

अध्ययन का विषय-

**योग में सहायक उपकरण द्वारा परंपरागत आसन का
त्रैत्तान्त्रिक ग्रन्थ ग्रन्थ और आद्यग्रन्त्रिक ग्रन्थ**

प्रगति

पैंचार

शोधार्थी

NO,6261649146

ई ,मेल :pp.yogagirl99@gmail.com

योग, हजारों साल पुरानी एक प्राचीन भारतीय परंपरा है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बनाये रखता है। हालांकि, सभी के लिए सभी आसनों को करना आसान नहीं होता है। कुछ लोगों को शारीरिक सीमाओं, चोटों या स्वास्थ्य स्थितियों का सामना करना पड़ सकता है जो उन्हें आसानी से आसन करने से रोकते हैं।

भूमिका

सहायक उपकरणों का उपयोग करके, इन बाधाओं को दूर किया जा सकता है।

परंपरागत आसन

योग के ग्रन्थों में 84 लाख आसनों का वर्णन किया गया है, जिनमें से 84 आसन मनुष्य के लिये प्रमुख बताएं हैं प्रत्येक का अपना लाभ होता है। जिसे आसनों को विभिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है, जैसे कि खड़े होकर किये जाने वाले आसन, बैठकर किये जाने वाले आसन, लेटकर किये जाने वाले आसन, पेट के बल किये जाने वाले आसन और घुमावदार आसन। प्रत्येक आसन शरीर के विभिन्न अंगों और अंग संस्थान को लक्षित करता है। उदाहरण के लिए, खड़े होकर किये जाने वाले आसन पैरों को मजबूत करते हैं, बैठकर किये जाने वाले आसन रीढ़ की और कूल्हों की हड्डीयों को खोलते हैं, लेटकर किये जाने वाले आसन तनाव और चिंता को कम करते हैं, पेट के बल किये

जाने वाले आसन रक्त प्रवाह को बढ़ाते हैं, और मुड़ने वाले आसन रीढ़ की हड्डी को मोड़ते हैं और आंतरिक अंगों की मालिश करते हैं, लचिलापन लाता है।

सहायक उपकरण

सहायक उपकरण योग अभ्यास को अधिक सुलभ और आरामदायक बनाने में मदद कर सकते हैं। कुछ सामान्य सहायक उपकरणों में शामिल हैं:

- **योग ब्लॉक:** ये फोम या लकड़ी से बने होते हैं और विभिन्न ऊँचाइयों में आते हैं। ब्लॉकों का उपयोग बैठे हुए आसनों में बैठने की ऊँचाई बढ़ाने, खड़े हुए आसनों में संतुलन और स्थिरता में सुधार करने और पेट के बल किए जाने वाले आसनों में सामर्थ्य स्थापित करने के लिए किया जा सकता है।
- **योग स्ट्रिप:** ये नायलॉन या कपास से बने होते हैं और विभिन्न लंबाई में आते हैं। स्ट्रिप का उपयोग खड़े हुए आसनों में पहुँच बढ़ाने, बैठे हुए आसनों में मुद्रा को स्थिर करने और पेट के बल किए जाने वाले आसनों में प्रवेश और बाहर निकलने में सहायता करने के लिए किया जा सकता है।
- **योग बोलस्टर:** ये गद्देदार तकिए होते हैं जो विभिन्न आकारों में आते हैं। बोलस्टर का उपयोग बैठे हुए आसनों में आराम और सामर्थ्य प्रदान करने, लेटे हुए आसनों में सरेखण को बेहतर बनाने और पुनर्स्थापिक आसनों में विश्राम को बढ़ावा देने के लिए किया जा सकता है।

साहित्य की समीक्षा :-

- **स्वामी विवेकानन्द:-** उन्होंने योग के महत्व और इसके विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डाला, जिसमें आसन और सहायक उपकरण भी शामिल हैं।
- **टी.के.एस. अयंगर:-** अयंगर योग के संस्थापक, जिन्होंने योग के लिए सहायक उपकरणों के उपयोग को लोकप्रिय बनाया। उन्होंने "योगः द

लाइट ऑन द योकास" नामक पुस्तक लिखी, जिसमें आसन और सहायक उपकरणों का विस्तृत विवरण दिया गया है।

