



गुरु क्रिया व शब्द सूक्ष्म प्राणायाम द्वारा रक्तचाप पर परिणाम

विषय- योग (Phd पीएच- डी उपाधि)

शोध पत्र (अनुसंधान)

रजिस्ट्रेशन न०- SVU22020163

शोधार्थी. विजय सिंह निर्देशक . डॉ आशीष मल्हान

प्रस्तुकर्ता

श्री वेंकटेश्वरा विश्वविधालय गजरौला

अमरोह उत्तर प्रदेश

परिचय

गुरु क्रिया वह प्रक्रिया है जिसमें आप अपने भीतर की निष्क्रिय क्षमता को प्रकट करने के लिए शुद्धिकरण और तीनों स्तरों पर संतुलन के माध्यम से अपने सच्चे स्वरूप की खोज करते हैं। अर्थात् स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर। यह कोशिका के गहरे कोर में व्याप्त ध्वनि के अति सूक्ष्म कंपन का उपयोग करता है। ये कंपन डीएनए में दर्ज जानकारी को सकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं जिससे विचारों, भावनाओं, पंच तत्वों की संरचना, जीवन शक्ति और संवेदी क्षमताओं में समग्र सकारात्मक परिवर्तन होता है। गुरु क्रिया प्रक्रिया ध्वनि ऊर्जा और जीवन शक्ति की ब्रह्मांडीय शक्ति को जोड़ती है जिसे शब्द प्राणायाम के सूक्ष्म कंपन की लयबद्ध श्वास प्रक्रिया का उपयोग करके चक्रों और नाड़ियों में प्रवाहित किया जाता है। यह मन को स्थिर करने और बाद में इसे बाहरी दुनिया से वापस लेने और अंततः इसे क्लेशों से अलग करने में मदद करता है। इस प्रकार गुरु क्रिया में व्यक्तित्व के समग्र विकास की क्षमता है।

कर्म जीवन का प्रतीक है। सभी जीवों के लिए कर्म करना एक स्वाभाविक घटना है। मानव जीवन की महिमा उसके द्वारा किए गए कर्मों से परिभाषित होती है। वायु तत्व वह ईंधन है जो शरीर की प्रणालियों में क्रियाशीलता उत्पन्न करता है। यही कारण है कि मानव जीवन में सांस का महत्व बहुत अधिक है। प्रत्येक सांस अनमोल है।

यह प्राण शक्ति को सक्रिय करती है जो शरीर के शारीरिक कार्यों को आगे बढ़ाती है।

सांस लेने का एक गहरा विज्ञान है और हर किसी के लिए यह समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि सही तरीके से सांस कैसे ली जाए। सही तरीके से सांस लेने के तरीके को सीखने के लिए शिशु को देखना चाहिए। इसमें ऑक्सीजन की पूरी मात्रा लगती है लेकिन उम्र बढ़ने और जीवनशैली में बदलाव के साथ सांस की गहराई कम होती जाती है जिससे शरीर को कम मात्रा में ऑक्सीजन और ऊर्जा मिलती है। यह बीमारियों को आमंत्रित करने का एक नुस्खा है।

गुरु क्रिया की प्रक्रिया शरीर को अधिक मात्रा में ऊर्जा उपलब्ध कराने का एक सरल और प्रभावी तरीका है। यह ब्रह्मांडीय ध्वनि कंपन की शक्ति का उपयोग करता है। ध्वनि सृजन की शक्ति है। यह अंतरिक्ष तत्व को संतुलित करता है जो बदले में वायु तत्व को सक्रिय करता है। वायु तत्व अग्नि को सक्रिय करता है और अग्नि जल को सक्रिय करती है और जल पृथ्वी को सक्रिय करता है। इसलिए अंतरिक्ष तत्व मातृ तत्व है जो पूरे शरीर को नियंत्रित करता है। अंतरिक्ष तत्व मानव मनोविज्ञान को आकार देता है और इसमें किसी भी असंतुलन का व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक स्थिति पर सीधा असर पड़ता है।

शब्द प्राणायाम गुरु क्रिया और भूत शुद्धि क्रिया दोनों का आधार बनता है। गुरु क्रिया उन्नत स्तर है और भूत शुद्धि क्रिया बुनियादी स्तर है। गुरु क्रिया में आगे बढ़ने से पहले भूत शुद्धि क्रिया का अभ्यास करना अत्यधिक अनुशंसित है। भूत शुद्धि क्रिया के सिद्धांत तकनीक प्रक्रिया और लाभों पर महर्षि प्रकाशन मुंबई द्वारा प्रकाशित स्कनेक्टिंग टूट द इनफिनिट पॉवर विदित नामक पुस्तक में विस्तार से चर्चा की गई है। भूत शुद्धि क्रिया में चक्रों और अंतःस्त्रीय ग्रंथियों में ऊर्जा को संतुलित करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। इन ग्रंथियों के स्थिर होने के बाद गुरु क्रिया द्वारा सक्रिय की प्रक्रिया की जाती है। गुरु क्रिया द्वारा ग्रंथियों के सक्रिय की क्रिया विधि नीचे दी गई है।

- साँस लेने की प्रक्रिया इस तरह से की जाती है कि प्राण शक्ति को सीधे ग्रंथियों पर निरंतर प्रभाव डालने के लिए निर्देशित किया जाता है।
- इस आंतरिक श्वास में ऑक्सीजन और प्राण शक्ति की अधिकतम सिद्धांत होती है।
- समकालिक श्वास के साथ प्राण शक्ति के पुनरावर्ती प्रभाव से उत्पन्न कंपन ग्रंथियों को सक्रिय करते हैं।



गुरु क्रिया के दौरान सांस लेने के कारण अंदर की ओर खिंचाव

गुरु क्रिया व्यक्ति को स्वयं की वास्तविक प्रकृति की खोज की दिशा में तेजी से प्रगति करने में सक्षम बनाता है। यह चक्रों संबंधित कोशिकाओं ऊतकों और ग्रंथियों को प्रभावित करने के लिए निरंतर कंपन उत्पन्न करता है ताकि निष्क्रिय ऊर्जा को जगाया जा सके। जैसे-जैसे व्यक्ति नियमित रूप से इसका अभ्यास करता है कोशिकाओं में अधिक मात्रा में ऊर्जा उत्पन्न और संग्रहित होती है। यह ऊर्जा जीवन शक्ति को बढ़ाती है जिसके परिणामस्वरूप श्वसन प्रक्रिया में गुणात्मक वृद्धि होती है।

शरीर से अशुद्ध ऊर्जा को हटाने से पिट्यूटरी ग्रंथि उत्तेजित होती है जो हार्मोन के सामान्य स्राव और कोशिकाओं के समग्र विकास में मदद करती है। यह सब पदार्थ की गुणवत्ता के विकास और अल्फा स्तर पर मन की तरंगों के स्थिरीकरण की ओर ले जाता है।

अल्फा स्तर पर नकारात्मक अशुद्ध और नशे में धुत विचार शांत हो जाते हैं और व्यक्ति को मानसिक और शारीरिक दोनों स्तरों पर कोई भी हिंसा करने का मन नहीं करता है। यह प्रक्रिया मानसिक क्षमता वृद्धि और तनाव प्रबंधन के लिए बहुत अच्छी है। यह एक बहुत ही प्रभावी प्रक्रिया है जो व्यक्ति को आत्मज्ञान की आनंदमय स्थिति प्राप्त करने के लिए तैयार करती है।

