन देहस्य स्वास्थ्यं सुदृढं भवति. मानसिक-आध्यात्मिकः : ध्यान, समाधि, भक्ति, तत्त्वचिन्तनम्, येन आत्मशुद्धिः, चित्तैकाग्रता च सम्पद्यते।

योगविज्ञानस्य परिभाषा

पातञ्जलयोगसूत्रेषु योगः “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” (यो.सू. १.२) इत्युक्तः। अत्र योगः तत्त्वतस्तु चित्तस्य निःशेषवृत्तिनिरोधरूपं साधनम्। आधुनिके अनुसन्धानपद्धतौ योगविज्ञानम् इति शब्दः प्रयोगे, योगः केवलं आध्यात्मिकमार्गः न, अपि तु जैवशारीरिकं, मानसशास्त्रीयं, समाजशास्त्रीयं च दृष्टिभिः परीक्षितः। अतो योगविज्ञानं बहुविधदृष्टिकं शास्त्ररूपं परिगण्यते।

ऐतिहासिकभूमि

वैदिके काले यज्ञोपासनासु ध्यानाभ्यासः प्रकटः। उपनिषदः, विशेषतः कठोपनिषद्, श्वेताश्वतर-उपनिषद्, मुंडकोपनिषदः च, योगतत्त्वं गम्भीररूपेण विवृण्वन्ति। महाभारते भगवद्गीतायां कर्मयोगः, भक्तियोगः, ज्ञानयोगः च सम्यक् विवेचिताः। पातञ्जलयोगसूत्रेषु तु वैज्ञानिकपद्धत्या योगस्य अष्टाङ्गरूपविभाजनं कृतम्। एषु ऐतिहासिकेभ्यः स्रोतसः योगविज्ञानस्य विकासः स्पष्टरूपेण द्रष्टव्यः।

योगविज्ञानस्य आधुनिकता

वर्तमानसमाजे योगः चिकित्सा-पर्यायेन अपि स्वीक्रियते। योगथेरेपी (Yoga Therapy) इत्याख्यया आधुनिकाः चिकित्सकाः उच्चरक्तदाबः, मधुमेहः, हृदयरोगः, चिन्ता-उद्वेगादयः मानसिकरोगाः च निवारयन्ति।

विश्वसंघटनैः (United Nations) २०१५ तमे वर्षे अन्तर्राष्ट्रीययोगदिवसः स्थाप्यते स्म६। अयं निर्णयः योगविज्ञानस्य वैश्विकमहत्त्वं सूचयति।

अनुसंधानपरिप्रेक्ष्ये योगः

समकालीनवैज्ञानिकानां प्रयोगशालासु योगाभ्यासस्य परिणामाः यथाशास्त्रं मीयन्ते। EEG, MRI, HRV इत्यादि उपकरणैः योगध्यानस्य तन्त्रिकासंवेदने, हृदयगतिः, मस्तिष्कीयतरङ्गाः च अनुशील्यन्ते। निष्कर्षतः, योगः वैज्ञानिकदृष्ट्या सत्यं स्वास्थ्यकरं च साधनं प्रमाणीकृतम्।