- **बी.के.एस. अयंगर**:- अयंगर योग के एक अन्य प्रमुख प्रचारक, जिन्होंने योग शिक्षा और अभ्यास पर कई पुस्तकें लिखी हैं।
- **श्री माताजी**:- श्री माताजी, सहायक उपकरणों के उपयोग सहित सहज योग के संस्थापक, जिन्होंने आसनों को अधिक सुलभ बनाने पर ध्यान केंद्रित किया।

योगासन और प्राणायाम सदियों से भारतीय संस्कृति का अभिन्न अंग रहे हैं। इनका अभ्यास शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए जाना जाता है। परंपरागत रूप से, योगासनों के अभ्यास में सहायता के लिए विभिन्न प्रकार के आसन और सहायक उपकरणों का उपयोग किया जाता रहा है।

आसनों का उद्देश्य:-

- **शारीरिक स्वास्थ्य**:- योगासन मांसपेशियों, जोड़ों और रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाते हैं, ताकत और सहनशक्ति बढ़ाते हैं, रक्त संचार में सुधार करते हैं, और पाचन तंत्र को मजबूत करते हैं।
- **मानसिक स्वास्थ्य**:- योगासन तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में मदद करते हैं, एकाग्रता और स्मृति में सुधार करते हैं, और मन को शांत करते हैं।
- **आध्यात्मिक स्वास्थ्य**:- योगासन आत्म-जागरूकता, आत्म-नियंत्रण और आत्म-अनुशासन को बढ़ावा देते हैं, और आध्यात्मिक विकास में सहायता करते हैं।

सहायक उपकरणों का उद्देश्य:-

- **सुरक्षा**:- सहायक उपकरण चोटों को रोकने और योगासनों को सुरक्षित रूप से करने में मदद करते हैं, खासकर शुरुआती लोगों के लिए।

- **समर्थन**:- सहायक उपकरण उचित सरेखण और संतुलन बनाए रखने में सहायता करते हैं, जिससे योगासनों का अधिकतम लाभ प्राप्त होता है।
- **आराम**:- सहायक उपकरण योगासनों को अधिक आरामदायक और सुखद बना सकते हैं, जिससे अभ्यास में लगातार बने रहने में आसानी होती है।

पूर्व के समय में अधिक श्रम होने की वजह से हमें सहायक उपकरण की आवश्यकता नहीं होती थी परंतु आधुनिक युग में जीवन शैली में परिवर्तन होने की वजह से हमें सहायक उपकरण की आवश्यकता होती है इसका उद्देश्य शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य में सुधार लाना है। सहायक उपकरण का उपयोग योग अभ्यास को अधिक सुरक्षित, आरामदायक और प्रभावी बनाने में मदद करता है।

कुछ सामान्य योग सहायक उपकरणों में शामिल हैं:

योग मेट:- यह एक कुशन वाली चटाई है जो अभ्यास के दौरान आराम और समर्थन प्रदान करती है।

योग बेल्ट:- यह एक लंबा कपड़े या नायलॉन की पट्टी है जिसका उपयोग विभिन्न आसनों में पहुंच और लचीलेपन को बढ़ाने के लिए किया जाता है।

योग बोल्स्टर:- यह एक आयताकार तकिया है जिसका उपयोग सहायता और आराम प्रदान करने के लिए किया जाता है, खासकर बैठने और लेटने वाले आसनों में। यह एक पहिया है जिसका उपयोग रीढ़ की हड्डी को खींचने और लचीलेपन को बढ़ाने के लिए किया जाता है।

योगा चैयर:- यह एक विशेष रूप से डिज़ाइन की गई कुर्सी है जिसका उपयोग बैठने वाले योग आसनों में सामर्थ्य प्रदान करने के लिए किया जाता है।

आसान के नाम

1. पश्चिमोत्तानासन

2. सेतु बंधासन
3. त्रिकोणासन
4. सुखासन

पारंपरिक पश्चिमोत्तानासन:-

उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कायमरोगतां च पुंसाम् ॥
इति आसनाग्रं पश्चिमतानं, पुंसां पवनं पश्चिमवाहिनं करोति,
जठरानलस्य उदयं कुर्यात्, उदरे कार्यम्, अरोगतां च कुर्यात्

(1/28 H.P)

