



## विद्यार्थियों के बौद्धिक विकास पर चयनित योगाभ्यास का प्रभाव:

### एक यादृच्छिक प्रयोगात्मक अध्ययन

डॉ. समरजीत सिंह

सह-प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष, योग विभाग, सैम ग्लोबल विश्वविद्यालय, भोपाल (म.प्र.)

अजय उनियाल

शोधार्थी, पी.एच. डी. (योग), सैम ग्लोबल विश्वविद्यालय, भोपाल (म.प्र.)

#### Article Info

#### Publication Issue :

September-October-2023

Volume 6, Issue 5

Page Number : 56-62

#### Article History

Received : 01 Sep 2023

Published : 29 Sep 2023

**शोधसारांश-** मनुष्य के सम्पूर्ण जीवनकाल में विद्यार्थी जीवन सर्वाधिक महत्वपूर्ण है इस पर ही सम्पूर्ण देश का वर्तमान एवं भविष्य निर्भर करता है। जिस देश के विद्यार्थी सर्वाधिक शक्ति संपन्नता के साथ सही दिशा में उन्नति के पथ पर अग्रसर है , उस देश को पूरे विश्व में अग्रणी होने से कोई भी रोक नहीं सकता। विद्यार्थी जीवन की समस्याओं के समाधान एवं उनकी निरंतर प्रगति में योग की भूमिका महत्वपूर्ण स्थान रखती है। वर्तमान समय में विद्यार्थियों की आवश्यकता है-शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक स्वास्थ्य की, जिससे जीवन में निर्धारित प्रत्येक लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है। इसके लिए आवश्यक है कि महर्षि पतंजलि कृत यम, नियम आसन, प्रणायाम, एवं ध्यान का अभ्यास एवं हठ योग में वर्णित योगाभ्यास अनुकूल प्रभाव देता है। इससे शरीर क्रियाशील, मन ऊर्जावान एवं बुद्धि तेज होती है। ऊर्जा का सर्वधन होकर सकारात्मक दिशा में क्रियान्वयन होता है। योग के मर्मज्ञ वैज्ञानिक, ऋषि मुनियों-ने मानवीय मन एवं अंतर प्रकृति पर जो प्रयोग किये, उनमें योग विज्ञान में अद्वितीय अम्लय व दर्शनीय है। प्रस्तुत अध्ययन में “द्विसमूह पूर्वपश्चात् - यादृच्छिक समूह अभिकल्प” की सहायता से आयु नौ से पंद्रह वर्ष के विद्यार्थियों को दो अर्थात् नियंत्रित तथा प्रयोगात्मक(योग) समूहों में विभाजित किया गया। प्रारम्भिक परीक्षण अर्थात् मोहसिन जनरल इंटेलिजेंस टेस्ट के पश्चात् केवल प्रयोगात्मक समूह को तीन माह तक चयनित योगाभ्यास कराया गया। तीन माह के पश्चात् पुनः(योग) परीक्षण करने पर प्रयोगात्मक : समूह के बौद्धिक विकास में सांख्यकीय रूप से सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुए जबकि नियंत्रित समूह में कोई अंतर नहीं पाया गया। इससे सांख्यकीय परिकल्पना कि विद्यार्थियों के बौद्धिक विकास पर नियंत्रित समूह की अपेक्षा प्रयोगात्मक समूह पर चयनित योगान्यास का सार्थक प्रभाव पड़ता है, सिद्ध होती है।

**मुख्य शब्द:** विद्यार्थी, किशोर, ऊर्जा, बौद्धिक, +मनोविज्ञान, योग, हठ योग, मोहसिन जनरल इंटेलीजेंस टेस्ट।

**प्रस्तावना:** विद्यार्थियों की जीवनयात्रा और वृद्धि एवं विकास की कहानी माँ के गर्भ में आने के साथसाथ शुरू हो जाती है। - वह भी माँ के गर्भ में एक पौधे की तरह छोटे से अंकुर के रूप में अपना जीवन प्रारंभ करता है तथा धीरेधीरे वृद्धि और - जैसे उसकी उम्र बढ़ती है उसमें विभिन्न शारीरिक-विकास को प्राप्त होता रहता है। इस वृद्धि और विकास की मंजिल में जैसे, मानसिक, संवेगात्मक, बौद्धिक और सामाजिक एवं नैतिक परिवर्तन होते रहते हैं। इन सबके आधार पर उसे क्रमशः शिशु, बालक, किशोर, प्रौढ़ तथा वृद्ध आदि कहकर पुकारा जाता है।