भारतीयज्ञानपरम्परायां योगविज्ञानस्य स्थानम्

भारतीयज्ञानपरम्परा बहुविधविषयानां समन्वयात्मिका, समग्रजीवनमूलकदृष्ट्या समुपबृंहिता च अस्ति। अस्याः परम्परायाः मूलाधारः वेदाः, उपनिषदः, आरण्यकानि, महाभारत-रामायणाद्याख्यानानि, आचारसंहिताः, आयुर्वेदः, न्यायमीमांसादर्शनानि च भवन्ति। एषु सर्वेषु तत्त्वशास्त्रेषु योगविज्ञानस्य विशेषं स्थानं दृश्यते। योगः केवलं दार्शनिकतया न परिगण्यते, अपि तु आचारप्रणालीरूपेण, शारीरिकमानसिकस्वास्थ्योपायः, अध्यात्ममार्गः च। वेदेषु ऋग्वेदादिषु ध्यानसाधनाविषयकानि मन्त्राणि दृश्यन्ते। उपनिषदः तु योगसिद्धान्तानां मूलाधारः। कठोपनिषदि आत्मनिग्रहस्य, श्वेताश्वतरोपनिषदि ध्यानयोगस्य, मुण्डकोपनिषदि परविद्यापरविद्याभेदस्य विवेचनं यत्र दृष्टं तत्र योगविज्ञानस्य दार्शनिकगौरवं प्रकाशते७। एतेषां ग्रन्थानां द्वारा योगः भारतीयमानसपरम्परायां आत्मविद्यायाः सर्वोपरि साधनरूपेण प्रतिष्ठितः। महाभारते विशेषतः भगवद्गीता योगशास्त्रस्य पूर्णतत्त्वज्ञानप्रदर्शिनी अस्ति। गीता बहुविधयोगान् निरूपयति—कर्मयोगः, ज्ञानयोगः, भक्तियोगः, ध्यानयोगः इत्यादयः। तत्र योगः केवलं एकः शारीरिकक्रियासमूहः न, किन्तु कर्मणा, ज्ञानदृष्ट्या, भक्ति-श्रद्धया, ध्यानाभ्यासेन च आत्मानं परमात्मन्येकत्वेन स्थापितुं मार्गः इति प्रतिपाद्यते। पतञ्जलिमुनिना प्रणीतं योगसूत्रम् योगविज्ञानस्य वैज्ञानिकमूलकं व्यवस्थितप्रबन्धरूपं ग्रन्थः। अत्र योगः अष्टाङ्गरूपेण निरूपितः—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि इत्यष्टधा। अस्य अष्टाङ्गयोगस्य प्रतिपादनं योगविज्ञानं केवलं साधुसन्तानां विषयः न, अपि तु सर्वसामान्यानां जीवनोपयोगी विज्ञानरूपेण प्रतिष्ठापितं दर्शयति। भारतीयज्ञानपरम्परायां योगविज्ञानं केवलं आत्मविद्यायाः साधनं न, किन्तु स्वास्थ्यसंरक्षणस्य प्राचीनोपायः अपि।

आयुर्वेदशास्त्रे अपि प्राणायामध्यानादीनां उल्लेखः स्वास्थ्यरक्षणार्थं कृतः अस्ति। योगाभ्यासः शरीरेषु दोषत्रयस्य साम्यं स्थापयति, मनसः चित्तैकाग्रतां वर्धयति, अन्तःकरणे शुद्धिं जनयति। आधुनिककाले अपि योगविज्ञानं विश्वपटलपर्यन्तं प्रसरितं, वैज्ञानिकैः च चिकित्सकसमाजेन च स्वीकृतं। मानसिकतनावशमनं, रोगप्रतिकारः, शारीरिकशक्तिवृद्धिः, चित्तशुद्धिः इत्यादि क्षेत्रेषु अस्य प्रभावः अद्यापि मान्यतोवेदेषु : ऋग्वेदे ध्यानोपासना, अथर्ववेदे प्राणायामप्रकाराः उल्लिखिताः। उपनिषत्सु : कैवल्योपनिषद्, श्वेताश्वतरोपनिषद् इत्यादिषु योगतत्त्वं प्रतिपादितम्। गीता : योगः कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, ध्यानयोग इत्यनेकेषु रूपेषु प्रतिपन्नः। आयुर्वेदः : योगस्य स्वास्थ्यरक्षणे, रोगनिवारणे महत्त्वं प्रतिपाद्यते।

योगविज्ञाने आधुनिकप्रासङ्गिकता

भारतीयज्ञानपरम्परायां योगविज्ञानं प्राचीनकालात् एव विशेषस्थानं धारयति। योगः केवलं शारीरिकव्यायामरूपः नास्ति, किन्तु मानसिकशुद्धेः, आध्यात्मिकविकासस्य च साधनं भवति। आधुनिकयुगे यदा जीवनस्य गत्यतिवेगः, मानसिकतनावः, रोगाणां विविधप्रकाराः च अनुदिनं वर्धन्ते, तदा योगविज्ञानस्य प्रासङ्गिकता अतिविशेषा भवति। अद्यतनसमाजे स्वास्थ्यसंरक्षणाय, रोगप्रतिबन्धनाय, चित्तशुद्धये, तथा सर्वाङ्गीणविकासाय योगविज्ञानं अनिवार्यं साधनं जातम्। आधुनिककाले योगः केवलं आध्यात्मिकमार्गं न स्थितः, अपि तु वैज्ञानिकशोधेषु, चिकित्साशास्त्रे, मनोविज्ञाने च प्रामाण्येन स्वीकृतः। तनाव-निवारणाय, मानसिकस्वास्थ्याय, सामाजिकसौहार्दाय च योगविज्ञानं अनिवार्यं साधनम् अभवत्।