गुरु क्रिया की प्रक्रिया पर सिद्ध परंपरा के प्रबुद्ध गुरुओं द्वारा शोध किया गया है और इसे स्वयं का अनुभव करने के लिए वस्तुओं की अवास्तविक सीमित दुनिया से मन को वापस लेने का सबसे सरल और त्वरित तरीका माना गया है। इस परंपरा में प्राण शक्ति को गुरु का दर्जा दिया गया है क्योंकि यह शिष्य को आत्मज्ञान की ओर ले जाती है। इस प्रक्रिया को गुरु क्रिया नाम देने के पीछे यही कारण है क्योंकि यह उन्नत श्वास का उपयोग करके प्राण शक्ति को बढ़ाने और दिशा देने की प्रक्रिया है।

सिद्ध परंपरा के ऋषियों ने गुरु क्रिया में प्रयुक्त श्वास प्रक्रिया को सूक्ष्म शब्द प्राणायाम नाम दिया है। सूक्ष्म शब्द संस्कृत में सूक्ष्म के लिए प्रयुक्त होता है। इस प्रक्रिया में श्वास लेना सामान्य नासिका श्वास से भिन्न होता है। शब्द प्राणायाम में श्वास लेने का तरीका सोते हुए बच्चे जैसा होता है। श्वास लेने और छोड़ने की प्रक्रिया के दौरान ध्वनि उत्पन्न होती है।

हठ योग प्रदीपक कहती है

श्वास लेते और छोड़ते समय मधुमक्खी की तरह भिनभिनाने जैसी ध्वनि करें। इस प्राणायाम के अभ्यास से योगी को परमानंद का अनुभव होता है।^{१६}

शब्द प्राणायाम में श्वास कंठ मार्ग से ली जाती है। कंठ मार्ग के सिकुड़ने से मधुमक्खी जैसी विशिष्ट ध्वनि उत्पन्न होती है। शब्द प्राणायाम गुरु क्रिया का मूल है। इसका नियमित अभ्यास करने से इड़ा और पिंगला संतुलित होते हैं जिससे सुषुम्ना या केंद्रीय चैनल जागृत होता है।

गुरु क्रिया करते समय अनुशंसित बैठने की मुद्रा को दर्शाता है। यह मुद्रा पिरामिड के आकार की है। शोध से पता चला है कि पिरामिड संरचना में ऊर्जा केंद्र में सबसे अधिक होती है। इसलिए ध्वनि कंपन के लयबद्ध पैटर्न का उपयोग करके गुरु क्रिया के दौरान उत्पादित ऊर्जा बहुत अधिक होती है।



गुरु क्रिया के लिए आदर्श बैठने की मुद्रा

कुल 21 प्रकार की गुरु क्रिया तकनीकों हैं जिनमें से प्रत्येक का उद्देश्य लाभ और क्रिया का तंत्र अद्वितीय है। गुरु क्रिया 1 से 7 शरीर की भौतिक संरचना पर कार्य करने के लिए डिज़ाइन की गई हैं। गुरु क्रिया से 14 सूक्ष्म शरीर पर काम करती हैं मानसिक पहलुओं से निपटती हैं और गुरु क्रिया 15 से 21 कारण शरीर शुद्धि पर काम करती हैं।

गुरु क्रिया	संचालन का क्षेत्र
1 से 7	मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र & स्थूल शरीर
8 से 14	स्वायत्त तंत्रिका तंत्र और अंतःस्रावी तंत्र & सूक्ष्म शरीर
15 से 21	डीएनए की अज्ञात परतें मास्टर अणु & कारण शरीर

	भौतिक शरीर	सूक्ष्म शरीर	अति सूक्ष्म शरीर
संरचना	कोशिकाएँ ऊतकएँ अंग	प्राण और मन	मास्टर अणु
तत्व	पृथ्वी जल और अग्नि	अग्नि और वायु	ईथर या आकाश
माध्यम	कंपन	प्रकाश	ध्वनि

गुरु क्रिया . संचालन के क्षेत्र

मानव शरीर में विभिन्न स्तर हैं जैसा कि निम्न तालिका में दर्शाया गया है

मानव शरीर के तीन स्तर

गुरु क्रिया शरीर के भौतिक सूक्ष्म और अति सूक्ष्म स्तरों पर कार्य करती है।

शारीरिक स्तर

गुरु क्रिया करते समय शरीर का शारीरिक या स्थूल स्तर ध्यान का पहला बिंदु होता है। मानव शरीर पाँच मूल तत्वों से बना है जिन्हें पंच महा भूत के नाम से जाना जाता है। शरीर में पाए जाने वाले खनिज और लवण पृथ्वी

तत्व का प्रतिनिधित्व करते हैं। मानव शरीर में लगभग 70% पानी होता है। शरीर में गर्मी अग्नि तत्व के कारण होती है। ऑक्सीजन अन्य गैसों और प्राण वायु तत्व का प्रतिनिधित्व करते हैं और बाकी ईथर या आकाश तत्व है। इन तत्वों का प्रमुख ग्रंथियों पर इस प्रकार प्रभाव पड़ता है

- अधिवृक्क ; कतमदंसद्ध . पृथ्वी तत्व
- प्रोस्टेट वृषण और अंडाशय . जल तत्व
- अग्न्याशय ; चंदबतमेंद्ध . अग्नि तत्व
- थाइमस . वायु तत्व
- थायरॉयड पिट्यूटरी और पीनियल ग्रंथियाँ . आकाश तत्व

पाँच तत्व पूरे शरीर के संतुलन को बनाए रखने के लिए जिम्मेदार हैं। इन तत्वों के सामान्य अनुपात से कोई भी विचलन विभिन्न विकारों का कारण बनता है। पृथ्वी तत्व में असंतुलन के कारण कमजोरी थकान हाइपरथायरायड पीलिया आदि होते हैं। जल तत्व में असंतुलन के कारण सर्दी स्वप्नदोष खांसी पेचिश आदि होते हैं। गठिया सर्दी अपच बांझपन फोड़े फुंसी आदि अग्नि तत्व में असंतुलन के कारण होते हैं। वायु तत्व में असंतुलन के कारण गठिया लकवा अकड़न गैस्ट्रोएन्टेराइटिस पार्किंसंस आदि होते हैं और मानसिक विकार जैसे अवसाद भूलने की बीमारी मनोभंश मिर्गी सिजोफ्रेनिया आदि ईथर तत्व में असंतुलन के कारण होते हैं।

शरीर का स्थूल अंग	तत्व
हड्डियाँ	पृथ्वी तत्व
मांस	पृथ्वी और जल तत्व
नाड़ी	पृथ्वी और अग्नि तत्व
त्वचा	पृथ्वी और वायु तत्व
रक्त	जल और पृथ्वी तत्व
शुक्राणु	जल तत्व
मूत्र	जल और अग्नि तत्व
पसीना	वायु और जल तत्व

शरीर के स्थूल अंग और उनके प्राथमिक तत्व

विभिन्न शारीरिक कार्य भी इन तत्वों के विभिन्न अनुपातों में संयोजन का परिणाम हैं। पृथ्वी और अग्नि एक विशिष्ट अनुपात में संयोजित होते हैं जो शरीर में आलस्य उत्पन्न करते हैं। अग्नि और जल मिलकर शरीर में आभा या चमक प्रदान करते हैं। अग्नि तत्व भूख के लिए जिम्मेदार है। अग्नि और वायु तत्व संयोजन प्यास को जन्म देता है। अग्नि और अंतरिक्ष मिलकर नींद को सक्रिय करते हैं। संकुचन वायु और पृथ्वी तत्वों के संयोजन का परिणाम है। गति वायु और जल तत्वों के संयोजन के कारण होती है। वायु तत्व गति बनाता है। वायु और अंतरिक्ष मिलकर शरीर के भीतर संचार को सुविधाजनक बनाते हैं।

