



## योग से आत्मचेतना- एवं आंतरिक शक्ति का विकास

डॉसंगीता .

असिस्टेंट प्रोफेसरयोग विभाग ,, MUMT बिलासपुर, छ.ग . Email- sangeetachandra676@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.18713982>

### ARTICLE DETAILS

Research Paper

Accepted: 28-01-2026

Published: 10-02-2026

### Keywords:

योग मन, शरीर, अनुशासन,  
मनुष्य, योगसूत्र

### ABSTRACT

योग मन, शरीर और आत्मा के संतुलन को साधने का एक प्राचीन पथ है। इसका अर्थ है 'जोड़ना' और यह जीवन के विभिन्न पहलुओं को एकत्र करने का उपाय है। योग का अभ्यास हमें शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति और आध्यात्मिक विकास आदि में मदद करता है। इस लेख के माध्यम से हम योग के महत्व, प्रकार, लाभ और समाज पड़ रहे प्रभाव तथा प्रासंगिकता को विस्तार से जान सकेंगे। मानव जीवन का उद्देश्य केवल भौतिक उपलब्धियाँ प्राप्त करना नहीं है, बल्कि अपने भीतर की चेतना, शक्ति, शांति और आनंद को पहचानना है।

### योग का इतिहास एवं विकास

योग का उद्दीपन ऋषियों मुनियों के आध्यात्मिक अनुभवों से रहा है धीरे-धीरे योग का प्रयोग शिक्षा के रूप में किया जाने लगा, पतंजलि के 'योग सूत्र' के अनुसार योग की अद्भुत परंपरा भारतीय वेद, उपनिषदों, पुराणों और शास्त्रों में उल्लेखित है। इसका आरंभ प्राचीन काल से रहा है। योग का इतिहास विभिन्न सांस्कृतिक और धार्मिक परंपराओं के साथ जुड़ा है, जैसे- हिन्दू धर्म, बौद्ध धर्म और जैन धर्म। योग का विकास कई संस्कृतियों के समृद्ध संस्कृति से जुड़ा है इसका इतिहास अत्यंत प्राचीन समय से आज के समय तक फैला हुआ है। योग का प्राचीन ग्रंथ "योग सूत्र" जिसे महर्षि पतंजलि ने लिखा था। यह ग्रंथ योग के विभिन्न आयामों और प्रक्रियाओं को स्पष्ट करता है और योग की सिद्धि के लिए अनुशासन और ध्यान की महत्ता को उजागर करता है।



योग शब्द संस्कृत की धातु युज् से हुआ है जिसका अर्थ है जोड़ना, मिलाना, एक करना। जब मनुष्य अपने भीतर बिखरी हुई शक्तियों को एकत्र करता है, मन को स्थिर करता है, बुद्धि को स्पष्ट करता है और चित्त को शांत बनाता है, तब उसका जीवन एकता की ओर बढ़ने लगता है। यही योग का वास्तविक स्वरूप है। विचारों भावनाओं और चेतना का मेल। प्राचीन भारतीय ग्रंथों में योग की अनेक परिभाषाएँ दी गई हैं। योग के महान ग्रंथ पतांजलि योग दर्शन में योग के बारे में कहा गया है “योगस्य चित्त वृत्ति निषेधः॥१.२.११॥” यानि मन की वृत्तियों पर नियन्त्रण करना ही योग है। गीता में भी कहा गया है कि ‘योगः कर्मशु कौशलम्॥२.५०॥’ यानि “कर्मों में कौशल या दक्षता ही योग है”। वहीं समत्वं योग उच्चते अर्थात् सफलता और असफलता में समान भाव रखना ही वास्तविक योग है। गीता में भगवान कृष्ण कर्म में कुशलता को भी योग कहते हैं। उपनिषदों में योग को वह मार्ग बताया गया है जो मनुष्य को उसके उच्चतर स्वरूप से जोड़ता है। इन सभी परिभाषाओं का सार यही है कि योग मनुष्य की चेतना को शुद्ध, स्थिर और निर्मल बनाता है।

