पतंजलि योगपीठ : योग एवं आयुर्वेद का समाजशास्त्रीय अध्ययन

*डॉ अमिता बिहान

सारांश–समाज एवं महत्वपूर्ण अवधारणा है। क्योकि जहां जीवन है वही समाज है। जहां व्यक्ति के एक दूसरे के साथ सामाजिक सम्बन्ध स्थापित कर समाज के निर्माण और विकास में योगदान दिया है। वही समाज नें व्यक्ति का समाजीकरण कर उसके व्यक्तित्व विकास में योगदान दिया है। इसलिये स्वस्थ समाज का निर्माण करना अव यम्भावी हो जाता है। योग का समाज के साथ प्रत्यक्ष सम्बन्ध है। आयुर्वेद का विकास भी प्राचीन समय से ही है। आयुर्वेद का महत्व भी वर्तमान समय में बढ़ता चला आ रहा है। योग एवं आयुर्वेद की प्रांसगिकता वर्तमान समय में बढ़ती जा रही है। इसलिये इस सन्दर्भ में वर्तमान समय में अनेक शोध कार्य भी किये जाते रहे है। वर्तमान भाोध कार्य पंतजलि योगपीठ पर केंद्रित रहा है जिसमें योग व आयुर्वेद का सामाजिक स्वास्थ्य संदर्भ में प्रभाव को अध्ययन किया गया है। तथ्यों के संकलन में वैज्ञानिक प्रविधियों का प्राथमिक व द्वितीयक स्त्रोतों में प्रयोग करके प्राप्त निदर्शन उत्तरदाताओं से प्राथमिक स्त्रोतों के प्रत्यक्ष स्त्रोत में से अवलोकन साक्षात्कार–निर्देशिका व अर्द्धसहभागी अवलोकन तथा अप्रत्यक्ष स्त्रोतो में से टेलीफोन साक्षात्कार, इण्टरनेट आदि प्रयोग किया गया है। विश्लेषण उपरान्त पाया गया कि पंतजलि योगपीठ समाज में योग व आयुर्वेद द्वारा समाज में सकारात्मक प्रभाव डाल रहा है।

प्रस्तावनाः– समाज एक महत्वपूर्ण अवधारणा है। क्योंकि जहां जीवन है, वही समाज है, व्यक्ति के बीच पाये जानेवाले समाजिक सम्बन्धों के आधार पर निर्मित व्यवस्था को समाज कहा जाता है।

भगिडिग्सके अनुसार :– समाज स्वंय सघ है सगंठन है औपचारिक सम्बन्धों का योग है। जिसमें सहयोग देने वाले व्यक्ति एक–दूसरे के साथ जुडे हुये या सम्बन्ध है। समाज के लिये सहयोगी सम्बन्धों को आवश्यक माना गया है जो व्यक्तियों को एक दूसरे के साथ जोडते है।

भरयूट्र के अनुसार :– समाज एक अमूर्त अवधारणा है जो एक समूह के सदस्यों के बीच पाये जाने वाले पारस्पारिक सम्बन्धों की जटिलता (सम्पूर्णता) का बोध कराती है।

अतः समाजिक जीवन में समाज, समाजिक सम्बन्ध, समूह व सामाजिक अन्तः क्रियाओं आदि का सम्पूर्ण जीवन के सम्बन्ध में अध्ययन किया जाता है जहां व्यक्ति ने एक दूसरे के साथ सामाजिक सम्बन्ध स्थापित कर समाज के निर्माण और विकास में योगदान दिया है वही समाज में व्यक्ति का समाजीकरण कर उसके व्यक्त्वि विकास में योगदान दिया है इसलिये स्वस्थ समाज का निर्माण करना अव यम्भावी हो जाता हैं। वर्तमान समाज में अनेक संस्थाये समाज को सुदृढ करने के लिये अनेक कार्यक्रम चला रहे हैं जो सांस्कृतिक, आध्यात्मिक व निरोगी समाज का निर्माण कर रही हैं । जिसमें पतंजलि योगपीठ एक प्रमुख स्थान रखता है इसलिये इस प्रस्तुत अध्ययन में पतंजलि योगपीठ योग एवं आयुर्वेद का समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से अध्ययन किया गया है। आज के भूमण्डलीकरण के दौर में जहां व्यक्ति अनेक बीमारियों से ग्रस्त है। वही पतंजलि योगपीठ द्वारा योग एवं आयुर्वेद की सेंवाये देकर समाज में मानव को इन बीमारियों एवं तनाव से निजात दिलाने में अपना महत्वपूर्ण योगदान प्रदान कर रहें है। योग एवं आयुर्वेद के माध्यम से व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं मानसिक तथा समाजिक जीवन पर बहुत अच्छा एवं अनुकूल प्रभाव पड रहा है। प्रस्तुत शोध इस दृष्टि को ध्यानान्तर्गत रखकर किया गया है। प्रस्तुत अध्ययन पूर्व पतंजलि योगपीठ में जाकर पायलट सर्वे किया गया तथा लोगों को उनकी सेवाओं को लेते हुये अवलोकित किया गया। अतः प्रस्तुत अध्ययन समाज के विकास के दृष्टिकोण से अत्यन्त उपयोगी साबित होगा।