गुरु क्रिया में आने वाली सांस जिसमें ऑक्सीजन और जीवन शक्ति की अधिकतम सांद्रता होती है लगातार ग्रंथियों पर प्रभाव डालती है। यह निरंतर निर्माण ग्रंथियों को स्थिर और सक्रिय करता है। ग्रंथियों के स्थिरीकरण और सक्रिय से विभिन्न शारीरिक और मनोवैज्ञानिक विकारों का इलाज किया जा सकता है।

सूक्ष्म स्तर

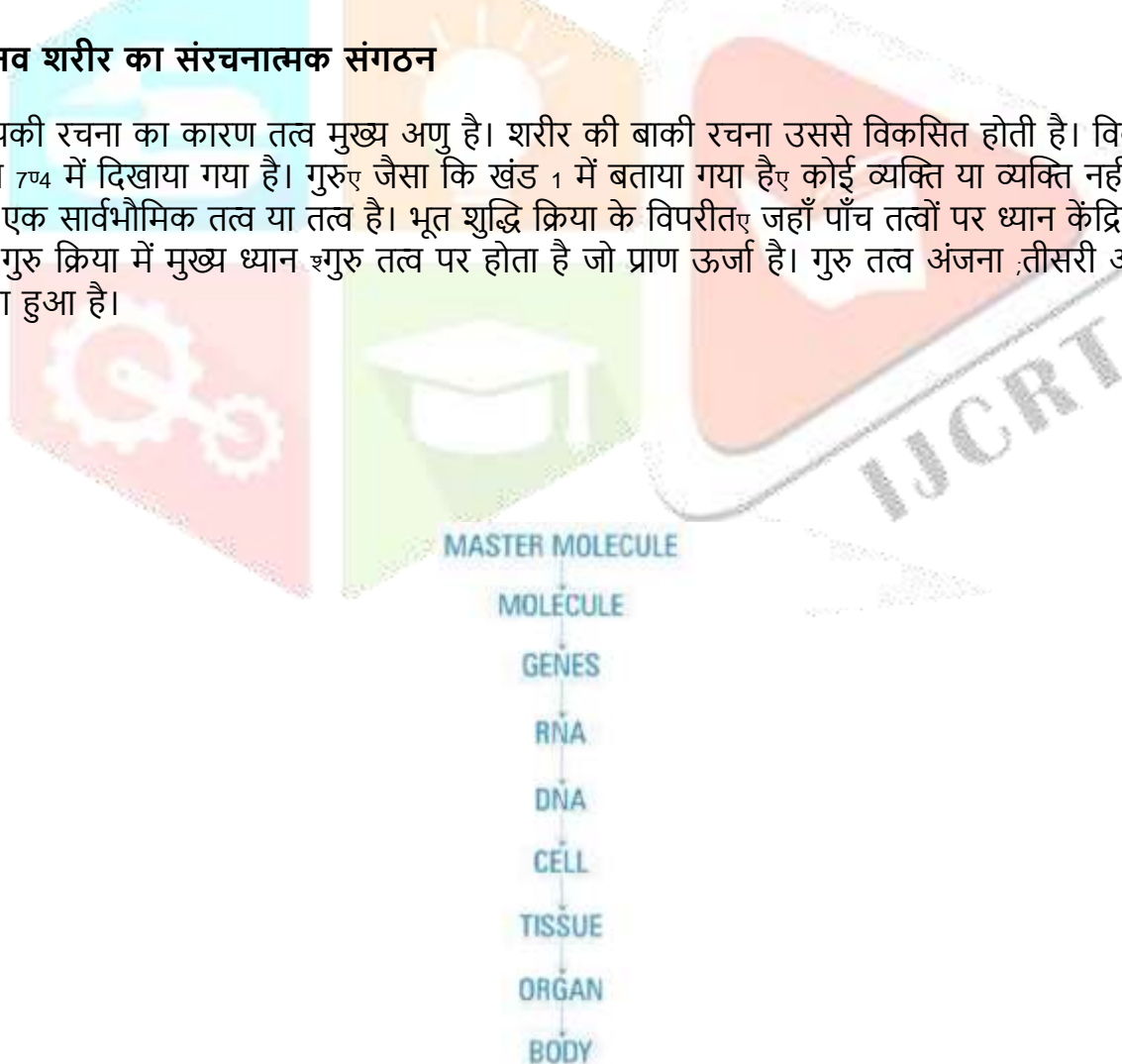
विचार मन का निर्माण करते हैं। विचारों में नकारात्मक शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रकृति के तनाव और विकारों के लिए जिम्मेदार है। किसी भी बीमारी का आधार विचार है। आप क्या सोचते हैं और कैसे सोचते हैं यह आपके मानसिक स्वास्थ्य को निर्धारित करता है। गुरु क्रिया अल्फा अवस्था में मन को स्थिर करके विचारों को शुद्ध और संतुलित करने के लिए मानसिक स्तर पर कार्य करती है। मन की स्थिरता और शांति स्थूल बुद्धि के विकास की अनुमति देती है।

विचारों के स्थिर होने के बाद गुरु क्रिया सूक्ष्म स्तर पर कार्य करना शुरू कर देती है। मानव सोचने की प्रक्रिया सीखने, अवलोकन, अनुभव आदि पर निर्भर करती है। संवेदी रिसेप्टर्स इन विचारों को ले जाने में भूमिका निभाते हैं। आप जो भी महसूस करते हैं ये रिसेप्टर्स स्मृति से एनकोड, स्टोर और पुनर्प्राप्त करते हैं। सूक्ष्म स्तर पर गुरु क्रिया इन संवेदी रिसेप्टर्स पर कार्य करती है और सूक्ष्म संदेशों को समझने की क्षमता को बढ़ाती है।

गुरु क्रिया के सूक्ष्म रूपान्तर कोशिका में डीएनए और आर एन ए पर कार्य करते हैं। डीएनए एक हवाई जहाज में एक ब्लैक बॉक्स की तरह है। इसमें किसी व्यक्ति की जीवन यात्रा का पूरा रिकॉर्ड होता है। गुरु क्रिया का अभ्यास डीएनए में निष्क्रिय जानकारी पर काम करके अति सूक्ष्म स्तर पर आंतरिक निष्क्रिय ऊर्जा क्षमता और आध्यात्मिकता को सक्रिय करना शुरू करता है। विभिन्न स्तरों पर कार्य करते हुए गुरु क्रिया शाश्वत अनंत आनंद की अपरिवर्तनीय स्थिति का मार्ग प्रदान करती है जो प्रत्येक मानव जीवन का लक्ष्य है।

मानव शरीर का संरचनात्मक संगठन

आपकी रचना का कारण तत्व मुख्य अणु है। शरीर की बाकी रचना उससे विकसित होती है। विकास का क्रम चित्र 7th में दिखाया गया है। गुरु जैसा कि खंड 1 में बताया गया है कोई व्यक्ति या व्यक्ति नहीं है। यह ज्ञान का एक सार्वभौमिक तत्व या तत्व है। भूत शुद्धि क्रिया के विपरीत जहाँ पाँच तत्वों पर ध्यान केंद्रित किया जाता है गुरु क्रिया में मुख्य ध्यान गुरु तत्व पर होता है जो प्राण ऊर्जा है। गुरु तत्व अंजना, तीसरी आँख चक्र से जुड़ा हुआ है।



शरीर का विकास

चक्रों पर एक नज़र:-

चक्र	तत्व	तन्मात्रा	कोष	प्रवृत्ति
मूलाधार :मूलः	पृथ्वी	गंध	अन्नमय	धन
स्वाधिष्ठान	जल	प्राण	प्राण	कामुकता
मणिपुर	अग्नि रूप	रूप	मनोमय	भावनाएं
अनाहत :हृदयः	वायु	स्पर्श	बौद्धिक	अहंकार
विशुद्ध :गलाः	आकाश	ध्वनि	आनंद	बुद्धि
आज्ञा :तीसरी आँखः	गुरु	.	.	.
सहस्रार	गुरु	.	.	.

