



प्राचीन योग तत्वज्ञान - आधुनिक काळाची गरज

डॉ. भारती कुमार सुडके

सहाय्यक प्राध्यापक (इतिहास विभाग), कर्मवीर भाऊराव पाटील महाविद्यालय,  
पंढरपूर, जि. सोलापूर.

Corresponding Author – डॉ. भारती कुमार सुडके

DOI - 10.5281/zenodo.18709757

प्रस्तावना :

भारतीय संस्कृती ही तिच्या अद्वितीय वैशिष्ट्यांसाठी प्रसिद्ध असलेल्या संस्कृतींपैकी एक आहे. अध्यात्म हा भारतीय संस्कृतीचा पाया आहे आणि तत्वज्ञान या अध्यात्मातच अंतर्भूत आहे. भारतीय तत्वज्ञान हे भारतीय संस्कृतीच्या सर्व वैशिष्ट्यांचे मूळ आहे. भारतीय (अध्यात्मिक) तत्वज्ञानाचा पाया उपनिषदांनी घातला आणि त्याची इमारत राचीन भारतीय षड्दर्शनांनी उभी केली. ही दर्शने धार्मिक तत्वज्ञानाची प्रगल्भावस्था परमात्मा (ब्रह्म), प्रकृता, पुरुष, सृष्टी, आत्मा व मोक्ष ह्या मुलभूत तत्वांचे रहस्य जान जिज्ञासेमधून षड्दर्शनांची निर्मिती झाली. वेद व उपनिषदे हे दर्शन शास्त्राचे आधार आहेत. ज्ञानाचा साक्षात्कार म्हणजे दर्शन असे होय. इ. स.पू ८००-२०० च्या दरम्यान सहा षड्दर्शनांची निर्मिती झाली असावी असे मानले जाते. न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, न्याय, पूर्वमिमांसा व वेदांत ही सहा आस्तिक षड्दर्शने आहेत. यापैकी प्राचीन भारतीय योग दर्शन म्हणजे मनातील विचारांच्या लहरींना शांत करून आत्मतत्त्वाचा अनुभव घेणे, ज्यात पतंजलींचे योगसूत्र मूलभूत आहे. प्राचीन भारतीय योग तत्वज्ञान हे केवळ शारीरिक व्यायामाचे साधन नसून ती मन, शरीर आणि आत्मा यांना जोडणारी एक सखोल जीवनपद्धती आहे, आजच्या वेगवान आणि तणावपूर्ण आधुनिक मानवाच्या जीवनशैलीत उच्च रक्तदाब, मधुमेह

आणि हृदयविकार निद्रानाश वाढता ताण, चिंता, नैराश्य, लडपणा या समस्या निर्माण झाल्याचे दिसते, यांसारख्या समस्यांवर मात करण्यासाठी योग हा सर्वात प्रभावी मार्ग आहे. मानवाच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) देखील योगाला महत्त्व दिले आहे.

संशोधनाचा हेतु :

- १) प्राचीन योग दर्शनाची ही संकल्पना अभ्यासणे.
- २) मानवाच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने प्राचीन योग तत्वज्ञानाची भूमिका अभ्यासणे.
- ३) प्राचीन योग तत्वज्ञानाची आधुनिक काळातील गरज अभ्यासणे.

संशोधन पद्धती :

प्रस्तुत शोधनिबंधसाठी ऐतिहासिक संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला आहे. प्रस्तुत शोधनिबंधसाठी प्राथमिक व दुय्यम साधनांचा वापर करण्यात आला आहे. पंढरपूरतील आयुजॉय योग अँड वेलनेस सेंटरला प्रत्यक्ष भेट देऊन माहिती संकलित केली. तसेच योग शिक्षिका डॉ. ज्योती गवळी व शेते मॅडम यांची मुलाखत घेऊन माहिती संकलित केली. तसेच योग संशोधन पत्रिका ही संशोधनासाठी उपयुक्त ठरले. संकलित

माहितीचे विश्लेषण करून संशोधन पेपर तयार करण्यात आला आहे.

**योग अर्थ :** 'योग' हा संस्कृत शब्द 'युज' या मूळ शब्दापासून आला आहे, ज्याचा अर्थ 'जोडणे', 'एकत्र करणे' किंवा 'जोखडणे' असा होतो. याचा उद्देश मन, शरीर आणि आत्मा यांना जोडणे आहे.

