The Academic
International Journal of Multidisciplinary Research

An Online Peer Reviewed / Refereed Journal
Volume 4 | Issue 5 | May 2026
ISSN: 2583-973X (Online), SJIF IF: 5.6
Website: www.theacademic.in

घेरण्ड संहिता, हठयोग प्रदीपिका, पतंजलि योगसूत्र एवं भगवद्गीता में वर्णित योग-दर्शन का समकालीन समाज के विभिन्न आयु वर्गों (बालक, युवा, महिला एवं वृद्ध) पर प्रभाव: एक समीक्षात्मक अध्ययन

ग्यासीराम, लेखराम

DOI : https://doi.org/10.5281/zenodo.20699153

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Accepted: 25-05-2026

Published: 10-06-2026

Keywords:

योग-दर्शन, भगवद्गीता, पतंजलि योगसूत्र, घेरण्ड संहिता, हठयोग प्रदीपिका, बाल विकास, युवा विकास, महिला स्वास्थ्य, वृद्ध कल्याण, जीवन-गुणवत्ता।

ABSTRACT

भारतीय ज्ञान-परंपरा में योग को मानव जीवन के सर्वांगीण विकास का विज्ञान माना गया है। योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित न होकर मानसिक, नैतिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक उन्नति का भी सशक्त माध्यम है। घेरण्ड संहिता, हठयोग प्रदीपिका, पतंजलि योगसूत्र तथा भगवद्गीता योग-दर्शन के ऐसे आधारभूत ग्रंथ हैं, जिनमें मानव जीवन के विविध आयामों को संतुलित एवं परिष्कृत करने के सिद्धांत प्रतिपादित किए गए हैं। इन ग्रंथों में वर्णित योग साधनाएँ व्यक्ति को आत्मसंयम, आत्मबोध, स्वास्थ्य, मानसिक शांति तथा जीवन-दृष्टि प्रदान करती हैं। वर्तमान समय में समाज अनेक चुनौतियों का सामना कर रहा है। बालकों में एकाग्रता की कमी एवं व्यवहारगत समस्याएँ, युवाओं में तनाव एवं प्रतिस्पर्धात्मक दबाव, महिलाओं में स्वास्थ्य एवं भावनात्मक चुनौतियाँ तथा वृद्धजनों में अकेलापन एवं शारीरिक दुर्बलता जैसी समस्याएँ व्यापक रूप से दिखाई देती हैं। ऐसे समय में योग की प्रासंगिकता और अधिक बढ़ जाती है। प्रस्तुत अध्ययन में घेरण्ड संहिता, हठयोग प्रदीपिका, पतंजलि योगसूत्र तथा भगवद्गीता में वर्णित योग-दर्शन का तुलनात्मक विश्लेषण करते हुए बालक, युवा, महिला एवं वृद्ध वर्गों पर उनके प्रभाव का समीक्षात्मक अध्ययन किया गया है। अध्ययन से ज्ञात होता है कि योग सभी आयु वर्गों के लिए स्वास्थ्य संवर्धन, मानसिक संतुलन, नैतिक विकास तथा जीवन-गुणवत्ता में सुधार का प्रभावी साधन है।

प्रस्तावना

भारतीय संस्कृति में योग को जीवन का अभिन्न अंग माना गया है। प्राचीन ऋषियों ने योग को केवल साधना की पद्धति नहीं, बल्कि जीवन को संतुलित, अनुशासित और सार्थक बनाने वाली प्रक्रिया के रूप में विकसित किया। योग का उद्देश्य शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा के मध्य सामंजस्य स्थापित करना है। यही कारण है कि योग भारतीय दर्शन, धर्म, संस्कृति और जीवन-पद्धति का महत्वपूर्ण आधार बन गया।