योगविज्ञानस्य तात्त्विकाधारः

योगविज्ञानं पातञ्जलयोगसूत्रेषु विशेषरूपेण प्रतिपादितम्। अष्टाङ्गयोगस्य (यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधि) प्रक्रियाः न केवलं आध्यात्मिकसाधनाय उपयुक्ताः, अपि तु जीवनशैलीपरिवर्तनस्य वैज्ञानिकाधाराः इति आधुनिकविज्ञानमपि स्वीकरोति। अस्मिन् विज्ञानदृष्टिकोणे मनः, शरीरम्, आत्मा च एकस्य एकं पूरकत्वं वहन्ति।

आधुनिकजीवनेयोगस्यआवश्यकता

वर्तमानकाले त्वरितजीवनशैली, असंयमितभोजनपद्धतिः, निद्राभावः, मानसिकतनावः, चित्तविक्षेपः च सामान्यदृष्ट्या दृश्यन्ते। अस्य परिणामस्वरूपं हृदयरोगाः, मधुमेहः, उच्चरक्तदाबः, अवसादः, चिन्ता इत्यादयः विकाराः जनानामध्ये प्रसरन्ति। योगाभ्यासेन –

- प्राणायामेन श्वसनव्यवस्था सुदृढा भवति।
- ध्यानाभ्यासेन मानसिकशान्तिः, एकाग्रता च प्राप्यते।
- आसनाभ्यासेन शरीरस्य लचीलता, स्नायुबलं, रक्तसंचारः च सुदृढीभवति।
- चित्तशुद्ध्या नैतिकमूल्यानि पुनर्जीवनं प्राप्नुवन्ति।

आधुनिकविज्ञानसमर्थनम्

वैज्ञानिकाः चिकित्सकाः च बहुषु देशेषु योगविज्ञानस्य स्वास्थ्योपकारकत्वं प्रमाणीकृतवन्तः। अमेरिकादेशे, यूरोपदेशेषु च ‘योगथेरेपी’ इति चिकित्सापद्धतिः रूढा जाता। मनोविज्ञानशास्त्रज्ञाः अपि योगाभ्यासेन मनोविकाराणां शमनं साध्यते इति प्रतिपादयन्ति। आधुनिकचिकित्सावैज्ञानिकानुसारं योगः शरीरस्य हार्मोनसन्तुलनं स्थापयति, प्रतिरक्षकशक्तिं वर्धयति, चित्तविकारान् हासयति च।

शैक्षिकक्षेत्रेयोगविज्ञानम्

भारतस्य राष्ट्रीयशैक्षिकनीतौ (२०२०) अपि योगविज्ञानस्य समावेशः स्पष्टतया निर्देशितः। बाल्यावस्थायामेव यदि योगशिक्षा दीयते, तर्हि विद्यार्थीजनाः आत्मनियन्त्रणं, मानसिकसंतुलनं, तथा नैतिकमूल्यानि सहजतया ग्रहणं कुर्वन्ति। अस्मिन् प्रकारे योगः शिक्षायाः, संस्कृतेः, जीवनमूल्यानां च संवर्धकः भवति।

समाजोपयोगिता

आधुनिकसमाजे योगविज्ञानं केवलं वैयक्तिकस्वास्थ्याय न उपयुक्तम्, अपि तु सामाजिकसौहार्दाय अपि आवश्यकम्। योगः अहिंसामूलकः, संयमप्रधानः, तथा आत्मानुशासनपरः शास्त्रः अस्ति। तस्मात् समाजे तनावपरिस्थितीनां शमनाय, परस्परसौहार्दवर्धनाय, तथा शान्तिसंवर्धनाय योगविज्ञानं प्रभावी साधनं भवति।