आयुर्वेद दो शब्दों आयुष (Ayus) व वेद (veda) से मिलकर बना है। आयुष (Ayù) का अर्थ life है तथा वेद (ved) का अर्थ related to knowledge or science है। भारत मे आयुर्वेद का साहित्य वैदिक काल मे सर्वप्रथम मिलता है। आयुर्वेदिक दवाईयों का प्रयोग वर्तमान में व्यक्तियों की अनेक बीमारियों व उनके स्वास्थ्य को सही करने में निरन्तर प्रयोग बढता जा रहा है। जिस सन्दर्भ में पतंजलि योगपीठ (हरिद्वार) की भूमिका समाज में अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

2. **अध्ययन के उद्देश्य** :– प्रस्तुत शोध अध्ययन समस्या से सम्बन्धित शोध आव यकता को ध्यानान्तर्गत रखकर निम्न उद्देश्य बनाये गये है जो कि निम्न है :–

1. उत्तरदाताओं की सामाजिक आर्थिक पृष्ठभूमि क्या है ?

उ0–1 की तालिका –

क्र0 सं0	सामाजिक आर्थिक पृष्ठभूमि		उ0 की सं0
1.	आयु समूह	18 वर्ष से कम 35 वर्ष तक 35 वर्ष से ऊपर	10 30 50
2.	लिंग समूह	पुरूष स्त्री	50 40
3.	वैवाहिक स्थिति	विवाहित अविवाहित	60 30
4.	शैक्षणिक योग्यता	अशिक्षित प्राथमिक स्तर इण्टरमीडिएट उच्च शिक्षा अन्य शिक्षा	05 10 25 35 15
5.	व्यवसाय	कृषि सरकारी नौकरी प्राइवेट नौकरी श्रमिक व्यवसाय आदि	05 20 20 04 41
6.	धर्म	हिन्दू मुस्लिम सिख व अन्य	40 20 30
7.	परिवार	एकल/नाभिक परिवार संयुक्त परिवार विस्तृत परिवार	30 50 10
8.	निवास स्थान	स्वदेशी विदेशी	82 08

2. उत्तरदाता किस बीमारी में कौन–कौन से योग कर रहे है?

उ0– 02 की तालिका –

क्र0 सं0	मोटापा बीमारी में प्रयोग लाये गये योग	उ0 की सं0	शुगर बीमारी में प्रयोग लाये गये योग	उ0 की सं0	हदय रोग बीमारी में प्रयोग लाये गये योग	उ0 की सं0	मानसिक रोग/माइग्रेन बीमारी में प्रयोग लाये गये योग	उ0 की सं0	शारीरिक दर्द बीमारीयों में प्रयोग लाये गये योग	उ0 की सं0
1.	कपालभांति	21	ब्राहमी आसन	20	अनुलोम–विलोम	21	अनुलोम–विलोम	20	प्राणायाम	21
2.	विपरीत नौकासन	19	कपालभांति	20	मण्डुकासन	19	शाकासन स	06	ब्राहमी आसन	20
3.	त्रिकोणासन	15	मण्डुकासन	09	कपालभाति	16	सूर्य नमस्कार	13	मर्केटासन	11
4.	प्राणायाम	11	पशुविश्रामासन	18	प्राणायाम	14	प्राणायाम	17	शलभासन	06
5.	बटरफलाई	09	मयूर आसन	12	उज्जामी प्राणायम	10	भस्तिका	22	बटरफलाई	17
6.	उज्जामी प्राणायाम	15	ब्रहचर्मासन	11	ब्राहन	10	ब्राहन	12	भ्रामरी	15
कुल	06	90	06	90	06	90	06	90	06	90

3. उत्तरदाताओं पर योग एवं आयुर्वेद के प्रभाव को ज्ञात करना ?