भगवद्गीता, पतंजलि योगसूत्र, घेरण्ड संहिता तथा हठयोग प्रदीपिका योग साहित्य के प्रमुख ग्रंथ हैं। भगवद्गीता जीवन-दर्शन, कर्मयोग और समत्व का संदेश देती है। पतंजलि योगसूत्र मन के नियंत्रण और आत्मसंयम की वैज्ञानिक पद्धति प्रस्तुत करता है। घेरण्ड संहिता शरीर एवं मन की शुद्धि पर बल देती है, जबकि हठयोग प्रदीपिका योग की व्यावहारिक साधनाओं का व्यवस्थित विवेचन करती है।

वर्तमान समय में बढ़ती प्रतिस्पर्धा, तकनीकी निर्भरता, जीवनशैली में परिवर्तन, सामाजिक विघटन तथा मानसिक तनाव ने सभी आयु वर्गों को प्रभावित किया है। ऐसी परिस्थितियों में योग केवल स्वास्थ्य-संरक्षण का साधन नहीं, बल्कि जीवन को संतुलित एवं सकारात्मक दिशा प्रदान करने वाली प्रणाली के रूप में उभरता है।

अध्ययन के उद्देश्य

1. भगवद्गीता, पतंजलि योगसूत्र, घेरण्ड संहिता एवं हठयोग प्रदीपिका में वर्णित योग-दर्शन का अध्ययन करना।
2. चारों ग्रंथों की योग संबंधी अवधारणाओं का तुलनात्मक विश्लेषण करना।
3. बालक, युवा, महिला एवं वृद्ध वर्गों पर योग के प्रभाव का अध्ययन करना।
4. शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक विकास में योग की भूमिका का मूल्यांकन करना।
5. समकालीन समाज में योग की प्रासंगिकता का विश्लेषण करना।
6. विभिन्न आयु वर्गों के कल्याण हेतु योग की उपयोगिता को स्पष्ट करना।

अनुसंधान पद्धति

प्रस्तुत अध्ययन गुणात्मक, वर्णनात्मक एवं तुलनात्मक स्वरूप का है। अध्ययन हेतु प्राथमिक स्रोतों के रूप में भगवद्गीता, पतंजलि योगसूत्र, घेरण्ड संहिता एवं हठयोग प्रदीपिका का अध्ययन किया गया है। इसके अतिरिक्त योग संबंधी पुस्तकों, शोध-पत्रों एवं प्रकाशित साहित्य का भी उपयोग किया गया है। उपलब्ध सामग्री का विश्लेषण कर निष्कर्ष प्राप्त किए गए हैं।

भगवद्गीता में योग-दर्शन

भगवद्गीता योग को जीवन में संतुलन, समत्व तथा कर्तव्यनिष्ठा का मार्ग मानती है।

"समत्वं योग उच्यते।" (भगवद्गीता 2.48)

अर्थात् जीवन की सभी परिस्थितियों में समभाव बनाए रखना ही योग है।

"योगः कर्मसु कौशलम्।" (भगवद्गीता 2.50)

अर्थात् कर्मों को उत्कृष्टता एवं कुशलता के साथ करना ही योग है।

गीता का योग-दर्शन व्यक्ति को आत्मविश्वास, कर्तव्यबोध, नेतृत्व क्षमता तथा नैतिक जीवन की प्रेरणा प्रदान करता है।

पतंजलि योगसूत्र में योग-दर्शन

महर्षि पतंजलि ने योग को मन एवं चित्त के नियंत्रण की प्रक्रिया बताया है।

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।" (योगसूत्र 1.2)

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।

पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग—

- यम
- नियम
- आसन
- प्राणायाम
- प्रत्याहार
- धारणा
- ध्यान
- समाधि

यह प्रणाली व्यक्ति के नैतिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास का समग्र मार्ग प्रस्तुत करती है।

घेरण्ड संहिता में योग-दर्शन

घेरण्ड संहिता हठयोग परंपरा का एक महत्वपूर्ण ग्रंथ है जिसमें शरीर एवं मन की शुद्धि पर विशेष बल दिया गया है।

"शोधनं दृढ़ता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम्।

प्रत्यक्षं निर्लिप्तं च घटस्थं सप्त साधनम्॥" (घेरण्ड संहिता 1.9)