मनुष्य के सम्पूर्ण जीवनकाल में विद्यार्थी जीवन सर्वाधिक महत्वपूर्ण है इस पर ही सम्पूर्ण देश का वर्तमान एवं भविष्य निर्भर करता है। जिस देश के विद्यार्थी सर्वाधिक शक्ति संपन्नता के साथ सही दिशा में उन्नति के पथ पर अग्रसर है, उस देश को पूरे विश्व में अग्रणी होने से कोई भी रोक नहीं सकता।

तथाकथित आधुनिक युग में मौलिकता एवं सुख-सुविधाएँ ही लोगो का लक्ष्य बनती जा रही है। ईश्वर की सर्वोत्तम कृति मानव अपनी बुद्धि का प्रयोग न करके धन, सुख-सुविधा आदि में उलझता जा रहा है और किसी भी कीमत पर औरों से आगे निकलना चाहता है। यह कीमत है शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक स्वास्थ्य संतोष, पारिवारिक सुख-शांति एवं आपसी विश्वास की। वह बाहर से सम्पन्न होते हुए भी अंदर से निस्तेज एवं दुःख संताप से ग्रसित है। इस समस्या से सबसे ज्यादा होने वाला वर्ग है विद्यार्थी। यही विद्यार्थी कल के समाज की मजबूत नींव है, इस देश का भविष्य है इसलिए राष्ट्र और समाज का कल वैसा ही होगा जैसा इन बच्चों का वर्तमान है। बौद्धिक विकास की अवस्था अधिकतम विद्यार्थी जीवन में होती है। तर्कपूर्ण चिन्तन, भावनात्मक विवेक तथा एकाग्रता जैसी बौद्धिक विशेषतायें बौद्धिक अवस्था में उत्पन्न होती हैं। इस अवस्था में बुद्धि अपने चरमोत्कर्ष पर पहुँच जाती है। कहा जाता है कि शैशव ऐन्द्रीय-बोध की अवस्था होती है, बचपन स्मरण करने तथा संग्रह करने की अवस्था होती है परन्तु विद्यार्थी जीवन तर्कपूर्ण चिन्तन, विवेकशीलता तथा गहन विचारों की अवस्था होती है। विद्यार्थी तर्क करना सीख जाता है और “प्रत्येक बात में कैसे और क्यों” का वैज्ञानिक उत्तर खोजने लगता है।

बुद्धि एक बहुत ही मुश्किल मानसिक प्रक्रिया है। बुद्धि वास्तव में क्या है, इस पर कोई भी विद्वान एकमत नहीं होता है। इस शोध कार्य से यह निष्कर्ष निकलता है कि बुद्धि को एक मानसिक योग्यता मान सकते हैं जो नई परिस्थितियों के साथ समायोजन करती है; संबंध तथा सहसंबंध स्थापित करती है। योगाभ्यास विद्यार्थियों में उच्च विचारों को जन्म देता है तथा पुर्वानुभावों से प्राप्त ज्ञानार्जन की क्षमता को बढ़ाता है। योग द्वारा सामान्य बुद्धि का विशेष बुद्धि में परिवर्तन होता है।

शिक्षा जीवन का आधार है जिसके जीवन में जैसी शिक्षा होती है उसके जीवन का निर्माण भी वैसा ही होता है। स्वामी विवाकानंद, रबीन्द्रनाथ टागोर और महात्मा गांधी के अनुसार -शिक्षा द्वारा बालक का न केवल शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकास होता है बल्कि आध्यात्मिक, धार्मिक एवं नैतिक विकास भी होता है जिसे सर्वगीण विकास भी कहते हैं। आज ऐसे विकास की राष्ट्र स्तर पर आवश्यकता है जिसके लिए विद्यालय स्तर से ही नहीं अपितु अतः शिक्षा के हर स्तर पर योग शिक्षा को सम्मिलित किया जाना उपयोगी होगा। विद्यालयीन शिक्षण प्राणली को सुदृढ़ बनाने में योग की अहं भूमिका है। शिक्षा के विभिन्न स्तरों पर योग पाठ्यक्रम को आवश्यक रूप से सम्मिलित किया जाना चाहिए। योग की उपादेयता जितनी विद्यार्थी के लिए है उतनी ही अध्यापक के लिए भी है। योग शिक्षा से युक्त जीवन का संक्षेप में अर्थ - शरीर का उपयुक्त व्यायाम, सात्विक आहार, सद्ग्रन्थों का अध्ययन और मन पर नियंत्रण है। योगाभ्यास करने वाला व्यक्ति सदाचारी ,