उ0– 03 की तालिका –

क्र0 सं0	**योग एवं आयुर्वेद का उत्तरदाताओं के स्वास्थ्य पर प्रभाव**	**उ0 की संख्या**
1.	सामान्य	21
2.	अच्छा	26
3.	बहुत अच्छा	40
4.	कोई नहीं	03
कुल	04	**90**

प्रथम उद्देश्य के अन्तर्गत उत्तरदाताओं की सामाजिक–आर्थिक पृष्टभूमि में आयु, लिंग, वैवाहिक स्थिति, शिक्षा, व्यवसाय, धर्म, परिवार के प्रकार तथा निवास स्थान आदि का अध्ययन किया गया है।

द्वितीय उद्देश्य में उत्तरदाता किन–किन बीमारियों में कौन–कौन से योग कर रहे है? आदि का अध्ययन किया गया है।

तृतीय उद्देश्य में योग एवं आयुर्वेद के प्रभाव का अध्ययन किया गया है। उपरोक्त निम्न उद्देश्यों का अध्ययन आनुभाविक अध्ययन में आवश्यकताओं व वैज्ञानिक वस्तुनिष्ठता को ध्यानान्तर्गत रखकर किया गया है।

3. अध्ययन का क्षेत्र एवं प्रविधि :–प्रस्तुत शोध अध्ययन उत्तराखण्ड राज्य के हरिद्वार जनपद में स्थित पतंजलि योगपीठ है। पतंजलि योगपीठ की भूमिका का प्रभाव व्यक्तियों के सामाजिक जीवन पर किया गया है। जिसमे अध्ययन का केन्द्र पतंजलि योगपीठ की समाज में भूमिका व आयुर्वेद के प्रभाव आदि का समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से है। अध्ययन में बच्चे (18 वर्ष से कम), युवा में (18–35 वर्श) तथा वृद्व में 35 वर्ष से ऊपर आदि को एक विशेष आयु वर्ग के अनुसार चयन किया गया है। पतंजलि योगपीठ जनपद हरिद्वार में रूडकी क्षेत्र से हरिद्वार की ओर नेशनल हाइवे संख्या– 58 पर लगभग 20 किमी0 की ओर स्थित है जिसका संचालन परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज व परम श्रद्वेय आचार्य बालकृष्ण जी कर रहे है। भौगोलिक दृष्टि से यह 29–58 उत्तरी अक्षाश तथा 79–10 पूर्वी देशान्तर पर स्थित है। *(डिस्ट्रिक्ट गजेटियर ऑफ इण्डिया)*

4. अध्ययन प्रारूप एवं परिप्रेक्ष्य :– पी0 वी0 यंग (1960) सामाजिक शोध एक जटिल प्रक्रिया है जिसमें सम्पूर्ण अध्ययन को व्यवस्थित रूप एवं सही दिशा प्रदान करने के लिये एक अध्ययन शोध प्रारूप का निर्माण करना अत्यधिक आव यक होता है। अध्ययन के अन्तगर्त अन्वेषणात्मक शोध प्रारूप का प्रयोग किया गया। जिससे समस्या के सैद्धान्तिक एवं व्यवहारिक पक्ष के सम्बन्ध मे पर्याप्त ज्ञान प्राप्त हो सकें। सर्वप्रथम विषय से सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन किया गया। अध्ययन के अन्तर्गत समानुपातिक स्तरित निदर्शन का आयु सन्दर्भ (बच्चे, युवा व वृद्ध) में प्रयोग करके समग्र में से लगभग 90 उत्तरदाताओं का चयन पतंजलि योगपीठ की सेवायें ले रहे व्यक्तियों से किया गया है। शोध अध्ययन में वैज्ञानिक प्रविधियों का प्राथमिक व द्वितीयक स्त्रोतों में प्रयोग करके समग्र में से 90 उत्तरदाताओं से प्राथमिक स्त्रोतों के प्रत्यक्ष स्त्रोत में से अवलोकन साक्षात्कार–निर्देशिका व अर्द्वसहभागी अवलोकन तथा अप्रत्यक्ष स्त्रोतो में से टेलीफोन साक्षात्कार, इण्टरनेट आदि संकलन करने के लिये प्रयोग किया गया है।