घेरण्ड संहिता में सप्तांग योग का वर्णन मिलता है—

1. षटकर्म
2. आसन
3. मुद्रा
4. प्रत्याहार
5. प्राणायाम
6. ध्यान
7. समाधि

यह प्रणाली स्वास्थ्य संरक्षण एवं व्यक्तित्व विकास का आधार प्रस्तुत करती है।

हठयोग प्रदीपिका में योग-दर्शन

हठयोग प्रदीपिका योग की व्यावहारिक साधनाओं का महत्वपूर्ण ग्रंथ है।

"युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा।

अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः॥" (हठयोग प्रदीपिका 1.64)

यह ग्रंथ स्पष्ट करता है कि योग प्रत्येक आयु वर्ग के लिए उपयोगी है तथा नियमित अभ्यास ही सफलता का आधार है।

विभिन्न आयु वर्गों पर योग का प्रभाव

1. बालकों पर योग का प्रभाव

बाल्यावस्था मानव जीवन की आधारभूत अवस्था है, जिसमें व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक तथा सामाजिक गुणों का विकास होता है। इस अवस्था में प्राप्त संस्कार, आदतें एवं जीवन-मूल्य व्यक्ति के संपूर्ण जीवन को प्रभावित करते हैं। वर्तमान समय में बालकों का जीवन तकनीकी उपकरणों, प्रतिस्पर्धात्मक शिक्षा प्रणाली तथा सीमित शारीरिक गतिविधियों से प्रभावित हो रहा है। इसके परिणामस्वरूप ध्यानाभाव, तनाव, चिड़चिड़ापन,

मोटापा तथा व्यवहारगत समस्याएँ बढ़ती जा रही हैं। ऐसी परिस्थितियों में योग बालकों के सर्वांगीण विकास का प्रभावी माध्यम सिद्ध हो सकता है।

पतंजलि योगसूत्र में कहा गया है—

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।" (योगसूत्र 1.2)

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का नियंत्रण ही योग है। बालकों में स्वाभाविक रूप से चंचलता अधिक होती है, अतः योग उनके मन को एकाग्र एवं अनुशासित बनाने में सहायता करता है।

शारीरिक विकास पर प्रभाव

योगाभ्यास से शरीर का संतुलित विकास होता है। विभिन्न आसनों के अभ्यास से मांसपेशियाँ सुदृढ़ होती हैं, शरीर का लचीलापन बढ़ता है तथा संतुलन क्षमता विकसित होती है। नियमित योगाभ्यास बच्चों में मोटापे की समस्या को कम करता है तथा रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है। हठयोग प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन शरीर को स्वस्थ एवं स्थिर बनाने के साधन माने गए हैं।

मानसिक विकास पर प्रभाव

योग बच्चों की एकाग्रता, स्मरण शक्ति तथा अध्ययन क्षमता में वृद्धि करता है। प्राणायाम एवं ध्यान के अभ्यास से मानसिक तनाव कम होता है और मन में स्थिरता आती है। विद्यालयी शिक्षा के संदर्भ में यह विशेष रूप से उपयोगी है क्योंकि इससे बच्चों की सीखने की क्षमता तथा आत्मविश्वास दोनों में वृद्धि होती है।

पतंजलि ने ध्यान की अवस्था का वर्णन करते हुए कहा है—

"तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।" (योगसूत्र 3.2)

अर्थात् किसी एक विषय पर मन का निरंतर स्थिर होना ध्यान है।

नैतिक एवं सामाजिक विकास पर प्रभाव

योग बच्चों में अनुशासन, सत्यनिष्ठा, सहिष्णुता तथा सहयोग की भावना विकसित करता है। पतंजलि के यम एवं नियम नैतिक जीवन के मूल आधार हैं। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, संतोष तथा स्वाध्याय जैसे सिद्धांत बच्चों में आदर्श चरित्र निर्माण की दिशा प्रदान करते हैं। भगवद्गीता में वर्णित समत्व एवं कर्तव्यबोध के सिद्धांत बालकों में उत्तरदायित्व एवं नैतिक चेतना का विकास करते हैं।