उपसंहारः

भारतीयज्ञानपरम्परायां योगविज्ञानं परमं स्थानं धारयति। अयं न केवलं शास्त्ररूपेण, किन्तु जीवनशैलीरूपेण अपि ग्राह्यः। प्राचीनग्रन्थेषु यत् तत्त्वं प्रतिपादितं, तदेव आधुनिकमानवस्य स्वास्थ्य-सन्तुलन-शान्त्यर्थं मार्गदर्शकम्। योगविज्ञानं भवति भारतीयस्य अमूल्यं वैदिकं दानम्, यत् विश्वं सर्वमानवजातीं च कल्याणमार्गं नियोजयति। योगविज्ञानस्य स्वरूपं व्यापकं, बहुमुखं, सर्वसमावेशकं च अस्ति। एषः न केवलं आध्यात्मिकसाधनाय, अपि तु स्वास्थ्यसंरक्षणे, मानसिकसन्तुलने, समाजैक्ये, वैश्विकशान्तौ च योगदानं करोति। भारतीयज्ञानपरम्परायाः अमूल्यरत्नं योगविज्ञानम्, आधुनिकवैज्ञानिकपद्धत्याः सह सम्मिलितं भूत्वा सर्वमानवजातये कल्याणकारीभूतं भवति¹⁰। अतः योगविज्ञानं न केवलं भारतस्य, अपि तु सम्पूर्णविश्वस्य अमृतमयी धरोहरः इति निश्चितं कथयितुं शक्यते। अतः स्पष्टं भवति यत् योगविज्ञानस्य आधुनिकप्रासङ्गिकता सर्वाङ्गिण्या दृष्ट्या महत्वपूर्णा अस्ति। आधुनिकजीवने रोगप्रतिबन्धनाय, मानसिकशान्तये, आध्यात्मिकविकासाय, तथा सामाजिकसौहार्दवर्धनाय योगविज्ञानं अनिवार्यं साधनं रूपेण प्रतिष्ठितम्। भारतीयज्ञानपरम्परायाः एषः प्राचीनरत्नः अद्यतनयुगे मानवजातीं शाश्वतस्वास्थ्यस्य, शान्तेः, आनन्दस्य च पथेन अनयति। भारतीयज्ञानपरम्परायां योगविज्ञानं मौलिकं, व्यापकं, दार्शनिकं, प्रायोगिकं च स्थानं धारयति। एतत् विज्ञानं जीवनस्य सर्वाङ्गसमन्वयस्य, शारीरिकमानसिकाध्यात्मिकसन्तुलनस्य, मोक्षमार्गस्य च प्रमुखं साधनं। योगः एव भारतीयसांस्कृतिकजीवनस्य हृदयस्थानं, यः कालान्तरं पर्यन्तं विश्वे मानवकल्याणार्थं प्रासंगिकः भविष्यति।

पादटीका-

1. यो.प.पृ-56

2. भा.प.मू.पृ-89

- 3.उ.यो.पृ-32
- 4.भ.गी.क.पृ-54
- 5.आयु.यो.पृ-43
- 6.तन्त्र.यो.वि.पृ-78
- 7.यो.वै.म.पृ-23
- 8.विज्ञान.यो.पृ-49
- 9.यो.आ.प्र.पृ-12
- 10.व्या.भा.पृ-34

सहायकग्रन्थसूची

1. पतञ्जलिः। योगसूत्राणि। सम्पा. स्वामी ओमानन्दः। वाराणसी: चौखम्भा संस्कृतसंस्थानम्, 2008।
2. व्यासभाष्यम् (पतञ्जलयोगसूत्रेषु)। सम्पा. रामचन्द्रशास्त्री। दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास्, 1995।
3. श्रीमद्भगवद्गीता। सम्पा. श्रीअरविन्दः। पुदुच्चेरी: श्रीअरविन्दाश्रमः, 2002।
4. उपनिषदः (कठोपनिषद्, श्वेताश्वतरोपनिषद्, तैत्तिरीयोपनिषदः च योगविषयकाः)। सम्पा. स्वामी मधवानन्दः। कोलकाता: अद्वैताश्रमः, 2010।
5. हठयोगप्रदीपिका – स्वात्मारामयोगी। सम्पा. पञ्चाननशास्त्री। वाराणसी: चौखम्भा ओरिएण्टलिया, 2012।
6. घेरण्डसंहिता। सम्पा. श्रीकृष्णशास्त्री। दिल्ली: नाग पब्लिशर्स, 2005।
7. योगवासिष्ठमहामरामायणम्। सम्पा. जगन्नाथशास्त्री। वाराणसी: चौखम्भा संस्कृतसंस्थानम्, 2011।
8. विवेकानन्दः, स्वामी। राजयोगः। कोलकाता: अद्वैताश्रमः, 2015।
9. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्दः। आसना, प्राणायाम, मुद्रा, बन्धः। मुँगर: बिहार स्कूल ऑफ योगा, 2008।
10. राधाकृष्णन्, सर्वपल्ली। भारतीयतत्त्वज्ञानस्य इतिहासः। दिल्ली: ऑक्सफोर्ड युनिवर्सिटी प्रेस्, 2003।