प्रसन्नचित, स्थिर बुद्धि एवं स्वस्थ शरीर वाला होता है। योग एक समग्र एवं पूर्वनिर्धारित अभ्यास है, जिसे अंगीकृत करने पर स्वास्थ्य, व्यक्तिगत विकास और चरित्र निर्माण का मार्ग प्रशस्त होता है। इस विषय पर अनेक शोध कार्य किए गए हैं। उनके विषय संबंधी कार्यों का समीक्षात्मक अध्ययन करने से यह निष्कर्ष निकलता है कि योगाभ्यास के माध्यम से विद्यार्थियों और किसी भी वर्ग के मनुष्यों के शारीरिक और मानसिक मापदंडों में सुधार तो होता ही है, उनमें उत्पन्न हो रही कई बीमारियों से उन्हें छुटकारा मिलता है। उनका जीवन भी अनुशासित हो जाता है। विद्यार्थियों में अनुशासन बढ़ने से एकाग्रता में वृद्धि होती है। उन्हें जो भी मानसिक तनाव होता है, वह योग के द्वारा कम या समाप्त हो जाता है। उनके भावनात्मक स्तर में स्थिरता और बौद्धिक स्तर में वृद्धि भी होती है। योग विद्यार्थियों के सम्पूर्ण जीवन के विकास में सहायक है।

**शोध अभिकल्प:** प्रस्तुत अध्ययन में “द्विसमूह पूर्वपश्चात् यादृच्छिक समूह अभिकल्प-” की सहायता से योग द्वारा बौद्धिक क्षमता में वृद्धि में आए सुधार को नापा गया है। शोध के समूह के चयन के लिए इसी गुरुकुल में अध्ययनरत 9 से 15 वर्ष तक के किशोर, जो कि कक्षा 6 से लेकर 11वीं कक्षा तक के विद्यार्थी हैं, का चयन किया गया।

इस शोध में श्री दर्शन महाविद्यालय, शिवानन्द नगर, मुनिकीरेती (ऋषिकेश, जिला टिहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड में अध्ययनरत नौ से पंद्रह वर्ष तक की आयु के सौ विद्यार्थियों का चुनाव किया गया। ये विद्यार्थी समान आर्थिक (Economic), सामाजिक परिवेश (Social) तथा समान शिक्षण संस्थान (Educational Institute) से चुने गए थे। इन्हें यादृच्छिक विधि द्वारा दो अर्थात् नियन्त्रित तथा प्रयोगात्मक (योग) समूहों में द्वारा विभाजित किया गया। अतः यादृच्छिकरण (Randomization) के कारण दोनों समूह समरूप (Homogenous) थे। दोनों समूहों को बहिरंग चरों (Extaneous Variables) के प्रभावों से परीक्षण परिणाम को मुक्त रखा गया तथा विषम संबंधित परिवर्तनशीलता का नियंत्रण किया गया। इस प्रकार शोध कार्य में स्वतंत्र चर का शुद्ध एवं सर्वाधिक परिणाम प्राप्ति का प्रयास किया गया।

#### तालिका -1

#### प्रतिदर्श प्रक्रिया )संख्या (n) =100(

क्रं.	समूह	संख्या (n)	प्रयोग प्रक्रिया	स्वतंत्र चर का प्रयोग
1	प्रयोगात्मक समूह	50	प्रयोगात्मक समूह को लगातार तीन माह तक प्रतिदिन एक घण्टा चयनित यौगिक अभ्यास कराया गया।	योग के चयनित अभ्यासों का प्रयोग
2	नियन्त्रित समूह	50	नियन्त्रित समूह को किसी भी प्रकार की यौगिक क्रियाओं अथवा अभ्यास से मुक्त रखा गया।	स्वतंत्र चर का प्रयोग नहीं किया गया।

