



# शोध भूमि

शिक्षा एवं शिक्षण शास्त्र विषय की पूर्व समीक्षित शोध पत्रिका

## योग शिक्षा का मानसिक स्वास्थ्य में योगदान

कु. दीपिका

शोध छात्रा, शिक्षक शिक्षा विभाग

छत्रपति शाहूजी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर, उत्तर प्रदेश  
शोध केन्द्र: चौधरी चरण सिंह पी.जी. कॉलेज हेंवरा, इटावा, उत्तर प्रदेश

ईमेल : deepikaheonra90@gmail.com

प्रो. (डॉ.) फतेह बहादुर सिंह

प्रोफेसर सह शोध निर्देशक, शिक्षक शिक्षा विभाग  
चौधरी चरण सिंह पी.जी. कॉलेज हेंवरा, इटावा, उत्तर प्रदेश

### सारांश

मानसिक स्वास्थ्य एक अर्थपूर्ण जीवन जीने का महत्वपूर्ण साधन है, जो आनंद और आंतरिक सामंजस्य से भरा होता है। यह एक सकारात्मक अवधारणा है, जो व्यक्तियों और समुदायों की सामाजिक और भावनात्मक भलाई से जुड़ी है। मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा पारंपरिक रूप से दी गई है, लेकिन यह सामान्यतः आनंद, तनाव और दुख को प्रबंधित करने की क्षमता, लक्ष्यों और संभावनाओं की प्राप्ति, तथा दूसरों से जुड़ाव की भावना से संबंधित है।

‘योग’ शब्द संस्कृत से लिया गया है, जिसका अर्थ है ‘जुड़ना’ या ‘मिलना’। इसका ध्यान मन और शरीर के मिलन या शरीर, श्वास और मन के सामंजस्यपूर्ण समन्वय पर केंद्रित होता है। योग एक प्राचीन भारतीय साधना है और जीवन शैली का वह अंग है जिसमें नियंत्रित श्वास, विभिन्न आसन और ध्यान शामिल हैं, जो शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बनाए रखने, सुरक्षित रखने और बढ़ाने में सहायक है।

आज योग को वैश्विक स्तर पर एक सुलभ, स्वीकार्य, पर्यावरण-मित्र और कम खर्चीली पद्धति के रूप में स्वीकार किया जा रहा है। योग मन और शरीर के लिए एक व्यवस्थित तकनीक है, जो मन को शांत करने में सहायक है। इसमें यम (नैतिक अनुशासन), नियम (शुद्धिकरण अभ्यास), आसन (स्थितियाँ), प्राणायाम (नियंत्रित श्वासन),

प्रत्याहार (इंद्रिय संयम), धारणा (एकाग्रता), ध्यान (मेडिटेशन) और समाधि (आत्म-चेतना) शामिल हैं।

योग के नियमित अभ्यास का उद्देश्य आत्म-साक्षात्कार तथा आंतरिक जीवन ऊर्जा की अनुभूति करना है। यह समीक्षा लेख विभिन्न शोध कार्यों में बताए गए प्रमाणों के आधार पर योग की मानसिक स्वास्थ्य में भूमिका को स्पष्ट करता है। योग को मानसिक स्वास्थ्य सुधारने और तनाव घटाने में प्रभावी माना गया है, क्योंकि यह न्यूरो-हार्मोनल प्रक्रियाओं को सक्रिय करता है और सहानुभूति तंत्रिका गतिविधि को दबाता है। योग का नियमित अभ्यास कई मनोदैहिक विकारों का उपचार और निवारण करने वाला उपाय है।

**मुख्य शब्द:** योग शिक्षा, मानसिक स्वास्थ्य, प्राणायाम, तनाव।

**परिचय—**

आयुर्वेद (सुश्रुत संहिता, सूत्रस्थान 15/41) के अनुसार स्वास्थ्य का आधार तीन दोषों (वात, पित्त और कफ), अग्नि (पाचन शक्ति), धातु (शरीर के सभी ऊतक) तथा सभी मल (उत्सर्जन क्रियाएँ) के संतुलन पर आधारित है। इसके अतिरिक्त, एक शांत और प्रसन्न मन (चेतना), इंद्रिय (नियंत्रित इंद्रियाँ) और आत्मा (आध्यात्मिक तत्व) भी स्वास्थ्य में योगदान देते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने स्वास्थ्य को इस प्रकार परिभाषित किया है कि यह ऐसी स्थिति है जिसमें प्रत्येक व्यक्ति अपनी क्षमता को पहचानता है, जीवन के सामान्य दबावों का सामना कर सकता है, प्रभावी और सफलतापूर्वक कार्य कर सकता है तथा समाज में योगदान देने में सक्षम होता है।

