

# योग और पोषण का संयोजन : स्वास्थ्य जीवन का आधार

डॉ. सतीश कुमार गोयल

क्रीड़ा अधिकारी, शासकीय नवीन महाविद्यालय, अकलतरी, बिलासपुर, छत्तीसगढ़

Email - nayaksenapati51@gmail.com

**सारांश:** पौष्टिक आहार अच्छे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। समग्र पोषण और योग दर्शन में बहुत कुछ समान है। दो विषयों का एक साथ उपयोग करने से आपके स्वास्थ्य लाभ अधिकतम हो सकते हैं। उनमें से किसी एक का अकेले अभ्यास करने की तुलना में अधिक शारीरिक और भावनात्मक परिणाम प्राप्त होते हैं। दैनिक जीवन में व्यायाम और उचित पोषण बहुत महत्वपूर्ण हैं। खाने का निर्माण दो प्रकार के संकेतों द्वारा होता है। होमोस्टैटिक संकेत शरीर की पोषक तत्वों की आवश्यकता से उत्पन्न होते हैं, भूख की भावना से जुड़े होते हैं, और आमतौर पर सेवन को व्यय के साथ संतुलित करने का काम करते हैं। दूसरी ओर, गैर-होमियोस्टैटिक भोजन पोषक तत्वों की आवश्यकता या भूख से नहीं बल्कि पर्यावरण और या भोजन के सुखद और पुरस्कृत गुणों से जुड़ा होता है। ये संकेत भोजन की शारीरिक आवश्यकता न होने पर भी खाने के लिए शक्तिशाली संकेत हो सकते हैं। माइंडफुल ईटिंग में खाने के दौरान ध्यान देना शामिल है, जिसमें भोजन की दृष्टि, गंध, स्वाद और बनावट पर ध्यान देना, चबाने की प्रक्रिया शामिल है और खाने के लिए गैर-होमियोस्टैटिक संकेतों के प्रति व्यक्ति की प्रतिक्रिया को प्रभावित करके सेवन को कम करने में मदद कर सकता है। वास्तव में, माइंडफुलनेस के उच्च स्तर मोटापे के निम्न स्तर से जुड़े हैं। इसलिए, सचेत भोजन गैर-होमियोस्टैटिक भोजन का मुकाबला कर सकता है। योग एक सचेतन तकनीक है और योग अभ्यास भावनात्मक भोजन को कम करने, खाने के विकारों को कम करने और मोटे लोगों में मानसिक स्वास्थ्य और आहार में सुधार करने में सहायक पाया गया है। इसलिए, योग अभ्यास किशोरों में स्वस्थ भोजन और शारीरिक गतिविधि को बेहतर बनाने का एक तरीका हो सकता है।

**मुख्य शब्द :** पाचन, अभ्यास, योग, पोषण, स्वास्थ्य, भोजन ।

## 1. प्रस्तावना :

पोषण योगिक अभ्यासों का एक अभिन्न अंग है। हम जो खाना खाते हैं उसका न केवल हमारे शरीर पर बल्कि दिमाग पर भी गहरा असर हो सकता है। पर्याप्त पोषक तत्वों के साथ संतुलित आहार खाना ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने, ताकत और सहनशक्ति का निर्माण करने और मांसपेशियों की रिकवरी में सहायता करने के लिए आवश्यक है। योग और आयुर्वेद दैनिक आहार में सात्विक खाद्य पदार्थों को शामिल करने की सलाह देते हैं जो प्रकृति में हल्के और स्वस्थ होते हैं। माना जाता है कि शाकाहारी, एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन, खनिज से भरपूर और ताजा बने खाद्य पदार्थ आपके ऊर्जा स्तर, खुशी, शांति और मानसिक स्पष्टता लाने के लिए अदभुत काम करते हैं। ऐसा आहार आसानी से योग आसन करने के लिए सहनशक्ति और लचीलापन बनाने के लिए भी उचित रूप से काम करता है। यह ध्यान केंद्रित करने में भी मदद करता है जो ध्यान की स्थिति को प्राप्त करने के लिए महत्वपूर्ण है। नियमित योग अभ्यास से युवा वयस्कों के स्वास्थ्य को लाभ हो सकता है, हालाँकि, वजन से संबंधित स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए योग अंतर भिन्नता का मार्गदर्शन करने के लिए सीमित साक्ष्य उपलब्ध हैं। वर्तमान अध्ययन ने युवा वयस्कों में योग और पोषक स्वास्थ्य, स्वस्थ प्रारंभिक व्यवहार और शारीरिक गतिविधि के बीच संबंधों का पता लगाया। ताजे सफेद प्राकृतिक खाद्य पदार्थों का मध्यम अनुपात खाना एक प्रभावी योग आहार की कुंजी है। जैविक फल, सब्जियाँ और मांस उत्पादों का चयन करें। बहुत सारी कच्ची सब्जियाँ और साबुत अनाज खाएँ। पोषण के लिए खाएँ, भावनाओं को संतुष्ट करने या आनंद के लिए नहीं। पोषण हमारे जीवन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग की उत्पत्ति हिंदू परंपरा में रहस्यमय और दार्शनिक अवधारणाओं के तहत लगभग 3000 साल ईसा पूर्व हुई थी। यह 19वीं शताब्दी के मध्य तक विशेष रूप से शिक्षक से छात्र तक पहुँचाया जाता

