



निरोगी जीवनशैलीत योग आणि ध्यान यांचा आरोग्यावर होणारा परिणाम

महात्मे देवदत्त महादेव

रिसर्च स्कॉलर, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, पुणे.

शिक्षणमहर्षी बापूजी साळुंखे महाविद्यालय, कराड जि. सातारा

Corresponding Author - महात्मे देवदत्त महादेव

DOI - 10.5281/zenodo.10939284

गोषवारा:

योग आणि ध्यान हे निरोगी जीवनशैलीचे महत्त्वाचे अंग आहेत. योग हे एक बहुआयामी अध्यात्मिक साधन आहे, ज्याचे आरोग्य आणि आरोग्य हे सकारात्मक प्रभावांपैकी एक आहे. आसन (शारीरिक आसन), प्राणायाम (नियमित श्वासोच्छ्वास) आणि ध्यान हे योगाचे घटक जे सामान्यतः आरोग्य फायद्यांसाठी वापरले जातात. शारीरिक आरोग्याच्या विकासासाठी, स्वतःमध्ये ध्यान आणि सखोल ध्यानाच्या तयारीसाठी मूलभूत मानले जाते. ध्यान म्हणजे फक्त शांत वेळ घालवणे, सर्व व्यत्ययांपासून दूर आणि फक्त श्वास घेणे. योग आणि ध्यान हे नैराश्यविरोधी कार्य करते. आरोग्यावर खूप फायदे आहेत. तणाव कमी करण्यास आणि चिंता कमी करण्यास मदत करते. मन आणि शरीरासाठी योग्य, स्वीकार्य आणि किफायतशीर सराव म्हणून योग ध्यान लोकप्रियता मिळवत आहे. लोक मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी योगाकडे वळत आहेत. कारण वैद्यकीय हस्तक्षेपाच्या विरोधात स्व-उपचारांना प्राधान्य दिले जाते. औषधापेक्षा याची जास्त परिणामकारकता समजली जाते. योग आणि ध्यान यांचे कमीत कमी दुष्परिणाम आहेत आणि ते औषधी उपचार आणि फिजिओथेरेपीच्या तुलनेत किफायतशीर आहेत.

मुख्य शब्द : योग, ध्यान, आरोग्य, जीवनशैली इत्यादी

परिचय:

योगाची उत्पत्ती भारतात हजारो वर्षांपूर्वी शारीरिक आणि आध्यात्मिक पद्धतींच्या रूपात झाली. इ. स. पूर्व दुस-या शतकात योगसूत्रांच्या रूपात त्याची औपचारिकता झाली, याचे श्रेय विद्वान पतंजली यांना दिले जाते. 'योग' या शब्दाचा अर्थ 'युनियन' किंवा 'जोड' किंवा 'जोडणे' असा होतो.

मूलतः योग ही एक नियमित अपूर्ण मानवाला दैवी तत्त्वाशी किंवा देवाशी जोडण्याची पद्धत होती. मन, शरीर आणि आत्मा यांना एकत्र करणे हे त्याचे उद्दिष्ट आहे.

योग हा शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक पद्धतींचा किंवा शिस्तांचा संच आहे, ज्याची सुरुवात प्राचीन भारतात झाली होती. हिंदू,

बौद्ध आणि जैन धर्मात योग शाळा, प्रथा आणि उद्दिष्टे यांची मोठी विविधता आहे. योगाच्या फायद्यांमध्ये शरीराची सर्वांगीण तंदुरुस्ती, वजन कमी करणे, तणावमुक्ती, सुधारित प्रतिकारशक्ती, चांगली मुद्रा आणि वाढलेली ऊर्जा यांचा समावेश होतो. योगामध्ये, कुंडलिनी, अष्टांग, राजयोग, हटयोग, स्वरयोग, ज्ञानयोग, भक्तीयोग यासारख्या जीवनातील विविध घटक सुधारण्यासाठी शरीराच्या स्थितींना अनास म्हटले जाते. ऋग्वेदानुसार, योगाची सुरुवात पूर्ववेदिक भारतीय सभ्यतेपासूनची मानली जाते. परंतु बहुधा सामान्य युगाच्या आधी ६व्या आणि ५व्या शतकाच्या दरम्यान विकसित झाली होती. आजचा समाज अधिक गतिमान जीवनशैलीकडे वेगाने येत आहे. यात हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी तंदुरुस्ती आणि शरीराचे वजन दोन्ही राखण्यासाठी दैनंदिन क्रियाकलापांची पातळी वाढवण्याची पूर्वीपेक्षा जास्त गरज आहे. तंदुरुस्ती म्हणजे एकटे शारीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त असणे नव्हे तर मानसिक स्थिती देखील होय. कोणतीही व्यक्ती केवळ मानसिक आणि शारीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त असेल तरच ती चांगल्या प्रकारे कार्य करू शकते. अशा व्यक्तींना वैद्यकीय परिस्थिती देखील कमी होण्याची शक्यता असते. बहुतेक लोक एकट्या शारीरिक तंदुरुस्तीवर लक्ष केंद्रित करतात, परंतु ते हे विसरतात की निरोगी मन हे केवळ निरोगी शरीरात असते. पाश्चात्य जगामध्ये शिस्तबद्ध जीवनपद्धती म्हणून वेगाने उदयास येत आहे.