‘मानसिक स्वास्थ्य केवल मानसिक रोग की अनुपस्थिति नहीं है। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति को समस्याओं से निपटने में सक्षम बनाता है। संपूर्ण मानसिक स्वास्थ्य के लिए विचारों की स्पष्टता, आत्मनिर्णय, संतोष और आत्मविश्वास जैसे कारक आवश्यक हैं। वर्तमान समय में जीवन के कई क्षेत्रों पर शारीरिक और भावनात्मक बोझ बढ़ गया है। परिणामस्वरूप, बहुत से लोग तनाव, चिंता, अवसाद और अनिद्रा जैसी मानसिक और शारीरिक समस्याओं से जूझ रहे हैं।’

भारतीय दर्शन में उल्लेख किया गया है कि योग ‘चित्तवृत्ति निरोधः’ है – अर्थात् योग मन को शांत करने की या मन के विकारों को नियंत्रित करने की प्रक्रिया है।

मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं में संज्ञानात्मक और भावनात्मक विकार शामिल हैं, जैसे चिंता, अवसाद, तनाव, अपराधबोध, भय, क्रोध, भ्रम आदि। व्यवहारिक समस्याओं में दृष्टिकोण में परिवर्तन, सामाजिक दूरी आदि शामिल हैं। शारीरिक समस्याओं में माइग्रेन, भूख की कमी, थकान, अनिद्रा आदि आते हैं। अनुमान है कि लगभग 20 प्रतिशत युवा हर वर्ष मानसिक स्वास्थ्य समस्या का अनुभव करते हैं। इसके अलावा, मानसिक विकारों में कुछ विशिष्ट रोग, जैसे अवसाद, महिलाओं में अधिक पाए जाते हैं और सभी मानसिक विकारों की दर गरीबी में रहने वाले लोगों में अधिक होती है।

‘योग’ शब्द संस्कृत शब्द ‘युज’ या ‘युजिर’ से लिया गया है, जिसका अर्थ है ‘जोड़ना या एकीकृत करना’। इसलिए ‘योग’ का अर्थ है ‘संघ’, ‘मेल’ या ‘जुड़ना’। मूल रूप से, योग का उद्देश्य एक अपूर्ण मानव को दिव्य तत्व या ईश्वर से जोड़ना था। योग का लक्ष्य शरीर, मन और आत्मा का एकीकरण करना है।

पतंजलि योगसूत्र में कहा गया है कि “योग चित्तवृत्ति निरोधः”, अर्थात् योग मन को शांत करने की साधना है। मन को गहरी श्वास लेने और रोकने के अभ्यास से प्रशिक्षित किया जा सकता है। योग का अभ्यास मन पर नियंत्रण लाता है। योग केवल शारीरिक आसनों का अभ्यास नहीं है, बल्कि मानसिक स्तर तक गहराई से उतरना भी है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। योग शारीरिक आसनों (आसन), श्वास अभ्यास (प्राणायाम) और ध्यान तकनीकों (ध्यान) का सम्मिश्रण है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करता है। आसन और प्राणायाम शारीरिक शक्ति, लचीलापन और शांति को बढ़ाने के लिए बनाए गए हैं, जबकि ध्यान तकनीकें एकाग्रता बढ़ाने और तनाव कम करने के लिए उपयोगी हैं।

योग के आठ आयाम (अष्टांग योग) व्यक्ति को तनावमुक्त, शांत और स्थिर रहने में सहायता करते हैं। इनमें शामिल हैं:

1. यम (नैतिक अनुशासन)
2. नियम (आत्म-अनुशासन)
3. आसन (शारीरिक मुद्राएँ)
4. प्राणायाम (नियंत्रित श्वसन)
5. प्रत्याहार (इंद्रिय संयम)
6. धारणा (एकाग्रता)
7. ध्यान (मेडिटेशन)
8. समाधि (आत्म-साक्षात्कार / आनंद की अवस्था)