"पैरों को सामने की ओर जमीन पर लाठी की तरह फैलाकर आगे की ओर झुकना, दोनों हाथों से पंजों को पकड़ना तथा माथे को घुटनों पर रखना, पश्चिमोत्तानासन कहलाता है" संस्कृत में पश्चिम का अर्थ है 'पश्चिम' या 'शरीर का पिछला भाग'। खड़े होने की स्थिति में, भौतिक शरीर की तुलना मुख्य दिशाओं से की जा सकती है - सिर उत्तर की ओर, पैर दक्षिण की ओर, चेहरा पूर्व की ओर और पीठ पश्चिम की ओर। हट प्रदीपिका के अनुसार यह सभी "आसनों में सर्वश्रेष्ठ है। इस आसन से प्राणिक धाराएं सुषुम्ना के माध्यम से ऊपर उठती हैं, पाचन अग्नि बढ़ती है, पेट सपाट हो जाता है, और अभ्यासी रोगों से मुक्त हो जाता है"।

सहायक उपकरण

1. पट्टा का उपयोग:- यदि आप आगे की ओर झुकने में असमर्थ हैं, तो आप अपने पैरों को पकड़ने के लिए एक पट्टा का उपयोग कर सकते हैं।
2. कुर्सी का उपयोग:- अपनी पीठ को सीधा रखें यदि आपको पीठ में दर्द है, तो झुकने के बजाय केवल अपनी छाती को आगे की ओर झुकाएं। यदि आपकी हड्डियां कड़ी हैं, तो आप अपने घुटनों को थोड़ा मोड़ सकते हैं। शुरुआती लोगों को 30 सेकंड तक पकड़कर धीरे-धीरे समय बढ़ाना चाहिए। अभ्यास के दौरान अपनी क्ष्वास पर ध्यान केंद्रित रखें।

पश्चिमोत्तानासन एक ऐसा योगासन है जो पीठ, कूल्हों और पैरों को खींचता है।

सहायक उपकरण का उपयोग करने के लाभ:-

- सहायक उपकरण आपको आसन को गहराई से करने में मदद कर सकते हैं।
- वे आपको अपने संरेखण को बेहतर ढंग से बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।
- वे आपको चोट से बचाने में मदद करता हैं।

पश्चिमोत्तानासन में सहायक उपकरण के माध्यम से-

वैज्ञानिक पक्ष :- पश्चिमोत्तानासन के अभ्यास में, आगे की ओर झुकने की क्रिया रीढ़ की हड्डी पर प्रभाव डालती है। रीढ़ की हड्डी को लचिला बनाता है यह पेट के अंगों की मालिश और उत्तेजना को भी बढ़ाता है, कब्ज और अन्य समस्याओं से राहत देता है, मोटापे और प्लीहा और यकृत के विस्तार को रोकता है, अग्राशय के कार्य को नियंत्रित करता है और मधुमेह और हाइपोग्लाइसीमिया में मदद करता है। यह हैमस्टिंग की मांसपेशियों को भी टोन करता है और कूल्हे के जोड़ों के लचीलेपन को बढ़ाता है।

अध्यात्मिक पक्ष:- मानव शरीर में 72,000 नाड़ियाँ (प्राण के चैनल) हैं, और इनमें से प्रमुख नाड़ियाँ इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना हैं। सुषुम्ना नाड़ी को केंद्रीय चैनल भी कहा जाता है, जिसके माध्यम से सूक्ष्म शरीर में ऊर्जा रीढ़ से होकर गुजरती है। ऐसा कहा जाता है कि यह ऊर्जा (प्राण) मूलाधार चक्र (मूल चक्र) से सहस्रार चक्र (क्राउन चक्र) तक बहती है। इस नाड़ी की भूमिका इड़ा और पिंगला के बीच संतुलन लाना है। इड़ा सुषुम्ना के बाईं ओर है जो चंद्रमा का प्रतिनिधित्व करती है, और पिंगला सुषुम्ना के दाईं ओर है जो सूर्य का प्रतिनिधित्व करती है।

पारम्परिक सेतु बंधासन (सेतु बांध सर्वांगासन) :-

सेतुबंधासन का नाम दो शब्दों पर रखा गया है: "सेतु" और "बँध"। सेतु का मतलब होता है पुल और बँध का मतलब बाँधना। इस आसन में आप अपने

शरीर को एक सेतु की मुद्रा में बाँध कर या रोक कर रखते हैं, इसलिए नाम रखा गया "सेतुबंधासन"। हट योग अनुसार यह बताया गया है