प्रारम्भिक परीक्षण अर्थात् मोहसिन जनरल इंटेलिजेंस टेस्ट के पश्चात् केवल प्रयोगात्मक समूह को तीन माह तक चयनित योगाभ्यास (अर्थात् स्वतंत्र चर) कराया गया। तीन माह के पश्चात् पुनः (योग) परीक्षण करने पर प्रयोगात्मक : समूह के बौद्धिक विकास (अर्थात् आश्रित चर) में सांख्यिकीय रूप से सकारात्मक परिणाम प्राप्त हुए जबकि नियन्त्रित समूह में कोई अंतर नहीं पाया गया। इससे सांख्यिकीय परिकल्पना कि विद्यार्थियों के बौद्धिक विकास पर नियन्त्रित समूह की अपेक्षा प्रयोगात्मक समूह पर चयनित योगान्यास का सार्थक प्रभाव पड़ता है, सिद्ध होती है।

**तालिका -2**  
**शोध अभिकल्प**

क्रं.	समूह	पूर्व परीक्षण	स्वतंत्र चर का प्रयोग	पश्चात् परीक्षण
1	प्रयोगात्मक अर्थात् योगाभ्यासी समूह	सभी आश्रित चरों (बौद्धिक विकास का मापन)	योग के चयनित अभ्यासों का प्रयोग	सभी आश्रित चरों (बौद्धिक विकास का मापन)
2	नियन्त्रित समूह	सभी आश्रित चरों (बौद्धिक विकास) का मापन	स्वतंत्र चर का प्रयोग नहीं किया गया	सभी आश्रित चरों (बौद्धिक विकास) का मापन

इस शोध में स्वतंत्र चर (Independent Variable) के रूप में “प्रयोगात्मक समूह” को निम्नलिखित योगाभ्यास सप्ताह के छः दिन अर्थात् सोमवार से शनिवार के प्रतिदर्श को लगातार तीन महीनों तक एक घंटा (60 मिनट) कराए गए। निम्नलिखित आश्रित चर (Dependent Variable) के रूप में बौद्धिक विकास (Intellectual Development) का मापन किया गया।

**तालिका -3**  
**स्वतंत्र एवं आश्रित चर**

स्वतंत्र चर (चयनित योगाभ्यास)	आश्रित चर (Dependent Variable)
प्रार्थना (Prayer), सूर्य नमस्कार (Suryanamaskar), आसन (Asana), प्राणायाम (Pranayama), ध्यान (Meditation), शांतिपाठ (Prayer)	बौद्धिक विकास (Intellectual Development)

इस शोध में मोहसिन सामान्य बुद्धि परीक्षण टेस्ट से किया गया जिसमें मौखिक, संख्यात्मक एवं अमूर्त तर्क प्रश्न छः उप-परीक्षणों के रूप में शामिल हैं। प्रत्येक प्रश्न प्रकार को किसी व्यक्ति की संज्ञानात्मक क्षमताओं के एक अलग पहलू का आकलन करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इनके माध्यम से ब्राइटनेस के सूचकांक को मापा जाता है। इस प्रकार मोहसिन जनरल इंटेलिजेंस परीक्षण किसी व्यक्ति की संज्ञानात्मक क्षमताओं के बारे में बहुमूल्य जानकारी प्रदान करता है, जिसका उपयोग उन्हें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने और अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने में सहायता करने के लिए किया जा सकता है।

मोहसिन सामान्य बुद्धि परीक्षण से किया गया। इस परीक्षण में मौखिक, संख्यात्मक एवं अमूर्त तर्क प्रश्न शामिल हैं। प्रत्येक प्रश्न प्रकार को किसी व्यक्ति की संज्ञानात्मक क्षमताओं के एक अलग पक्ष का आंकलन करने के लिए डिज़ाइन किया

गया है। इनके माध्यम से ब्राइटनेस के सूचकांक को मापा जाता है। इस प्रकार मोहसिन जनरल इंटेलिजेंस परीक्षण किसी व्यक्ति की संज्ञानात्मक क्षमताओं के बारे में बहुमूल्य जानकारी प्रदान करता है, जिसका उपयोग उन्हें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने और अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने में सहायता करने के लिए किया जा सकता है।

**तालिका क्रमांक - 4**

**मोहसिन सामान्य बुद्धि परीक्षण का डिजाइन**

उप-परीक्षण	इकाइयों की कुल संख्या	अधिकतम समय	अधिकतम अंक
1	20	5 मिनट	20*1=20
2	30	5 मिनट	30*1=30
3	40	8 मिनट	40*1=40
4	22	5 मिनट	22*2=44
5	26	7 मिनट	26*1=26
6	18	10 मिनट	18*1=18
<b>योगफल</b>	<b>156</b>	<b>40 मिनट</b>	<b>178 अंक</b>