योग-आधारित उपचार से एकाग्रता, क्षमता, कार्यकुशलता, आत्म-जागरूकता, सकारात्मक व्यक्तित्व, आत्मविश्वास, सामाजिक कौशल और संबंध, भावनात्मक क्षमता, लचीलापन, नींद की नियमितता तथा आध्यात्मिकता में वृद्धि होती है। योग मन को नियंत्रित करने का विज्ञान है। मन की अशांति ही समस्याओं का वास्तविक कारण है। यह शोध-पत्र मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभावों को उजागर करता है।

### मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव पर शोध कार्य-

आठ सप्ताह के योग अभ्यास से प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार वाले रोगियों में चिंता और अवसाद के लक्षणों में महत्वपूर्ण सुधार हुआ। रैंडमाइज्ड कंट्रोलड ट्रायल्स के एक मेटा-विश्लेषण से पता चला कि योग संबंधी हस्तक्षेपों ने नियंत्रण समूहों की तुलना में अवसाद, चिंता और तनाव के लक्षणों में महत्वपूर्ण कमी की। छह महीने तक योग करने से स्तन कैंसर से उबर चुकी महिलाओं में महसूस किए गए तनाव और जीवन की गुणवत्ता में सुधार हुआ। एक अध्ययन में पाया गया कि माइंडफुलनेस मेडिटेशन ने मनोवैज्ञानिक कल्याण में सुधार किया और

तनाव-संबंधित समस्याओं, बीमारियों और चिंता के मनोवैज्ञानिक लक्षणों को कम किया। एक अन्य अध्ययन ने दर्शाया कि योगिक श्वास ने पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर और अवसाद को कम करने में मदद की। अध्ययन में यह पाया गया कि वेक्सलर मेमोरी स्केल के सभी अनुभागों के अंकों में महत्वपूर्ण सुधार हुआ, जिसमें शामिल था: 1. ध्यान और एकाग्रता (संख्या को आगे और पीछे गिनना), और 2. दोनों प्रकार के ध्यान – साइक्लिक मेडिटेशन और सुपाइन रेस्ट के बाद सहायक सीखना। परिवर्तन की मात्रा साइक्लिक मेडिटेशन में सुपाइन रेस्ट की तुलना में अधिक थी। दोनों के बाद चिंता के स्तर में कमी आई, लेकिन सुपाइन रेस्ट के बाद कमी अधिक थी। शोध से यह भी पता चला कि प्राणायाम अभ्यासों के बाद स्थानिक स्मृति स्कोर में वृद्धि हुई, चाहे तुरंत 45 मिनट के भीतर हो या 10 दिन बाद। समेकित योग कार्यक्रम ने भी महत्वपूर्ण परिणाम दिखाए: लार के कॉर्टिसोल स्तर में कमी, पूरे दिन के औसत कॉर्टिसोल में कमी, महसूस किए गए तनाव में कमी, चिंता और अवसाद में कमी, सकारात्मक भावनाओं, भावनात्मक कार्यप्रणाली और संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली में सुधार, मनोवैज्ञानिक संकट, अनिद्रा, थकान और भूख न लगने में कमी। अध्ययनों ने यह भी दिखाया है कि योग स्वस्थ और बीमार दोनों ही परिस्थितियों में चिंता और अवसाद को कम करता है। योग अभ्यास भावनात्मक रूप से परेशान महिलाओं के लिए भी लाभकारी पाए गए हैं।