था। इसके सिद्धांत तत्वमीमांसा पर आधारित हैं, जिन्हें पश्चिमी देशों में और उन लोगों के लिए समझना मुश्किल है जो इसका अभ्यास नहीं करते हैं। कुछ लेखक, जिन्होंने इसके अध्ययन और अभ्यास में गहराई से जाना है, ने इसे समझाने की कोशिश की है। व्युत्पत्ति की दृष्टि से, योग का अर्थ है "जोड़ना," "जुड़ना," "एकजुट होना" या "संलग्न करना" (संस्कृत, इयोग) जहां शरीर (अंग), मन (चित्त), भावनाएं और आत्मा (आत्मा या आत्मन) शामिल हैं। इस प्राचीन अनुशासन की पूरी व्याख्या एलिएड ने अपने ग्रंथ "योग, अमरता और स्वतंत्रता" में दी थी, और इसे लोगों की चुप्पी और आंतरिक शांति में छिपे सत्य की तलाश करने के लिए विशिष्ट तकनीकों के संग्रह के रूप में परिभाषित किया था, एक मौलिक सत्य जो आत्मा को झूठी वास्तविकता से मुक्त करने में सक्षम बनाता है, अब योग में पोषण के स्थान का मूल्यांकन करने का समय है।

## 2. योग और पोषण का संबंध :

पोषण पुरानी बीमारियों को दूर रखने में अहम भूमिका निभा सकता है। जबकि हम स्वस्थ आहार के महत्व को समझते हैं, हम अक्सर मूड स्विंग को नियंत्रित करने और तनाव को प्रबंधित करने के लिए अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों की लालसा करते हैं। हम तनाव में बिना सोचे-समझे कुछ भी खा लेते हैं और इससे पहले कि हम समझें कि कुकीज़ का पूरा डिब्बा या चिप्स का एक बैग हमारे सिस्टम में चला जाता है और हमारे तनाव के स्तर को और भी ज़्यादा बढ़ा देता है। यह एक दुष्चक्र है।