गुरु क्रिया और प्राण ऊर्जा

मानव शरीर अनेक जटिल संरचनाओं से बना है जो आपस में मिलकर इसे आकार देते हैं। शारीरिक कार्य और भी जटिल हैं। किसी अंग या अंग प्रणाली की शिथिलता पूरे शरीर की शिथिलता का कारण बन सकती है। इसी तरह किसी अंग प्रणाली या उसके किसी भाग की वृद्धि पूरे शरीर की वृद्धि का कारण बन सकती है।

ऑक्सीजन जीवन को बनाए रखने के लिए आवश्यक एक महत्वपूर्ण तत्व है। यह ऊर्जा उत्पन्न करने के लिए चयापचय प्रक्रियाओं का समर्थन करता है और हानिकारक सूक्ष्म जीवों से कोशिकाओं संरचनाओं की रक्षा करने में मदद करता है। श्वसन प्रक्रिया वायुमंडलीय हवा से कोशिकाओं को ऑक्सीजन प्रदान करती है। फेफड़े वायुमंडलीय हवा को रक्त में अवशोषित करने और कार्बन डाइऑक्साइड को वापस वायुमंडल में बाहर निकालने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सांस लेने की यह प्रक्रिया अनैच्छिक रूप से मेडुलरी केंद्र द्वारा नियंत्रित होती है और साथ ही मस्तिष्क में उच्च केंद्रों से सीधे स्वेच्छिक नियंत्रण भी होता है।

नासिकाएँ नासिका गुहाएँ ग्रसनी, चैतलदगद्धएँ स्वर यंत्रएँ श्वास नलीएँ ब्रांकाई और फेफड़े मिलकर श्वसन तंत्र बनाते हैं। एल्वियोली, सअमवसपद्ध फेफड़ों में सूक्ष्म संरचनाएँ हैं जहाँ ऑक्सीजन निकालने की अंतिम प्रक्रिया होती है। एक समय में दो में से केवल एक नासिका का उपयोग सांस लेने के लिए किया जाता है। नाक गुहा में धूल के कणों को फेफड़ों में प्रवेश करने से रोकने के लिए छोटे बाल होते हैं। ऊपरी श्वसन मार्गएँ ग्रसनी मुख्य रूप से साँस में ली गई हवा को नम करने में मदद करती है। यह बोलते समय आवाज को संतुलित करने में भी मदद करती है। यह हवा ग्लोटिस से होकर श्वास नली में और फिर अंत में फेफड़ों में जाती है।

फेफड़ों में कई ट्यूब जैसी संरचनाएँ होती हैं जिन्हें उनके आकार के आधार पर प्राथमिकएँ द्वितीयकएँ तृतीया ब्रांकाई के रूप में जाना जाता है। उनका कार्य वायु को एल्वियोली तक ले जाना है। एल्वियोली कई सूक्ष्म संरचनाएँ हैं जो अंगूर के गुच्छे की तरह दिखती हैं। वे कोशिकाओं नामक कई छोटी रक्त वाहिकाओं से घिरी होती हैं। एल्वियोली से ऑक्सीजन इन कोशिकाओं के माध्यम से बहने वाले रक्त में फैलती हैएँ जो एल्वियोली और कोशिकाओं के बीच ऑक्सीजन दबाव ढाल अंतर पर निर्भर करता है। यह प्रसार उस अवधि पर भी निर्भर करता हैएँ जिसके लिए यह दबाव ढाल बनाए रखा जाता है। गहरी और धीमी सांस लेने से ऊतकों में ऑक्सीजन की अधिक मात्रा के लिए निरंतर दबाव ढाल बनाए रखा जाता है।

फेफड़ों में तीन क्षेत्र होते हैं ऊपरीएँ मध्य और निचला। ऊपरी क्षेत्र में बेहतर ऑक्सीजन की आपूर्ति होती है लेकिन रक्त की आपूर्ति कम होती है जबकि निचले क्षेत्र में बेहतर रक्त की आपूर्ति और कम ऑक्सीजन की आपूर्ति होती है। आम तौर पर अधिकांश ऑक्सीजन एक्सचेंज मध्य क्षेत्र में होता हैएँ जहाँ दोनों की आपूर्ति के बीच इष्ट तम अनुपात बनाए रखा जाता है। गहरी सांस लेने मेंएँ निचले क्षेत्र में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ जाती है जिससे ऑक्सीजन का प्रसार बढ़ जाता है। यह गहरी सांस लेने का एक और फायदा है। प्रसार की प्रक्रिया के बाद ऑक्सीजन युक्त रक्त हृदय में जाता हैएँ जहाँ से इसे शरीर के सभी हिस्सों में विभिन्न चयापचय गतिविधियों को पूरा करने के लिए आपूर्ति की जाती है।

प्राण ऊर्जाएँ जिसे प्राण शक्ति भी कहा जाता हैएँ गुरु क्रिया का आधार है। गुरु क्रिया की अवधारणा को समझने

के लिए प्राण शक्ति की अवधारणा को समझना आवश्यक है। भोजन और सांस लेना प्राण के स्रोत हैं। प्राण ऊर्जा और ऊतक ऑक्सीजन मिलकर प्राण शक्ति को परिभाषित करते हैं। यह प्राण शक्ति शरीर की प्रत्येक कोशिका में मौजूद होती है और शारीरिक कार्यों के सामान्य संचालन के लिए जिम्मेदार होती है।

प्राण ऊर्जा प्रकृति में सूक्ष्म होती है। यह माचिस की डिब्बी की तरह होती है जिसमें आग सुप्त अवस्था में होती है। माचिस की तीली पर घर्षण करने से सुप्त अग्नि अपने सक्रिय रूप में प्रकट होती है। प्राण मृत्यु के बाद 3 दिनों तक ऊतक में रहता है। मृत्यु के बाद नाखूनों और बालों का बढ़ना इस तथ्य को प्रमाणित करता है।

प्राण को बढ़ाने में विचार महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सकारात्मक विचार और खुशी मन को शांत करते हैं और तनाव मुक्त बनाते हैं। इससे तंत्रिका तंत्र पर दबाव कम होता है जिसके परिणामस्वरूप प्राण ऊर्जा का प्रवाह बढ़ता है और शारीरिक कार्यों में वृद्धि होती है।

प्रवाह की दिशा और उसके द्वारा किए जाने वाले शारीरिक कार्यों के आधार पर प्राण को 5 प्रकारों में वर्गीकृत किया जाता है। ये प्रकार हैं

- 1^० प्राण
- 2^० अपान
- 3^० उदान
- 4^० समान
- 5^० व्यान

प्राण के ये विभिन्न रूप पाँच तत्वों से संबंधित हैं। प्राण के रूप में तत्व में दिया गया है।

