



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

नाड़ी शुद्धि : हठयोग और आयुर्वेदिक दृष्टि से एक समन्वित अध्ययन

नेहा अग्रवाल¹, डॉ. जन्मेजय²

¹शोधार्थी, योग विभाग, महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय

²सहायक प्राध्यापक, योग विभाग, महाराजा अग्रसेन हिमालयन गढ़वाल विश्वविद्यालय

सारांश

योग और आयुर्वेद भारतीय परंपरा की दो ऐसी शास्त्रीय विधाएँ हैं जो शरीर, प्राण और चित्त के संतुलन द्वारा जीवन की समग्रता को स्थापित करती हैं। हठयोग प्रदीपिका में नाड़ी शुद्धि को प्राणायाम की प्राथमिक और अनिवार्य साधना माना गया है, जिसके बिना योगाभ्यास की सफलता संभव नहीं मानी जाती। दूसरी ओर अष्टांगहृदयम् में नाड़ियों की शुद्धि एवं वायु प्रवाह की संकल्पना नाड़ी शुद्धि के आयुर्वेदीय आधार प्रस्तुत करती है। इस शोधपत्र में हठयोग प्रदीपिका में वर्णित नाड़ी शुद्धि की विधि और उसके प्रभावों की तुलना अष्टांगहृदयम् में वर्णित शुद्धि नाड़ी और त्रिदोषीय संतुलन से की गई है। यह अध्ययन स्पष्ट करता है कि योगिक नाड़ी शुद्धि एवं आयुर्वेदीय स्रोत: शुद्धि वस्तुतः एक ही तत्त्व के भिन्न आयाम हैं। नाड़ी शुद्धि न केवल शारीरिक और श्वसन संबंधी शुद्धि है, बल्कि यह मानसिक एकाग्रता, प्राण संतुलन और स्वास्थ्य संवर्धन का भी आधार है। हठयोग प्रदीपिका और अष्टांगहृदयम् जैसे शास्त्रीय ग्रंथों के आधार पर नाड़ियों की शुद्धि, दोष संतुलन और प्राण के प्रवाह की व्याख्या की गई है। योग और आयुर्वेद दोनों ही शरीर की सूक्ष्म संरचनाओं को अत्यंत महत्व देते हैं। इन सूक्ष्म संरचनाओं में नाड़ी तंत्र अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। योगशास्त्र विशेषकर हठयोग नाड़ियों को प्राणशक्ति के वाहक मानता है जबकि आयुर्वेद इन्हें वात प्रवाह और रोग निदान के प्रमुख आधार के रूप में देखता है। शरीर में प्राण के सुचारु प्रवाह के लिए नाड़ियों की शुद्धता अनिवार्य मानी जाती है। हठयोग प्रदीपिका में नाड़ी शुद्धि को प्राणायाम से पूर्व की मुख्य योगिक प्रक्रिया बताया गया है। इसके बिना न तो प्राण का सटीक नियंत्रण संभव है और न ही आध्यात्मिक साधना में प्रगति। स्वामी स्वात्माराम लिखते हैं, जब तक नाड़ियाँ शुद्ध नहीं होतीं, तब तक प्राण सुषुम्ना मार्ग में प्रवेश नहीं करता और जब तक प्राण उस मार्ग में नहीं प्रवेश करता, तब तक चित्त को स्थिर नहीं किया जा सकता। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान, विशेषकर न्यूरोसाइंस और मनोविज्ञान भी नाड़ी शोधन के लाभों की पुष्टि करते हैं। यह शोध पत्र नाड़ी शोधन के समन्वित विवेचन को आधुनिक समय में योग आयुर्वेद के एकीकृत दृष्टिकोण को समझने में उपयोगी सिद्ध होता है। यह अध्ययन योग और आयुर्वेद के समन्वय द्वारा स्वास्थ्य मानसिक संतुलन और आध्यात्मिक उन्नति की दिशा में एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है।