जितना ज़्यादा हम जंक फूड खाते हैं, अस्वास्थ्यकर चीज़ों की लालसा उतनी ही तीव्र होती जाती है। इन चीज़ों में छिपी चीनी और नमक की मात्रा समय के साथ हमें मोटापे का शिकार बना सकती है और कई जीवनशैली संबंधी बीमारियों के लिए अतिसंवेदनशील बना सकती है। योग स्वस्थ खाने की आदतों को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है। तनाव को कम करके और माइंडफुलनेस को बढ़ावा देकर, योग व्यक्तियों को अपने शरीर के प्रति अधिक सजग होने और बेहतर भोजन विकल्प चुनने में मदद कर सकता है। योग पाचन में भी सहायता कर सकता है और चयापचय में सुधार कर सकता है, जो शरीर को पोषक तत्वों को बेहतर तरीके से संसाधित करने और स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद कर सकता है। प्रतिदिन कम से कम कुछ योग आसनों का अभ्यास करें, दिन भर की साँसों के पहले और बाद में खुद को केंद्रित करने और ध्यान केंद्रित करने का समय दें। पोषण एक नाजुक संतुलन है। संतुलित भोजन करना सुनिश्चित करें और स्थिर रक्त शर्करा के स्तर को बनाए रखने के लिए 4 घंटे से ज़्यादा समय तक बिना भोजन के रहें। नियमित जीवन में हम गहरी साँस ले सकते हैं, मानसिक ध्यान केंद्रित कर सकते हैं और निश्चित रूप से, शवासन सभी में तनाव कम करने के स्पष्ट लाभ हैं। योग हमें शरीर और मन दोनों को शांत करने के लिए हमारे पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करने में मदद करता है। पोषण की भूमिका थोड़ी कम स्पष्ट हो सकती है, तनाव को कम करने वाले कई कारक हैं। पोषक तत्वों की कमी, विषाक्त पदार्थों और खाद्य एलर्जी के संपर्क में आने सहित हमारे शरीर पर तनाव डालने वाले कारकों में से एक। जैविक फल और सब्ज़ियाँ खाकर अपने आहार को साफ़ करें और रासायनिक, अतिरिक्त हार्मोन और कृत्रिम अवयवों से बचें, इससे आपके शरीर पर तनाव कम होगा। अच्छा पोषण हमेशा बना रहता है। अच्छा पाचन तंत्र। कई योग आसन पाचन अंगों को उत्तेजित करते हैं जिससे कार्य अधिक कुशलता से होता है। उदाहरण के लिए, मोड़ का निचोड़ और छोड़ना, आपके अंग में रक्त के प्रवाह को अस्थायी रूप से प्रतिबंधित करता है, इससे पहले कि उन्हें पोषण पहुंचाने के लिए ताज़ा ऑक्सीजन युक्त रक्त की अनुमति मिले। इसी तरह स्वस्थ भोजन आपके पूरे शरीर को पोषक तत्व पहुँचाता है। उचित भोजन संयोजन का उपयोग करके सुनिश्चित करें कि आपका पाचन तंत्र बेहतर ढंग से कार्य करता है, जिससे भोजन के स्वास्थ्य की नींव रखी जा सके।

योग और पोषण दोनों ही हमारे शरीर से हमारे जुड़ाव को बढ़ाते हैं। योग आपको अपने शरीर द्वारा दिए जाने वाले संकेतों को सुनने और समझने की अनुमति देता है। भोजन करना योग को अपने साथ लाने का एक अवसर है। भोजन का चुनाव करते समय अपने अंतर्ज्ञान का उपयोग करें और खाने के बाद अपने शरीर की प्रतिक्रिया के बारे में सार्थक रहें। योग का अभ्यास करने से असुविधा को देखने की आपकी क्षमता में सुधार होता है और अन्य असुविधाजनक स्थितियों जैसे कि खाने की इच्छा को सहन करने की क्षमता विकसित होती है। भोजन से पहले कृतज्ञता का अभ्यास करके भोजन की मेज पर ध्यान केंद्रित करें। अपने भोजन को अच्छी तरह से चबाना भोजन करते समय मौजूद रहने और अपने भोजन के प्रति सचेत रहने का अभ्यास करने का एक और अच्छा तरीका है योग आपके अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। योग हमारे अंगों को बाहर निकालने में मदद

करता है, जिससे वे विषाक्त पदार्थों को छोड़ने के लिए प्रेरित होते हैं। हॉट योग कक्षाओं के दौरान, जब हम पसीना बहाते हैं तो हम अपनी त्वचा के माध्यम से विषाक्त पदार्थों को छोड़ते हैं। हम जो खाना खाते हैं वह हमारे विषाक्त भार को बढ़ाने या कम करने के लिए जिम्मेदार हो सकता है। नींबू, अदरक और धनिया जैसे खाद्य पदार्थ प्राकृतिक रूप से विषहरण करने वाले होते हैं। आपके आहार में पर्याप्त फाइबर होने से निष्कासन प्रक्रिया में सहायता मिलेगी, जिससे यह सुनिश्चित होगा कि विषाक्त पदार्थों को बृहदान्त्र के माध्यम से आसानी से शरीर से बाहर निकाला जा सके। योग आसन और श्वास आपके शरीर में संग्रहीत ऊर्जा को मुक्त करते हैं, जिससे आपको कक्षा के अंत में एक मुक्तिदायक एहसास होता है। अपनी मांसपेशियों को खींचना और अपनी पूरी गति को व्यक्त करना आपके चरम सीमाओं में ऊर्जा और रक्त प्रवाह को बढ़ाता है। हम जो भोजन खाते हैं वह हमारे शरीर के लिए ऊर्जा का मुख्य स्रोत है। हमारे भोजन से हमारे शरीर में ऊर्जा का स्थानांतरण होता है जो पाचन के दौरान होता है। जीवित खाद्य पदार्थ खाने से हमारे शरीर में जीवन को बढ़ावा मिलता है।