तत्व	प्राण का स्वरूप
आकाश	व्यान
वायु	समान
अग्नि	उदान
जल	प्राण
पृथ्वी	अपान

तत्व और प्राण संघ

जीवन तीन प्रकार की गतिविधियों का एक कार्य है उत्तेजना ओ की प्राप्ति भीतर की प्रतिक्रिया और दुनिया में वापस प्रतिक्रिया। इनपुट प्रोसेसिंग और आउटपुट है। प्राण और अपान क्रमशः इनपुट और आउटपुट के प्रतीक हैं। इनपुट और आउटपुट के बीच प्रोसेसिंग के लिए एक विराम है।

विचार करने के लिए विराम की स्थिति प्राण और अपान का एक में मिलन है और अंत में निष्क्रियता की स्थिति है। इस अवस्था में स्वयं का ज्ञान प्रकट होता है।

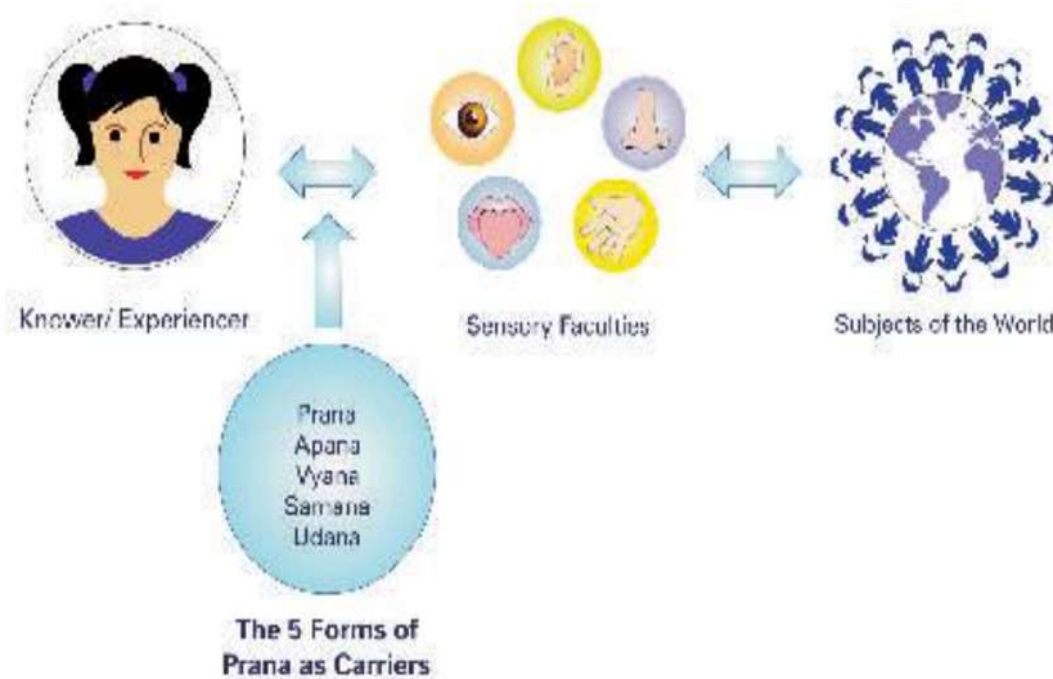
यहाँ निष्क्रियता का अर्थ क्रियाओं का अंत नहीं है। इसका अर्थ है क्रिया के कर्तापने की भावना का अंत। कर्ता या कर्तापन इस अवस्था में समाप्त होता है क्रिया नहीं। प्राण का अपान में और इसके विपरीत विलय एक दूसरे में बलिदान का प्रतीक है। अद्वैत का त्याग और एकत्व का उदयन होता है। कर्ता क्रिया में और क्रिया कर्ता में विलीन हो जाती है जो शेष रह जाता है वह सत्य है जो सभी क्रियाओं का मूल कारण है। पांच इंद्रिय शक्तियाँ जिनके माध्यम से पांच तत्वों से बनी स्थलीय दुनिया का अनुभव किया जाता है सत्व प्रवृत्ति और पांच तत्वों के सूक्ष्म पहलुओं के संयोजन से बनती हैं। श्रवण की इंद्रिय अंतरिक्ष या आकाश तत्व से संबंधित है स्पर्श की इंद्रिय वायु तत्व से संबंधित है रूप की इंद्रिय अग्नि तत्व से संबंधित है स्वाद की इंद्रिय जल से संबंधित है और गंध की इंद्रिय पृथ्वी तत्व से संबंधित है।

प्राण के पांच रूप ज्ञानी को दुनिया का ज्ञान प्रदान करने के लिए संवेदनाओं के वाहक के रूप में कार्य करते हैं। प्राण ऊर्जा के बिना कोई भी इंद्रिय शक्ति के माध्यम से दुनिया से संपर्क नहीं कर सकता है।

जब आप अपान और प्राण को ठीक से नियंत्रित कर सकते हैं तो आप सांस पर नियंत्रण प्राप्त करते हैं जिसके

माध्यम से आपका शरीर प्राणवायु को अवशोषित करता है जो आपको आंतरिक शक्ति प्रदान करता है। इस प्रकार प्राण ज्ञान प्राप्ति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। गुरु क्रिया के दौरान

किया जाने वाला सूक्ष्म शब्द प्राणायाम आंतरिक शक्ति विकसित करने में मदद करता है जो मन को आत्मज्ञान की ओर ले जाता है।



वाहक के रूप में प्राण के प्रकार

गुरु क्रिया आपको सर्वोच्च ज्ञान के मार्ग पर ले जाती है। गुरु शिष्य परंपरा के माध्यम से यह मार्ग काफी हद तक कुछ ही लोगों तक सीमित रहा है।

इस खंड में बताई गई प्रकार की गुरु क्रियाएं पांच तत्वों के सात्विक, राजसिक और तामसिक पहलुओं पर काम करती हैं। मानसिक क्षमताओं के साथ पांच तत्वों में से प्रत्येक के सात्विक पहलू का मानचित्र परिभाषित करती है।

आकाश तत्व का सात्विक पहलू	अंतःकरण ,संज्ञानात्मक
वायु तत्व का सात्विक पहलू	मानस ,मन
अग्नि तत्व का सात्विक पहलू	बुद्धि ,बुद्धि
जल तत्व का सात्विक पहलू	चित्त ,संस्कार या कर्म संबंधी प्रभाव
पृथ्वी तत्व का सात्विक पहलू	अहंकार ,अहंकार

संज्ञानात्मक संकायों के लिए तत्वों के सात्विक पहलू का मान चित्रण

गुरु क्रिया में उन्नत शब्द प्राणायाम प्राण ऊर्जा के पूर्ण संतुलन को प्राप्त करने में मदद करने के लिए रक्त और ऊतक ऑक्सीजन के स्तर को बढ़ाता है। यह शरीर में प्राण ऊर्जा के प्रवाह को बढ़ाने के लिए चक्रों को भी सक्रिय करता है। मन तनाव मुक्त और शांत हो जाता है जो उच्च आध्यात्मिक अनुभव प्राप्त करने के लिए एक आदर्श स्थिति है।