2. युवाओं पर योग का प्रभाव

युवावस्था जीवन का सबसे ऊर्जावान एवं सृजनशील चरण है। यह वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति शिक्षा, रोजगार, सामाजिक प्रतिष्ठा तथा जीवन के विभिन्न लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए प्रयासरत रहता है। वर्तमान समय में बढ़ती प्रतिस्पर्धा, बेरोजगारी, सामाजिक दबाव एवं मानसिक तनाव के कारण युवाओं में चिंता, अवसाद तथा असंतोष की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। ऐसी परिस्थितियों में योग युवाओं को मानसिक संतुलन एवं आत्मसंयम प्रदान करता है।

भगवद्गीता में कहा गया है—

“उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।” (भगवद्गीता 6.5)

अर्थात् व्यक्ति को स्वयं अपने उत्थान का प्रयास करना चाहिए तथा स्वयं को पतन की ओर नहीं ले जाना चाहिए।

मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव नियंत्रण

योगाभ्यास युवाओं के मानसिक तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ध्यान एवं प्राणायाम से मन शांत होता है तथा भावनात्मक संतुलन विकसित होता है। इससे चिंता, क्रोध एवं निराशा जैसी नकारात्मक प्रवृत्तियों में कमी आती है।

आत्मविश्वास एवं नेतृत्व क्षमता

भगवद्गीता का कर्मयोग युवाओं को कर्मशीलता, आत्मविश्वास तथा नेतृत्व क्षमता का संदेश देता है। निष्काम कर्म का सिद्धांत युवाओं को परिणाम की चिंता से मुक्त होकर कार्य करने की प्रेरणा देता है, जिससे उनकी कार्यक्षमता एवं निर्णय क्षमता में वृद्धि होती है।

“योगः कर्मसु कौशलम्।” (भगवद्गीता 2.50)

यह सिद्धांत युवाओं को उत्कृष्टता, परिश्रम एवं उत्तरदायित्व का बोध कराता है।

नैतिक एवं सामाजिक विकास

योग युवाओं में आत्मसंयम, अनुशासन तथा सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना विकसित करता है। पतंजलि के यम एवं नियम सामाजिक जीवन में नैतिक मूल्यों की स्थापना करते हैं। इससे युवाओं में सकारात्मक जीवन-दृष्टि तथा समाजोपयोगी व्यवहार का विकास होता है।

3. महिलाओं पर योग का प्रभाव

महिलाएँ परिवार एवं समाज की आधारशिला हैं। परिवार के स्वास्थ्य, संस्कार एवं सामाजिक विकास में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। वर्तमान समय में महिलाएँ घरेलू उत्तरदायित्वों के साथ-साथ शिक्षा, प्रशासन, व्यवसाय एवं अन्य क्षेत्रों में भी सक्रिय भूमिका निभा रही हैं। इस कारण उन पर शारीरिक एवं मानसिक दबाव बढ़ा है। योग महिलाओं के स्वास्थ्य एवं कल्याण के लिए एक प्रभावी साधन सिद्ध हुआ है।

शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

हठयोग प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम एवं शुद्धि क्रियाएँ महिलाओं के स्वास्थ्य संवर्धन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। नियमित योगाभ्यास से हार्मोन संबंधी संतुलन बना रहता है, मासिक धर्म संबंधी समस्याओं में राहत मिलती है तथा शरीर की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।

घेरण्ड संहिता में शरीर-शुद्धि को योग का प्रथम आधार माना गया है—

"शोधनं दृढ़ता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम्।" (घेरण्ड संहिता 1.9)

मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन

योग महिलाओं में मानसिक शांति, आत्मविश्वास एवं भावनात्मक संतुलन विकसित करता है। ध्यान एवं प्राणायाम के अभ्यास से तनाव, चिंता एवं मानसिक थकान में कमी आती है। इससे महिलाएँ अपने पारिवारिक एवं सामाजिक दायित्वों का निर्वहन अधिक प्रभावी ढंग से कर पाती हैं।

