



**घेरंड संहिता एवं हठयोग प्रदीपिका में वर्णित योग साधनाओं की महिलाओं के स्वास्थ्य, तनाव-
प्रबंधन एवं जीवन-गुणवत्ता में भूमिका: एक समीक्षात्मक अध्ययन**

लेखराम, ग्यासीराम

DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.20699169>

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Accepted: 24-05-2026

Published: 10-06-2026

Keywords:

घेरंड संहिता, हठयोग
प्रदीपिका, महिला स्वास्थ्य,
तनाव-प्रबंधन, जीवन-
गुणवत्ता, योग साधना,
मानसिक संतुलन।

ABSTRACT

भारतीय ज्ञान-परंपरा में योग को मानव जीवन के समग्र विकास का प्रभावी साधन माना गया है। योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य का माध्यम नहीं है, बल्कि मानसिक संतुलन, भावनात्मक परिपक्वता, नैतिक चेतना तथा आध्यात्मिक उन्नति का भी आधार है। हठयोग परंपरा के दो प्रमुख ग्रंथ—घेरंड संहिता तथा हठयोग प्रदीपिका—योग साधना के व्यावहारिक एवं वैज्ञानिक पक्ष का विस्तृत विवेचन प्रस्तुत करते हैं। इन ग्रंथों में वर्णित शुद्धिकरण क्रियाएँ, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, ध्यान तथा समाधि व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास के लिए अत्यंत उपयोगी मानी गई हैं। वर्तमान समय में महिलाएँ पारिवारिक, सामाजिक, शैक्षिक तथा व्यावसायिक दायित्वों के कारण अनेक प्रकार के मानसिक तनाव, शारीरिक थकान, हार्मोनल असंतुलन तथा जीवनशैली जनित स्वास्थ्य समस्याओं का सामना कर रही हैं। ऐसे परिदृश्य में योग उनके लिए एक सुलभ, सुरक्षित एवं प्रभावी जीवन-पद्धति के रूप में उभरकर सामने आया है। प्रस्तुत अध्ययन में घेरंड संहिता एवं हठयोग प्रदीपिका में वर्णित योग साधनाओं का महिलाओं के स्वास्थ्य, तनाव-प्रबंधन तथा जीवन-गुणवत्ता पर प्रभाव का समीक्षात्मक अध्ययन किया गया है। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि नियमित योगाभ्यास महिलाओं में शारीरिक सुदृढ़ता, मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन, आत्मविश्वास तथा जीवन-संतोष की भावना को विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

प्रस्तावना



भारतीय संस्कृति में योग को मानव जीवन की पूर्णता प्राप्त करने का साधन माना गया है। प्राचीन ऋषियों ने योग को शरीर, मन एवं आत्मा के समन्वित विकास की एक वैज्ञानिक प्रक्रिया के रूप में विकसित किया। योग की यह परंपरा विभिन्न ग्रंथों में संरक्षित है, जिनमें घेरंड संहिता तथा हठयोग प्रदीपिका का विशेष महत्व है। ये दोनों ग्रंथ हठयोग की व्यावहारिक पद्धतियों का व्यवस्थित विवेचन करते हैं तथा शरीर एवं मन के शोधन के माध्यम से उच्चतर चेतना की प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

आधुनिक युग में महिलाओं की भूमिका निरंतर विस्तृत हुई है। वे परिवार, शिक्षा, प्रशासन, व्यवसाय, चिकित्सा, राजनीति तथा सामाजिक नेतृत्व के क्षेत्रों में महत्वपूर्ण योगदान दे रही हैं। किन्तु बढ़ती जिम्मेदारियों के कारण महिलाओं में तनाव, अनिद्रा, चिंता, अवसाद, उच्च रक्तचाप, मोटापा, हार्मोनल विकार तथा मानसिक थकावट जैसी समस्याएँ भी बढ़ रही हैं। इन परिस्थितियों में योग महिलाओं के लिए एक समग्र स्वास्थ्य प्रणाली के रूप में अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