गुरु क्रिया 1 से 3 को पाँच तत्वों के तामसिक पहलू पर कार्य करने के लिए डिजाइन किया गया है। गुरु क्रिया 4 से 6 बौद्धिक संकाय पर कार्य करती है। गुरु क्रिया 7 से 14 चित्त पर कार्य करने के लिए बनाई गई है और गुरु क्रिया 15 से 21 अंतःकरण नामक संपूर्ण संज्ञानात्मक क्षमता के विकारों पर कार्य करने के लिए बनाई गई है जिसमें मनः बुद्धि चित्त और अहंकार शामिल हैं।

गुरु क्रिया का अंतर्निहित आणविक सिद्धांत

ऊर्जा आपके आसपास दिखाई देने वाले किसी भी पदार्थ के निर्माण पोषण और समाप्ति का आधार है। मानव शरीर ब्रह्मांड का एक लघु रूप है। आध्यात्मिक वैज्ञानिकों ने इसे सूक्ष्म ब्रह्मांड कहा है क्योंकि यह स्थूल ब्रह्मांड के समान पैटर्न और सिद्धांतों का पालन करता है। शब्द कंपन को स्थूल ब्रह्मांड के साथ-साथ सूक्ष्म ब्रह्मांड के निर्माण का स्रोत माना जाता है। शाश्वत अजन्मा ध्वनि है जो ब्रह्मांड की सूक्ष्म से स्थूल परतों तक होने वाली सभी क्रियाओं का आधार है। वही शाश्वत ध्वनि सूक्ष्म ब्रह्मांड की गतिविधियों को भी नियंत्रित कर रही है।

शब्द प्राणायाम के कारण उत्पन्न ध्वनि के सूक्ष्म कंपन आसपास के ऊतकों पर सीधा प्रभाव डालते हैं जिससे कोशिकाओं में आणविक परिवर्तन होते हैं। शब्द प्राणायाम में की गई गहरी साँसों के परिणामस्वरूप कोशिकाओं की सक्रियता होती है क्योंकि प्रत्येक साँस के साथ फेफड़ों और रक्त में ऑक्सीजन और प्राण का सेवन बढ़ता है जिससे ऊर्जा का स्तर धीरे-धीरे बढ़ता है। साँस लेने और छोड़ने के साथ उत्पन्न होने वाली ध्वनि और ऊष्मा ऊर्जा के सूक्ष्म और महीन कंपन कोशिका प्रणाली की सक्रियता का समर्थन करते हैं। उच्च ऑक्सीजन सांद्रता के साथ कोशिका की यह उच्च ऊर्जा अवस्था शरीर पर दोहरा प्रभाव डालती है।

- प्रत्यक्ष क्रिया
- अप्रत्यक्ष क्रिया

प्रत्यक्ष क्रिया में शब्द प्राणायाम की प्रक्रिया के दौरान उत्पन्न ध्वनि और ऊष्मा ऊर्जा का आसपास के ऊतकों पर सीधा प्रभाव पड़ता है। इससे ऊतक सक्रिय हो जाते हैं। कोशिका की गहरी आंतरिक परतें इन कंपन को प्राप्त करती हैं जो न केवल आनुवंशिक जानकारी को प्रभावित करती हैं बल्कि कोशिकीय संरचनाओं को भी सही करती हैं।

प्रत्यक्ष क्रिया के अलावा एक साथ अप्रत्यक्ष क्रिया भी होती है। प्रत्यक्ष क्रिया से उत्पन्न आणविक परिवर्तनों के कारण सूचना मस्तिष्क को भेजी जाती है जहाँ इस सूचना का विश्लेषण और प्रसंस्करण किया जाता है जिससे तंत्रिका तंत्र में परिवर्तन होता है। मस्तिष्क प्रतिक्रिया प्रतिक्रिया प्राप्त करता है और जवाब में रसायनों को छोड़ने के लिए दूरस्थ क्षेत्रों में मोटर संकेत भेजता है। ये रसायन कोशिकीय परिवर्तन लाने के लिए दूर से कार्य करते हैं।

खेचरी मुद्रा

खेचरी मुद्रा बाहरी सांसारिक मामलों से इंद्रियों को जल्दी से वापस लेने में सहायता करती है। इंद्रियों की यह वापसी जागरूकता को स्थूल से सूक्ष्म परतों में स्थानांतरित करती है। ध्यान का क्षेत्र अब अंदर की ओर है। इस संक्रमण के साथ संवेदनाएँ सूक्ष्म आयामों को समझ सकती हैं।

जब मन स्थूल शरीर पर कार्य कर रहा होता है तो वह इंद्रियों को सांसारिक कार्यों में लिप्त कर देता है। इस अवस्था में स्थूल ही सब कुछ है की भावना बहुत प्रबल होती है। यही कारण है कि पिट्यूटरी ग्रंथि के पूर्ण विकसित होने के बाद भी मन स्थूल शरीर पर कार्य करता रहता है। इसके परिणामस्वरूप स्थूल शरीर की आवश्यकताओं के लिए जिम्मेदार एंजाइम और हार्मोन का साव होता है।

जब खेचरी मुद्रा के साथ गुरुक्रिया की जाती है तो भीतर ऊर्जा की मात्रा बढ़ जाती है जो भोजन और नींद

जैसी किसी भी तरह की शारीरिक आवश्यकताओं को समाप्त कर देती है। स्थूल ही सब कुछ है की प्रबल भावना समाप्त हो जाती है और मन एक नई सूक्ष्म आंतरिक दुनिया का अनुभव करता है।



खेचरी मुद्रा

खेचरी मुद्रा में ऐसा कि में दिखाया गया है जीभ को पीछे की ओर घुमाया जाता है ताकि वह ऊपरी कोमल तालू को छू सके जो कशेरुकियों में नाक और मुँह की गुफाओं को अलग करती है। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि मुड़ी हुई जीभ को उस बिंदु से आगे न खींचा जाए जहाँ अनावश्यक तनाव उत्पन्न हो। तनाव नकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न करता है और तंत्रिका चैनलों की गतिविधियों को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करता है।

इस मुद्रा की मुद्रा मस्तिष्कमेरु द्रव को शरीर में नीचे की ओर प्रवाहित नहीं होने देती। यह विशेषता पिट्यूटरी ग्रंथि की शरीर की विभिन्न आवश्यकताओं को महसूस करने और उन्हें पूरा करने के लिए आवश्यक हार्मोन स्रावित करने की प्राकृतिक प्रवृत्ति के बिल्कुल विपरीत है। इस द्रव की इस प्रवृत्ति के कारण उम्र बढ़ने पर भोजन और पानी की इच्छा कम हो जाती है क्योंकि यह इंद्रियों को वापस ले लेता है। त्वचा का घिसना और फटना धीमा हो जाता है और अंततः बंद हो जाता है। इस विशेषता के कारण पिट्यूटरी ग्रंथि को आत्म साक्षात्कार चाहने वालों द्वारा बहुत महत्वपूर्ण क्षेत्रों में से एक माना जाता है। खेचरी मुद्रा पर पकड़ बनाने मात्र से साधक भोजन पानी और नींद की किसी भी तरह की इच्छा से प्रभावित हुए बिना लंबे समय तक अभ्यास में बैठ सकता है। इस अवस्था में चयापचय रक्त परिसंचरण आदि जैसे स्थूल शरीर के कार्य ऊर्जा द्वारा संचालित होते हैं।