5. ऑकडो का परिणाम :– समाजिक आर्थिक पृष्टभूमि के बारे में उत्तरदाताओं द्वारा गया विवरणइस प्रकार है –

कुल 90 उत्तरदाताओं में से प्रत्येक समूह से आयु समूह के अन्तर्गत 18 वर्ष आयु समूह के बीच 10 उत्तरदाता 18–35 वर्ष आयु समूह 30 तथा 35 वर्ष से ऊपर आयु समूह के बीच 50 उत्तरदाता है। इसमें लिंग समूह के अन्तर्गत विवाहित–60 तथा अविवाहित –30 उत्तरदाता सम्बन्धित है। शैक्षणिक योग्यता के अन्तर्गत अशिक्षित –05 प्राथमिक स्तर – 10 इण्टरमीडिएट– 25 उच्च शिक्षा–35 तथा अन्य शिक्षा – 15 उत्तरदाता है। व्यवासय के अन्तर्गत कृषि –05 सरकारी नौकरी –20 प्राइवेट अन्तर्गत हिन्दू–48 मुस्लिम –15 तथा सिख व अन्य (ईसाई धर्म आदि) –27 उत्तरदाता सम्बन्धित है। परिवार के अन्तर्गत एकल/नाभिक परिवार –33 संयुक्त परिवार –47 तथा विस्तृत परिवार –10 उत्तरदाता सम्बन्धित है। निवास स्थान के अन्तर्गत स्वदेशी –82 तथा विदेशी –08 उत्तरदाता सम्बन्धित हैं

द्वितीय उद्देश्य में जिन बीमारियों के कारण उत्तरदाता पतंजलि योगपीठ में आ रहे है, और वे जो योग कर रहे है, उनमें से मोटापा बीमारी से 90 उत्तरदाता में से कपालभांति से –21 विपरीत नौकासन से –19 त्रिकोणासन में –15 प्राणायाम में –11 बटरफ्लाई से –09 तथा उज्जायी प्राणायाम से –15 उत्तरदाता सम्बन्धित है। शुगर बीमारी से 90 प्रतिशत उत्तरदाता में ब्राहमी आसन से 20 कपालभांति में 20 मण्डूकासन से 09 पषुविश्रामासन से 18 मयुर आसन में 12 तथा ब्रहमचर्यासन में 11 उत्तरदाता है ह्रदय रोग बीमारी मे 90 उत्तरदाता में से अनुलोम–विलोम में 21 मण्डुकासन में 19 कपालभांति मे 16 प्राणायाम से 14 उज्जायी प्राणायाम में 10 तथा ब्राह्न से 10 उत्तरदाता पाये गये। मानसिक रोग/माईग्रेट बीमारी में उत्तरदाताओं से अनुलोम–विलोम 20 शशकासन 06 सूर्यनमस्कार से 13 प्राणायाम में से 17 भस्तिका से 12 तथा ब्राह्न से 12 उत्तरदाता सम्बन्धित है। शारीरिक दर्द बीमारी में 90 उत्तरदाताओं में से प्राणायाम से 21 ब्राह्मी आसन में 20 मर्कटासन में 11 शलभासन मे 06 बटरफ्लाई 17 तथा भ्रामरी से –15 उत्तरदाता पाये गये।

तृतीय उद्देश्य में प्राप्त तथ्यों मे कुल 90 उत्तरदाताओं में से सामान्य में 21 अच्छा से 26 बहुत अच्छा से 40 तथा कोई नही से 03 उत्तरदाता सम्बन्धित है।