घेरंड संहिता एवं हठयोग प्रदीपिका में वर्णित योग साधनाएँ शरीर की शुद्धि, मानसिक एकाग्रता, प्राणशक्ति के संतुलन तथा आंतरिक शांति की प्राप्ति पर बल देती हैं। इन सिद्धांतों का अध्ययन महिलाओं के स्वास्थ्य एवं जीवन-गुणवत्ता के संदर्भ में अत्यंत प्रासंगिक है।

अध्ययन के उद्देश्य

1. घेरंड संहिता में वर्णित योग साधनाओं का अध्ययन करना।
2. हठयोग प्रदीपिका के प्रमुख योग सिद्धांतों का विश्लेषण करना।
3. महिलाओं के शारीरिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का मूल्यांकन करना।
4. तनाव-प्रबंधन एवं मानसिक स्वास्थ्य में योग की भूमिका का अध्ययन करना।
5. महिलाओं की जीवन-गुणवत्ता के विकास में योग के योगदान का विश्लेषण करना।
6. समकालीन महिला स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान में योग की उपयोगिता का परीक्षण करना।

अनुसंधान पद्धति

प्रस्तुत अध्ययन गुणात्मक, वर्णनात्मक एवं समीक्षात्मक प्रकृति का है। अध्ययन हेतु द्वितीयक स्रोतों का उपयोग किया गया है। घेरंड संहिता, हठयोग प्रदीपिका, योग संबंधी प्रामाणिक ग्रंथों, शोध-पत्रों, पुस्तकों तथा उपलब्ध साहित्य का विश्लेषण कर निष्कर्ष प्राप्त किए गए हैं। अध्ययन में तुलनात्मक एवं व्याख्यात्मक दृष्टिकोण अपनाया गया है।

घेरंड संहिता में योग का स्वरूप



घेरंड संहिता हठयोग परंपरा का एक महत्वपूर्ण ग्रंथ है, जिसमें सप्तांग योग का विस्तृत वर्णन प्राप्त होता है। महर्षि घेरंड ने योग को शरीर एवं मन के क्रमिक परिष्कार की प्रक्रिया के रूप में प्रस्तुत किया है।

“शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम्।

प्रत्यक्षं निर्लिप्तं च घटस्थं सप्त साधनम्॥” (घेरंड संहिता 1.9)

अर्थात् शोधन, दृढता, स्थिरता, धैर्य, लाघव, आत्मज्ञान तथा निर्लिप्तता योग के सात प्रमुख साधन हैं।

सप्तांग योग

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

घेरंड संहिता के अनुसार शरीर की शुद्धि एवं मानसिक स्थिरता के बिना उच्चतर योग साधना संभव नहीं है। इसलिए यह ग्रंथ योग के व्यावहारिक पक्ष को विशेष महत्व प्रदान करता है।

महिलाओं के स्वास्थ्य में षटकर्मों का महत्व

घेरंड संहिता में वर्णित षटकर्म शरीर की आंतरिक शुद्धि एवं स्वास्थ्य संरक्षण के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माने गए हैं।

प्रमुख षटकर्म

- धौति
- बस्ति
- नेति
- नौली
- त्राटक
- कपालभाति



इन क्रियाओं के अभ्यास से शरीर के विभिन्न तंत्रों की कार्यक्षमता में सुधार होता है। महिलाओं में पाचन संबंधी समस्याएँ, श्वसन विकार तथा तनावजनित शारीरिक असंतुलन को नियंत्रित करने में इनका विशेष महत्व है।

नियमित अभ्यास से—

- पाचन शक्ति में वृद्धि होती है।
- शरीर से विषैले तत्वों का निष्कासन होता है।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है।
- श्वसन तंत्र अधिक सक्रिय एवं स्वस्थ बनता है।
- मानसिक स्पष्टता एवं एकाग्रता में वृद्धि होती है।

हठयोग प्रदीपिका में योग साधनाएँ

हठयोग प्रदीपिका, स्वात्माराम योगी द्वारा रचित हठयोग का सर्वाधिक प्रामाणिक ग्रंथ माना जाता है। इसमें आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध एवं ध्यान की विस्तृत चर्चा की गई है।