**योग व्याख्या :**

१) महर्षि पतंजलींनी योगाची व्याख्या "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" (चित्ताच्या वृत्तींचा निरोध करणे म्हणजे योग) अशी केली आहे. पतंजलीच्या मते योग म्हणजे मनाच्या विचलनांना रोखणे आणि मनाच्या अनावश्यक भटकंतीला बंध घालणे.

२) चित्तवृत्ती निरोधनाच्या साह्याने शरीर व मनाला शिस्त लावून त्या योगे मुक्ती मिळविणे म्हणजे 'योग होय.

**प्राचीन काळातील योगाचे प्रकार :**

शारीरिक शिक्षणाच्या दृष्टिकोनातून, भगवद्गीतेत मांडलेले योगाचे मुख्यतः तीन प्रकार आहेत. १) ज्ञान योग २) कर्म योग ३) ध्यान योग.

१) **ज्ञान योग :** "ज्ञान योग" म्हणजे मन, इंद्रिये आणि शरीराने केलेल्या सर्व कृतींमध्ये कर्ता असल्याचा अभिमान न बाळगता एकात्मतेत राहण्याचे नाव आहे. हा योग व्यक्तीमध्ये सतर्कता वाढवतो. याला संन्यास आणि सांख्य योग इत्यादी नावे देण्यात आली आहेत. शुद्ध विवेक असलेल्या व्यक्तीला दीर्घकाळ योगाभ्यास केल्यानंतर याचा अनुभव येतो, ज्यामध्ये समतेच्या ज्ञानाचे वैशिष्ट्य असते.

२) **कर्मयोग :** मनाच्या समतेसह कृती करणे, परिणामांशी आसक्ती सोडून देणे, याला "निष्काम कर्मयोग" म्हणतात. गीतेत, समतेची व्याख्या योग अशी केली आहे. समतेचा अर्थ कोणत्याही कृतीत, ती पूर्ण असो वा नसो, आणि तिच्या परिणामांमध्ये समतापूर्ण राहणे असा होतो. ज्या

कर्मयोगीकडे ही समता असते तो आपल्या शरीरावर नियंत्रण ठेवतो आणि आपल्या विवेकाला शुद्ध करतो. जीवनात कर्मयोगाचे महत्त्व अफाट आहे, कारण कृती केल्याशिवाय या जगात काहीही अस्तित्वात नाही. संपूर्ण गीतेत, कृष्ण कर्मयोगाला मूलभूत आणि महत्त्वाचे म्हणून चित्रित करतात. कर्मयोग हा सर्व प्रकारच्या योगाचा पाया आहे आणि तो योगाचा एक प्रकार आहे जो संपूर्ण जीवन आणि निरोगी व्यक्ती निर्माण करतो.

३) **ध्यान योग :** 'ध्यान योग' ही एकाग्र मनाची अवस्था आहे. यामध्ये, इंद्रियांवर नियंत्रण स्थापित केले जाते शरीर आणि मनाचे संतुलन साधण्यासाठी ध्यानाला अत्यंत महत्त्व आहे.

**पतंजलीचे योग दर्शन :**

महर्षी पतंजली यांनी 'योगसूत्र' या ग्रंथामध्ये योगदर्शनाची मांडणी केली आहे हे दर्शन भारतीय परंपरेतील सहा प्रमुख आस्तिक दर्शनांपैकी एक मानले जाते. पतंजली मुनीच्या योगदर्शनाला 'पतंजलीयोग' असेही म्हणतात. योग दर्शनाचे तत्त्वज्ञान इ. स. पू. दुसऱ्या शतकात निर्माण झाले असावे. योगसूत्रात एकूण १९५ सूत्रे आहेत, जी चार भागांत (पादांत) विभागलेली आहेत.

- १) समाधिपादः योगाचे स्वरूप आणि उद्दिष्ट
- २) साधनपादः योगाभ्यासाची पद्धत (अष्टांग योग).
- ३) विभूतीपादः योगसाधनेतून मिळणाऱ्या सिद्धी
- ४) कैवल्यपादः मोक्ष किंवा मुक्तीचे स्वरूप.