सामाजिक एवं पारिवारिक जीवन पर प्रभाव

योग सकारात्मक सोच, सहनशीलता एवं धैर्य का विकास करता है। इससे पारिवारिक संबंधों में सामंजस्य बढ़ता है तथा सामाजिक सहभागिता में वृद्धि होती है। योग महिलाओं को आत्मनिर्भर, आत्मविश्वासी एवं मानसिक रूप से सशक्त बनाने का कार्य करता है।

4. वृद्धजनों पर योग का प्रभाव

वृद्धावस्था मानव जीवन का वह चरण है जिसमें शारीरिक शक्ति में कमी, स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ तथा सामाजिक चुनौतियाँ बढ़ जाती हैं। आधुनिक जीवन में अनेक वृद्धजन अकेलेपन, अवसाद एवं असुरक्षा की भावना का अनुभव करते हैं। ऐसी परिस्थितियों में योग उनके लिए स्वास्थ्य संरक्षण एवं मानसिक संतुलन का प्रभावी साधन है।

योग उपनिषदों में कहा गया है—

"मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः।"

अर्थात् मनुष्य के बंधन और मुक्ति का कारण उसका मन ही है।

शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

नियमित योगाभ्यास से रक्तचाप नियंत्रित रहता है, श्वसन क्षमता में वृद्धि होती है तथा जोड़ों की जकड़न में कमी आती है। सरल आसन एवं प्राणायाम वृद्धजनों की कार्यक्षमता को बनाए रखने में सहायक होते हैं। हठयोग प्रदीपिका में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि योग का अभ्यास प्रत्येक आयु वर्ग के लिए लाभकारी है।

“युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा। अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः॥” (हठयोग प्रदीपिका 1.64)

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

योग एवं ध्यान के अभ्यास से वृद्धजनों में मानसिक शांति तथा भावनात्मक स्थिरता विकसित होती है। इससे अवसाद, चिंता एवं अकेलेपन की भावना में कमी आती है। स्मरण शक्ति तथा आत्मविश्वास में भी सुधार देखा जाता है।

आध्यात्मिक एवं सामाजिक प्रभाव

उपनिषदों में आत्मचिंतन एवं आत्मज्ञान को जीवन की सर्वोच्च उपलब्धि माना गया है। योग वृद्धजनों को आत्मचिंतन, संतोष एवं आंतरिक शांति की दिशा में प्रेरित करता है। इसके साथ ही सामूहिक योग गतिविधियाँ सामाजिक सहभागिता को बढ़ाकर अकेलेपन की समस्या को भी कम करती हैं।

समग्र विश्लेषण

उपरोक्त विवेचन से स्पष्ट होता है कि योग किसी एक आयु वर्ग तक सीमित नहीं है, बल्कि यह जीवन के प्रत्येक चरण में उपयोगी एवं प्रासंगिक है। बालकों में यह व्यक्तित्व निर्माण एवं नैतिक विकास का आधार बनता है, युवाओं में आत्मसंयम एवं लक्ष्यबोध विकसित करता है, महिलाओं में स्वास्थ्य एवं भावनात्मक संतुलन को सुदृढ़ करता है तथा वृद्धजनों में शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शांति एवं जीवन-संतोष को बढ़ाता है। इस प्रकार भगवद्गीता, पतंजलि योगसूत्र, घेरण्ड संहिता एवं हठयोग प्रदीपिका में प्रतिपादित योग-दर्शन समकालीन समाज की बहुआयामी समस्याओं के समाधान हेतु एक समग्र एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है।