मनोरोग रोगियों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि योगिक प्रथाएँ मनोदशा को नियंत्रित करने में मदद करती हैं। योग अभ्यास स्वस्थ व्यायाम करने वाले वयस्कों में तनाव के प्रति संवेदनशीलता को भी कम करता है। योग और योगिक अभ्यासों को हृदय रोगियों के लिए भी लाभकारी पाया गया है, विशेष रूप से मधुमेह में इंसुलिन प्रतिरोध, नींद, पीठ दर्द और माइग्रेन में। शोधकर्ताओं ने यह भी बताया है कि नियमित श्वसन अभ्यास से हृदय गति की विविधता बढ़ती है, रक्तचाप के स्तर कम होते हैं, श्वसन दर कम होती है। योग अभ्यासों ने भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक, व्यवहारिक और जैविक प्रभावों में लाभकारी परिणाम दिखाए हैं और कल्याण की भावना में वृद्धि की है। ए.एच.आर.क्यू-हेल्थकेयर रिसर्च और क्वालिटी रिपोर्ट (ए.एच.आर.क्यू-) में बताया गया कि योग तनाव कम करने में सहायक है। एक अध्ययन ने दिखाया कि योग और तनाव प्रबंधन पर आधारित जीवनशैली में बदलाव से केवल दस दिनों में चिंता के स्तर में उल्लेखनीय कमी आई। (गुप्ता एवं अन्य, 2006)। एक रैंडमाइज्ड कंट्रोलड ट्रायल ने दर्शाया कि छह सप्ताह के योग हस्तक्षेप से सिजोफ्रेनिया से पीड़ित रोगियों में जीवन की गुणवत्ता और कल्याण में सुधार हुआ। (वैन्कम्फोर्ट., 2017)। योग का एक लाभ यह है कि इसे अलग-अलग मानसिक स्वास्थ्य स्थितियों वाले व्यक्तियों की विशिष्ट आवश्यकताओं के अनुसार अनुकूलित किया जा सकता है। उदाहरण के लिए: पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर से पीड़ित व्यक्तियों को रिस्टोरेटिव योग से लाभ हो सकता है, जो विश्राम और स्थिरता पर केंद्रित है, जबकि चिंता से पीड़ित व्यक्तियों को अधिक सक्रिय योग से लाभ हो सकता है, जो शारीरिक गतिविधि और माइंडफुलनेस को बढ़ाता है।

ये निष्कर्ष बताते हैं कि योग का अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। यह जरूरी है कि स्वास्थ्य प्राधिकरण, स्वास्थ्य प्रशिक्षक और अन्य लोग योग की क्षमता के प्रति जागरूक रहें, क्योंकि योग को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण की व्यक्तिगत समग्र रणनीति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा माना जा सकता है।

### मानसिक स्वास्थ्य पर योग की कार्यविधि—

#### 1.स्वायत्त तंत्रिका तंत्र का नियमन—

योग शरीर की न्यूरोफिजियोलॉजी (तंत्रिकीय शरीरक्रिया) में परिवर्तन लाता है। शोध से यह सिद्ध हुआ है कि योग अभ्यास ए.एन.एस. को नियंत्रित करता है, यह पैरासिम्पेथेटिक गतिविधि को बढ़ाता है और सिम्पेथेटिक गतिविधि को घटाता है। यह संतुलन तनाव के शारीरिक लक्षणों को कम करता है, जैसे — हृदय गति में वृद्धि, रक्तचाप में वृद्धि।

#### 2. एंडोजेनस ओपिओइड्स और अन्य न्यूरोकेमिकल्स का स्राव—

यह माना जाता है कि योग प्रभावी है क्योंकि यह मस्तिष्क के रसायनों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। एक और संभावित तंत्र यह है कि योग एंडोजेनस ओपिओइड्स और अन्य न्यूरोकेमिकल्स (जैसे सेरोटोनिन और गामा-एमिनोब्यूट्रिक एसिड) को सक्रिय करता है, जो मनोदशा और चिंता के नियमन से जुड़े होते हैं। योग की शारीरिक मुद्राएँ और श्वास अभ्यास यह सिद्ध कर चुके हैं कि ये न्यूरोट्रांसमीटर के स्राव को नियंत्रित करते हैं, जिससे मनोदशा में सुधार और चिंता में कमी आती है। मेलाटोनिन को मूड और नींद के पैटर्न को नियंत्रित करने वाला माना जाता है। अध्ययन में यह प्रदर्शित किया गया कि योग करने के बाद प्रतिभागियों में मेलाटोनिन स्तर बढ़ गया। सेरोटोनिन को भी मनःस्थिति सुधारने वाला माना जाता है। अध्ययन में यह समझाया गया कि सेरोटोनिन चिंता से पीड़ित लोगों में मनोवैज्ञानिक और हृदय संबंधी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करता है। कम गाबा स्तर अवसाद और चिंता से पीड़ित लोगों में पाए गए हैं। एक अध्ययन में बताया गया कि योग की शारीरिक मुद्राएँ मस्तिष्क में गाबा गतिविधि स्तर को बढ़ाती हैं, जिससे चिंता और अवसाद के लक्षण कम होते हैं।