परीक्षण से प्राप्त आँकड़ों के संग्रहण सम्पादन, वर्गीकरण आदि प्रक्रियाएँ सम्पन्न करने के पश्चात् माइक्रोसॉफ्ट एम.एस. एक्सेल शीट में किया गया। आँकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण सटीक सांख्यिकीय विधियों द्वारा किया गया। इसके लिए समूह के अंदर एवं अंतर समूह अर्थात् प्रयोगात्मक और नियंत्रण समूह के बीच के परिणामों की तुलनात्मक समीक्षा की गई। परिणाम को पीमान- (p-Value), एस. डी. आदि के रूप में दर्शाया गया जिससे परिणाम स्पष्ट हो सकें। उपपरीक्षणों के तुलनात्मक- अध्ययन से ज्ञात हुआ कि प्रयोगात्मक समूह अर्थात् जिन विद्यार्थियों को तीन माह तक योगाभ्यास कराया गया, उनके उपतक परिणाम सकारात्मक रहे जबकि नियंत्रित समूह में अंतर ज्ञात :परीक्षण एक से छ- नहीं हुए। इसका साक्ष्य उपपरीक्षणों-के आंकलन से ज्ञात पी मान से मिलता है-

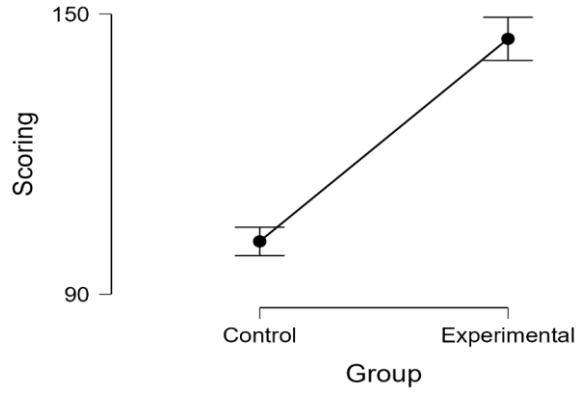
**Independent Samples T-Test**

Test	Statistic	df	p
Scoring Student	-15.776	98	<.001
Mann-Whitney	49.500		<.001

**Test of Normality (Shapiro-Wilk)**

	W	p
Scoring Control	0.908	<.001
Experimental	0.944	0.019

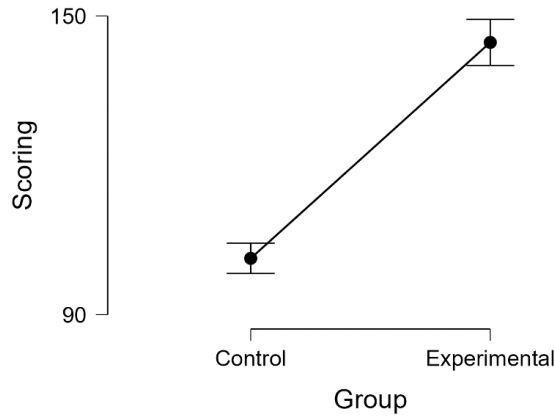
*Note.* Significant results suggest a deviation from normality.



### Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	p
Scoring	Control	0.908	<.001
	Experimental	0.944	0.019

*Note.* Significant results suggest a deviation from normality.



प्रयोगात्मक समूह एवं नियंत्रित समूह के प्राप्तांक की तुलनात्मक विवेचन करने से सिद्ध हुआ कि योगाभ्यास करने वाले विद्यार्थियों में मोहसिन सामान्य बुद्धि परीक्षण के प्राप्तांक में सकारात्मक रूप से वृद्धि आई जबकि नियंत्रित समूह में कोई सकारात्मक परिवर्तन दृष्टिगोचर नहीं हुआ। प्रस्तुत शोध की परिकल्पना कि विद्यार्थियों के बौद्धिक विकास पर चयनित योगान्यास का सार्थक प्रभाव पड़ता है इस शोध के माध्यम से सिद्ध हुई। पी मान जो कि पाया गया के आधार पर 0.019 भी यही निष्कर्ष निकला कि सांख्यिकीय परिकल्पना )Alternate Hypothesis अर्थात् (विद्यार्थियों के बौद्धिक विकास पर नियंत्रित समूह की अपेक्षा प्रयोगात्मक समूह पर चयनित योगान्यास का सार्थक प्रभाव पड़ता है सही है। यह शोध शहरी अंचल के छात्रों पर किया गया परंतु भविष्य में ग्रामीण क्षेत्रों में पठनरत छात्रों पर भी किया जाना प्रासंगिक एवं तर्कसंगत है। इससे यह लाभ होगा कि शिक्षा में योग जैसा नवाचार केवल शहरों तक ही सीमित न रहकर ग्रामीण क्षेत्रों