योग का प्रयोग शारीरिक, मानसिक लाभों के लिए हमेशा से होता रहा है। जिस योग को स्वामी रामदेव जी ने गुफाओं और कंदराओं से निकाल कर आम जन तक पहुंचाया है। उसी योग को प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने एक कदम आगे बढ़ाकर वैश्विक पटल पर स्थापित कर दिया है। यह योग में दृढ़ विश्वास ही है जिसके वजह से अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाये जाने के लिए संयुक्त राष्ट्र में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा रखे गये प्रस्ताव को 177 देशों ने स्वीकार किया है। इन दिनों भारत के साथ सम्पूर्ण विश्व के लोगों में योग को लेकर जिज्ञासा बढ़ी है। आज के प्रदूषित वातावरण में योग का महत्व और भी बढ़ जाता है। क्योंकि योग एक ऐसी औषधि है जिसका साइड इफेक्ट अभी तक नहीं देखा गया है। योग के कई आसन क्रियायें लोगों को रोगों से मुक्ति दिलाने में सक्षम होती हैं। कई जगहों पर जहाँ हमारा मेडिकल साइंस फेल हो चुका है वहाँ पर भी योग कारगर साबित हो रहा है। योग के विभिन्न आसन विभिन्न रोगों में अति लाभदायक हैं। यदि हम इसके कुछ आसनों का उदाहरण लेते हैं तो जैसे- ‘श्वासन’ यह ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करता है। इसी प्रकार कपालभाति, प्राणायाम स्वस्थ जीवन के लिए संजीवनी के समान है। योग का विकास समय के साथ हुआ। आधुनिक युग में योग की प्राचीन तकनीकों को सुधारकर और उन्हें व्यावसायिकता में परिवर्तित कर दिया गया है, जिससे योग का व्यापारिककरण के साथ योग का प्रचार एवं प्रसार बढ़ा है। आज, योग विश्वभर में अधिक प्रसारित है तथा लोगों के जीवन में उत्तम स्वास्थ्य, शांति एवं सांत्वना का माध्यम बन चुका है।

योग की परंपरा अत्यंत प्राचीन है। वेदों, उपनिषदों, गीता, योगसूत्र, हठयोग ग्रंथों और भारतीय ऋषियों की साधना में योग का विस्तृत ज्ञान मिलता है। समय के साथ योग ने अनेक रूप लिए जैसे ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्ति योग, राजयोग, हठयोग, लययोग,



मंत्रयोग आदि। प्रत्येक योग प्रकार व्यक्ति के विकास के विभिन्न पहलुओं को छूता है। ज्ञानयोग सत्य को समझने और आत्मा की पहचान करने का मार्ग है। इसमें व्यक्ति स्वयं से प्रश्न पूछता है—? मेरा जीवन किसलिए है? क्या सत्य है और क्या असत्य? ज्ञानयोग बुद्धि को तेज करता है और व्यक्ति में विवेक की क्षमता विकसित करता है। कर्मयोग बिना फल की इच्छा के कर्म करने की शिक्षा देता है। मनुष्य जब अपने कर्तव्यों को बिना स्वार्थ के करता है तब उसका मन शुद्ध हो जाता है और अहंकार कम होता है। भक्ति योग व्यक्ति को ईश्वर से भावनात्मक रूप से जोड़ता है। इसमें प्रेम, विश्वास, समर्पण और आस्था के माध्यम से मन की शुद्धि होती है। हठयोग शरीर को स्वस्थ बनाने का मार्ग है जिसमें आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, बंध और शुद्धिकरण क्रियाएँ शामिल हैं। हठयोग शरीर को स्थिर और मजबूत बनाता है। राजयोग या अष्टांगयोग मन को नियंत्रित करने का मार्ग है जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि क्रमशः साधक को आत्मा की ओर ले जाते हैं।