लाभ:-

- *छाती, गले और कंधों को खोलता है।
- *रीढ़ की हड्डी को मजबूत और लचीला बनाता है।
- *पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है।
- *थायराइड ग्रंथि को संतुलित करता है।
- *तनाव और चिंता को कम करता है।
- *अवसाद और थकान से लड़ने में मदद करता है।
- *मासिक धर्म के दौरान दर्द से राहत देता है।

सेतु बंधासन आवश्यक उपकरण:- (सपोर्टिंग उपकरणों के साथ)

योगा ब्लॉक: 2 या 3 (आपकी लचीलेपन के अनुसार) **दीवार:** (वैकल्पिक)

योगा ब्लॉक:- पीठ के बल लेट जाएं। अपने घुटनों को मोड़ें और अपने पैरों को फर्श पर सपाट रखें, कूल्हों को कंधों के नीचे लाएं। अपनी बाहों को अपने पक्षों पर रखें, हथेलियां नीचे की ओर। एक ब्लॉक को अपने सैक्रम के नीचे रखें। यदि आपको अधिक ऊंचाई की आवश्यकता हो, तो आप दो ब्लॉकों का उपयोग कर सकते हैं। अपने पैरों को फर्श पर दबाएं और अपने कूल्हों को ऊपर उठाएं, ब्लॉक को अपनी रीढ़ की हड्डी के समर्थन के लिए उपयोग करते हुए। आपके घुटने 90 डिग्री के कोण पर होने चाहिए, और आपकी जांघें फर्श के समानांतर होनी चाहिए।

दीवार के साथ:- यदि आपको संतुलन बनाए रखने में कठिनाई हो रही है, तो आप एक दीवार का उपयोग समर्थन के लिए कर सकते हैं।

सेतु बंधासन में सहायक उपकरण के माध्यम से

वैज्ञानिक पक्ष:- खिंचाव, मजबूती, लम्बाई ब्रिज पोज़ (सेतुबंध सर्वांगासन), क्राड्रिसेप्स, हैमस्ट्रिंग, ग्लूट्स और पेल्विक मांसपेशियों को मजबूत करता है। ठोड़ी को गर्दन से लगभग सटाने से लार ग्रंथियाँ, लिम्फ

नोड्स और थायरॉयड ग्रंथियाँ उत्तेजित होती हैं। रक्त संचार में सुधार करता है। मासिक धर्म चक्र को नियमित करता है। प्रजनन क्षमता बढ़ाता है। इंटरकोस्टल मांसपेशीय को सक्रिय रखता है

अध्यात्मिक पक्ष:- तनाव और चिंता को कम करता है थकान को दूर करता है यह मूल चक्र, त्रिक चक्र एवं मणिपुर चक्र को संतुलित करता है। विशुद्ध चक्र को भी सक्रिय बनाता है

परंपरागत त्रिकोणासन :-

त्रिकोणासन का अर्थ है 'तीन कोने', जिसे अंग्रेजी संस्कृत में त्रि का अर्थ है 'तीन', कोना का अर्थ है 'कोना', और आसन का अर्थ है 'आसन'। में ट्रायंगल पोज़ के रूप में जाना जाता है। इसका वर्णन अयंगर मे और आसान प्राणायम मुद्रा बन्ध मे मिलता है

विधि:- सीधे खड़े हो जायें। दोनों पंजों के बीच एक मीटर की दूरी रखें। दाहिने पंजे को दायीं तरफ घुमायें। भुजाओं को बगल मे फैलायें और उन्हें कन्धों की ऊँचाई तक उठा लें, जिससे कि वे एक सीधी रेखा मे हो जायें। दाहिनी ओर झुकें, पर सावधानी रखें कि शरीर आगे की ओर न झुक जाय। साथ ही दाहिने घुटने को थोड़ा मोड़ें। भुजाओं को एक सीध मे रखते हुए दाहिने हाथ को दाहिने पंजे पर रखें। बायीं हथेली को सामने की ओर घुमायें। अन्तिम स्थिति मे बाये हाथ की ओर देखें। भुजाओं को एक सीध मे रखते हुए सीधे खड़े हो जाएँ। बाये घुटने को थोड़ा मोड़ कर दूसरी तरफ इसकी पुनरावृत्ति करें। यह एक चक्र हुआ। (A.P.M.B.) के अनुसार