### 3. संतुलित आहार :

संतुलित आहार खाने का मतलब है कि सभी आवश्यक खाद्य समूहों को शामिल करना आपके स्वास्थ्य पर जादुई प्रभाव डाल सकता है। बेहतर एकाग्रता के स्तर से लेकर दर्द और पीड़ा में कमी, बेहतर प्रतिरक्षा, बेहतर मूड, स्वस्थ वजन से लेकर समग्र रूप से स्वस्थ रहने तक, बेहतर भोजन आपके जीवन में क्रांतिकारी बदलाव ला सकता है। एक संतुलित आहार शरीर को इष्टतम स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती बनाए रखने के लिए आवश्यक सभी आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है। एक संतुलित आहार में सभी प्रमुख खाद्य समूहों से विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ सही अनुपात में शामिल होने चाहिए।

उदाहरण के लिए कार्बोहाइड्रेट शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं और कार्ब्स के स्वस्थ स्रोतों में साबुत अनाज, फल, सब्जियाँ और फलियाँ शामिल हैं। प्रोटीन ऊतकों के निर्माण और मरम्मत के लिए आवश्यक है और कुल कैलोरी सेवन का लगभग 10-35% हिस्सा होना चाहिए। प्रोटीन के स्रोतों में डेयरी उत्पाद, बीन्स और फलियाँ शामिल हैं। एक संतुलित आहार में नट्स, बीज, एवोकाडो और घी जैसे स्वस्थ वसा भी शामिल होने चाहिए। हालाँकि, प्रसंस्कृत और तले हुए खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले संतृप्त और ट्रांस वसा का सेवन सीमित होना चाहिए। अच्छे स्वास्थ्य के लिए, शरीर को उचित रूप से कार्य करने के लिए आवश्यक विभिन्न प्रकार के विटामिन और खनिज भी अपने आहार में शामिल करने चाहिए।

### 4. योग और दृष्टिकोण :

योगिक दृष्टिकोण के अनुसार घेरंद्र संहिता और हठ प्रदीपिका जैसे योगिक ग्रंथों में योग साधक के लिए विभिन्न खाद्य पदार्थों और आहार के संबंध में मार्गदर्शन किया गया है, जो प्राणायाम और योग के अन्य उच्च अभ्यासों के लाभकारी अभ्यास में रुचि रखते हैं। योग के कुछ अभ्यास व्यक्तिगत रूप से या समूह में भी रक्त शर्करा के स्तर को कम कर सकते हैं। यदि इस प्रकार के अध्ययन उचित प्रयोगात्मक डिजाइनों के साथ बड़ी आबादी पर किए जाते हैं, व्यक्तिगत विकिरण का सम्मान करते हैं और मानव और लेज़ के मॉडल वैज्ञानिक पौराणिक कथाओं को सटीक रूप से ध्यान में रखते हैं, तो आहार का योगिक दृष्टिकोण नैदानिक पोषण पर राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय समस्याओं पर कुछ प्रकाश डालेगा। इन अध्ययनों पर पोषण विज्ञान के विकास के लिए पोषण संबंधी नीतियाँ बन सकती हैं और मनुष्य की पोषण स्थितियों की व्याख्या में स्कूल में अनिवार्य योग जीवन मोड योग में दिए गए आहार दृष्टिकोण को पेश करके पोषण परियोजना की योजना बनाने के लिए लाभ होगा (भोले एम.वी., देसाई बी.पी. 1982) योग विभिन्न मुद्राओं से बना है, जिन्हें आसन के रूप में जाना जाता है। जिसमें नीचे की ओर झुकना और कई तरह की पोजीशन शामिल हैं जो पेट के अंगों पर दबाव डालती हैं और भोजन को ऊपर की ओर धकेलने के कारण असुविधा पैदा कर सकती हैं, इसलिए अभ्यास के समय बहुत पास-पास खाना नहीं खाना चाहिए। इससे कब्ज भी हो सकता है। भूख और कम रक्त शर्करा से मूड स्विंग उचित कसरत का समर्थन नहीं करते हैं और योग करते समय रात भर रहेंगे। इसलिए भूखे पेट क्लास में जाना नर्वस करने वाला अच्छा विचार है। अंत में रक्त परिसंचरण को बढ़ाने का महत्व है, जो केवल पाचन तंत्र को निर्देशित करेगा। जब कोई व्यक्ति पूर्ण रूप से इसके लाभ को बर्बाद कर देता है।