#### 3. नई तंत्रिका मार्गों का निर्माण—

कुछ अध्ययनों से यह दिखाया गया है कि योग—आधारित व्यायाम नए न्यूरल पाथवे के निर्माण के लिए उत्तरदायी होते हैं। एक अध्ययन में पाया गया कि योगिक प्रथाएँ न्यूरल सर्किट्री को प्रभावित करती हैं, जिससे मीडियल फ्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स और इन्सुला की मोटाई बढ़ती है, विशेष रूप से दाएँ भाग में। इसका संबंध सहानुभूति, आंतरिक जागरूकता, आत्म-समायोजन और तार्किक व सहज प्रसंस्करण से है। रिपोर्ट किया गया है कि योग और योगिक अभ्यास हाइपोथैलेमस और तनाव प्रतिक्रिया की कार्यप्रणाली को प्रभावित करते हैं। ये हृदय गति, श्वसन, रक्तचाप और रक्त शर्करा को नियंत्रित करने के लिए उत्तरदायी हैं। योगिक अभ्यास इन शारीरिक तंत्रों पर भी प्रभाव डालते हैं। योग और योगिक अभ्यास शारीरिक शक्ति, लचीलापन और शारीरिक तनाव को कम करने को प्रोत्साहित करते हैं। शोधकर्ताओं ने यह तर्क दिया है कि योगिक अभ्यास मस्तिष्क में

ऐसे परिवर्तन उत्पन्न करते हैं, जिनसे बाएँ फ्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स की सक्रियता दाएँ से अधिक हो जाती है।

क्लिनिकल अध्ययन में पाया गया कि ये अभ्यास अवसाद और चिंता की समस्याओं को कम करने में सहायक रहे, क्योंकि ये गाबा स्तर को बढ़ाते हैं और तनाव प्रतिक्रिया को नियंत्रित करते हुए अमिग्डालाको प्रभावित करते हैं।

#### 4. मनोवैज्ञानिक तंत्र –

शोधकर्ताओं ने यह भी प्रतिपादित किया है कि कुछ मनोवैज्ञानिक तंत्रों के माध्यम से योग और योगिक अभ्यास मानव कल्याण को प्रभावित करते हैं। सेल्फ परसेप्शन सिद्धान्त के अनुसार चेहरे की भाव-भंगिमाओं में स्वेच्छा से किए गए बदलाव मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों से जुड़े होते हैं, जो सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।

#### निष्कर्ष—

योग का उद्देश्य तीनों स्तरों पर है – शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार, मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाना और खर्च को कम करना। ऐसा प्रतीत होता है कि गहरी श्वास जब गति और आसनों के साथ संयोजन में की जाती है, तो यह योग की मुख्य क्षमता है, जिससे व्यक्ति में गहरी शांति और संतोष की भावना उत्पन्न होती है।

योग के मुख्य मनोवैज्ञानिक लाभ यह हैं कि यह मन को शांत करता है, तनाव और चिंता को कम करता है, एकाग्रता और मानसिक स्पष्टता को बढ़ाता है, व्यक्ति को अपने वातावरण के साथ तालमेल बिठाने में मदद करता है, सकारात्मक विचारों और आत्म-स्वीकार्यता को प्रोत्साहित करता है और लचीलेपन को बढ़ावा देता है। इसके साथ-साथ आध्यात्मिक लाभ भी मिलते हैं, जैसे आत्मा का जागरण, मन-शरीर-आत्मा के बीच संतुलन, आध्यात्मिक जागरूकता का विकास, सबके बीच एकता की भावना तथा व्यक्तिगत ऊर्जा को दैवीय ऊर्जा से जोड़ना।

