

अनिद्रा : मनोकायिक व्याधि का योग चिकित्सीय प्रबन्धन

जन्मेजय

(शोधार्थी)

योग विज्ञान विभाग

गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

email: yogijanmejay@gmail.com

डॉ० राकेश गिरि

(विभागाध्यक्ष)

योग विज्ञान विभाग

गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

email: yogijanmejay@gmail.com

आधुनिक परिवेश में मनुष्य अत्यधिक सुविधाओं एवं मशीनीकरण के साथ यन्त्रवत ही अस्तव्यस्त हो गया है। अपने स्वास्थ्य एवं विश्राम की चिन्ता किये बिना तथा दिन-रात में अन्तर किये बिना ही हम अपनी अनन्त इच्छाओं की पूर्ति, धन कमाने की अनावश्यक महत्त्वाकांक्षा इत्यादि के कारण केवल अर्थोपार्जन विषयों के प्रति चिन्तन एवं उसके प्रयोजनार्थ कार्यो में दिन-रात कार्यरत रहते हैं। अपनी इस अतिक्रमणकारी विकृत जीवन शैली के कारण हम अपनी नैसर्गिक क्रियाओं भूख, प्यास, निद्रा आदि को बार-बार रोककर अर्थात् त्यागकर उसके प्राकृतिक वेग एवं उसके नियत समय में तो बाधा पहुँचाकर रोगों को आमंत्रण देते हैं।¹ साथ-साथ मन एवं शरीर के आवश्यक पोषण एवं विश्राम में भी बाधा उत्पन्न करते हैं। इसके अतिरिक्त हम अपनी यौगिक दिनचर्या, यौगिक आहार-विहार अर्थात् पथ्य-अपथ्य निर्देशानुसार आहार ग्रहण करना, शारीरिक श्रम एवं योगाभ्यास से दूर होते जा रहे हैं। इस प्रकार हम बलपूर्वक अपने प्राकृत स्वभाव के विपरीत आचरण कर रहे हैं तथा विकृत जीवन शैली का शिकार हो रहे हैं। जिसके दुष्परिणाम स्वरूप मानसिक, शारीरिक, मनोकायिक व्याधियों से ग्रस्त होते हैं।²

मनोकायिक व्याधि को हम मनोदैहिक या मनोशारीरिक व्याधि भी कहते हैं।³ मनोकायिक व्याधियों का कारण मन में होता है परन्तु व्याधि की निष्पत्ति शरीर में होती है।⁴ अतः योग ग्रन्थों के अनुसार भी मनोकायिक व्याधि वह है जो मन से शुरू होती है तथा शरीर को प्रभावित करती है।⁵ आयुर्वेद के अनुसार मानसिक एवं शारीरिक रोगों के परस्पर अनुवर्तन अर्थात् एक दूसरे में गति करने (उभयपक्षीय क्रिया) से मनोकायिक व्याधियाँ उत्पन्न होती है।⁶ क्योंकि महर्षि चरक रोग का आश्रय स्थान मन एवं शरीर को ही मानते हैं⁷ तथा योग सूत्र में महर्षि पतंजलि ने मन एवं शरीर को एक ईकाई के रूप में स्वीकार किया है तथा व्याधि को मनोशारीरिक रूप में ही कहा है।⁸ साँख्य दर्शन में मन से उभययात्मक इन्द्रिय बताया है।⁹ अतः मन का सम्बन्ध कर्मान्द्रियों एवं ज्ञानेन्द्रियों से होना भी मनोकायिक भाव को स्पष्ट करना है।

मनोशारीरिक/मनोकायिक (मन एवं शरीर के) कारणों से मनोशारीरिक— क्रियाओं में असन्तुलन की स्थिति से मनोशारीरिक तन्त्र में अस्थिरता उत्पन्न होती है तथा इससे मनोशारीरिक क्रियाएँ दूषित होकर मनोकायिक व्याधि का रूप धारण कर लेती है।¹⁰ क्योंकि असन्तुलित मन की अनियन्त्रित तीव्र चिन्तन प्रक्रिया के कारण शरीर में भी रासायनिक परिवर्तन तीव्रता से अनियन्त्रित होने लगते हैं। तब इस प्रकार मानसिक असन्तुलन के दुष्परिणाम स्वरूप शरीरस्थ रासायनिक परिवर्तन में भी असन्तुलन स्थापित हो जाता है।¹¹ इस प्रकार हम अनेक अनगिनत मनोकायिक व्याधियों जैसे— अनिद्रा, हृदयरोग, उच्च रक्तचाप, सन्धिवात, गठिया, अस्थमा, सिरदर्द, मधुमेह, माइग्रेन, अम्लपित्त इत्यादि से ग्रसित हो रहे हैं।¹²