मन आणि शरीर एकात्मता आणि सुसंवाद साधण्यासाठी, योग शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक

आणि आध्यात्मिक आरोग्य सुधारतो. हे तणाव, चिंता आणि नैराश्याचे व्यवस्थापन आणि कमी करण्याची एक प्रभावी पद्धत देखील देते आणि मनाशी संबंधित विकारांवर योगाची प्रभावीता दर्शविणारे अनेक अभ्यास झाले आहेत. योगातील शारीरिक व्यायाम (आसन) रुग्णाची शारीरिक लवचिकता, समन्वय आणि सामर्थ्य वाढवतात, तर श्वासोच्छ्वासाच्या पद्धती आणि ध्यान अधिक जागरूकता विकसित करण्यासाठी आणि चिंता कमी करण्यासाठी मनाला शांत आणि केंद्रित करण्यास मदत करते आणि परिणामी जीवनाचा दर्जा उच्च बनवते. आरोग्याचा पैलू त्यांच्या भावनिक आरोग्यापासून वेगळे करू शकत नाही. सर्वसमावेशकपणे आदर्श फिटनेस प्रोग्राममध्ये एरोबिक, अॅनारोबिक आणि प्रतिकार प्रशिक्षण समाविष्ट आहे, लवचिकता आणि कोर-बिल्डिंग व्यायामाव्यतिरिक्त योग आणि ध्यान यासारख्या व्यायामांचा समावेश आहे.

सराव माध्यमातून योग, मनाला खोल श्वासोच्छ्वासाद्वारे आराम करण्यास आणि श्वास रोखून ठेवताना एकाग्र होण्यासाठी प्रशिक्षित केले जाऊ शकते. या सरावामुळे मन नियंत्रण येईल. योगा केल्याने, केवळ शारीरिक भागच नाही, तर त्याच्या मानसिक पैलूमध्ये स्वतःला विसर्जित केल्याने मानसिक आरोग्य सुधारण्यास मदत होऊ शकते. योगी (योग करणारे) असा विश्वास करतात की, योगामुळे मनातील दडपल्या गेलेल्या भावनांची उभारणी कमी होते आणि शेवटी ती रोखू शकते. ही प्रक्रिया हळूहळू होत असते परंतु योगासने चालू

राहिल्यास त्याचे परिणाम चिरस्थायी असतात. मार्क डोम बेक म्हणतात, "योग हे एक अतिशय प्रभावी ताण कमी करण्याचे आणि विश्रांतीचे साधन आहे. विविध आसनांच्या कामगिरीसाठी स्नायू गट आणि सांधे ताणणे आणि ताणणे आणि नंतर आराम करणे आवश्यक आहे, ज्यामुळे मसाज प्रमाणेच प्रभावीपणे आराम मिळतो. योगासन देखील लक्ष वेधून घेते. श्वासोच्छ्वास, ज्यामुळे एक ध्यान आणि शांत मनाची स्थिती निर्माण होते".