## 5. योग का अभ्यास करते समय खाद्य पदार्थ जिससे बचना :

- जितना ज़रूरी है कि आपको क्या खाना चाहिए, उतना ही ज़रूरी है कि आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि आपको क्या नहीं खाना चाहिए। यहाँ, हम निम्नलिखित कुछ खाद्य पदार्थों के बारे में बात करेंगे जिन्हें योग अभ्यास के दौरान कम मात्रा में खाना चाहिए या कम मात्रा में खाना चाहिए:
- प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ ऊर्जा की कमी और सुस्ती का कारण बन सकते हैं क्योंकि उनमें अक्सर नमक, चीनी और हानिकारक वसा अधिक होती है।
- शराब और कैफीन आपके शरीर को निर्जलित कर सकते हैं और आपकी नींद में बाधा डाल सकते हैं, जिससे आपके योग अभ्यास पर बुरा असर पड़ेगा।
- योग का अभ्यास करने से ठीक पहले बहुत ज्यादा खाना खाने से बचें। इसके परिणामस्वरूप आपको असुविधा और पेट फूलने की समस्या हो सकती है। आदि।

## 6. निष्कर्ष :

पोषण हमारे जीवन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग और आयुर्वेद ने आहार विज्ञान की नींव रखी थी। योग साधकों के लिए विभिन्न खाद्य पदार्थों और आहार के बारे में बहुमूल्य दिशा-निर्देश, अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए, हठ प्रदीपिका और घेरंडा संहिता जैसे पारंपरिक योग ग्रंथों में दिए गए हैं। पोषण और योग के बहुत सारे लाभ हैं, जिनमें पाचन में सुधार, तनाव प्रबंधन, माइंडफुलनेस, ऊर्जा में वृद्धि और यहां तक कि विषहरण शामिल हैं। योग आपको उन क्षेत्रों में अपने समग्र स्वास्थ्य लाभों को अधिकतम करने में मदद कर सकता है, जिनमें सभी को नियमित रूप से योग करना चाहिए और अच्छा आहार लेना चाहिए। पोषण हमारे जीवन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग और आयुर्वेद ने आहार विज्ञान की नींव रखी थी। योग साधकों के लिए विभिन्न खाद्य पदार्थों और आहार के बारे में बहुमूल्य दिशा-निर्देश, अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए, हठ प्रदीपिका और घेरंडा संहिता जैसे पारंपरिक योग ग्रंथों में दिए गए हैं। अब समय आ गया है कि योग में पोषण के स्थान का मूल्यांकन किया जाए और अध्ययन किया जाए कि योग में आहार संबंधी सिद्धांत कुपोषण और गरीबी की राष्ट्रीय समस्या को कैसे मिटाने में मदद करेंगे, जो इस समय की सबसे बड़ी जरूरत है। योग और पोषण को एकीकृत करने से लचीलापन, शक्ति और मानसिक स्पष्टता में सुधार हो सकता है। योग और पोषण का सामंजस्यपूर्ण संतुलन स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण का समर्थन करता है। योग और पोषण जुड़े हुए हैं, और चाहे आप 200 घंटे योग शिक्षक प्रशिक्षण ऋषिकेश योग स्कूल में भाग ले रहे हों, सही खाने से आपके योग अभ्यास में सुधार हो सकता है। पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों को शामिल करके, हाइड्रेटेड रहकर और हानिकारक विकल्पों से बचकर आप अधिक ऊर्जा, बेहतर मानसिक स्पष्टता और स्वस्थ पाचन तंत्र प्राप्त कर सकते हैं। आपका शरीर आपका मंदिर है, इसलिए अपने योग लक्ष्यों में सहायता के लिए इसे अत्यंत सम्मान के साथ व्यवहार करें। इसलिए, जब आप अपनी योग चटाई बिछाते हैं, तो ध्यान से चुनें कि आप अपनी थाली पर क्या रखना चाहते हैं।