“हठविद्या परं गोप्या योगिनां सिद्धिमिच्छताम्।” (हठयोग प्रदीपिका 1.11)

यह श्लोक हठयोग की महत्ता को प्रतिपादित करता है।

एक अन्य श्लोक में कहा गया है—

“युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा।

अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः॥” (हठयोग प्रदीपिका 1.64)

अर्थात् नियमित अभ्यास के माध्यम से प्रत्येक व्यक्ति योग से लाभ प्राप्त कर सकता है।

यह सिद्धांत महिलाओं के संदर्भ में विशेष महत्व रखता है क्योंकि योग जीवन के प्रत्येक चरण—किशोरावस्था, प्रौढ़ावस्था तथा रजोनिवृत्ति काल—में उपयोगी सिद्ध होता है।

महिलाओं के शारीरिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव

महिलाएँ परिवार, समाज एवं राष्ट्र की आधारशिला मानी जाती हैं। परिवार के स्वास्थ्य, संस्कार, शिक्षा तथा सामाजिक विकास में उनकी भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। वर्तमान समय में महिलाएँ केवल घरेलू उत्तरदायित्वों तक सीमित नहीं हैं, बल्कि शिक्षा, प्रशासन, चिकित्सा, व्यवसाय, राजनीति तथा अन्य अनेक क्षेत्रों में



सक्रिय योगदान दे रही हैं। परिणामस्वरूप उन्हें पारिवारिक, सामाजिक एवं व्यावसायिक उत्तरदायित्वों का समन्वय करना पड़ता है, जिससे उनके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है।

महिलाओं का स्वास्थ्य पुरुषों की अपेक्षा अनेक जैविक एवं शारीरिक विशेषताओं से प्रभावित होता है। किशोरावस्था, मासिक धर्म, गर्भावस्था, प्रसव तथा रजोनिवृत्ति जैसे जीवन के विभिन्न चरणों में उनके शरीर में अनेक हार्मोन संबंधी परिवर्तन होते हैं। यदि इन परिवर्तनों के साथ संतुलित जीवनशैली न हो तो अनेक स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। ऐसी परिस्थितियों में योग महिलाओं के लिए एक समग्र स्वास्थ्य प्रणाली के रूप में कार्य करता है।

घेरण्ड संहिता, हठयोग प्रदीपिका तथा योग उपनिषदों में शरीर की शुद्धि, प्राणशक्ति के संतुलन एवं मानसिक स्थिरता को स्वास्थ्य का आधार माना गया है। नियमित योगाभ्यास महिलाओं के शारीरिक स्वास्थ्य को बहुआयामी रूप से प्रभावित करता है तथा शरीर की विभिन्न प्रणालियों के संतुलित संचालन में सहायता करता है।

हार्मोन संतुलन एवं अंतःस्रावी तंत्र पर प्रभाव

महिलाओं के स्वास्थ्य में अंतःस्रावी तंत्र का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। यह तंत्र शरीर में विभिन्न हार्मोनों का निर्माण एवं नियंत्रण करता है, जो शारीरिक विकास, प्रजनन स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन तथा चयापचय क्रियाओं को प्रभावित करते हैं। आधुनिक जीवनशैली, तनाव, अनियमित दिनचर्या तथा शारीरिक निष्क्रियता के कारण हार्मोन असंतुलन की समस्या तेजी से बढ़ रही है।

योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान अंतःस्रावी ग्रंथियों की कार्यक्षमता को संतुलित करने में सहायता करते हैं। नियमित योगाभ्यास से हार्मोन स्राव की प्रक्रिया संतुलित रहती है तथा शरीर की जैविक क्रियाएँ अधिक प्रभावी ढंग से संचालित होती हैं।

प्रमुख लाभ

- मासिक धर्म संबंधी समस्याओं में राहत
- मासिक चक्र की नियमितता में सहायता
- रजोनिवृत्ति संबंधी लक्षणों में कमी
- प्रजनन स्वास्थ्य में सुधार
- हार्मोन असंतुलन के प्रभावों में कमी
- भावनात्मक उतार-चढ़ाव पर नियंत्रण