योग केवल इतना ही नहीं है कि मनुष्य कुछ आसन कर ले, थोड़ी देर प्राणायाम कर ले या ध्यान में बैठ जाए। योग एक समग्र प्रक्रिया है जिसमें देह, मन, बुद्धि और आत्मा सभी का विकास होता है। शरीर का स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है, पर मन का संतुलन उससे भी अधिक आवश्यक है। मन की चंचलता, विचारों का अनियंत्रित बहाव, भावनाओं का असंतुलन, क्रोध, ईर्ष्या, लोभ, भय और असंतोषये सभी मानव जीवन की समस्याओं की— जड़ हैं। योग मन को शांत करता है, विचारों को नियंत्रित करता है, भावनाओं को दिशा देता है और व्यक्ति को आंतरिक रूप से मजबूत बनाता है। योग साधना का सबसे पहला चरण शरीर का शुद्ध और स्वस्थ होना है। जब शरीर स्वस्थ होता है तब मन स्थिर होने की क्षमता रखता है। यही कारण है कि योग में आसन और प्राणायाम का विशेष महत्व है। ये शरीर के तंत्रों को शुद्ध करते हैं, ऊर्जा का प्रवाह संतुलित करते हैं और रोगों से बचाते हैं।

मन के विकास के लिए ध्यान सबसे महत्वपूर्ण अभ्यास है। ध्यान मनुष्य के भीतर एक अनोखी शांति का अनुभव कराता है। जब मन किसी एक बिंदु पर टिकने लगता है तब विचारों की भीड़ कम हो जाती है। धीरेधीरे मन की बेचैनी दूर होने लगती है और - व्यक्ति को अपने भीतर की रोशनी दिखाई देने लगती है। ध्यान से स्मरणशक्ति बढ़ती है, एकाग्रता स्थिर होती है, नकारात्मक विचार कम होते हैं और व्यक्ति अधिक शांत, संयमी और संतुलित बनता है। यही मन का विकास आत्मविकास का अनिवार्य - भाग है। यह केवल मन और शरीर तक सीमित नहीं है यह बुद्धि के विकास का भी मार्ग है। जब व्यक्ति सत्संग, अध्ययन, मनन, चिंतन और स्वाध्याय करता है तो बुद्धि तीव्र होती है। बुद्धि का तेज बढ़ने से व्यक्ति जीवन में सही और गलत का निर्णय कर पाता है। विवेकशील व्यक्ति कभी गलत मार्ग पर नहीं जाता। उसका जीवन उच्च विचारों, निर्मल भावनाओं और सत्य की खोज से भरा होता है। यही बुद्धि का विकास व्यक्ति को आगे बढ़ाता है।



योग का अंतिम चरण है आत्मा का विकास। जब व्यक्ति शरीर, मन और बुद्धि के पार जाकर अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानता है उसे अपने भीतर स्थित दिव्यता का अनुभव होता है। यह अनुभव अचानक नहीं मिलता, बल्कि निरंतर अभ्यास, संयम, वैराग्य और ध्यान की साधना से धीरे धीरे विकसित होता है। योग का उद्देश्य केवल शरीर-को स्वस्थ बनाना नहीं, बल्कि आत्मा की शांति और आत्मज्ञान प्राप्त करना है। जब व्यक्ति समझता है कि वह शरीर नहीं, मन नहीं, बुद्धि नहीं बल्कि एक शुद्ध चेतना है, तब वह मुक्त हो जाता है। यही मोक्ष हैदुःखों से—, भय से, जन्ममरण के चक्र से और अज्ञानता से मुक्ति।-