शोधकर्ताओं के निष्कर्ष बताते हैं कि नियमित रूप से योग करने से मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जैसे अवसाद, चिंता और तनाव के लक्षणों में कमी, साथ ही समग्र कल्याण और जीवन की गुणवत्ता में सुधार। ये प्रभाव संभवतः इसलिए मिलते हैं क्योंकि योग स्वायत्त तंत्रिका तंत्र, आंतरिक ओपिऑइड्स और अन्य न्यूरोकेमिकल्स के स्राव को नियंत्रित करता है, तथा भावनाओं और संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं में सुधार लाता है।

बड़े पैमाने पर और अधिक कठोर शोध की अत्यधिक आवश्यकता है, क्योंकि योग में क्षमता है कि इसे सुरक्षित, अपेक्षाकृत सस्ता, सहायक/पूरक उपचार के रूप में मानसिक विकारों के इलाज में उपयोग किया जाए। योग आधारित हस्तक्षेप आदर्श रूप से प्रमाण-आधारित होने चाहिए। शोध बहु-विषयक होना चाहिए, जिसमें मात्रात्मक और गुणात्मक दोनों प्रकार की कार्यप्रणालियाँ शामिल हों, ताकि योग अनुसंधान के क्षेत्र की प्रगति हो सके।

## संदर्भ—

1. पतंजलि (1978/1999). पतंजलि के योग सूत्र। (श्री स्वामी सत्त्वदानंद, अनुवादक) वर्जीनिया: इंटीग्रल योग पब्लिकेशंस। (मूल कार्य अप्रकाशित).
2. पटेल, वी., पिलशर, ए. जे., हेट्टिक, एस., और मैकगॉरी, पी. (2007). युवाओं का मानसिक स्वास्थ्य: एक वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौती। लैंसेट, 369, 1302–1313.
3. हैरिस, एफ., हेक, जी. और लंदन, एल. (2007). इंग्लैंड और वेल्स में कैदियों की स्वास्थ्य आवश्यकताएँ। लिंग, आयु और जातीयता के आधार पर जेल स्वास्थ्य देखभाल के निहितार्थ। हेल्थ एंड सोशल केयर इन द कम्युनिटी, 15, 56–66.
4. पतंजलि (2003). पतंजलि के योग सूत्र। डोवर पब्लिकेशन्स.
5. नायक, ए. के. (2016). मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन स्पोर्ट्स एंड हेल्थ, 3(5): 268–270।
6. शर्मा, एन. (2020). शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य हेतु योग कोविड-19 महामारी संक्रमण की रोकथाम और प्रबंधन में सहायक हो सकता है। देव संस्कृत इंटर डिस्प्लिनरी इंटरनेशनल जर्नल, 16, 22–31.
7. कैमर, एच., लौचे, आर., लैंगहॉर्स्ट, जे., और डोबोस, जी. (2013). अवसाद के लिए योग: एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। डिप्रेशन एंड एंग्जायटी, 30 (11), 1068–108.
8. डैनहॉयर, एस. सी., एडिंगटन, ई. एल., सोहल, एस. जे., शाओल, ए., कोहेन, एल., और कैरिको, आर. एम. (2013). स्तन कैंसर से बचने वाली महिलाओं पर अयंगर योग का पायलट अध्ययन: जीवन की गुणवत्ता और कैंसर-सम्बंधी थकान पर प्रभाव। एक्सप्लोर: द जर्नल ऑफ साइंस एंड हीलिंग, 9 (4), 246–253.
9. कार्मोडी जे., बेयर आर.ए. (2008) – माइंडफुलनेस अभ्यास और माइंडफुलनेस-आधारित तनाव न्यूनीकरण कार्यक्रम में चिकित्सा व मनोवैज्ञानिक लक्षणों तथा कल्याण के स्तरों के बीच संबंध। जर्नल ऑफ बिहेवियरल मेडिसिन, 31: 23–38.
10. डेसिलो टी., वेडमुटारचार ए., गारबर्ग पी.एल., नागराजा डी., गंगाधर बी.एन., दामोदरन बी. आदि। (2010) – योग श्वास हस्तक्षेप के अकेले और एक्सपोजर थ्योरी के साथ संयोजन में पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर और अवसाद पर प्रभाव (2004 के दक्षिण-पूर्व एशिया सुनामी के जीवित बचे लोगों में)। एक्टा साइकियाट्रिका स्कैंडीनेविका, 121: 289–300.
11. सुब्रमण्य पी., टेल्स एस. दो योग-आधारित विश्रांति तकनीकों का स्मृति स्कोर और अवस्था चिंता पर प्रभाव। बायोसाइकोसोशल मेडिसिन, 2009, 13 अगस्त, 3:8.
12. नवीन के.वी., नागरथना आर., नागेंद्र एच. आर., टेल्स एस. – एक विशेष नासिका मार्ग से श्वास लेने से स्थानिक स्मृति स्कोर बढ़ते हैं, बिना किसी पार्श्व प्रभाव के। साइकोलॉजिकल रिपोर्ट्स, 1997, 81: 555–561.
13. वदीराजा एच.एस., राव आर.एम., नागरथना आर. आदि। विकिरण चिकित्सा प्राप्त कर रहे प्रारंभिक स्तन कैंसर रोगियों में योग कार्यक्रम का जीवन-गुणवत्ता और मनोदशा पर