खेचरी मुद्रा सूक्ष्म शरीर द्वारा स्थूल शारीरिक कार्यों के नियमन को सुव्यवस्थित करने में सहायता करती है। शब्द प्राणायाम के कारण उत्पन्न निरंतर लयबद्ध सूक्ष्म कंपन के परिणामस्वरूप गले के चक्र के क्षेत्र में प्राण शक्ति की एकाग्रता का निर्माण होता है। प्राणशक्ति की यह एकाग्रता थायरॉयड और नीचे के क्षेत्रों में अन्य ग्रंथियों पर कार्य करती है और इन ग्रंथियों पर पिट्यूटरी ग्रंथि के प्रभाव को कम करती है। मेरुदंड के निचले और मध्य खंडों में ऊर्जा घनत्व के निर्माण के कारण मेडुला ऑबोंगटा से नीचे की ओर बहने वाली ऊर्जा उलट जाती है। यह भोजन और पानी की आवश्यकता के नुकसान और शरीर के निरंतर रखरखाव का कारण है।

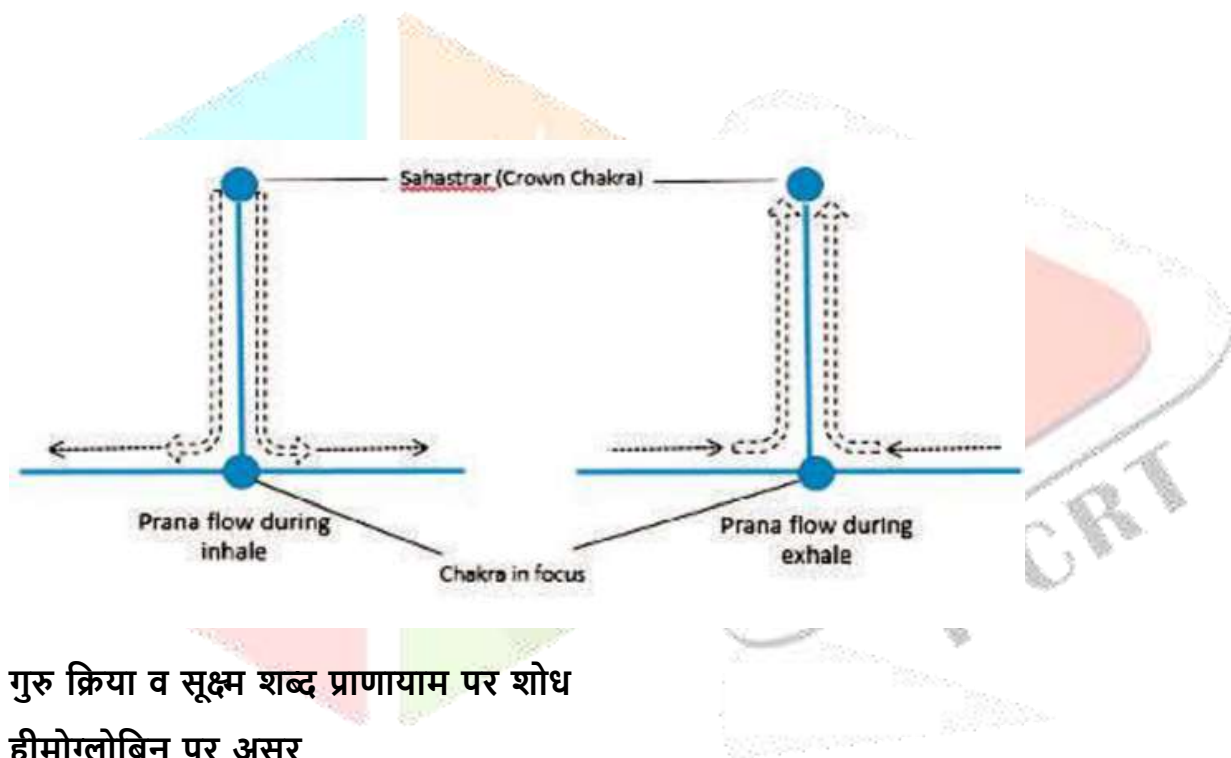
गुरु क्रिया के लिए सामान्य निर्देश

इस प्रक्रिया को शुरू करने से पहले सुनिश्चित करें कि बैठने की मुद्रा सही है। रीढ़ की हड्डी गर्दन और कमर सीधी होनी चाहिए। गुरु क्रिया का अभ्यास करते समय निम्नलिखित तीन महत्वपूर्ण बिंदुओं को ध्यान में रखें।

1. शब्द प्राणायाम खेचरी मुद्रा के साथ विशेष श्वास तकनीक जहाँ साँस लेने और छोड़ने के दौरान स्वर

रज्जु के बीच से गुजरने वाली हवा के कारण होने वाले घर्षण से ध्वनि उत्पन्न होती है।

2. रीढ़ की हड्डी में ऊर्जा केंद्रों पर जागरूकता।
3. रीढ़ की हड्डी में जीवन शक्ति यानी प्राण के चैनलाइजेशन की प्रक्रिया। साँस लेने के साथ आपका सहस्त्रार क्राउन चक्र से जागरूकता को ध्यान के चक्र तक लाना चाहिए। जिस क्षण साँस लक्ष्य चक्र पर पड़ती है उसे क्षैतिज रूप से विस्तारित होना चाहिए जहाँ पानी गिरने के परिणामस्वरूप पानी की सतह पर तरंगों की क्षैतिज रेखा उत्पन्न होती है। यह सिद्धांत वैसा ही है जैसे चित्र में दिखाए अनुसार जल विद्युत उत्पन्न करने के लिए ऊँचाई से टरबाइन पर पानी गिरता है। टरबाइन उस पर गिरने वाले पानी से उत्पन्न वृत्ताकार गति प्राप्त करता है जैसा कि में दिखाया गया है। इसी तरह चक्र टरबाइन की तरह होते हैं जिन पर साँस गिरती है और कंपन पैदा करती है।
4. साँस छोड़ने की प्रक्रिया के दौरान गति का विपरीत मार्ग अपनाया जाना चाहिए। यानी साँस का फैलाव लक्ष्य चक्र के केंद्र में वापस सिकुड़ जाएगा और फिर इसे वापस ऊर्ध्व धर रूप से मूल बिंदु यानी सहस्त्रार क्राउन चक्र तक ले जाया जाएगा।
5. प्रत्येक चक्र पर निर्धारित निर्देशों का पालन करके इस प्रक्रिया को जारी रखें।



गुरु क्रिया व सूक्ष्म शब्द प्राणायाम पर शोध

हीमोग्लोबिन पर असर

एक शोध में गुरु क्रिया व सूक्ष्म शब्द प्राणायाम का प्रभाव रक्त के हीमोग्लोबिन स्तर पर देखा गया।

इसमें 100 प्रतिभागियों ने 90 दिनों तक अभ्यास किया।

अध्ययन में ऋद्ध में सकारात्मक प्रभाव पाया गया।

महत्वपूर्ण इस शोध में हीमोग्लोबिन मापा गया था रक्तचाप नहीं। वर्तमान में उपलब्ध शोध विशेष रूप से भूत शुद्धि क्रिया का रक्तचाप पर प्रभाव स्पष्ट रूप से प्रकाशित नहीं मिला है।

क्या गुरु क्रिया व सूक्ष्म शब्द प्राणायाम से ब्लड प्रेशर कम हो सकता है?