6. परिणाम – आज के समय में शोध की आवश्यकता और महत्ता बढती जा रही है। प्राचीन समय से समाज मे योग चला आ रहा है। प्रस्तुत शोध अध्ययन पतंजलि योगपीठ योग एवं आयुर्वेद का समाजशास्त्रीय अध्ययन शीर्षक के अन्तर्गत अध्ययन उद्दे यो को लेकर उत्तराखण्ड राज्य के हरिद्वार जनपद में स्थित पतंजलि योगपीठ को अध्ययन का किया गया है। पतंजलि योगपीठ समाज में योग एवं आयुर्वेद के द्वारा विभिन्न प्रकार की जो सेवाये प्रदान की जा रही है उसका अध्ययन किया गया है। इस अध्ययन में उपकल्पना के अन्तर्गत समाज में योग एवं अयुर्वेद का प्रभाव में अधिकाशंतः उत्तरदाता उच्च वर्ग व अच्छी पृष्टभूमि से है, और वे योग व आयुर्वेद का लाभ उठाने के लिये पतंजलि योगपीठ में आते है। जहां उन्हें अधिकांश सभी प्रकार के योग कराये और सिखाये जाते है। जिसके परिणामस्वरूप पतंजलि योगपीठ की भूमिका का समाज में सकारात्मक प्रभाव पडता है। यह अध्ययन पूर्व उपकल्पना है जो कि वास्तविक तथ्यों के सत्य प्राप्त परिणामों व निष्कर्षो के आधार पर वैज्ञानिक प्रतीत हुई है।

राजकुमारी पाण्डेय (2008) ने योग शब्द एवं भारतीय योग परम्परा के विविध आयामों को स्पष्ट किया है। एम0 डी0 एजिलाबेथ (2002) योग शब्द, वेदो, उपनिषदों, गीता एवं पुराणों आदि में अतिपुरातन से व्यवहत होता है। एस0पी0 सिंह (2010) ने जिस ऊर्जा और कार्य की नीवं रखी थी उसका स्पष्टीकरण किया है। नीतिन कर्पाल तथा गणेश शंकर (2005) ने हठ योग साधना की मुख्य धारा शैव रही है। यह सिद्वों और बाद में नाथों द्वारा अपनाया गया आदि को स्पष्ट किया है। महर्षि व्यास योग का अर्थ समाधि से करते है। इसी प्रकार भारत के आधुनिक सन्तों ने गीता का प्रचार विश्चभर में किया है। (स्वामी रामदेव योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य)।श्री अरविन्द के अनुसार परमदेव के साथ एकत्व की प्राप्ति के लिये प्रयत्न करना तथा इसे प्राप्त करना ही सब योगों का स्वरूप हैं। अतः सुख और दुःख में मन की स्थिरता को बनाये रखना ही योग है। जैनचार्य के अनुसार जिन साधनों से आत्म की सिद्वि और मोक्ष की प्राप्ति होती है। वह योग है। राजकुमारी पाण्डेय (2008) दन्ताश्रेय योग ाास्त्र तथा योगराज उपनिषद में योग के चार प्रकार माने गये है – मन्त्रयोग – मातृ कादियुक्त – मंन्त्र को 12 वर्ष तक विधिपूर्वक अपने से अणिमा आदि सिद्वियाँ साधक को प्राप्त हो जाती है। लययोग–दैनिक क्रियाओं को करते हुये सदैव ईश्वर का ध्यान करना लययोग है। हठयोग– विभिन्न मुद्राओं, आसनों, प्राणायाम एवं बच्चों के अभ्यास से शरीर को निर्मल एवं मन को एकाग्रत करना हठयोग है। राजयोग – भ्रम नियमादि के अभ्यास से चित को निर्मल कर ज्योर्तिमय आत्मा का साक्षात्कार करना राजयोग हैं

अतः स्पष्ट है कि योग का समाज के साथ प्रत्यक्ष सम्बन्ध है। आयुर्वेद दवाईयों का प्रयोग वर्तमान में व्यक्तियों की अनेक बीमारियों व उनके स्वास्थ्य को सही करने में निरन्तर प्रयोग बढता जा रहा है। जिस सन्दर्भ मे पतंजलि योगपीठ (हरिद्वार) की भूमिका समाज में अति महत्वपूर्ण है। अध्ययन से प्राप्त निष्कर्ष में पाया गया कि अधिकांशतः उत्तरदाता पुरूष, विवाहित, आयु 35 व इससे ऊपर आयु समूह, शहरी क्षेत्र व कुछ विदेशी, संयुक्त परिवार, परास्नातक व व्यवसाय से सम्बन्धित है। पतंजलि योगपीठ में लोग मुख्यतः स्वास्थ्य सम्बन्धी कारण से आ रहे है, सभी उत्तरदाताओं (100 प्रतिशत) ने बताया कि पतंजलि योगपीठ में सभी प्रकार के योग अच्छी तरह से कराये जाते है। और जिन–जिन बीमारी से सम्बन्धित वे योग कर रहे है। उनमें से कपालभंति ब्राह्मी आसन, आनुलोम–विलोम, प्राणायाम, भृस्तिका, मण्डूकासन, विपरीत नौकासन, उज्जायी प्राणायाम, पशुविश्रामासन आदि प्रमुखता से कराये जाते