ध्यान :

ध्यान ही एक सराव म्हणून परिभाषित केली जाऊ शकते. जिथे एखादी व्यक्ती लक्ष केंद्रित करते जेथे एखाद्या व्यक्तीचे मन एखाद्या विशिष्ट वस्तू, विचार किंवा क्रियाकलाप साध्य करण्यासाठी मानसिकदृष्ट्या स्पष्ट आणि भावनिक शांत स्थिती होय. ताण, चिंता, नैराश्य आणि वेदना कमी करण्यासाठी हे साधन वापरले जाऊ शकते. हे बसून केले जाऊ शकते, एका मंत्राची पुनरावृत्ती करणे आणि शांत वातावरणात डोळे बंद करणे. असंख्य धार्मिक परंपरा आणि विश्वासांमध्ये प्राचीन काळापासून ध्यानाचा सराव केला जात आहे. ध्यान हे मनाला विश्रांती देण्यासाठी आणि चेतनेची स्थिती प्राप्त करण्यासाठीचे अचूक तंत्र आहे जे सामान्य चालण्यापेक्षा पूर्णपणे भिन्न आहे. हे स्वतःच्या सर्व स्तरांचे आकलन करण्याचे आणि शेवटी चेतनेचे केंद्र अनुभवण्याचे साधन आहे. ध्यान हा कोणत्याही धर्माचा भाग नाही, ते एक विज्ञान आहे, याचा अर्थ ध्यानाची प्रक्रिया एका विशिष्ट क्रमाने होते. निश्चित

तत्वे आहेत आणि उत्पादनाचे परिणाम बदलले जाऊ शकतात.

योग आणि ध्यानाचे आरोग्यास फायदे :

योग आणि ध्यान याचा एकत्र सराव केल्यावर मनाचा शरीर संबंध मजबूत होतो, एकूणच धडधाकटपणा आणि आरोग्य सुधारते. योगाच्या अनेक शैली शारीरिक नित्यक्रमांसह ध्यान एकत्र करतात, ज्यायोगे संपूर्ण योगासनांमध्ये नियंत्रित श्वासोच्छ्वासाचा वापर केला जातो. योगासनांचा सराव न करता आपण ध्यान करू शकतो. आपण शारीरिक दिनचर्येसह ध्यान करू शकतो, ज्यामध्ये संपूर्ण योगासनांमध्ये नियंत्रित श्वासोच्छ्वासाचा वापर केला जातो. आपण योगाचा सराव न करता फक्त आराम करून, आपले मन स्वच्छ करून आणि नियंत्रित श्वासावर लक्ष केंद्रित करून ध्यान करू शकतो. योग आणि ध्यान या दोन्हीचा सातत्याने वापर केल्यास आरोग्य फायदे सिद्ध होतात.

मानसिक आरोग्यावर योग आणि व्यवस्थापन:

अधिवृक्क ग्रंथींचे नियमन करते:

योगामुळे मेंदूच्या बाह्य थराशी संबंधित स्त्रावांची पातळी नियंत्रित राहते. सामान्यतः, तीव्र संकटाला प्रतिसाद म्हणून अधिवृक्क ग्रंथी बाह्य थराशी संबंधित स्राव करतात, ज्यामुळे तात्पुरते रोग प्रतिकारक शक्ती वाढते. संकटानंतरही तुमची बाह्य थराशी संबंधित पातळी उच्च राहिल्यास, ते रोगप्रतिकारक प्रणालीशी तडजोड करू शकतात. दीर्घकालीन स्मृतीसह बाह्य थराशी संबंधित स्राव