- प्रभाव: एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। कॉम्प्लीमेंटरी थेरपीज इन मेडिसिन, 2009, 17: 274–280.
14. वैल्डे एल.सी., थॉम्पसन एल., गैलाघर-थॉम्पसन डी. – डिमेंशिया देखभालकर्ताओं के तनाव के लिए योग और ध्यान हस्तक्षेप का एक पायलट अध्ययन। जर्नल ऑफ क्लिनिकल साइकोलॉजी, 2004, जून, 60 (6): 677–87.
  15. माइकेलसन ए. आदि। (2005) – तीन माह के गहन योग कार्यक्रम के परिणामस्वरूप तनावग्रस्त महिलाओं में तीव्र तनाव में कमी और चिंतानाशक प्रभाव। मेडिकर मॉनिटर, 11 (12), 555–561.
  16. लावी, आर., शेरमन, टी., म्यूसर, के., ऑसबोर्न, डी., कुरियर, एम., वोल्फ, आर. (2005) – मनोचिकित्सक रोगियों में योग का मनोदशा पर प्रभाव। साइकेट्रिक रिहैबिलिटेशन जर्नल, 28 (4), 399–402.
  17. बाल्डविन, एम. (1999) – स्वस्थ, व्यायाम करने वाले वयस्कों पर हठयोग प्रशिक्षण के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक प्रभाव। डिसेटेशन एबस्ट्रैक्ट्स इंटरनेशनल सेक्शन ए: ह्यूमैनिटीज एंड सोशल साइंस, 60 (4–1), 1031.
  18. इनेस, के.ई. आदि। (2005) – इंसुलिन रेजिस्टेंस सिंड्रोम, हृदय रोग, और संभावित योग-सुरक्षा से जुड़े जोखिम सूचकांक: एक व्यवस्थित समीक्षा। जर्नल ऑफ द अमेरिकन बोर्ड ऑफ फैमिली प्रैक्टिस, 18 (6), 491–519.
  19. इनिस, के. ई. इत्यादि (2005). इंसुलिन रेजिस्टेंस सिंड्रोम, हृदय-धमनी रोग, और योग के माध्यम से संभावित सुरक्षा से संबंधित जोखिम सूचकांक: एक प्रणालीबद्ध समीक्षा। जर्नल ऑफ द अमेरिकन बोर्ड ऑफ फैमिली प्रैक्टिस, 18 (6), 491–519.
  20. कोहेन, एल., वॉर्नेक, सी., फौलादी, आर. टी., रोड्रिग्वेज, एम. ए., शाउल-रीच, ए. (2004). लिंफोमा रोगियों में तिब्बती योग हस्तक्षेप का एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण: मनोवैज्ञानिक समायोजन और नींद की गुणवत्ता। कैसर, 100 (10): 2253–2260.
  21. शेरमैन, के. जे., चेर्किन, डी. सी., इरो, जे., मिग्लियोरेटी डी. एल., डियो, आर. ए. (2005). ऐन इंटरनल मेडिसिन, 143(12): 849–856.
  22. जॉन, पी. जे. एट अल. (2007). माइग्रेन (बिना ऑरा) के उपचार में योग चिकित्सा की प्रभावशीलता: एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। हेडेक, 47(5), 654–661.
  23. कबट-जिन, जे. (1996). फुल कैटास्ट्रॉफ लिविंग. न्यूयॉर्क: डेलाकोर्ट प्रेस.
  24. हरिनाथ, के., मल्होत्रा, ए. एस., पाल, के., प्रसाद, आर., कुमार, आर., कांत, टी. सी., साव्हेने, आर. सी. (2004). हठ योग और ओंकार ध्यान का हृदय-श्वसन प्रदर्शन, मनोवैज्ञानिक प्रोफाइल और मेलाटोनिन स्राव पर प्रभाव। जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लीमेंटरी मेडिसिन, 10(2), 261–268.