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



“शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम्।

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

यह श्लोक स्पष्ट करता है कि शरीर की शुद्धि एवं संतुलन ही स्वास्थ्य एवं उन्नति का आधार है।

शारीरिक सुदृढता एवं कार्यक्षमता का विकास

योग शरीर को केवल रोगमुक्त ही नहीं बनाता, बल्कि उसे अधिक सुदृढ, सक्रिय एवं कार्यक्षम भी बनाता है। विभिन्न योगासनों के अभ्यास से शरीर की मांसपेशियाँ, स्नायु एवं अस्थियाँ मजबूत होती हैं। महिलाओं में विशेष रूप से कमर दर्द, गर्दन दर्द, मोटापा तथा अस्थि-संबंधी समस्याएँ सामान्य रूप से देखी जाती हैं। योग इन समस्याओं के नियंत्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

नियमित योगाभ्यास से शरीर का संतुलन बेहतर होता है तथा मांसपेशियों की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। इसके परिणामस्वरूप महिलाएँ अपने दैनिक कार्यों को अधिक सहजता एवं ऊर्जा के साथ संपन्न कर पाती हैं।

प्रमुख लाभ

- शरीर का लचीलापन बढ़ता है।
- मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं।
- वजन नियंत्रण में सहायता मिलती है।
- हड्डियों की मजबूती में वृद्धि होती है।
- शारीरिक सहनशक्ति का विकास होता है।
- कमर एवं गर्दन दर्द जैसी समस्याओं में राहत मिलती है।
- शरीर की कार्यक्षमता एवं गतिशीलता बढ़ती है।

प्रजनन स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव

महिलाओं के स्वास्थ्य में प्रजनन तंत्र की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। योग प्रजनन अंगों में रक्त संचार को बेहतर बनाता है तथा श्रोणि क्षेत्र की मांसपेशियों को सुदृढ करता है। इससे प्रजनन स्वास्थ्य में सकारात्मक सुधार देखा जाता है।

गर्भावस्था के दौरान विशेषज्ञ मार्गदर्शन में किया गया योग माँ एवं गर्भस्थ शिशु दोनों के स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माना जाता है। प्रसवोत्तर काल में भी योग महिलाओं की शारीरिक एवं मानसिक पुनर्स्थापना में सहायता करता है।



तनाव-प्रबंधन एवं मानसिक स्वास्थ्य में योग की भूमिका

आधुनिक जीवन की जटिलताओं के कारण महिलाओं में मानसिक तनाव एवं भावनात्मक दबाव की समस्या निरंतर बढ़ती जा रही है। परिवार, कार्यक्षेत्र, सामाजिक अपेक्षाएँ तथा व्यक्तिगत उत्तरदायित्वों के बीच संतुलन स्थापित करना अनेक बार चुनौतीपूर्ण हो जाता है। इसका प्रभाव महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है।

योग मन एवं शरीर के मध्य संतुलन स्थापित कर तनाव को कम करने का प्रभावी माध्यम है। योग में ध्यान, प्राणायाम एवं श्वास-नियंत्रण की प्रक्रियाएँ मानसिक शांति तथा भावनात्मक स्थिरता विकसित करती हैं।

योग परंपरा में कहा गया है—

“चित्तस्य स्थैर्यहेतवे ध्यानम्।”

अर्थात् ध्यान चित्त को स्थिर एवं शांत बनाने का प्रभावी साधन है।

मानसिक तनाव में कमी

ध्यान एवं प्राणायाम के नियमित अभ्यास से मानसिक तनाव कम होता है तथा मन में शांति एवं स्थिरता विकसित होती है। योग तनाव उत्पन्न करने वाले मानसिक दबावों को नियंत्रित करने में सहायता करता है।

चिंता एवं अवसाद में राहत

योगाभ्यास मन को सकारात्मक दिशा प्रदान करता है। नियमित ध्यान से चिंता, भय, असुरक्षा तथा अवसाद के लक्षणों में कमी आती है। इससे महिलाएँ मानसिक रूप से अधिक संतुलित एवं आत्मविश्वासी बनती हैं।