योग दर्शन सांख्य दर्शनाला साह्यक आहे कारण सांख्य दर्शनात प्रकृती, पुरुष व सुष्टीची चर्चा केली; परंतु मोक्षप्राप्तीच्या मार्गाचे सविस्तर विवेचन केले नाही. केवळ ज्ञानमार्गाचा उल्लेख केला. पतंजलीने योग दर्शनांत मोक्षप्राप्तीच्या ज्ञानमार्गाचे सखोल चिंतन केलेले आहे ह्या दर्शनाचा आधारभूत पाया सांख्य तत्त्वज्ञानच आहे. तथापि

सांख्यदर्शन निरीश्वरवादी असून योगदर्शन ईश्वरवादी आहे. कारण त्यात प्रकृती - पुरुषापासून सृष्टीची निर्मिती सांगितलेली आहे तर योग तत्वज्ञानात सृष्टीनिर्माता ईश्वरास मानले योग साधनेने प्रकृती, पुरुष व ईश्वराचे स्वरूप समजून घेऊन (ज्ञानमार्ग) मोक्षपदाला पोहोचण हे योगदर्शनाचे उद्दिष्ट आहे. मानवी जीवन दुःखमय आहे. अविद्या व प्रकृतीमुळे दुःखे भोगावी लागतात ज्ञानाने (पराविद्या) अविद्येचा नाश करून पुरुषाची (आत्मा) प्रकृतीपासून मुक्तता केल्यास दुःखाचा परिहार होऊन मोक्षप्राप्ती होते. मात्र त्यासाठी योगसाधनेची आवश्यकता आहे, असे योगदर्शनाचे स्वरूप आहे. योग साधनेमुळे पापमुक्ती होते, भौतिक सुखाची अभिलाषा उरत नाही. चित्त शुद्ध होते, अंतिम सत्याचे ज्ञान होते. दुःखाचा नायनाट होतो आणि मोक्षप्राप्ती होते.

### योग साधनेची आठ अंगे:

- १) **यम** : अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह व ब्रह्मचर्य ह्या पाच प्रकारांनी वासनाचे उद्धाटन करणे त्यास 'यम' म्हणतात.
- २) **नियम** : आत्मशुद्धी, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वरप्रणिधान (ईश्वराचे स्मरण व हृदयात स्थापना करणे) ह्या पारंपरिक नियमांचे पालन करून योग साधनेला स्थानापन्न व्हायचे असते. त्यांना 'नियम' असे म्हणतात.
- ३) **आसन** : योग साधनेसाठी बसण्याची शास्त्रशुद्ध पद्धत आहे. मन इतरत्र भटकू नये, त्याची एकाग्रता व्हावी ह्यासाठी तपश्चर्येस बसणाऱ्याची जी ठराविक बैठक असते त्यास 'आसन' म्हणतात.
- ४) **प्राणायाम** : ही योगातील चौथी महत्त्वपूर्ण पायरी आहे. प्राणायाम म्हणजे श्वासोच्छ्वासावर नियंत्रण ठेवणे, पोटातील वायू बाहेर सोडणे यास 'रेचक' व बाहेरचा वायू आर्त घेण्याच्या क्रियेस 'पूरक' म्हणतात. हा आत घेतलेला वायू काही वेळ रोखून धरतात, त्यास 'कुंभक' म्हणतात श्वास घेणे,

सोडणे, रोखणे आदी श्वासनियंत्रक क्रियानाच प्राणायाम म्हणतात. त्यामुळे चित्तशुद्धी होते .

५) **धारणा**: इंद्रिये विषयाकडे आकर्षित न होण्यासाठी, त्यांना भोवतालच्या दृश्य स्वरूपाची जाणीव लेण्यासाठी, त्यांच्यावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी इंद्रियांना जी शिकवण (सवय) दिली जाते त्यांना 'प्रत्याहार' म्हणतात. ह्या क्रियेमुळे इंद्रिय दमन होऊन ती विषय - वासनापासून अलिप्त राहू शकतात (शि) 'धारणा' म्हणजे मन, बुद्धी व चित्ताची एकाग्रता कारण ही इंद्रिये सर्वात चंचल आहेत, संयमाने त्यांना परमेश्वराच्या स्वरूपावर स्थिर करणे म्हणजे 'धारणा' होय. ह्या क्रियेमुळे मनुष्याच्या मनात व दृष्टीसमोर फक्त ईश्वराचेच स्वरूप असते व अंतिम ज्ञान प्राप्तीसाठी मनाची तयारी होते.