कुंजी शब्द: नाड़ी शुद्धि, शुद्धि, हठयोग प्रदीपिका, अष्टांगहृदयम्, प्राणायाम

परिचय

योग और आयुर्वेद भारतीय ज्ञान परंपरा के दो आधारस्तंभ हैं। योग जहाँ आत्मा की उन्नति और मोक्ष का मार्ग दिखाता है, वहीं आयुर्वेद शरीर और मन को स्वस्थ रखने की चिकित्सा प्रणाली है। नाड़ी शोधन प्राणायाम दोनों परंपराओं में अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। हठयोग प्रदीपिका में इसे नाड़ियों की शुद्धि और प्राण प्रवाह को संतुलित करने का सर्वोत्तम साधन कहा गया है। अष्टांगहृदयम् में नाड़ी परीक्षा को दोष और रोग पहचानने की प्रमुख पद्धति बताया गया है।

भारतीय चिंतन परंपरा में नाड़ी शब्द का प्रयोग शरीर के सूक्ष्म प्राण तंत्र के लिए किया गया है। हठयोग प्रदीपिका में कहा गया है—

“यावत् नाड्यः प्रकीर्णाः स्युः मलैः कुपित संयुताः। तावत् तत् प्राण कार्यं न स्याद्योगिनः प्रियं”।।

अर्थात् जब तक नाड़ियाँ मल से युक्त और अवरुद्ध हैं, तब तक प्राण का उचित संचार नहीं हो सकता।

आयुर्वेद में यही विचार नाड़ी शुद्धि के रूप में मिलता है। चरक और वाग्भट दोनों ने ही कहा है कि नाड़ियों में अवरोध होने से रोग उत्पन्न होते हैं और शुद्ध स्रोतस स्वास्थ्य की आधारशिला हैं। हठयोग और आयुर्वेद दोनों इस बात पर सहमत हैं कि शुद्ध नाड़ियाँ ही स्वस्थ प्राण और जीवन की गारंटी हैं।

भारतीय दार्शनिक परंपरा में प्राण और नाड़ी की अवधारणा अत्यंत महत्वपूर्ण मानी गई है। योग शास्त्र के अनुसार सम्पूर्ण जीवनी शक्ति का संचालन नाड़ियों के माध्यम से होता है। हठयोग प्रदीपिका में कहा गया है कि जब तक नाड़ियाँ मल और दोषों से युक्त रहती हैं, तब तक योगाभ्यास में सफलता संभव नहीं होती। इसलिए प्राणायाम की प्रक्रिया का प्रारंभ नाड़ी शुद्धि से करने का विधान है। यह न केवल शारीरिक शुद्धि की प्रक्रिया है बल्कि मानसिक एवं आध्यात्मिक शुद्धि की तैयारी भी है।

आयुर्वेद के दृष्टिकोण से नाड़ी का तात्पर्य वाहिकाओं से है। वाग्भट, चरक और सुश्रुत ने शरीर में विभिन्न वाहिकाओं का वर्णन किया है, जिनके माध्यम से रस, रक्त, प्राणवायु, मल और अन्य पोषक तत्व प्रवाहित होते हैं। नाड़ियों में अवरोध होने पर रोग उत्पन्न होते हैं। इसलिए नाड़ी शुद्धि को स्वास्थ्य का मूल आधार माना गया है। दोनों शास्त्रों में प्रयुक्त शब्द भिन्न हो सकते हैं, परंतु उनका अभिप्राय समान है। हठयोग नाड़ियों की शुद्धि को प्राण और चित्त के लिए आवश्यक मानता है, जबकि आयुर्वेद वाहिकाओं शुद्धि को दोष संतुलन और रोग निवारण के लिए अनिवार्य मानता है। इस तुलनात्मक अध्ययन से स्पष्ट होता है कि नाड़ी शुद्धि और वाहिकाओं शुद्धि वस्तुतः एक ही प्रक्रिया के दो आयाम हैं एक सूक्ष्म और आध्यात्मिक दूसरा स्थूल और चिकित्सकीय।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी श्वसन प्रशिक्षण, प्राणायाम और शुद्धि क्रियाओं को शारीरिक स्वास्थ्य, फेफड़ों की क्षमता, तंत्रिका तंत्र के संतुलन और मानसिक तनाव नियंत्रण के लिए अत्यंत लाभकारी मान रहा है। इस प्रकार नाड़ी शुद्धि की परंपरा केवल योग साधना तक सीमित न रहकर आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान के लिए भी उपयोगी सिद्ध हो रही है।

हठयोग में नाड़ी शुद्धि पर बहुत जोर दिया गया है किसी भी साधक की साधना नाड़ी शुद्धि पर ही आधारित है और एक सामान्य व्यक्ति के स्वास्थ्य रहने के लिए भी नाड़ी शुद्धि को एक महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है दोनों ही पक्षों में नाड़ी शुद्धि को इतना महत्वपूर्ण स्थान क्यों दिया गया है ये जानते हैं।