भावनात्मक संतुलन का विकास

महिलाएँ जीवन के विभिन्न चरणों में अनेक भावनात्मक चुनौतियों का सामना करती हैं। योग उन्हें अपनी भावनाओं को समझने एवं नियंत्रित करने की क्षमता प्रदान करता है। परिणामस्वरूप धैर्य, सहनशीलता एवं सकारात्मकता का विकास होता है।

आत्मविश्वास एवं आत्मस्वीकृति

योग व्यक्ति को स्वयं के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करता है। नियमित अभ्यास से आत्मविश्वास बढ़ता है तथा महिलाएँ अपनी क्षमताओं एवं संभावनाओं को बेहतर ढंग से पहचानने लगती हैं।



मानसिक लाभ

- मानसिक तनाव में कमी
- चिंता एवं अवसाद के लक्षणों में नियंत्रण
- भावनात्मक संतुलन का विकास
- आत्मविश्वास एवं आत्मस्वीकृति में वृद्धि
- सकारात्मक चिंतन का विकास
- मानसिक शांति एवं स्थिरता
- जीवन के प्रति आशावादी दृष्टिकोण

पतंजलि योगसूत्र में कहा गया है—

“योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।”

(योगसूत्र 1.2)

अर्थात् चित्त की वृत्तियों का नियंत्रण ही योग है। यह सिद्धांत महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में अत्यंत महत्वपूर्ण है।

महिलाओं की जीवन-गुणवत्ता में योग का योगदान

जीवन-गुणवत्ता का संबंध केवल शारीरिक स्वास्थ्य से नहीं है, बल्कि मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक संतुष्टि से भी है। कोई भी व्यक्ति तभी वास्तव में स्वस्थ माना जा सकता है जब उसके जीवन के सभी आयाम संतुलित हों। योग महिलाओं के जीवन के इन सभी आयामों को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

शारीरिक स्तर पर योगदान

योग महिलाओं को स्वस्थ, ऊर्जावान एवं सक्रिय बनाए रखता है। नियमित अभ्यास से शरीर की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है तथा दैनिक जीवन के कार्य अधिक सहजता से संपन्न होते हैं।

प्रमुख लाभ

- उत्तम स्वास्थ्य
- पर्याप्त ऊर्जा एवं स्फूर्ति
- बेहतर कार्यक्षमता
- गुणवत्तापूर्ण निद्रा



- संतुलित जीवनशैली
- रोगों की संभावना में कमी

मानसिक स्तर पर योगदान

योग मानसिक शांति एवं भावनात्मक परिपक्वता विकसित करता है। इससे महिलाएँ जीवन की चुनौतियों का सामना अधिक संतुलित एवं सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ कर पाती हैं।

प्रमुख लाभ

- आत्मविश्वास में वृद्धि
- एकाग्रता का विकास
- मानसिक शांति
- भावनात्मक परिपक्वता
- आत्मसंतोष
- सकारात्मक दृष्टिकोण

सामाजिक स्तर पर योगदान

योग का प्रभाव केवल व्यक्ति तक सीमित नहीं रहता, बल्कि उसके सामाजिक संबंधों पर भी पड़ता है। योगाभ्यास महिलाओं में धैर्य, सहिष्णुता एवं सहयोग की भावना विकसित करता है, जिससे पारिवारिक एवं सामाजिक संबंध अधिक सुदृढ़ होते हैं।

प्रमुख लाभ

- पारिवारिक संबंधों में सामंजस्य
- सामाजिक सहभागिता में वृद्धि
- सहयोग एवं सहानुभूति का विकास
- सकारात्मक सामाजिक व्यवहार
- सामुदायिक जुड़ाव में वृद्धि

आध्यात्मिक स्तर पर योगदान

भारतीय योग परंपरा में जीवन का अंतिम उद्देश्य आत्मबोध एवं आंतरिक शांति की प्राप्ति माना गया है। योग महिलाओं को आत्मचिंतन एवं आत्मविकास की दिशा में प्रेरित करता है।



भगवद्गीता में कहा गया है—

“समत्वं योग उच्यते।” (भगवद्गीता 2.48)