मदतीची तात्पुरती चालना देतात, परंतु दीर्घकालीन उच्च पातळीमुळे स्मरणशक्ती कमी होते आणि मेंदूमध्ये कायमस्वरूपी बदल होऊ शकतात. याव्यतिरिक्त, जास्त प्रमाणात बाह्य थराशी संबंधित स्त्राव हे मुख्य नैराश्य, ऑस्टिओपोरोसिस (हे हाडांमधून कॅल्शियम आणि इतर खनिजे काढते आणि नवीन हाडे घालण्यात व्यत्यय आणते), उच्च रक्तदाब आणि इन्सुलिन प्रतिरोध यांच्याशी जोडलेले आहे. उदरामध्ये, उच्च बाह्य थराशी संबंधित स्त्राव पातळीमुळे संशोधक "अन्न शोधण्याची वर्तणूक" म्हणतात. (ज्या प्रकारामुळे तुम्ही अस्वस्थ, रागावलेले किंवा तणावग्रस्त असता तेव्हा तुम्हाला खाण्यास प्रवृत्त करते). शरीर त्या अतिरिक्त कॅलरीज घेते आणि ते ओटीपोटात चरबी म्हणून वितरीत करते, ज्यामुळे वजन वाढते आणि मधुमेह आणि हृदयविकाराचा धोका वाढतो. जर तुम्ही सकारात्मक दृष्टीकोन घेतला आणि योगाचा सराव केला, तर तुम्हाला, सुरुवातीला थोडक्यात झलक आणि नंतर अधिक टिकाऊ दृश्यांमध्ये जाणवेल की, तुम्ही सार्थक आहात किंवा, जसे योगिक तत्त्वज्ञान शिकवते, की तुम्ही दैवी रूप आहात. जर तुम्ही एरोबिक्स क्लासचा पर्याय म्हणून नव्हे तर आत्मपरीक्षण आणि सुधारण्याच्या उद्देशाने नियमितपणे सराव करत असाल तर—तुम्ही स्वतःची वेगळी बाजू पाहू शकता. आपण कृतज्ञता, सहानुभूती आणि क्षमा या भावना अनुभवू शकाल, तसेच आपण एखाद्या मोठ्या गोष्टीचा भाग आहात याची जाणीव होईल. चांगले आरोग्य हे अध्यात्माचे उद्दिष्ट नसले तरी, वारंवार वैज्ञानिक अभ्यासांद्वारे

दस्तऐवजीकरण केल्याप्रमाणे, ते सहसा उप-उत्पादन असते.

मनःशांती देते:

पतंजलीच्या योग सूत्रानुसार योग मनातील चढउतार शांत करतो. दुस-या शब्दात, ते निराशा, पश्चात्ताप, राग, भीती आणि इच्छा यांच्या मानसिक पळवाटांना कमी करते. ज्यामुळे तणाव होऊ शकतो आणि मायग्रेन आणि निद्रानाशापासून ते ल्युपस, एम. एस, एक्झिमा, उच्च रक्तदाब आणि हृदयविकाराच्या अनेक आरोग्य समस्यांमध्ये तणावाचा समावेश असल्याने जर तुम्ही तुमचे मन शांत ठेवण्यास शिकलात, तर तुम्ही जास्त काळ जगू शकाल आणि निरोगी व्हाल.

रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते:

आसन आणि प्राणायाम यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती सुधारते. आतापर्यंत ध्यानाला या क्षेत्रात सर्वात मजबूत वैज्ञानिक आधार आहे. रोगप्रतिकारक यंत्रणेच्या कार्यावर याचा फायदेशीर प्रभाव पडतो. आवश्यकतेनुसार ती वाढवते (उदा. लसीला प्रतिसाद म्हणून प्रतिपिंडाची पातळी वाढवणे) आणि जेव्हा आवश्यक असेल तेव्हा ते कमी करणे (उदा. सोरायसिस सारख्या स्वयंप्रतिकार रोगामध्ये अयोग्यरित्या आक्रमक रोगप्रतिकारक कार्य कमी करणे).

हाता – पायातील ताणः

तुम्हाला कधीतरी टेलीफोन किंवा स्टीअरिंग व्हील हातात धरून ठेवण्याचे किंवा संगणकाच्या स्क्रीनकडे टक लावून पाहत असताना तुमच्या चेहऱ्यावर कुरघोडी केल्याचे लक्षात येते का? या सवयीमुळे तीव्र ताण, स्नायूंचा थकवा आणि मनगट, हात, खांदे, मान आणि चेहऱ्यावर दुखणे होऊ शकते, जे वाढू शकते. योगाभ्यास करत असताना, कुठे तणाव आहे हे लक्षात येऊ लागते. ते व्यक्तीच्या जीभ, डोळे किंवा चेहऱ्याच्या आणि मानेच्या स्नायूंमध्ये असू शकते. क्वाड्रिसेप्स, ट्रॅपेझियम आणि नितंब यांसारख्या मोठ्या स्नायूसह, त्यांना आराम कसा करावा हे शिकण्यासाठी अनेक वर्षांचा सराव लागू शकतो.