1.1 अनिद्रा

अनिद्रा भी एक मनोकायिक व्याधि ही है, क्योंकि अनिद्रा शरीर एवं मन की विकृत क्रियाशीलता का दुष्परिणाम है; जिसके कारण हम मनोकायिक रूप से अस्वस्थ होते हैं। अनिद्रा से पीडित व्यक्ति को निम्न मनोशारीरिक दोष रोग भी उत्पन्न होने लगते हैं— जम्भाई, अंगो में पीड़ा, शिर में भारीपन, आँखों में तनाव/ भारीपन, चक्कर आना, अजीर्ण, तन्द्रा एवं वात रोग इत्यादि।¹³

अनिद्रा को Insomnia भी कहते हैं। अनिद्रा का अर्थ है— निद्रा/नींद की कमी या नींद न आना, निद्रा का नष्ट होना अर्थात् नींद का पूर्णतया अभाव हो जाना। इसके अतिरिक्त दूसरे अर्थों जैसे— अल्पनिद्रा, निद्राक्षय, निद्रानाश, अस्वप्न, स्वप्ननाश, निद्राअल्पता, निद्रा में बाधा इत्यादि भी अनिद्रा के पर्याय रूप में प्रयोग होते हैं। क्योंकि अनिद्रा, निद्रा की वह बाधित अवस्था है; जो निद्रा के सभी स्वास्थ्यवर्द्धक गुणों/लाभों का नाश कर उसके विपरीत अवगुणों/हानियों को उत्पन्न कर मनोकायिक रूप से अस्वस्थ बनाती है। अनिद्रा के कारण ही हमारी मनोकायिक विश्रान्ति में बाधा उत्पन्न होती है जो असमय (नींद के समय) मन एवं शरीर की क्रियाशीलता को उत्तेजित करती है, जिसके दुष्परिणाम स्वरूप हमारी मनोकायिक शक्ति का क्षय होता है।

1.2 अनिद्रा के लक्षण

अनिद्रा निद्रा के विपरीत लक्षणों को उत्पन्न करती है, अतः अनिद्रा अस्वास्थ्य कारक है। हमारी स्वाभाविक प्राकृत निद्रा में व्यवधान, निद्रा का समय होने पर भी न सो पाना, निद्रा का अभाव हो जाना, नींद में बाधा उत्पन्न होना जिसके कारण अन्य लक्षणों का प्रत्यक्षीकरण दिन में सर्वविदित होता है, जैसे— जम्भाई, तन्द्रा (ऊँघाई), शरीररस्थ अंगों में टूटने जैसी पीड़ा, शिरो रोग (सिर माथे में भारीपन), मूर्च्छा, आलस्य, अजीर्ण, चक्कर आना एवं वात रोग का प्रकट होना अनिद्रा को दर्शाता है।¹⁴ इसके अतिरिक्त मानसिक विक्षिप्तता, पागलपन, उच्चरक्तचाप, हृदयरोग, कब्ज, एकाग्रता में कमी, आलस्य, चिड़चिड़ापन इत्यादि लक्षण दिखलाई देने लगते हैं।¹⁵

जैसा कि सर्वविदित है कि अनिद्रा निद्रा सम्बन्धी रोग है। जिसमें पीड़ित व्यक्ति को सोने में दिक्कत आती हैं और वह गहरी नींद नहीं सो पाता है तथा करवटे बदलता रहता है एवं कराहता है। नींद के लिए पर्याप्त समय होने पर भी नींद में बाधा होने के कारण देर से सोना पड़ता है या फिर बीच में जल्दी जल्दी उठना पड़ता है¹⁶ तथा बार-बार ऐसा होने से नींद की गुणवत्ता एवं मात्रा दोनों प्रभावित होती है। जिसके दुष्परिणाम स्वरूप व्यक्ति खुद को