में पठनरत छात्रों को लाभान्वित करेगा जिनमें उपस्थित अपार सम्भावनाएं कभी प्रदर्शित नहीं हो पातीं। प्रस्तुत शोध में से ग्यारहवीं तक के पुरुष विद्यार्थियों को सम्मिलित किया गया है परंतु भावी शोधार्थी इससे : आयु के कक्षा छ 15 से 9 बालिकाओं को सम्मिलित कर सकते हैं। -कम आयु के और दोनों बालकसाथ ही शोध में केवल एक स्वतंत्र चर अर्थात् बौद्धिक विकास का मूल्यांकन किया गया है। भविष्य में शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक तनाव, भावनात्मक अस्थिरता आदि मापदंडों को सम्मिलित किया जा सकता है।

अंत में यही निष्कर्ष निकला कि तीन मास तक चयनित योगाभ्यासों अर्थात् सूर्य नमस्कार, आसन, प्राणायाम और ध्यान का विद्यार्थी के बौद्धिक पक्ष पर सकारात्मक रूप से गहरा एवं सार्थक प्रभाव पड़ता है। वास्तव में योग सम्पूर्ण स्वास्थ्य का विज्ञान सम्पूर्ण स्वास्थ्य के अंतर्गत शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक स्तर आते हैं। इन स्तरों पर परस्पर तालमेल एवं समन्वय ही मनुष्य को आत्मिक आनन्द का अनुभव कराता है।

#### संदर्भ ग्रन्थः

1. अरविन्द, श्री, योग के तत्व, श्री अरविन्द सोसायटी, पांडेचेरी, 1990
2. अरविन्द, श्री, योग के आधार, श्री अरविन्द सोसायटी, पांडेचेरी 1990
3. अरविन्द, श्री, योग के प्रारंभ श्री अरविन्द सोसायटी, पांडेचेरी 1990
4. आयंगर, बी.के.एस., योग दीपिका, ओरियन्ट लांग मैन लिमिटेड, दिल्ली, 1999
5. आयंगर, बी.के.एस., प्राणायाम, ओरियन्ट लांग मैन लिमिटेड, दिल्ली, 1999
6. आयंगर, बी.के.एस., लाइट ऑन पातंजल योग, ओरियन्ट लांग मैन लिमिटेड, दिल्ली, 1999
7. आलम, श्रीवास्तव, शर्मा, तिवारी, आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान, मोती लाल बनारसीदास, दिल्ली, 1997
8. उपाध्याय, आर्यन, बल विकास तथा मनोविज्ञान, वन्दना पब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2006
9. ओमानन्द तीर्थ, स्वामी, पातंजलयोगप्रदीप, गीताप्रेस गोरखपुर, 1988
10. कुवल्यानन्द, स्वामी, योगासन, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिति लोनावला, 1997
11. कुवल्यानन्द, स्वामी, प्राणायाम, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिति लोनावला, 1997
12. कुवल्यानन्द, स्वामी, आसन, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिति लोनावला, 1997
13. कुवल्यानन्द, स्वामी एवं विनेकर, एस.एल., यौगिक चिकित्सा, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिति लोनावला, 1994
14. क्रमवेलकर, पी.बी., पातंजल योग सूत्र, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिति लोनावला, 2005
15. गौतम एवं चमन लाल, योग विज्ञान, संस्कृत संस्थान, पटना 1986
16. गेमनका, हरिकृष्ण दास, योगदर्शन, गीता प्रेस, गोरखपुर, 1966
17. घोष, श्याम, द ओरिजनल योगा, मेतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 1994
18. जायसवाल, भारतीय मनोविज्ञान, आर्य बुक डिपो, दिल्ली, 1986
19. जैन, एम.के., शोध विधियाँ, युनिवर्सिटी पब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2013
20. तिवारी, ओ.पी., आसन क्यों और कैसे, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिति लोनावला, 2005