एक स्वस्थ व्यक्ति की पहली निशानी मानसिक स्वस्थता होता है चाहे आयुर्वेद की बात करें या आधुनिक चिकित्सा पद्धति की शरीर की स्वस्थता मन की स्वस्थता पर ही आधारित होती है, आयुर्वेद तो स्पष्ट रूप से कहता है मानसिक चिकित्सा शारीरिक चिकित्सा से पहले जरूरी है क्योंकि आयुर्वेद अनुसार 80 पर्सेंट रोग पहले मानसिक स्तर पर और फिर शारीरिक स्तर पर आते हैं योग चक्रों में सबसे पहले हठयोग क्रियाओं द्वारा अनन्मय कोश की पुष्टि के लिए मनन्मय कोश की पुष्टि की बात करता है नाड़ी शुद्धि इसी का एक अंग है क्योंकि योग में 72000 नाड़ियों का उल्लेख है, जबकि आयुर्वेद में वात, पित्त और कफ नामक तीन प्रमुख नाड़ियों, दोषों का वर्णन मिलता है। इन दोनों में असंतुलन रोगों की उत्पत्ति का कारण बताया है, अब योग में स्पष्ट रूप से कहा है कि ही मन को स्थिर रखना है तो श्वास को स्थिर रखना आवश्यक है और श्वास मानव शरीर में नाड़ियों द्वारा ही प्रवाह होती है अर्थात् यदि नाड़ियों में किसी भी तरह का विरुद्ध है तो श्वास नाड़ी द्वारा शरीर में समान रूप से प्रवाह नहीं होगी दूसरी ओर हठयोग का यह कथन भी कहा जा सकता है कि श्वास है तो जीवन है, श्वास नहीं तो मृत्यु। अर्थात् यदि जीवन की निरंतरता चाहिए, तो श्वास का शरीर में सम्यक् प्रवाह अनिवार्य है, जिसके लिए हठयोग में कुंभक क्रिया का वर्णन किया गया है जिस से हम श्वास को शरीर में रोकना सीखते हैं ये श्वास तभी शरीर में प्रवाह होगी और रुकेगी जब हम नाड़ियों को शुद्ध रखेंगे यही नाड़ियों के शोधन का महत्व समझ आता है यदि नाड़ियाँ अथवा प्राणवाहिनी मल से भरी हुई होंगी तो प्राणवायु सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश नहीं करती है।

जब ऐसा नहीं होगा तब हम योग उद्देश्य समाधि स्थिति को भी प्राप्त नहीं कर पाएंगे और नाड़ी शुद्धि नहीं होगी तो श्वास शरीर में रुक रुक कर पहुँचेगी जिससे रोगों की उत्पत्ति होगी और मानसिक संतुलन में भी कमी होगी। जब हमारी प्राण वाहिनी नाड़ियों का समूह शुद्ध हो जाता है तब ही योग साधक प्राण वायु को रोकने

अर्थात् कुम्भक करने की क्षमता विकसित कर पता है। नाड़ी शोधन से वायु का नियंत्रण, स्थिरता, अग्नि, जठराग्नि की प्रदीप्ति नादाभ्यास की स्थिरता और आरोग्य की प्राप्ति होती है।

अब बात करते हैं कि नाड़ी शुद्धि कैसे की जाए ?

योग में षट्कर्म और प्राणायाम के अभ्यास की बात का वर्णन है, प्राणायाम का प्रतिदिन नियमित अभ्यास करने पर मानसिक शुद्धता के साथ सुषुम्ना नाड़ी के अंतर्गत मल दूर होकर नाड़ी शुद्धि होती है। यदि एकाग्रता के साथ पुरे मन से प्राणायाम का सही प्रकार से अभ्यास किया जाये तो नाड़ी शुद्धि संभव है। प्राणायाम में सर्व प्रथम नाड़ी शोधन प्राणायाम के अभ्यास की बात की गयी है।