हारा—थका हुआ एवं निष्तेज महसूस करता है। इस प्रकार नींद में बाधा उत्पन्न होने से दुःख, क्लिन्नता, कृशता, निर्बलता, अज्ञान एवं मृत्यु तक भी प्राप्त हो सकती है।¹⁷

1.3 अनिद्रा के कारण

अनिद्रा रोग किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकता है। अतः इसके कारणों का जानना अति आवश्यक हो जाता है, जो निम्न प्रकार है—

1.3.1 मानसिक दोष

अनिद्रा का प्रमुख कारण तनाव माना गया है। यह मानसिक तनाव हमारे जीवन की घटनाओं, आदतों इत्यादि का परिणाम हो सकता है।¹⁸ अर्थात् जैसे— ऑफिस, स्कूल, पारिवारिक एवं आर्थिक परिवेश से जुड़ी समस्याओं से उत्पन्न भय, शोक, चिन्ता, क्रोध आदि संवेगों एवं आत्मसम्मान में क्षति एवं कार्य में अति संलग्नता के कारण मनोकायिक विश्रान्ति में विघ्न उत्पन्न होता है।¹⁹ जिसके कारण नींद के समय भी मस्तिष्क उन्हीं विषयों के चिन्तन से सक्रिय ही रहता है, तब नींद आने पर भी वह सो नहीं पाता या फिर बीच में नींद टूट जाती है।

1.3.2 शारीरिक एवं मनोशारीरिक दोष

शारीरिक दोष वात, पित्त, कफ प्रकृपित होकर अनेक शारीरिक, मानसिक एवं मनोकायिक रोग उत्पन्न करते हैं तथा रज एवं तम मानसिक दोषों से भी शारीरिक, मनोकायिक दोष उत्पन्न होते हैं।²⁰ अतः निम्न दोषों से शारीरिक, मानसिक दोष उत्पन्न होकर निद्रा में बाधा उत्पन्न होती है।

(i) **आघात** : कभी—कभी बड़ा आघात होने पर भी पीड़ा एवं उसके भय के कारण अनिद्रा उत्पन्न हो जाती है।

(ii) **विकार/रोग**²¹ : शारीरिक एवं मानसिक एवं मनोशारीरिक रोगों जैसे— अस्थमा दमा, खाँसी, निमोनिया, उन्माद, उच्च व निम्न रक्तचाप, खुजली एवं गठिया वातादि रोगों के कारण भी अनिद्रा की शिकायत होती है।²²

(iii) **त्रिदोष असन्तुलन** : रात्री जागरण अतिश्रम एवं असन्तुलित तथा विरुद्ध आहार आदि के कारण शरीरस्थ पित्त एवं वातवृद्धि होने से निद्रा में विघ्न उत्पन्न होता है।²³ जिसके कारण ही अनिद्रा से पीड़ित व्यक्ति को चक्कर, मूर्च्छा, तन्द्रा, तनाव आदि उत्पन्न होते हैं।²⁴ क्योंकि मन में भय, शोक, मोह, दीनता एवं प्रलाप आदि प्रकृपित वात से उत्पन्न होते हैं।²⁵

1.3.3 विकृत जीवनशैली

हमारी विकृत जीवनशैली के कारण हमारी दिनचर्या, आहार—विहार, आचरण एवं निद्रा में विकृति उत्पन्न होती है तथा अनियमितता एवं मानसिक अस्थिरता भी उत्पन्न होनी प्रारम्भ हो जाती है। क्योंकि विकृत जीवनशैली से रात्री विश्राम के उचित समय की नियमितता का लोप होकर निद्रा के समय शारीरिक मानसिक क्रियाशीलता में वृद्धि होने से निद्रा में बाधा उत्पन्न होती है। जैसे—

(i) **रात्री जागरण**— रात में जागने वाले अर्थात् जो व्यक्ति अपने कर्तव्यपूर्ति हेतु नियमित रात में कार्यरत रहते हैं तथा दिन में पारिवारिक जिम्मेदारियों के रहते दिन में भी पूर्ण विश्राम अर्थात् निद्रा न ले पाये वे भी अनिद्रा का शिकार होने लगते हैं।²⁶