लाभ:-

- त्रिकोणासन पैरों, कूल्हों, रीढ़ की हड्डी और कंधों को मजबूत और लचीला बनाता है।
- यह पाचन मे सुधार करता है और कब्ज से राहत दिलाता है।
- यह तनाव और चिंता को कम करता है।

- यह रक्त संचार में सुधार करता है।
- यह एकाग्रता और संतुलन में सुधार करता है

सहायक उपकरणों का उपयोग:-

- **दीवार:** - दीवार के सामने खड़े हो जाएं, और अपने दाहिने हाथ को दीवार पर रखें। जैसे-जैसे आप आगे की ओर झुकते हैं, अपने हाथ को दीवार पर नीचे सरकाते रहें।
- **ब्लॉक:** - आप अपने हाथों को नीचे लाने या ज़मीन को छूने में मदद करने के लिए ब्लॉक का उपयोग कर सकते हैं।
- **पट्टा:** - पट्टा को अपने दाहिने पैर के तलवे के चारों ओर और अपने बाएं हाथ के चारों ओर लूप करें। जैसे-जैसे आप आगे की ओर झुकते हैं, अपने बाएं हाथ का उपयोग करके पट्टा को खींचें, अपने दाहिने पैर को ज़मीन की ओर लाएं।

त्रिकोणासन में सहायक उपकरण के माध्यम से

वैज्ञानिक पक्ष:- त्रिकोणासन रीढ़, कूलहों और पैरों को मजबूत और लचीला बनाता है। यह पाचन में सुधार करता है और कञ्ज से राहत दिलाता है। यह तनाव और चिंता को कम करता है। यह मधुमेह, उच्च रक्तचाप और गठिया माइग्रेन, डायरिया जैसी स्वास्थ्य स्थितियों के लिए फायदेमंद है। हैमस्ट्रिंग और कमर को खिचाव देता है

अध्यात्मिक पक्ष:- यह एकाग्रता और संतुलन में सुधार करता है। मूलाधार चक्र, हृदय चक्र और त्रिक स्थित चक्र को संतुलित करता है योग निद्रा चक्र संतुलन करता है आत्मविश्वस बढ़ाता है मानसिक स्थिरता भी लाता है।

सुखासन:-

योनिस्थानकमङ्ग्रिमूलघटितं संपीडय गुल्फेतरम्
 मेद्रोपर्यथ सन्निधाय चिबुकं कृत्वा हृदि स्थापितम् ॥७॥

स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदश पश्यन्धुवोरन्तरम् ।

ह्येतन्मोक्षकवाटभेदनकरं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥८॥ (G.H)

जितेन्द्रिय योगी एक पाँव की एड़ी को अण्डकोश और गुदा के मध्य लगा कर दूसरे पाँव की एड़ी को मेद्र में लगा ले। चिबुक को हृदय में लगाकर स्थिर रूप से सीधा रहे। दृष्टि को निश्चल रखकर भौहों के मध्य में देखे। इसका अभ्यास सिद्ध होने से मोक्ष की प्राप्ति होती है। इसे सिद्धासन कहते हैं ॥७-८॥

सुखासन योग का एक सरल परन्तु महत्वपूर्ण आसन है। संस्कृत में, "सुख" का अर्थ है "सुख" और "आसन" का अर्थ है "मुद्रा"। इसलिए, सुखासन का शाब्दिक अर्थ है "सुखद मुद्रा"।

सुखासन के लाभ:

- शरीर की मुद्रा में सुधार:** यह आसन रीढ़ की हड्डी को सीधी करने दर्द को कम करने में मदद करता है।
- मानसिक शांति:** सुखासन में गहरी सांस लेने से मन शांत होता है और तनाव कम होता है।
- पाचन क्रिया में सुधार:** यह आसन पाचन अंगों को उत्तेजित करता है, जिससे पाचन क्रिया में सुधार होता है।
- ध्यान के लिए उपयुक्त:** सुखासन एक आरामदायक आसन है जो ध्यान के लिए उपयुक्त होता है।

सहायक उपकरणों का उपयोग:- शुरुआती या सीमित गतिशीलता वाले लोग सहायक उपकरणों का उपयोग करके सुखासन को आसान बना सकते हैं।