साहित्य समीक्षा

हठयोग प्रदीपिका में नाड़ी शोधन को प्राणायाम की पूर्वशर्त माना गया है। नाड़ीशुद्धि पर विद्यात, तेन सिद्धिं लभेद्धरुवम् श्लोक इसका प्रमाण है। आयुर्वेद नाड़ी को रोग निदान और दोष संतुलन का साधन मानता है। दोनों दृष्टिकोण मिलकर स्पष्ट करते हैं कि नाड़ी शोधन न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए, बल्कि मानसिक स्थिरता और आध्यात्मिक उन्नति के लिए भी आवश्यक है। आयुर्वेदिक दृष्टिकोण में नाड़ी परीक्षा दोषों, वात, पित्त, कफ के असंतुलन को पहचानकर रोग की रोकथाम में सहायक है। इस प्रकार साहित्य से स्पष्ट है कि योग और आयुर्वेद दोनों ही नाड़ी शोधन को स्वास्थ्य और साधना की कुंजी मानते हैं। आधुनिक विज्ञान ने भी EEG और MRI अध्ययनों के माध्यम से यह सिद्ध किया है कि नाड़ी शोधन से मस्तिष्क की अल्फा तरंगें बढ़ती हैं, जो ध्यान और समाधि की अवस्था को प्रोत्साहित करती हैं।

विभिन्न शोधों में नाड़ी शोधन को तनाव कम करने, हृदयगति संतुलित करने और मानसिक स्पष्टता बढ़ाने में लाभकारी पाया गया है। निमहंस, बेंगलूर के एक अध्ययन के अनुसार, नियमित अनुलोम-विलोम अभ्यास से Cortisol स्तर 30% तक कम होता है।

शोध पद्धति

यह अध्ययन गुणात्मक और पाठ्य विश्लेषणात्मक पद्धति पर आधारित है। हठयोग प्रदीपिका और अष्टांगहृदयम् के श्लोकों का विश्लेषण कर योग और आयुर्वेद के दृष्टिकोण की तुलना की गई। आधुनिक वैज्ञानिक शोधों का भी संदर्भ लिया गया, जिससे प्राणायाम और नाड़ी शोधन के शारीरिक एवं मानसिक प्रभावों की पुष्टि हो सके।

चर्चा एवं विश्लेषण

प्राणायाम द्वारा नाड़ी शुद्धि स्वात्मारामजी के अनुसार प्राणवायु को आवश्यक समय तक रोक रखने की योग्यता प्राप्त करने हेतु नाड़ियों का मलरहित होना आवश्यक है। अतः हठयोगप्रदीपिका में अष्ट कुम्भकों के प्रस्तुति के आधार पर यह कहा जा सकता है कि अष्टकुम्भकों का अभ्यास नाड़ीशोधन प्राणायाम के पर्याप्त अभ्यास के उपरान्त ही किया जा सकता है। नाड़ीशोधन प्राणायाम को अनुलोम-विलोम के नाम से भी जाना जाता है। अंग्रेजी भाषा में इसे ही असजमतदंजम उतमंजीपदह भी कहते हैं।

नाड़ीशोधन प्राणायाम की विधि:

1. जिस नासारन्ध्र से श्वास अन्दर लिया हो(पूरक किया हो, उसी नासारन्ध्र से पूरक के अनन्तर किया जाने वाला प्रश्वास, रेचक नहीं किया जाना चाहिये।
2. जिस नासारन्ध्र से प्रश्वास, रेचक किया जाय उसी नासारन्ध्र से श्वास अन्दर लेना, पूरक करना चाहिये।
3. प्रत्येक पूरक के बाद विधिवत् कुम्भक भी करना चाहिये।

पारम्परिक रूप से नाड़ीशोधन प्राणायाम का अभ्यास बायें नासारन्ध्र से प्रश्वास के उपरान्त उसी नासारन्ध्र से पूरक करना चाहिये अर्थात् नियन्त्रित रूप से श्वास अन्दर लेना चाहिये। तत्पश्चात बताये गये विधि के अनुसार कुम्भक का अभ्यास करना चाहिये।

नाड़ीशोधन प्राणायाम विधि की आवश्यक शर्तें:

- अपनी सीमा का उलंघन ना करे।
- अपनी इष्टतम क्षमता का प्रयोग करे।

प्राणायाम की मात्रा, आवृत्ति तथा अभ्यास की तीन स्थितियाँ:

प्रातः प्रातः काल, माध्यन्दिने: दोपहर में, सायं: सन्ध्या समय, अर्धरात्रे: मध्य रात्रि में, च: तथा, कुम्भकान्: कुम्भकों का अभ्यास, शनैः धीरे अर्थात् क्रमशः अशीति, अस्सी: आवृत्ति, पर्यन्तम्: पर्यन्त, तक चतुर्वारं, चार बार समभ्यसेत् अच्छी तरह अभ्यास करे। कुम्भकों का अच्छी तरह अभ्यास दिन में चार बार प्रातः दोपहर सन्ध्या तथा मध्यरात्रि में क्रमिक रूप से धीरे प्राणायाम की आवृत्ति बढ़ाते हुए एक बैठक में अस्सी प्राणायाम तक अभ्यास करे।

विशेष टिप्पणी: मात्रा, हठयोगप्रदीपिका के अनुसार एक बैठक, बार में प्राणायाम की अस्सी आवृत्ति तक करना एक आदर्श अभ्यास संख्या है। किन्तु इसमें यह भी स्पष्ट कर दिया गया है कि अभ्यास को अस्सी आवृत्ति तक पहुंचने की प्रक्रिया क्रमिक रूप से धीरे धीरे अभ्यास को बढ़ाते हुए होना चाहिये। इसे ही स्पष्ट करने के लिये श्लोक में शनैः शब्द का प्रयोग किया गया है। यद्यपि शनैः शब्द का प्रयोग आवृत्ति की संख्या बढ़ाने के उद्देश्य से किया गया है किन्तु यही शब्द पूरक, कुम्भक, रेचक की मात्रा निर्धारण के दृष्टिकोण से भी दिशा निर्धारक मानना चाहिये।

षट्कर्म द्वारा नाड़ी शुद्धि:

नाड़ीशुद्धि की प्रक्रिया षट्कर्म को भी हठयोग की साधना में अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। हठयोग प्रदीपिका में बताया गया है कि नाड़ियों को शुद्ध करने के लिए षट्कर्म अर्थात् छह प्रकार की शुद्धिकरण क्रियाएँ आवश्यक हैं। ये हैं— धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि और कपालभाति। इन क्रियाओं के अभ्यास से शरीर के भीतर संचित मल, विकार और ऊर्जात्मक रुकावटें दूर होती हैं जिससे प्राणवायु का प्रवाह सहज रूप से सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश कर पाता है।

उदाहरण के रूप में नेति क्रिया, नाक मार्ग की सफाई और कपालभाति, बलपूर्वक श्वास निष्कासन विशेष रूप से मस्तिष्क और श्वसन तंत्र को शुद्ध करते हैं। इनसे इडा, चंद्र नाड़ी और पिंगला, सूर्य नाड़ी का संतुलन स्थापित होता है, जो कि नाड़ी शोधन और प्राण नियंत्रण की दिशा में एक अनिवार्य चरण है। परन्तु षट्कर्म की क्रिया का अभ्यास किसी प्रशिक्षित गुरु के सान्ध्य में ही करे।

षट्कर्म किनके लिये है ? यदि शरीर में अत्यधिक मेद या शोथ हो, तो पहले षट्कर्म की क्रियाएँ करनी चाहिए, किन्तु जो स्वस्थ हैं, उन्हें ये नहीं करनी चाहिए।

नाड़ी शुद्धि के लक्षण: साधक को स्वस्थता की प्राप्ति होती है, मल दूर होने पर चेहरे की क्रांति का बढ़ना, शरीर का पतला होना, श्वास के रोकने की क्षमता का बढ़ना, जदराग्नि प्रदीप्त होना, अनाहत नाद का सुनाई देना। देह का कृश होना, मुख पर प्रसन्नता, नाद का स्पष्ट रूप से श्रवण होना, नेत्रों का निर्मल होना, आरोग्यता, वीर्यबिन्दु की स्थिरता और जठराग्नि की प्रदीप्ति ये सब नाड़ी शुद्धि और हठसिद्धि के लक्षण हैं।

निष्कर्ष

नाड़ी शुद्धि की अवधारणा हठयोग और आयुर्वेद दोनों ही भारतीय शास्त्रीय परंपराओं में अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान रखती है। हठयोग इसे आध्यात्मिक साधना की पूर्वशर्त मानता है, जबकि आयुर्वेद इसे रोगों की रोकथाम और दोष संतुलन का आधार मानता है। दोनों शास्त्र इस बात पर सहमत हैं कि नाड़ियों या स्रोतसों की शुद्धता से ही प्राण का सम्यक् प्रवाह संभव है जो न केवल शारीरिक स्वास्थ्य, अपितु मानसिक संतुलन और आत्मिक विकास के लिए भी आवश्यक है।