(ii) **कष्टकारी/अनुपयुक्त शैय्या**²⁷ : सुखद शैय्या का न होना भी निद्रा में बाधा उत्पन्न कर दुःख अनुभूति लाता है।

(iii) **अनुपयुक्त वातावरण एवं स्थान** : निद्रा के प्रतिकूल स्थान (जंगल आदि असुरक्षित स्थान) एवं वातावरण (अत्यधिक कोलाहलदूषित वातावरण) से भी अनिद्रा की शिकायत हो जाती है।

(iv) **मादक पदार्थों का सेवन** : जो व्यक्ति उत्तेजक एवं मादक पदार्थों जैसे— धूम्रपान बीड़ी, सिगरेट आदि, तम्बाकू, एल्कोहल, चाय, काफी का अतयधिक सेवन करते हैं वे भी अनिद्रा के शिकार हो रहे हैं।

(v) **अनुपयुक्त आहार विहार** : अयुक्त आहार अर्थात विरुद्ध आहार एवं अपथ्य आहार तथा दीर्घ कालीन अति आहार एवं निद्रा के विरुद्ध आचरण आदि के कारण भी अनिद्रा की समस्या उत्पन्न होती है।

(vi) **अनियमित निद्रा** : निद्रा का उपयुक्त समय रात्रि है लेकिन अपनी इच्छा पूर्ति हेतु हम निद्रा वेग आने पर उसे रोक देने है तथा फिर दिन में सो नहीं पाते हैं या असमय सोते हैं इस कारण से भी रात्री में समय से निद्रा नहीं आती है तब हम स्वाभाविक रात्रि निद्रा से वंचित होने पर अनिद्रा का अनुभव करते हैं।

इस प्रकार अनेक कारणों से निद्रा में लगातार विघ्न उत्पन्न होने से अनिद्रा की स्थिति बन जाती है। जिससे हमारी स्नायुविक उत्तेजना में वृद्धि होती है तथा मस्तिष्क में खून की मात्रा में वृद्धि होती है तथा हमारा रक्त विषाक्त एवं अम्लीय हो जाता है। अतः अनिद्रा के कारणीय तत्त्वों का निवारण योग चिकित्सा के सिद्धान्तों द्वारा कर स्वाभाविक निद्रा प्राप्ति का उपाय करना चाहिए। जो निम्न प्रकार प्रस्तावित है—

2.0 योग चिकित्सा

योगांगों— यम—नियम, आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, ध्यान आदि तथा यौगिक आहार, यौगिक जीवनशैली द्वारा चिकित्सा ही यौगिक चिकित्सा/योगचिकित्सा है। अतः मनोकायिक व्याधि अनिद्रा हेतु योग चिकित्सा निम्न प्रकार है—

2.1. यम—नियम चिकित्सा— मानसिक विकारों (लोभ, शोक, भय, क्रोध, चिन्ता, आत्मसम्मान क्षति इत्यादि मानसिक वेग) को यम²⁸, अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह एवं नियम²⁹— शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान के अभ्यास से दूर किया जा सकता अर्थात उनके प्रति सहन शक्ति एवं समभाव प्राप्त किया जा सकता है, जिससे हमारा मन हमेशा शान्त

रहेगा। क्योंकि सभी वेगों की प्रवृत्ति मानसिक है किन्तु इनका प्रभाव शरीर, मन दोनों पर होता है। इन्हीं के कारण मनोकायिक रोग होने की सम्भावना होती है।³⁰ गीता के अनुसार भी माना गया है कि क्रोधादि से बुद्धि नाश होकर मनुष्य अस्थिरता को प्राप्त होता है।³¹

2.2 आसनीय चिकित्सा— आसनों के द्वारा पेशीय तन्त्रिका तान आवेगों में उचित लय पेशीय तान में सुधार आता है³² तथा हम मनोकायिक रूप से विश्रान्ति प्राप्त करते हैं। जिसके फलस्वरूप मन एवं शरीर में हल्कापन, अरोगता एवं स्थिरता³³ आदि लक्षण स्पष्ट दिखाई देते हैं। अनिद्रा हेतु निम्न योगासन का अभ्यास विशेष सहायक है— ताडासन, तिर्यक ताडासन, कटिचक्रासन, मत्स्यासन, श्वासन, सिद्धासन, पवनमुक्तासन, विपरीतकरणी, भुजंगासन, शलभासन योगमुद्रा।