है। योग का प्रभाव समाजिक स्वास्थ्य सन्दर्भ के अन्तर्गत अधिकाशंतः उत्तरदाता मोटापा, शुगर ह्रदय रोग, मोटापा, शुगर, मानसिक रोग व शारीरिक दर्द में ज्यादा सुधार हुआ है। और आयुर्वेद के द्वारा भी स्वास्थ्य सन्दर्भ मे बहुत अधिक लाभ मिल रहा है तथा कोई भी शारीरिक हानि नही हुई है। अतः स्पष्ट है कि हरिद्वार स्थित पतंजलि योगपीठ के योग एवं आयुर्वेद का प्रभाव जिसकी प्रमुखता एवं महत्ता दिनों–दिन बढती जा रही है।

सुझाव – अध्ययन के निष्कर्ष के उपरान्त जो सुझाव उभरकर सामने आये है वे इस प्रकार है 20 वर्ष आयु समूह, स्त्री वर्ग, अविवाहित, ग्रामीण व्यक्तियों, अशिक्षित एवं एकल/नाभिक परिवार से व्यक्तियों को भी पतंजलि योगपीठ के योग आदि सेवाओं से जुडकर ज्यादा लाभ उठाना चाहिये। पतंजलि योगपीठ को शोध शिक्षा व ज्ञान सम्बन्ध सेवाओं की और ज्यादा बढाना व प्रचार करके समाज को योग, आयुर्वेद व संस्कृति के प्रति ज्यादा जागरूक करना चाहिये। पर्यटन व औषधीय जानकारी से भी पतंजलि योगपीठ को बढावा दिया जाये। सभी कक्षाओं में योग विषय को अनिवार्य कर दिया जाये, जिसके परिणामस्वरूप सभी योग के अनन्त महत्व को पूर्ण रूप से जान सके, और स्वच्छ एवं स्वस्थ समाज का निर्माण हो सके।

***समाजशास्त्र विभाग**

राजकीय महाविधालय

पोखडा (पौडी) उत्तराखण्ड

सन्दर्भ सूची :–

1. अब्राहिम एम0 फ्रासिन्स, मार्डन सेशियोलॉजिकल थ्योरी एन0 इण्ट्रोडक्शन, बम्बईः ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 1982
2. यंग, पी0 वी0, साइन्टिफिक सोशल सर्वे एण्ड रिसर्च, बाम्बेः एशिया पब्लिशिंग हाउस, 1960
3. Sinha C. Suresh and Dhiman K Anil, Research Methodology, Gurukul Published, 2002
4. Both C. Wayne and Williams Joseph The Craft of Research, Chicago Press, 2008
5. पाण्डेय राजकुमारी, भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम, नई दिल्ली, राधा पब्लिशन्स, 2008
6. रामदेव, स्वामी, योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य, साई सिक्यूरिटी प्रिण्टर्स, 2007
7. माइकल्स, डी0 एलिजाबेथ ए हिस्ट्री ऑफ मार्डन योगा पतंजलि एण्ड बेस्टर्न इकोस्ट्रिज्म, लन्दनः कन्टीन्यूम बुक्स 2002
8. कृपाल, नितीन और शंकर गणेश, हठ योग और मानव स्वास्थ्य, नई दिल्लीः सत्यम पब्लिशिंग हाउस 2005
9. शरण श्री, योग विज्ञान, दिल्लीः विशाल प्रिंटर्स, 2006
10. बालकृष्ण, आचार्य, विज्ञान की कसौटी पर योग, दिल्लीः चावला ऑफसेट प्रिन्टर्स, 2005
11. गोपाल ऊषा, प्राणायाम तथा यौगित व्यायाम, दिल्लीः चावला ऑफसेट प्रिन्टर्स, 2005
12. Singh S. P. Foundations of Yoga, India Standard Publication, 2010
13. पारसन्स, टालॅकाट, एनसाइक्लोपीडिया ऑफ सोशल साइन्सेज, बाल्यूम xvi पेज 213