## संदर्भ :

1. Afonso RF, Hachul H, Kozasa EH, Oliveira Dde S, Goto V, Rodrigues D, et al. Yoga decreases insomnia in postmenopausal women: A randomized clinical trial. *Menopause*. 2012;19:186–93. [PubMed] [Google Scholar]
2. Agte VV, Chiplonkar SA. Linkage of concepts of good nutrition in yoga and modern science. *Curr Sci*. 2007;92:956–61. [Google Scholar]
3. Akhtar P, Yardi S, Akhtar M. Effects of yoga on functional capacity and well being. *Int J Yoga*. 2013;6:76–9. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
4. Alter JS. Sacrifice, the body, and yoga: Theoretical entailments of embodiment in hathayoga. *South Asia*. 2012;35:408–33. [Google Scholar]
5. Askegaard S, Eckhardt GM. Glocal yoga: Re-appropriation in the Indian consumptionscape. *Mark Theory*. 2012;12:45–60. [Google Scholar]



6. Barnes PM, Powell-Griner E, McFann K, Nahin RL. Complementary and alternative medicine use among adults: United States, 2002. *Adv Data*. 2004;343:1–19. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Bhole MB. This IBP to theoretical consideration of a diet yoga practice and yoga MI Masa 1982.
8. Burley M. USA: Routledge; 2007. Classical Samkhya and Yoga: An Indian Metaphysics of Experience. [[Google Scholar](#)]
9. Büssing A, Michalsen A, Khalsa SB, Telles S, Sherman KJ. Effects of yoga on mental and physical health: A short summary of reviews. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2012;2012:165410. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Clay CC, Lloyd LK, Walker JL, Sharp KR, Pankey RB. The metabolic cost of hatha yoga. *J Strength Cond Res*. 2005;19:604–10. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Dabhade AM, Pawar BH, Ghunage MS, Ghunage VM. Effect of pranayama (breathing exercise) on arrhythmias in the human heart. *Explore (NY)* 2012;8:12–5. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Dacci P, Amadio S, Gerevini S, Moiola L, Del Carro U, Radaelli M, et al. Practice of yoga may cause damage of both sciatic nerves: A case report. *Neurol Sci*. 2013;34:393–6. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Dr. Khatri Hal. Health yoga and physical education book month publication New Delhi 2016.
14. Eliade M. Princeton: Princeton University Press; 1969. Yoga: Immortality and freedom. [[Google Scholar](#)]
15. Field T. Yoga clinical research review. *Complement Ther Clin Pract*. 2011;17:1–8. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
16. Goshvarpour A, Goshvarpour A. Chaotic behavior of heart rate signals during Chi and kundalini meditation. *Int J Image Graph Signal Process*. 2012;2:23–9. [[Google Scholar](#)]
17. Goshvarpour A, Shamsi M, Goshvarpour A. Spectral and time based assessment of meditative heart rate signals. *Int J Image Graph Signal Process*. 2013;4:1–10. [[Google Scholar](#)]
18. Hagins M, Moore W, Rundle A. Does practicing hatha yoga satisfy recommendations for intensity of physical activity which improves and maintains health and cardiovascular fitness? *BMC Complement Altern Med*. 2007;7:40. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)] <https://www.rrbald.gov.in/p.m>.
19. Javnbakht M, Hejazi Kenari R, Ghasemi M. Effects of yoga on depression and anxiety of women. *Complement Ther Clin Pract*. 2009;15:102–4. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
20. Li AW, Goldsmith CA. The effects of yoga on anxiety and stress. *Altern Med Rev*. 2012;17:21–35. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
21. Ramos-Jiménez A, Hernández-Torres RP, Wall-Medrano A. Hatha yoga program determinants on cardiovascular health in physically active adult women. *J Yoga Phys Ther*. 2011;1:103. [[Google Scholar](#)]
22. Ross A, Thomas S. The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *J Altern Complement Med*. 2010;16:3–12. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
23. Srinivasan TM. Review of kundalini yoga meditation for complex psychiatric disorders. *J Altern Complement Med*. 2011;17:875–6. [[Google Scholar](#)]
24. Third <https://www.freshers.com/all> about yoga fourth movement effect of a slow and fast Pranayam of reactiontime and called him property variables Indian general physiology of pharmacy College e fifth 2005.
25. Tracy BL, Hart CE. Bikram yoga training and physical fitness in healthy young adults. *J Strength Cond Res*. 2013;27:822–30. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
26. Varambally S, Gangadhar BN. Yoga: A spiritual practice with therapeutic value in psychiatry. *Asian J Psychiatr*. 2012;5:186–9. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
27. Zhu JK, Wu LD, Zheng RZ, Lan SH. Yoga is found hazardous to the meniscus for Chinese women. *Chin J Traumatol*. 2012;15:148–51. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]