2.3 प्राणायामीय चिकित्सा— प्राणायाम मनोकायिक रूप से स्वास्थ्य की उत्तम विधि है³⁴ जिससे नाडियों की शुद्धि होकर प्राण प्रवाह सुचारु रूप से होने लगता है तथा आंतरिक शांति प्राप्ति होती है।³⁵ अतः प्राणायाम से अनिद्रा जैसी व्याधियाँ नष्ट हो जाती है तथा हम मनोकायिक रूप से स्वस्थ, रोगरहित एवं कांतिवान, पवित्र तथा निर्मल हो जाते हैं।³⁶ अतः अनिद्रा के उपचार हेतु निम्न प्राणायाम अति सहायक है³⁷— नाडीशोधन, भ्रामरी, उज्जायी, शीतली, सीत्कारी।

2.4 षट्कर्मिय चिकित्सा— षट्कर्मों के माध्यम से शरीरस्थ मलों का निष्कासन होकर वात वृद्धि नियन्त्रित हो जाती है। जिससे त्रिदोष सन्तुलन³⁸ होकर अनिद्रा आदि मनोकायिक व्याधियों का निवारण सम्भव है। निम्न षट्कर्म अनिद्रा में अति सहायक है—जलनेति, वस्ति, अग्निसार, त्राटक, वातक्रम, व्युत्क्रम, शीतक्रम कपालभाति।

2.5 ध्यान चिकित्सा— ध्यान द्वारा तनाव के कारण दूर होकर हम मनोकायिक रूप से स्वस्थ होते हैं। अतः ध्यान में सकारात्मक संकल्प लेकर अपने मन को दृढ़ बनाये क्योंकि ध्यानाभ्यास में एकाग्रता के कारण मन अत्यन्त शक्तिशाली हो जाता है तथा वह कल्पवृक्ष के समान बन जाता है।³⁹

2.6 अन्य यौगिक क्रियाएँ— योग निद्रा⁴⁰ एवं ॐ उच्चारण द्वारा मानसिक व शारीरिक विश्रान्ति प्राप्त होकर युक्त निद्रा में सहायता प्राप्त होती है।

2.7 यौगिक आहार— पथ्य-अपथ्य आहार को ध्यान में रखते हुए अपनी प्रकृति के अनुसार तथा निद्रा में सहायक, वात पित्त नाशक एवं कफ वृद्धि वाले खाद्य पदार्थ जैसे- दही, दूध, चावल, फलाहार इत्यादि जो मन के अनुकूल हो एवं सुख देने वाले हो ऐसे सुपाच्य आहार ही ग्रहण करें।⁴¹

2.8 यौगिक जीवनशैली – अपनी विकृत जीवनशैली में सुधार कर यौगिक जीवन शैली अपनाये। अपने दिनचर्या को प्रकृति के अनुसार- प्रातः ब्रह्ममुहूर्त जागरण, शौच निवृत्ति, अभ्यंग, स्नान, पूजा, उचित श्रम एवं विश्राम, उपयुक्त आहार-विहार, योगाभ्यास एवं नियमित उपयुक्त समय पर निद्रा का सेवन करें। क्योंकि विकृत जीवनशैली से उत्पन्न अनिद्रा के कारण बढ़ी हुई रूक्षता (वात) को दूर करने के लिए आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य रूपी त्रिउपस्तम्भ का पालन भी अति आवश्यक है। अतः यथा योग्य आहार विहार, निद्रा एवं उचित कर्म करना सुखकारक है।⁴² जो उत्तम स्वास्थ्य का परिचायक है।

2.9 अन्य सुझाव— निद्रा में बाधा उत्पन्न करने वाले निषिद्ध तत्त्वों का त्याग करें अर्थात् निद्रा वेग को न रोकें एवं उपरोक्त कारणीय तत्त्वों एवं क्रियाओं को दूर करने का प्रयत्न करें। निद्रा में सहायक अर्थात् अनिद्रा के निवारण रूप उपायों, पदार्थों एवं योगाभ्यास आदि का नियमित अभ्यास करें।