योग साधना में अनेक बाधाएँ भी आती हैं आलस्य—, अनियमितता, नकारात्मक विचार, इच्छाओं का दबाव, अहंकार, मोह, क्रोध और असंतोष जैसी मानसिक अवस्थाएँ साधक को विचलित करती हैं। पर योग इन बाधाओं के समाधान भी बताता है। नियमित अभ्यास, सात्त्विक आहार, उचित दिनचर्या, सांस नियंत्रण, आत्मनियंत्रण, स्वाध्याय और ईश्वर में विश्वास व्यक्ति को इन बाधाओं से मुक्त करते हैं। योग अनुशासन की शिक्षा देता है और व्यक्ति को एक संतुलित, सकारात्मक और समर्थ जीवन की ओर ले जाता है। योग मनुष्य को भावनात्मक रूप से भी संतुलित करता है। वर्तमान समय में तनाव, चिंता, अवसाद, अकेलापन और मानसिक विकार तेजी से बढ़ रहे हैं। योग चिंता को कम करता है, अवसाद को दूर करता है, क्रोध को नियंत्रित करता है और मन में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करता है। प्राणायाम के अभ्यास से मस्तिष्क शांत होता है, स्नायुतंत्र संतुलित होता है और शरीर की कोशिकाएँ अधिक ऊर्जा प्राप्त करती हैं। ध्यान मन को अतुलनीय शांति देता है और व्यक्ति के भीतर आत्मविश्वास का निर्माण करता है। यह आत्मविश्वास आत्मविकास की प्रक्रिया में अत्यंत आवश्यक है।- मनुष्य को नैतिक रूप से भी विकसित करता है। यम और नियम जैसे सिद्धांत मनुष्य को सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान जैसे गुणों से भर देते हैं। जब व्यक्ति इन गुणों का अभ्यास करता है उसके भीतर नैतिक शक्ति बढ़ती है और वह - सामाजिक रूप से भी श्रेष्ठ मनुष्य बनता है। एक श्रेष्ठ समाज उन्हीं लोगों से बनता है जो स्वयं को लगातार सुधारते रहते हैं और दूसरों के लिए भी कल्याण का मार्ग चुनते हैं।

### आत्म-चेतना (Self-Consciousness)

आत्म-चेतना वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपने भीतर के विचारों, भावनाओं और संवेदनाओं के प्रति पूरी तरह जागरूक होता है। यह एक उच्चतर मानसिक अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपने अस्तित्व और अपने कार्यों के प्रभाव को गहराई से समझता है। आत्म-चेतना का विकास व्यक्ति को मानसिक शांति, संकल्प शक्ति और आंतरिक स्थिरता प्रदान करता है।



**योग और आत्म-चेतना का संबंध:** योग के अभ्यास से आत्म-चेतना का विकास होता है। ध्यान (Meditation) और प्राणायाम (Breathing Techniques) जैसी प्रथाएं मानसिक एकाग्रता को बढ़ाती हैं और व्यक्ति को अपने भीतर की गहराईयों में झांकने की क्षमता प्रदान करती हैं। उदाहरण के लिए विपश्यना ध्यान (Vipassana Meditation) आत्म-निरीक्षण और आत्म-चेतना का विकास करने में सहायक होता है।

### योग आसन :

नित्य उपयोग किए जाने वाले कुछ सहज आसन ।

- ताड़ासन- समरस खड़ा रहने का यह आसन शारीरिक संतुलन को सुधारता है और मानसिक स्थिति को स्थिर करता है।
- वृक्षासन - यह आसन संतुलन और स्थिरता को बढ़ाता है और ध्यान को उन्नत करता है।
- भुजंगासन- सरल और प्रभावी आसन है जो पीठ और कंधों को मजबूत बनाता है और रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है।
- पश्चिमोत्तानासन- यह आसन पीठ को लचीला बनाता है, पेट को दबाव से राहत देता है और मानसिक तनाव को कम करता है।
- अनुलोम विलोम- प्राणायाम- यह श्वास को नियंत्रित करता है, मानसिक स्थिति को संतुलित करता है और ध्यान को उन्नत करता है।
- शवासन- यह आसन शारीरिक और मानसिक शांति को बढ़ाता है।

### योग के लाभ

**शारीरिक लाभ:** योगासन और प्राणायाम शारीरिक रूप से लाभदायक है योग का अभ्यास करने से शारीर को स्वस्थ रखने में मदद करता है, जिसमें शारीरिक क्षमता का विकास, मांसपेशियों की मजबूती और लचीलापन शामिल है। योग आसनों के प्रयोग से शारीरिक लक्ष्य प्राप्त होते हैं, जैसे कि टंडक, शांति एवं स्वस्थ शारीरिक गतिविधियाँ। योग के अभ्यास से शारीरिक समर्थता बढ़ती है, साथ ही स्थूल और सूक्ष्म शरीर के लिए भी लाभ मिलता है। इसके अलावा योग रक्त चाप को नियंत्रित करने, डायबिटीज को नियंत्रित करने और श्वसन तंत्र की सुधार करने में भी मदद कर सकता है।