६) **ध्यान** : धारणेच्या नंतरची स्थिती म्हणजे 'ध्यान' होय. ध्यान म्हणजे तपश्चर्या. ज्या वस्तूवर अथवा विचारावर (परमेश्वरावर) चित्ताला स्थिर केले जाते तेथेच त्याला कायमस्वरूपी ठेवणे, चित्त विचलित न होऊ देणे म्हणजे ध्यान होय. ॐ ह्या मंत्राने चित्ताची एकाग्रता व स्थिरता साधली जाते. ध्यानात ह्या अर्थपूर्ण मंत्राला विशेष महत्त्व आहे.

७) **समाधी**: ही योगसाधनेतील शेवटची अंतिम अवस्था व आठवी पायरी आहे. ध्याता म्हणजे ध्यान - योगसाधना करणारा मनुष्य व ध्येय म्हणजे मोक्षप्राप्तीचा हेतू, ज्यावेळी ध्याता, ध्यान व ध्येयाची एकवाक्यता साधली जाते त्यास समाधी असे म्हणतात. ह्यावेळी मनातील सर्व प्रकारचे द्वैत नाहीसे होते. प्रकृती, पुरुष व परमेश्वर ह्यांच्यात एकतानता निर्माण होते. स्वतःच्या अस्तित्वाची वेगळी जाणीव शिल्लक राहत नाही.

८) **मोक्ष** : मनुष्य सर्व बंधनांतून मुक्त होतो. आत्मा - परमात्मा ऐक्य साधले जाते. सचिदानंद स्वरूप ब्रह्मात्मऐक्याची प्रचिती येते. ह्याच अवस्थेला 'मोक्ष' अथवा

'कैवल्य' म्हणतात. योगसाधनेच्या अंतिम उद्दिष्टाची पूर्ती 'समाधीवस्थेने' होते. ह्या योगदर्शनामुळे जागतिक योगशास्त्राचा पाया घातला.

### प्राचीन काळातील योग पद्धती आणि योग सिद्धी :

भगवद्गीता मध्ये ध्यान योगाच्या पद्धतीचे वर्णन खालीलप्रमाणे करते:

१) तुमच्या आसनावर मृगाची कातडी पसरवा. २) आसन जास्त उंच किंवा खाली करू नका. ३) आसनावर घट्ट बसा, मन एकाग्र करा आणि मन आणि इंद्रियांच्या कृती नियंत्रित करताना योगाचा सराव करा. ४) शरीर, डोके आणि मान सरळ आणि स्थिर ठेवा, नाकाच्या टोकाकडे पहा ५) ब्रह्मचर्य व्रताचे पालन करा. ६) मनावर नियंत्रण ठेवून निर्भय, शांत आणि सतर्क राहावे. ७) योग करताना शुद्ध भावना, मनाची शुद्धता आणि आनंद आवश्यक आहे. मनाच्या शुद्धीकरण आणि आनंदासाठी 'अष्टांग योग' खूप महत्त्वाचा आहे

### प्राचीन योग तत्वज्ञानाची आधुनिक काळातील गरज :

सध्याच्या आधुनिक धावपळीच्या युगात आपण सर्व प्रकारची कामे करतो, त्यातून शारीरिक थकावट होते, मानसिक स्वास्थ्य बिघडते तरीही आपल्याला आपल्या प्रकृतीकडे, आरोग्याकडे लक्ष द्यायला वेळ मिळत नाही. माणूस म्हणजे गरजेच्या आदेशानुसार वागणारा आधुनिक युगातील रोबोट बनला आहे. आयुष्यात ताण-तणाव वाढले आहेत. प्रत्येक टप्प्यावर कराव्या लागणा-या स्पर्धेमुळे टेंशन आयुष्याचा एक भागच बनून गेले आहे. शिफ्टमध्ये करावी लागणारी ड्युटी, कामाचा वाढलेला लोड आणि घरच्या समस्यांमुळे चिंता, तणाव, माणसाचा सतत पाठलाग करत असतात. अशावेळी व्यायामाचे आणि योगाचे आपल्या आयुष्यात महत्त्वाचे स्थान आहे. योगा केल्याने

आपल्या मनावरील, शरीरावरील ताण तणाव नाहीसे होतात. मानवाचे शरीर निरोगी राहून शरीराच्या हाड, मास, पेशी वजन कमी होऊन लठ्ठपणा नाहीसा होतो. शरीर दणकट राहते, शरीरामध्ये एक प्रकारची ऊर्जा निर्माण होते. शरीर रोगमुक्त होऊन रक्तदाबासारख्या समस्या नाहीशा होतात. या सर्व परिस्थितीत शरीर आणि मनाला तंदुरुस्त आणि ऊर्जावान ठेवण्याचा मार्ग म्हणजे 'योगा'. सध्याच्या जीवनशैलीत मन आणि शरीराच्या योग्य संतुलनासाठी 'योग शिक्षण' काळाची गरज बनले आहे.