- **ब्लॉक:**
 - कूल्हों को ऊपर उठाने और रीढ़ की हड्डी को सीधा करने के लिए ब्लॉक का उपयोग घुटनों के नीचे रखा जा सकता है।
 - ब्लॉक को पैरों के पीछे भी रखा जा सकता है यदि घुटने फर्श को छूते नहीं हैं।
- **बोल्टस्टर:**
 - बोल्टस्टर के उपयोग से पीठ के नीचे रखकर रीढ़ की हड्डी को सीधा करने और कूल्हों को आराम देने में मदद मिल सकती है।
- **दीवार:**
 - दीवार के सामने बैठकर पैरों को पीछे फैलाकर सुखासन को आसान बनाया जा सकता है।

सुखासन मे सहायक उपकरण के माध्यम से

वैज्ञानिक पक्ष :- यह पुरानी पीठ के निचले हिस्से के दर्द, तनाव, हृदय रोग और कोलेस्ट्रॉल आदि में सहायक हो सकता है सुखासन में कार्डियो-मेटाबोलिक (मेटाबोलिक और हृदय रोग) को बेहतर बनाने में मदद करने की क्षमता हो सकती है

अध्यात्मिक पक्ष:- यह आसन अध्ययन, ध्यान, आत्म-साक्षात्कार आदि जैसे बहुत अधिक एकाग्रता की आवश्यकता वाले कार्यों के लिए लाभकारी माना जाता है योगी मन की स्थिरता चाहता है: जब मन स्थिर होता है व्यक्ति अपने वास्तविक स्व (स्वयं) को स्पष्ट रूप से देख पाता है। यह आज्ञा चक्र को सक्रिय करता है। यह भौहों के बीच स्थित, यह चक्र धारणा, चेतना और अंतर्ज्ञान का केन्द्र है।

लाभ:

अभ्यास को सुलभ बनाना: सहायक उपकरण कई आसनों को उन लोगों के लिए भी सुलभ कराते हैं जिनके लिए लचीलापन या शारीरिक क्षमता एक

बाधा हो सकती है। यह योग के लाभों को व्यापक जनसमूह तक पहुंचाने में मदद करता है।

चोटों को रोकना: सहायक उपकरण आसन को सही ढंग से करने में मदद करते हैं, जिससे चोट लगने का खतरा कम हो जाता है।

आसन में स्थिरता बढ़ाना: कुछ सहायक उपकरण आसन में संतुलन और स्थिरता बनाए रखने में सहायता करते हैं, जिससे अभ्यासी को आसन को गहराई से अनुभव करने में मदद मिलती है।

आत्मविश्वास बढ़ाना: सफलतापूर्वक आसन करने से प्राप्त होने वाली सफलता का अनुभव आत्मविश्वास को बढ़ा सकता है और योगाभ्यास को जारी रखने के लिए प्रेरणा प्रदान कर सकता है।

निष्कर्ष:- पारंपरिक आसन और सहायक उपकरण योग अभ्यास के पूरक हैं। सहायक उपकरणों का बुद्धिमानी से उपयोग अभ्यास को सुरक्षित, सुलभ और अधिक प्रभावी बना सकता है। हालांकि, लक्ष्य हमेशा शरीर की अपनी क्षमता का निर्माण करना और अंततः सहायक उपकरणों के बिना आसन को सही रूप से करने में सक्षम होना चाहिए। उपकरण के साथ आसनों का अभ्यास निरंतरता, एकाग्रता एवं स्थिरता में सहयोगी हो

संदर्भ सूची :-

1. हठयोगप्रदीपिका हठयोग, स्वामी स्वात्माराम, योग पब्लिकेशन मुंगेर बिहार।
2. आसान प्राणायाम मुद्रा बंध, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, , योग पब्लिकेशन मुंगेर बिहार।
- 3 .B.K.S. Iyengar: Unki book "Light on Yoga" yoga ke asanas

- 4."प्रॉफ़ फॉर योग" बी.के.एस. अयंगर की एक क्लासिक पुस्तक है
- 5.योग दर्शन - स्वामी विवेकानंद
- 6.योगासन - बी.के.एस. अयंगर
- 7.योग : स्वास्थ्य और आनंद का मार्ग - गीता S. Iyengar
- 8.योग : शरीर और मन का संतुलन - Swami Sadashiv Ambadas