इस शोध अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि नाड़ी शोधन कोई केवल आध्यात्मिक या चिकित्सकीय प्रक्रिया नहीं है बल्कि यह जीवन की समग्रता को स्पर्श करने वाली साधना है जहाँ श्वास, प्राण, मन और चेतना का संतुलन एक सशक्त एवं शुद्ध माध्यम से स्थापित होता है। हठयोग प्रदीपिका में वर्णित प्राणायाम और षट्कर्म तथा अष्टांगहृदयम् में उल्लिखित स्रोतः शुद्धि और नाड़ी परीक्षा, एक ही तत्त्व के दो पूरक आयाम हैं। यह अध्ययन इन दोनों दृष्टिकोणों को एक सूत्र में पिरोकर, एक समन्वित और व्यवहारिक दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है। आधुनिक विज्ञान द्वारा भी नाड़ी शोधन की उपयोगिता प्रमाणित की जा चुकी है। तनाव प्रबंधन, मानसिक स्पष्टता, तंत्रिका तंत्र का संतुलन और श्वसन क्षमता में वृद्धि जैसे लाभ इस पारंपरिक पद्धति की समकालीन प्रासंगिकता को सिद्ध करते हैं।

इसलिए यह निष्कर्ष प्रस्तुत किया जा सकता है कि नाड़ी शुद्धि न केवल योग साधना का प्रारंभिक चरण है, बल्कि आयुर्वेदिक चिकित्सा और आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान का भी एक आवश्यक आयाम है। यदि योग और

आयुर्वेद को समन्वित रूप में अपनाया जाए तो यह पद्धति न केवल रोग निवारण, बल्कि सम्पूर्ण स्वास्थ्य और चेतना के उत्कर्ष का माध्यम बन सकती है। यह शोध इस दिशा में एक विनम्र प्रयास है।

संदर्भ

- चरक. (2014). चरक संहिता. चौखंबा संस्कृत प्रतिष्ठान।
- तेल्लेस, एस., सिंह, एन., एवं बालकृष्ण, ए. (2011). योग के माध्यम से तनाव से उत्पन्न मानसिक स्वास्थ्य विकारों का प्रबंधन एक समीक्षा. डिप्रेशन रिसर्च एंड ट्रीटमेंट, 2012, लेख संख्या 401513 - <https://doi-org/10-1155/2012/401513>
- दिगंबरजी, स्वामी एवं घोरोटे, एम. एल. (1970). स्वात्माराम कृत हठयोग प्रदीपिका, ब्रह्मानंद कृत ज्योत्स्ना टीका सहित. लोणावलारु कैवल्यधाम एस.एम.वाई.एम. समिति।
- बिर्च, जे. (2018). प्रारंभिक हठयोग में "हठ" का अर्थ. जर्नल ऑफ द अमेरिकन ओरिएंटल सोसाइटी, 138(1), 1–23- <https://doi-org/10-7817/jameroriesoci-138-1-0001>
- शर्मा, एच. (2018). समग्र स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेद और योग का समन्वय. जर्नल ऑफ आयुर्वेद एंड इंटीग्रेटिव मेडिसिन, 9(2), 87–95A
- शर्मा, आर. के., एवं डैश, बी. (2001). अग्निवेश कृत चरक संहिता (अंग्रेजी अनुवाद सहित). चौखंबा संस्कृत सीरीज कार्यालय।
- श्रीकंथमूर्ति, के. आर. (1994). वाग्भट कृत अष्टांग हृदयम् खंड 1–3- कृष्णदास एकेडमी।
- सिन्हा, ए. एन., एवं अन्य. (2013). अनुलोमद्विलोम प्राणायाम का तनाव और चिंता पर प्रभाव. भारतीय पारंपरिक ज्ञान जर्नल, 12(3), 564–567A
- स्वामी मुक्तिबोधानंद. (1998). हठयोग प्रदीपिकारु हठयोग पर प्रकाश. बिहार स्कूल ऑफ योग।
- स्वात्माराम. (2015). हठयोग प्रदीपिका. चौखंबा प्रकाशन।
- वाग्भट. (2010). अष्टांगहृदयम् चौखंबा प्रकाशन।