अर्थात् समभाव ही योग है।

यह सिद्धांत महिलाओं को जीवन की विविध परिस्थितियों में संतुलित एवं शांत बने रहने की प्रेरणा प्रदान करता है।

प्रमुख लाभ

- आत्मचिंतन की प्रवृत्ति
- आत्मविकास की चेतना
- आंतरिक संतोष एवं प्रसन्नता
- आध्यात्मिक परिपक्वता
- जीवन के प्रति स्वीकार्यता
- आत्मिक शांति की अनुभूति

उपरोक्त विवेचन से स्पष्ट होता है कि योग महिलाओं के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक विकास का समग्र माध्यम है। घेरण्ड संहिता शरीर-शुद्धि एवं स्वास्थ्य का आधार प्रस्तुत करती है, हठयोग प्रदीपिका शारीरिक सुदृढ़ता एवं प्राणशक्ति के विकास पर बल देती है, पतंजलि योगसूत्र मानसिक अनुशासन एवं चित्त-नियंत्रण का मार्ग दिखाता है तथा भगवद्गीता जीवन में समत्व, आत्मविश्वास एवं सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करती है। इन सभी सिद्धांतों का समन्वित अभ्यास महिलाओं के स्वास्थ्य, तनाव-प्रबंधन तथा जीवन-गुणवत्ता में व्यापक सुधार ला सकता है।

विमर्श

घेरण्ड संहिता एवं हठयोग प्रदीपिका में प्रतिपादित योग सिद्धांत आधुनिक महिला स्वास्थ्य की अनेक समस्याओं के समाधान प्रस्तुत करते हैं। इन ग्रंथों में वर्णित शुद्धिकरण क्रियाएँ, प्राणायाम, ध्यान एवं आसन केवल रोगों की रोकथाम तक सीमित नहीं हैं, बल्कि वे महिलाओं को मानसिक रूप से सशक्त एवं आत्मनिर्भर बनाने में भी सहायक हैं। वर्तमान समय में स्वास्थ्य संरक्षण की समग्र अवधारणा के अंतर्गत योग को महिला कल्याण कार्यक्रमों, शैक्षणिक संस्थानों तथा सामुदायिक स्वास्थ्य योजनाओं में सम्मिलित किया जाना चाहिए।

निष्कर्ष



अध्ययन से स्पष्ट होता है कि घेरंड संहिता एवं हठयोग प्रदीपिका में वर्णित योग साधनाएँ महिलाओं के शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन, तनाव-प्रबंधन तथा जीवन-गुणवत्ता के विकास में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। योग महिलाओं को स्वस्थ शरीर, शांत मन, सकारात्मक दृष्टिकोण तथा संतुलित जीवनशैली प्रदान करता है। आधुनिक समाज में महिलाओं के समग्र विकास एवं स्वास्थ्य संवर्धन के लिए योग को दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाना समय की आवश्यकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. घेरंड संहिता। वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान।
2. स्वात्माराम योगी। *हठयोग प्रदीपिका*। वाराणसी: चौखम्बा संस्कृत संस्थान।
3. *योगोपनिषद् संग्रह*। वाराणसी: चौखम्बा प्रकाशन।
4. सत्यानन्द सरस्वती, स्वामी। *आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बन्धा*। मुंगेर: बिहार योग विद्यालय।
5. निरंजनानन्द सरस्वती, स्वामी। *योग दर्शन*। मुंगेर: बिहार योग विद्यालय।
6. विवेकानन्द, स्वामी। *राजयोग*। कोलकाता: अद्वैत आश्रम।
7. अरविन्द, श्री। *योग और मानव विकास*। पुदुच्चेरी: श्री अरविन्द आश्रम।
8. भारतीय योग संस्थान। *योग एवं स्वास्थ्य अध्ययन*। नई दिल्ली।
9. उपाध्याय, बलदेव। *भारतीय दर्शन*। वाराणसी: चौखम्बा प्रकाशन।
10. राधाकृष्णन, सर्वपल्ली। *भारतीय दर्शन*। नई दिल्ली: राजपाल एण्ड संस।