मज्जासंस्था राखतेः

काही प्रगत योगी त्यांच्या शरीरावर विलक्षण मार्गांनी नियंत्रण ठेवू शकतात. त्यापैकी बरेच मज्जासंस्थेद्वारे मध्यस्थी करतात. शास्त्रज्ञांनी निरीक्षण केले आहे, योगी जे हृदयाच्या असामान्य तालांना प्रेरित करू शकतात, विशिष्ट मेंदू – लहरी पॅटर्न तयार करू शकतात आणि, ध्यान तंत्राचा वापर करून, तापमान वाढवू शकतात. तसे करण्यासाठी योगाचा वापर करू शकत असतील, तर कदाचित व्यक्ती प्रयत्न करत असेल तर श्रेणीत रक्त प्रवाह सुधारण्यास मदत होऊ शकते. जेव्हा व्यक्तीला झोप येण्यास त्रास होत असेल तेव्हा गर्भवती होण्यासाठी किंवा विश्रांतीसाठी योगा करण्यासाठी किंवा ध्यान करण्यासाठी प्रवृत्त करणे आवश्यक बनते.

शारीरिक तंदुरुस्तीवर योग आणि ध्यान धारणेचा परिणाम :**लवचिकता सुधारतेः**

लवचिकता हा योगाचा पहिला आणि सर्वात स्पष्ट फायद्यांपैकी एक आहे. व्यक्तीच्या पहिल्या वर्गात, तुम्ही कदाचित तुमच्या पायाची बोटं स्पर्श करू शकणार नाही, कधीही मान मागे वळवू शकणार नाही. परंतु जर तुम्ही योग आणि ध्यान यावर टिकून राहिलात, तर तुम्हाला हळूहळू हे घटक सैल होत असल्याचे लक्षात येईल आणि अखेरीस, अशक्य वाटणारी आसने शक्य होतील. व्यक्तीला कदाचित हे देखील लक्षात येईल की, वेदना आणि वेदना अदृश्य होऊ लागतात. तो योगायोग नाही. मांडी आणि शिनबोन्सच्या अयोग्य सरेखनामुळे घट्ट नितंब गुडघ्याच्या सांध्यावर ताण येऊ शकतात. घट्ट हॅमस्ट्रिंगमुळे कमरेसंबंधीचा मणका सपाट होऊ शकतो, ज्यामुळे पाठदुखी होऊ शकते आणि स्नायू आणि संयोजी ऊतींमधील लवचिकता, जसे की फॅसिया आणि लिगामेंट्स, खराब स्थिती निर्माण करू शकतात.

मुद्रा परिपूर्ण करतेः

व्यक्तीचे डोके मोठे, गोल आणि जड असते. जेव्हा ते थेट पाठीच्या मणक्यावर संतुलित होते, तेव्हा व्यक्तीच्या मानेच्या आणि पाठीच्या स्नायूंना त्याला आधार देण्यासाठी खूप कमी काम करावे लागते. तथापि, ते कित्येक इंच पुढे हलवा आणि त्या स्नायूंना ताण देऊ शकता. दिवसातील

आठ किंवा बारा तास ते झोकणा-या स्थितीत धरून ठेवून तुम्ही थकू शकता यात आश्चर्य नाही आणि थकवा ही तुमची एकमेव समस्या असू शकत नाही. खराब स्थितीमुळे पाठ, मान आणि इतर स्नायू आणि सांधे समस्या उद्भवू शकतात. तुमच्या मानेच्या आणि पाठीच्या खालच्या भागात असलेल्या सामान्य आवक वक्रांमुळे मणक्याचे वेदना आणि झीज होऊन संधिवात होऊ शकतो.

हृदय गती वाढ:

जेव्हा व्यक्तीच्या हृदयाचे ठोके नियमितपणे एरोबिक श्रेणीत आणले जातात, तेव्हा हृदयविकाराचा धोका कमी होतो आणि नैराश्य दूर करता येत. सर्व योग एरोबिक नसले तरी, जर तुम्ही ते जोमाने केले किंवा प्रवाह किंवा अष्टांग वर्ग घेतले तर ते हृदयाचे ठोके एरोबिक श्रेणीमध्ये वाढवू शकतात. परंतु हृदयाचे ठोके न वाढवणारे योगाभ्यास देखील हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी स्थिती सुधारू शकतात. अभ्यासात असे आढळून आले आहे की, योगाभ्यासामुळे विश्रांतीची हृदय गती कमी होते, सहनशक्ती वाढते आणि व्यायामादरम्यान ऑक्सिजनचा जास्तीत जास्त वापर सुधारता येतो. एका अभ्यासात असे आढळून आले की, ज्यांना फक्त प्राणायाम शिकवला जाते ते कमी ऑक्सिजनसह अधिक व्यायाम करू शकतात.