इस पर सीधा शोध उपलब्ध नहीं है लेकिन प्रतिदिन अभ्यास से ऋद्ध रक्तचाप पर परिणाम मिलेगा उसके लिए शिक्षक के मार्गदर्शन में अभ्यास करना जरूरी है।

गुरु क्रिया सूक्ष्म शब्द प्राणायाम शोधों में यह पाया गया है॥

गुरु क्रिया का एनर्जी ऑक्सीजनत्र प्राण कार्य करता है जिसका प्रभाव रक्तचाप पर प्रभाव मिलेगा शोधों में पाया गया कि नियमित भूत शुद्धि क्रिया करने से सिस्टोलिक ,एसबीपी॥ और डाइस्टोलिक ,डीबीपी॥ ब्लड प्रेशर में कमी जैसी सकारात्मक परिवर्तन देखे गए हैं।

दूसरे शोध से भी बताया गया कि गुरु क्रिया सूक्ष्म शब्द प्राणायाम से हृदय दर ,हर॥ और ब्लड प्रेशर में महत्वपूर्ण कमी आती है जिससे कड़ियों रेस्पिरेटरी सिस्टम में सुधार हो सकता है।

इन शोधों से स्पष्ट होता है कि सूक्ष्म शब्द प्राणायाम का नियमित अभ्यास से तनाव कम करने और हृदय रक्तचाप प्रणाली को संतुलित करते में मदद कर सकता है। रक्तचाप को सामान्य सीमा के करीब लाने में सहायक हो सकता है।

उपलब्ध शोध की स्थिति.

गुरु क्रिया का रक्तचाप पर शोध कोई प्रतिष्ठित प्रकाशित शोध नहीं मिला॥

गुरु क्रिया सूक्ष्म शब्द प्राणायाम का मानसिक शारीरिक स्वास्थ्य पर असर में सकारात्मक परिणाम दिखा प्रतिभागी पर अध्ययन॥ समान शब्द प्राणायाम अभ्यास और रक्तचाप क्या इसका ब्लड प्रेशर पर लाभ हो सकता है॥ गुरु क्रिया और सूक्ष्म शब्द प्राणायाम॥ तनाव॥ नर्वस सिस्टम और रक्तचाप नियंत्रण पर सकारात्मक प्रभाव देने के लिए प्रतिदिन अभ्यास जरूरी है। गुरु क्रिया भी एक गुरु परंपरा पर आधारित अभ्यास है॥ और सिद्धांत तनाव कम करने॥ मानसिक शांति लाने और रख.नियमन प्रणाली को संतुलित करने में मदद कर सकती है जो उच्च रक्तचाप में लाभकारी हो सकती है।

लेकिन इसे प्रत्येक रूप से रक्तचाप में कमी साबित करने वाला वैज्ञानिक शोध वर्तमान नहीं मिला। गुरु क्रिया एक प्राचीन योग अभ्यास से शरीर के पंच तत्वों व पंच प्राण वायु की संतुलन मानी जाती है। कुछ शोधों में इसे हीमोग्लोबिन पर सकारात्मक प्रभाव के रूप में पाया गया है।

ऊर्जा.संरक्षण के सिद्धांत के अनुसार. ऊर्जा को न तो निर्माण किया जा सकता है और न ही नष्ट किया जा सकता है। ऊर्जा को एक रूप से दूसरे रूप में रूपांतरित किया जा सकता है। न्यूटन का गति का तीसरा सिद्धांत कहता है कि जब दो चीजों में क्रिया.प्रतिक्रिया होती है॥ उसमें लगने वाली शक्ति बराबर॥ विपरीत और एक रेखा में होती है। इसी लिये प्रकृति के साथ छेड़छाड़ करना हानिकारक होता है। वैश्विक चुनौतियों जैसे. ओजोन की परत को नुकसान॥ समुद्र का स्तर बढ़ना॥ ग्रीन हाउस का प्रभाव॥ प्राकृतिक आपदाओं और अन्य विनाशकारी आपदाओं मनुष्य के द्वारा इस ऊर्जा का गलत प्रयोग करने का ही परिणाम है। इन अपने जीवन में इस ऊर्जा को सही प्रकार से उपयोग करके जीवन को सुखमय बना सकते हैं। यह नकारात्मक विचार को सकारात्मक सोच में बदल देती है॥ जिससे विचारों में शुद्धता आती है।

अपनी श्वास के माध्यम से हम ब्रह्मांडीय ऊर्जा के सूक्ष्म स्पंदनों का अनुभव ले सकते हैं। आज की इस तेज रफ्तार जिन्दगी में हम भूल गये हैं कि श्वास लेना भी एक कला है। गहरी और लय. श्वास हमें तरोताजा एवं जागरूक बनाती है। आधुनिक जीवन शैली॥ असंतुलित आहार॥ अनियमित नींद से श्वास असंतुलित एवं अनियमित हो जाती है। सही प्रकार से श्वास लेने का ज्ञान होने पर हमारी चेतना का विकास होता है और हम भौतिक सार से ऊपर दिव्य ऊर्जा का अनुभव ले पाते हैं।

ब्रह्मांडीय ऊर्जा का अनुभव निम्न तीन में से एक रूप में होता है.

१॥ शुद्ध एवं सूक्ष्म स्पंदन के रूप में स्थूल शरीर में जो कि स्थूल शरीर के शुद्धिकरण का प्रतीक है।

२॥ प्रकाश के रंगों के रूप में जो कि मन की शुद्धता का प्रतीक है।

३॥ आंतरिक ध्वनि जो कि कारण शरीर की शुद्धता का प्रतीक है।

शांतिपूर्ण सुखमय जीवन व्यतीत करने के लिये जो कि ऊर्जा से परिपूर्ण होता है हमें अपनी चेतना का विकास करना अति आवश्यक है। श्वास के द्वारा यह आंतर जगत की यात्रा शरीर से होकर मन तक मन से बुद्धि और बुद्धि से सत्य स्वरूप तक जाती है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- 1^प महर्षि अरविन्द फाउंडेशन 112^ए माधानी इंस्टेंट^ए सेनापति बापट मार्ग^ए दादर प^{द्ध} मुम्बई 2000024 भारत।
- 2^प स्वामी स्वात्माराम। 2002^{द्ध}। हठ योग प्रदीपिका। बिहार स्कूल ऑफ योग^ए मुंगेर^ए भारत।
- 3^प स्वामी निरंजनानंद सरस्वती। 1997^{द्ध}। घेरेंड संहिता। योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट^ए मुंगेर।
- 4^प मैलिन्सन^ए जे। 2007^{द्ध}। शिव संहिता^{रू} एक आलोचनात्मक संस्करण और अंग्रेजी अनुवाद। राउटलैज^ए लंदन।
- 5^प स्वामी विवेकानंद, अनुवाद^{द्ध}। 1896^{द्ध}2012^{द्ध}। पतंजलि के योग सूत्र। अद्वैत आश्रम^ए कोलकाता।
- 6^प ईश्वरन^ए ई। 2007^{द्ध}। भगवद गीता। नीलगिरि प्रेस।
- 7^प अयंगर^ए बीष्केण^{एस}। 2005^{द्ध}। प्रकाश प्राणायाम पर। हार्परकोलिन्स।
- 8^प टेल्स^ए एस^ए सिंह^ए एन^ए – बालकृष्ण^ए ए। 2011^{द्ध}। योग के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य विकारों का प्रबंधन जो ट्रौमा से उत्पन्न होते हैं।” जर्नल ऑफ योग एंड फिजिकल थेरेपी^ए 1
- 9^प क्रैमर^ए एच^ए एवं अन्य। 2014^{द्ध}। इहाइपरटेंशन के लिए योग^{रू} एक प्रणाली गत समीक्षा।” अमेरिकन जर्नल ऑफ हाइपरटेंशन^ए 27;9^{द्ध} 1146^{द्ध}1151।