### १) शारीरिक तंदुरुस्ती आणि लवचिकता:

योगासने (आसने) स्नायूंना ताणण्यासाठी आणि बळकट करण्यासाठी, लवचिकता सुधारण्यासाठी आणि संतुलन सुधारण्यासाठी डिझाइन केलेली आहेत. नियमित सराव केल्याने तुम्हाला अधिक सडपातळ आणि अधिक टोनड शरीरयष्टी विकसित करण्यास मदत होते, तर वाढलेली लवचिकता दुखापतींचा धोका कमी करते आणि एकूण शरीर सरेखन सुधारते.

### २) तणाव कमी करणे आणि विश्रांती:

योगाचा एक सर्वात उल्लेखनीय फायदा म्हणजे विश्रांतीला प्रोत्साहन देण्याची आणि तणावाची पातळी कमी करण्याची क्षमता. नियंत्रित श्वासोच्छ्वास (प्राणायाम) आणि माइंडफुलनेस तंत्रांद्वारे, योग मन शांत करण्यास, कोर्टिसोलची पातळी कमी करण्यास आणि खोल विश्रांतीची स्थिती निर्माण करण्यास मदत करतो, ज्यामुळे चिंता कमी होऊ शकते आणि एकूण मानसिक आरोग्य सुधारू शकते. योगामुळे विश्रांती मिळते आणि ताण कमी होतो, ज्यामुळे झोपेची गुणवत्ता सुधारण्यासाठी हा एक प्रभावी नैसर्गिक उपाय बनतो.

### ३) वर्धित श्वसन कार्य:

प्राणायाम, किंवा योगिक श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम, श्वसन कार्य वाढवणाऱ्या जाणीवपूर्वक श्वास

घेण्याच्या तंत्रांवर भर देतात. योगामध्ये वापरल्या जाणाऱ्या खोल श्वास घेण्याच्या तंत्रांमुळे फुफ्फुसांची क्षमता वाढते, ऑक्सिजनचे सेवन सुधारते आणि एकूणच श्वसन आरोग्य सुधारते. योगिक श्वसन व्यायामामुळे दमा आणि सीओपीडी सारख्या आजारांमध्ये फुफ्फुसांची क्षमता वाढते आणि श्वसनाचे कार्य सुधारते.

#### 4) मानसिक एकाग्रता आणि स्मरणशक्ती विकास :

योगामुळे सजगता आणि वर्तमानकाळातील जागरूकता वाढते, ज्यामुळे मानसिक स्पष्टता, एकाग्रता आणि लक्ष केंद्रित होते. नियमित सरावामुळे संज्ञानात्मक कार्य तीव्र होऊ शकते, निर्णय घेण्याची कौशल्ये सुधारू शकतात आणि दैनंदिन आव्हानांमध्ये मानसिक एकाग्रता, उत्तम स्मरणशक्ती सहाय्यभूत ठरते.

#### 5) वजन नियंत्रित करण्यास सहाय्यभूत :

योगामुळे खाण्याच्या सवयींमध्ये जागरूकता निर्माण होऊन आणि निरोगी चयापचय सुधारून वजन व्यवस्थापनात मदत होऊ शकते. विन्यासा किंवा पॉवर योगासारख्या काही योग शैली हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी व्यायाम देखील प्रदान करू शकतात ज्यामुळे कॅलरीज बर्न होतात आणि स्नायू तयार होतात. लठ्ठपणा या समस्या पासून व्यक्ती दूर राहते.

#### ६) आध्यात्मिक प्रगती:

योग केवळ शरीरापुरता मर्यादित नसून तो आत्मसाक्षात्काराचा मार्ग आहे. भारतीय परंपरेनुसार, जीवात्मा आणि परमात्मा यांचे मिलन म्हणजे योग. हे तत्त्वज्ञान व्यक्तीला जीवनाचा खरा उद्देश समजून घेण्यास मदत करते. प्राचीन भारतीय योग तत्त्वज्ञान हे आत्मज्ञान आणि मोक्षासाठीचा एक अनुभवप्रधान, शिस्तबद्ध मार्ग आहे, ज्यात अष्टांग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी) हा मुख्य आधार आहे.