**मानसिक लाभ:** ध्यान और मुद्राओं के प्रयास से मन को शांति और स्थिरता प्राप्त होती है। योग का अभ्यास करने से मानसिक लाभ होते हैं। योग से मन को शांति, स्थिरता और स्वस्थ मनोवैज्ञानिक स्थिति प्राप्त होती है। ध्यान और प्राणायाम के माध्यम से



योग करने से ध्यान शक्ति और मन की तनाव से मुक्ति मिलती है। योगासनों के अभ्यास से अच्छा नींद, मानसिक सकारात्मकता और स्थैतिकता में सुधार होता है। योग के प्रयोग से मन की स्थिति सुधरती है और तनाव और चिंता का सामना करने की क्षमता बढ़ती है। योग करने से अधिक समय तक ध्यान और समर्पण की भावना बनी रहती है जो चेतना को ऊर्जावान और संतुलित बनाता है।

**आध्यात्मिक लाभ:** योग के अभ्यास से स्वयं अर्थात् आत्मा की होता है और आत्मा का परमात्मा के साथ जुड़ाव का अनुभव होता है। योग का अभ्यास करने से आध्यात्मिक लाभ प्राप्त होते हैं। योग आध्यात्मिक विकास का एक प्रमुख माध्यम है जो हमें अपनी आत्मा के साथ संवाद करने और अपने भगवान या ब्रह्म से जुड़ने की क्षमता प्रदान करता है। योग के माध्यम से हम अपने आत्मा के गहराई में जा सकते हैं और अपने अंतर्दामी को अनुभव कर सकते हैं। योग के अभ्यास से हमारा मानसिक और आध्यात्मिक विकास होता है, जिससे हम जीवन को अधिक सार्थक और आनंदमय बना सकते हैं। योग के आध्यात्मिक लाभ में सामंजस्य, समर्थता और आत्म-समर्पण की भावना शामिल है। योग के माध्यम से हम अपने आध्यात्मिक उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए अपने जीवन को एक समर्पित और संतुलित दिशा में ले जाते हैं। योग के अभ्यास से हम अपने भगवान या ब्रह्म के साथ एकीभाव में रह सकते हैं और अंततः सामग्री, संग और अहंकार से मुक्त हो सकते हैं। तथा योग का अभ्यास हमें आत्म-ज्ञान, आत्म-समर्पण तथा आत्म-समर्थता की प्राप्ति के लिए मार्गदर्शन प्रदान करता है।

**पारिवारिक लाभ :** योग का अभ्यास करना एक पारिवारिक स्तर पर अनेक लाभ प्रदान कर सकता है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारता है बल्कि मानसिक, आत्मिक और सामाजिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। यहाँ कुछ प्रमुख पारिवारिक लाभ हैं :

1. संबंध में सजीवता: योग का प्रयोग पारिवारिक संबंधों को मजबूत और सजीव बनाए रखने में मदद कर सकता है। जब परिवार के सभी सदस्य योग का अभ्यास करते हैं वे एक-दूसरे के साथ अधिक संवेदनशीलता, समझदारी और सहयोग में वृद्धि करते हैं।
2. संयुक्त समर्थन: योग प्राकृतिक रूप से स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है और इसे अन्य सदस्यों के साथ साझा करने के माध्यम से परिवार के सदस्यों के सामाजिक और आर्थिक लाभ को भी बढ़ा सकता है।
3. तनाव कम करना: योग के अभ्यास से मानसिक तनाव कम होता है जो परिवार के सदस्यों के बीच अधिक शांति और संतुलन का माहौल बनाता है।



4. स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करना : योग के अभ्यास से परिवार के सदस्यों को स्वस्थ जीवनशैली की प्रेरणा मिलती है। यह उन्हें स्वस्थ खानपान की आदतें डालने, नियमित व्यायाम करने और स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित करता है।

5. समय की एकता : परिवार के सदस्यों के बीच योग का अभ्यास करने से समय की एकता बनी रहती है। यह उन्हें समय को साझा करने मिलने और प्रेम दिखाने का मौका देता है।