25. शापिरो, शॉना एल., श्वार्ट्ज, गैरी ई. आर., एवं सैंटेरे, क्रेग. (2005). ध्यान और सकारात्मक मनोविज्ञान। सिंडर, सी. आर., एवं लोपेज, शेन जे. (संपादक), हैंडबुक ऑफ पॉजिटिव साइकोलॉजी (पृ. 946–164). न्यूयॉर्क: ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस।
26. डे, एल., बैरेट, पी. जे., एवं युआन, सी. एस. (2003). वैकल्पिक औषध चिकित्सा की अन्य विधाएँ। सी. एस. युआन एवं ई. जे. बेइबर (संपादक), टेक्स्टबुक ऑफ कॉम्प्लीमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन (पृ. 165–202). न्यूयॉर्क, एन.वाई.: पार्थेनॉन.
27. ओस्पिना, एम. बी., बॉन्ड, के., कार्खानेह, एम. एट अल. (2007). "ध्यान अभ्यास और स्वास्थ्य: शोध की स्थिति।" एविडेंस रिपोर्ट/टेक्नोलॉजी असेसमेंट, सं. 155.
28. रिबेरो, के. के., रोचा, के. सी., सूसा, एम. बी., अल्बुकर्क, एफ. एस., रिबेरो, एस., एवं सिल्वा, आर. एच. (2012). 6 माह के योग अभ्यास के बाद शारीरिक और मनोवैज्ञानिक मानकों में सुधार। कॉन्शियसनेस एंड कॉग्निशन, 21(2), 843–850.
29. गार्ड, टी., टाकुएट, एम., दीक्षित, आर., होल्जेल, बी. के., डि मॉन्टजॉय, वाई. ए., ब्राख, एन., एवं डुसेक, जे. ए. (2014). वृद्ध योग और ध्यान अभ्यर्थियों में द्रव बुद्धिमत्ता एवं मस्तिष्कीय कार्य संगठन। फ्रंटियर्स इन एजिंग न्यूरोसाइंस, 6, 76.
30. खालसा, एस. बी. (2004). योग द्वारा दीर्घकालिक अनिद्रा का उपचार: नींद-जागरण डायरी के साथ एक प्रारंभिक अध्ययन। एप्लाइड साइकोफिजियोलॉजी एंड बायोफीडबैक, 29(4), 269–279.
31. हरिनाथ, के., मल्होत्रा, ए. एस., पाल, के., प्रसाद, आर., कुमार, आर., कांत, टी. सी., एवं साहने, आर. सी. (2004). हठ योग और ओंकार ध्यान का हृदय-श्वसन प्रदर्शन, मनोवैज्ञानिक प्रोफाइल एवं मेलाटोनिन स्राव पर प्रभाव। जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लीमेंटरी मेडिसिन, 10(2), 261–268.
32. लाजार, एस. (2006). मस्तिष्क-शरीर संबंध: ध्यान के दौरान श्वास के तंत्रिका सहसंबंध। माइंड एंड लाइफ समर रिसर्च इंस्टीट्यूट, गेरिसन, न्यूयॉर्क में प्रस्तुत।
33. लाजार, एस. डब्ल्यू., केर, सी. ई., वासरमैन, आर.एच., ग्रे, जे.आर., ग्रेवे, डी.एन., ट्रीडवे, एम.टी. एट अल. (2005). ध्यान अनुभव का मस्तिष्क कॉर्टिकल मोटाई से संबंध। न्यूरुरिपोर्ट, 16(17), 1893–1897.