तुलनात्मक विश्लेषण

ग्रंथ	प्रमुख अवधारणा	बालक	युवा	महिला	वृद्ध

भगवद्गीता	कर्मयोग एवं समत्व	नैतिक विकास	आत्मविश्वास	मानसिक संतुलन	जीवन संतोष
पतंजलि योगसूत्र	चित्त नियंत्रण	एकाग्रता	आत्मसंयम	भावनात्मक संतुलन	मानसिक शांति
घेरण्ड संहिता	शुद्धि एवं साधना	स्वास्थ्य विकास	ऊर्जा एवं स्फूर्ति	शारीरिक सुदृढ़ता	रोग नियंत्रण
हठयोग प्रदीपिका	आसन एवं प्राणायाम	शारीरिक विकास	तनाव नियंत्रण	स्वास्थ्य संवर्धन	सक्रिय वृद्धावस्था

विमर्श

चारों ग्रंथ योग के विविध आयामों को प्रस्तुत करते हैं। भगवद्गीता जीवन-मूल्यों एवं नैतिकता का आधार प्रदान करती है। पतंजलि योगसूत्र मानसिक अनुशासन एवं आत्मसंयम विकसित करता है। घेरण्ड संहिता शरीर एवं मन की शुद्धि पर बल देती है, जबकि हठयोग प्रदीपिका व्यावहारिक योग साधनाओं के माध्यम से स्वास्थ्य संरक्षण का मार्ग प्रस्तुत करती है।

समकालीन समाज में बढ़ते मानसिक तनाव, नैतिक संकट, जीवनशैली संबंधी रोगों एवं सामाजिक विघटन की समस्याओं को देखते हुए इन चारों ग्रंथों का समन्वित अध्ययन अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकता है। योग की यह समग्र दृष्टि व्यक्ति के जीवन के प्रत्येक चरण को संतुलित एवं सार्थक बनाने की क्षमता रखती है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि घेरण्ड संहिता, हठयोग प्रदीपिका, पतंजलि योगसूत्र एवं भगवद्गीता में वर्णित योग-दर्शन समकालीन समाज के सभी आयु वर्गों के लिए समान रूप से प्रासंगिक एवं उपयोगी है। योग बालकों में व्यक्तित्व निर्माण, युवाओं में आत्मविश्वास एवं मानसिक संतुलन, महिलाओं में स्वास्थ्य एवं भावनात्मक सुदृढ़ता तथा वृद्धजनों में सक्रिय एवं संतोषपूर्ण जीवन का आधार प्रदान करता है। अतः योग को शिक्षा, स्वास्थ्य, महिला सशक्तिकरण एवं वरिष्ठ नागरिक कल्याण कार्यक्रमों में व्यापक रूप से सम्मिलित किया जाना चाहिए।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. श्रीमद्भगवद्गीता। गोरखपुर: गीता प्रेस।
2. पतंजलि। *पतंजलि योगसूत्र* (व्यासभाष्य सहित)। वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत संस्थान।

3. स्वात्माराम योगी। *हठयोग प्रदीपिका*। वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान।

4. *घेरण्ड संहिता*। वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान।

5. कठोपनिषद्। गोरखपुर: गीता प्रेस।

6. श्वेताश्वतर उपनिषद्। गोरखपुर: गीता प्रेस।

7. विवेकानन्द, स्वामी। *राजयोग*। कोलकाता: अद्वैत आश्रम।

8. सत्यानन्द सरस्वती, स्वामी। *आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बन्ध*। मुंगेर: बिहार योग विद्यालय।

9. अयंगर, बी. के. एस. *योग दीपिका*। नई दिल्ली।

10. भारतीय योग संस्थान। *योग एवं स्वास्थ्य अध्ययन*। नई दिल्ली।

11. *योग उपनिषद् संग्रह*। वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत सीरीज़।

12. शिवानन्द, स्वामी। *योग विज्ञान*। ऋषिकेश: दिव्य जीवन संघ।

13. उपाध्याय, बलदेव। *भारतीय दर्शन*। वाराणसी: चौखम्बा प्रकाशन।

14. राधाकृष्णन, सर्वपल्ली। *भारतीय दर्शन*। नई दिल्ली: राजपाल एण्ड संस।