**सामाजिक विशेषता:** योग हमें अपने सामाजिक संबंधों को मजबूत करने में मदद कर सकता है। योग के अभ्यास से हम अपनी सामाजिक सहनशीलता, सहयोग और समर्थता को बढ़ा सकते हैं। यह हमें अपने परिवार, समुदाय और समाज में सकारात्मक योगदान करने में मदद करता है। तथा हमें एक संतुलित, स्वस्थ और सकारात्मक जीवन जीने की कला सिखाता है और समृद्ध, संतुष्ट, अधिक उत्तेजित बनाता है।

**समृद्धता और संतोष:** योग हमें समृद्धता और संतोष की प्राप्ति के लिए एक मार्ग प्रदान करता है। यह हमें अपने जीवन को एक पूर्णता और प्रकार के साथ जीने की कला सिखाता है और हमें अपने चरम उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए प्रेरित करता है।

### निष्कर्ष :

योग अंततः व्यक्ति को आत्म ज्ञान की ओर-ले जाता है। आत्मस्वयं को —साक्षात्कार है-विकास का अंतिम चरण आत्म-जानना, अपनी सीमाओं से पार जाना और अपने भीतर स्थित दिव्यता का अनुभव करना। जब व्यक्ति अपने वास्तविक स्वरूप को पहचान लेता है, तब उसके जीवन से सभी भय, चिंता और भ्रम समाप्त हो जाते हैं। वह जीवन के उच्चतम सत्य का अनुभव करता है और मन में स्थायी शांति स्थापित हो जाती है। यही योग का परम लक्ष्य है। इस प्रकार योग शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा सभी स्तरों पर मनुष्य का समग्र विकास करता है। यह केवल व्यायाम नहीं बल्कि जीवन की पूर्ण शैली है। यह व्यक्ति को शक्तिशाली बनाता है, उसे शांत करता है, उसे दिशा देता है और अंततः उसे उसके उच्चतम स्वरूप तक पहुँचा देता है। योग वास्तव में आत्मवह मार्ग जो व्यक्ति को भीतर से बदलता है और अंततः उसे उसके वास्तविक स्वरूप से —विकास का मार्ग है- जोड़ देता है।

निष्कर्षतः योग एक साधना है जो हमें शरीर, मन और आत्मा के संतुलन की दिशा में ले जाती है। योग के अभ्यास से हम अपने जीवन को स्वस्थ, संतुलित और खुशहाल बना सकते हैं। इसलिए हमें योग को अपने जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा मानना चाहिए। योग एक प्राचीन और गहरी साधना है जो हमें जीवन के सार्वभौमिक संतुलन की दिशा में ले जाती है। यह हमें शारीरिक,



मानसिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ स्वास्थ्य प्रदान करता है। योग के अभ्यास से हम अपने जीवन को सकारात्मक बना सकते हैं इससे अपने आप को संतुष्ट, स्थिर, और ऊर्जावान महसूस कर सकते हैं। इसलिए, योग को एक महत्वपूर्ण और आवश्यक साधना के रूप में स्वीकार किया जा रहा है, यह हमें एक समृद्ध और परिपूर्ण जीवन की दिशा में ले जाता है, जो हमें न केवल अपने अंतरात्मा के साथ जोड़ता है, बल्कि हमें हमारे पर्यावरण और समाज के साथ भी एकत्रित करता है। इसलिए हमें योग को जीवन का एक महत्वपूर्ण और अभिन्न हिस्सा बनाना चाहिए, जो हमें संतुष्ट, स्वस्थ, और ऊर्जावान जीवन जीने की राह पर ले चले।

### संदर्भ सूची:

- Devananda, S.V. (1995). The Complete Illustrated Book of Yoga. RHUS.
- Iyengar, B.K.S. (2014). Light On Yoga. HarperCollins India.
- Desikachar, T.K.V. (1999). Heart Of Yoga. Inner Traditions International.
- Kaminoff, L., & Matthews, A. (2011). Yoga Anatomy. Human Kinetics.
- Bryant, E.F. (2019). The Yoga Sutras Of Patanjali. Macmillan.
- तिलक, लोकमान्य बालगंगाधर. (2020). श्रीमद् भगवद् गीता. राष्ट्रीय हिन्दी साहित्य परिषद.
- Yogananda, Paramhansa. (1998). Autobiography Of A Yogi. Yogoda Satsang Society Of India.