४. रक्तदाब

जर व्यक्तीला उच्च रक्तदाब असेल तर योगाचा फायदा होऊ शकतो. ब्रिटीश वैद्यकीय जर्नल द लॅन्सेटमध्ये प्रकाशित झालेल्या

हायपरटेन्शन असलेल्या लोकांच्या दोन अभ्यासात शवासन (प्रेत पोज) च्या परिणामांची तुलना सोफ्यावर पडून राहण्याशी केली आहे.

निष्कर्ष :

योग आणि ध्यान शरीराच्या प्रत्येक पेशीवर परिणाम करतात. हे चांगले न्यूरॉन-इफेक्टर्स संप्रेषण आणते, शरीराची ताकद सुधारते, सर्व अवयव-प्रणालींचे इष्टतम कार्य वाढवते, तणाव आणि रोगांविरुद्ध प्रतिकार वाढवते आणि अभ्यासकामध्ये शांतता, संतुलन, सकारात्मक दृष्टीकोन आणि समता आणते ज्यामुळे तो एक उद्देशपूर्ण नेतृत्व निर्माण होते आणि निरोगी जीवन जगता येते.

संदर्भ:

1. बार्न्स व्ही.ए ., डेव्हिस एच.सी ., मुर्झिनोव्स्की जे.बी ., ट्रेबर एफ. ए., 'विश्रांतीवर ध्यानाचा प्रभाव आणि तरुणांमध्ये हृदय गतीचा अभ्यास'. सायकोसम मेड, २००४.
2. बेडडो ए.ई ., पॉल यांग सी.पी ., केनेडी एच.पी ., वेइस एस.जे ., ली के.ए ., 'मातृत्वाच्या मानसिक आणि शारीरिक त्रासावर गर्भधारणेदरम्यान माइंडफुलनेस आधारित योगाचे परिणाम', जे ऑबस्टेट गायनेकोल, नवजात नर्स, २००९.
3. भावनानी, एबी, मदनमोहन, उडुपा के . 'प्रतिक्रिया वेळेवर मुख भस्त्रिका एक)

- चा तीव्र (योगिक बेलोज प्रकारचा श्वास प्रभाव), इंडियन जे फिजिओल फार्माकॉल, २००३.
4. छाया एम.एस ., कुरपड ए.व्ही ., नागेंद्र एच.आर ., नागरथना आर., 'निरोगी प्रौढांच्या बेसल मेटाबॉलिक रेटवर दीर्घकालीन एकत्रित योगासनांचा प्रभाव', बीएमसी पूरक पर्यायी मेड, २००६.
5. जोशी एल.एन ., जोशी व्ही.डी ., गोखले एल.व्ही ., 'श्वासोच्छ्वासाच्या गतीवर आणि फुफ्फुसाच्या व्हेंटिलेटर कार्यावर अल्पकालीन प्राणायाम सरावाचा प्रभाव', इंडियन जे फिजिओल फार्माकॉल, १९९२.
6. विवेकानंद एस., 'राजयोग' (३४ वा अंक (अद्वैत आश्रम, २००७.
7. मदनमोहन, 'हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगात योग आणि आयुर्वेदाची भूमिका', अंतिम प्रवेश, ११ सप्टेंबर २०११.
8. भोळे, एम.व्ही ., 'आरोग्य आणि रोगांवरील ताणतणाव', बनारस हिंदू युनिव्हर्सिटी, वाराणसी, (१९७७.)
9. 'काही योगासनांचे सायको फिजियोलॉजिकल महत्त्व', बनारस हिंदू युनिव्हर्सिटी, वाराणसी, १९७७.
10. चक्रवर्ती एस.के ., 'व्यवस्थापकीय परिणामकारकता आणि कामाच्या जीवनाची गुणवत्ताभारतीय अंतर्दृष्टी :', नवी दिल्ली मॅकग्रा हिल :, १९८७.
11. डॉ गौरव .बिस्सा, डॉअमित शर्मा ., 'ध्यानाद्वारे कामाच्या ठिकाणी तणावाचे व्यवस्थापन', इंटरनॅशनल रिसर्च जर्नल ISSN-0974-2832, I (16)
12. www.artflowing.org.in
13. www.wikipedia.com