#### ७) शिस्तबद्ध जीवनशैली (यम-नियम):

अष्टांग योगातील 'यम' (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह) आणि 'नियम' (शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान) व्यक्तीला नैतिक आणि शिस्तबद्ध जीवन जगण्यास प्रवृत्त करतात. हे समाजातील सुसंवाद टिकवून ठेवण्यासाठी आवश्यक आहेत

#### सारांश :

योग भारताच्या प्राचीन परंपरेचा भाग आहे. योगाला हजारो वर्षांचा इतिहास असून, संशोधनानुसार, योग केवळ एक व्यायाम प्रकार नसून, तो एक समग्र उपचार पद्धती आहे. आजचे जीवन अत्यंत धावपळीचे व गतिमान झालेले असून प्रत्येकजण आपल्या खाण्याच्या सवयी, बाजारात मिळणारी भेसळयुक्त धान्ये, दूध, तेल आदी खाद्यपदार्थ, बेकारी उत्पादने, खतयुक्त भाजीपाला इत्यादींमुळे रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होऊन आरोग्याच्या अनेक समस्यांच्या गर्तेत सापडला आहे. त्यामुळे आपले शरीर निरोगी ठेवण्यासाठी आपल्याला योग करणे गरजेचे असून योगाभ्यास ही काळाची गरज बनली आहे. ती आजच्या तणावपूर्ण जीवनात मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य राखण्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. योगाला केवळ व्यायाम म्हणून स्वीकारण्यापेक्षा, योग व्यक्ती स्वतःशी सखोल संबंध निर्माण करू शकतात. योग करणे जीवनासाठी अत्यावश्यक असले तरी शास्त्रशुद्ध योगाभ्यास करणे आरोग्य व शरीराच्या दृष्टीने अत्यंत आवश्यक आहे. तरच योगाभ्यास शरीरासाठी फायदेशीर ठरतो. योगा ही भारताने संपूर्ण जगाला दिलेली अमूल्य भेट आहे. आंतरराष्ट्रीय योगदिनाचे संपूर्ण श्रेय भारताला जाते. भारताच्या प्रयत्नांमुळे आंतरराष्ट्रीय योगदिनाची सुरुवात झाली. २१ जून हा दिवस आंतरराष्ट्रीय योग दिन म्हणून साजरा केला जातो. आज भारतातच नव्हे तर, अमेरिकेसह

जगातील अनेक प्रमुख देशात योगासने करणा-यांची संख्या वाढत आहे. योगाची सुरुवात भारतातून झाली असली तरी, जगातील अनेक देश योगासनातून अधिकाधिक लाभ मिळावेत यासाठी त्यावर संशोधन करत आहेत.

#### संदर्भ साधने :

- १) मुलाखत डॉ.ज्योती गवळी, योग शिक्षिका ,आयुर्जॉय योग अँड वेलनेस सेंटर पंढरपूर, शनिवार दि.०३/०१/२०२६ दु. १.३० वा.
- २) योग संशोधन पत्रिका
- ३) सुबोध योग परिचय : पातंजल योगसहित (श्री. भूषण हर्णे)
- ४) पतंजली योग दर्शन, डॉ. नवीन चंद्र भट्ट ,मोतीलाल बनारसीदास पब्लिकेशन्स १९०३
- ५) आयडिया ऑफ भारत डॉ.ए. के चतुर्वेदी एस बी पी डी पब्लिकेशन्स आगरा २०२३
- ६) योग तत्त्वज्ञानाची ओळख, डॉ.विजय श्रीनाथ कंची ,अथर्व पब्लिकेशन, साकेत प्रकाशन १० जुलै २०२४

- ७) प्राचीन भारतीय तत्त्वज्ञान आधुनिक काळाची गरज ,संपा. डॉ. सौ सूर्यकांता अजमेरा, अथर्व पब्लिकेशन, जळगाव २४ फेब्रुवारी २०११
- ८) प्राचीन भारत, प्रा.पी.जी जोशी अभय प्रकाशन;नांदेड २०१४
- ९) निरोगी शरीरासाठी, निरोगी मनासाठी योग ,डॉ. अंकुश जाधव
- १०)योग दीपिका ,योगाचार्य बी .के .एस. अय्यंगार
- ११)योग वासिष्ठ: Book Ganga.com