इस प्रकार योगचिकित्सा के माध्यम से मनोकायिक तन्त्र को स्वस्थ बनाकर अनिद्रा जैसी मनोकायिक व्याधियों का प्रबन्धन सम्भव है। मनोकायिक सन्तुलन स्थापित होने पर अनिद्रा पीड़ित व्यक्ति पुनः प्राकृतिक निद्रा का सेवन करता है जिससे वह बल वृद्धि, कफ वृद्धि प्राप्त कर⁴³ पुनः व्यय हुई शक्ति का संचय करता है। जिससे हम प्रातः जागने पर अपने आप को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ, फुर्तिवान तेजस्वी महसूस करते हैं।⁴⁴

3.0 संदर्भ सूची

1. चरकसंहिता, सूत्रस्थान – 7/4, 5
2. डॉ० मकरंद मधुकर गोरे, शरीर विज्ञान और योगाभ्यास, पृष्ठ 1, 2
3. डॉ० गोविन्द प्रसाद उपाध्याय, आयुर्वेदीय मानस रोग चिकित्सा, पृष्ठ 72
4. वही, पृष्ठ 139
5. स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, घेरण्ड संहिता, पृष्ठ 132
6. चरकसंहिता, विमानस्थान – 6/2
7. शरीरं सत्त्वसंज्ञं च व्याधीनामाश्रयो मतः, चरकसंहिता, सूत्रस्थान – 12/55 ।।
8. (i) योगसूत्र – 1/30
(ii) स्वामी कुवलयानन्द, डॉ० एस०एल० विनेकर, यौगिक चिकित्सा, पृष्ठ 1
9. डॉ० राकेश शास्त्री, साँख्याकारिका (ईश्वरकृष्ण विरचिता), का. – 27, पृष्ठ 34
10. स्वामी कुवलयानन्द, डॉ० एस०एल० विनेकर, योग चिकित्सा, पृष्ठ 1
11. स्वामी कर्मानन्द सरस्वती, योग और राग, पृष्ठ 20
12. डॉ० गोविन्द प्रसाद उपाध्याय, आयुर्वेदीय मानस रोग चिकित्सा, पृष्ठ 139
13. चरकसंहिता, सूत्रस्थान – 7/23
14. अष्टांगहृदय सूत्रस्थान – 7/64, 4/12
15. सरस्वती स्वामी प्रखर प्रज्ञानन्द, प्राण चिकित्सा, पृष्ठ 290
16. डॉ० हर्षवर्धन गोस्वामी, प्राणायाम, पृष्ठ 168
17. अष्टांगहृदय, सूत्रस्थान – 7/53
18. डॉ० कामाख्या कुमार, योग महाविज्ञान, पृष्ठ 201
19. अष्टांगहृदय, सूत्रस्थान – 7/62, 63
20. चरकसंहिता, विमान स्थान – 6/8
21. चरकसंहिता, सूत्रस्थान – 21/57
22. स्वामी प्रखर प्रज्ञानन्द सरस्वती, प्राण चिकित्सा, पृष्ठ 290
23. (i) अष्टांगहृदय, सूत्रस्थान – 7/55
(ii) चरकसंहिता, सूत्रस्थान – 7/23, 21/57

24. डॉ० ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, चरकसंहिता, पृष्ठ 406
25. चरकसंहिता – 12/7, 6, पृष्ठ 256
26. डॉ० ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, चरकसंहिता, पृष्ठ 408
27. चरकसंहिता, सूत्रस्थान – 21/56
28. योगसूत्र – 2/30
29. योगसूत्र – 2/32
30. डॉ० ब्रह्मानन्द त्रिपाठी, चरकसंहिता, पृष्ठ 174
31. गीता – 2/63
32. डॉ० मनोहर लाल घरोटे, श्रीमन्त गांगुली, योगाभ्यासों की अध्यापन विधियाँ, पृष्ठ 21
33. कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवम्। हठप्रदीपिका – 1/17
34. स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, घेरण्ड संहिता, पृष्ठ 287–288
35. हठप्रदीपिका – 2/4
36. घेरण्ड संहिता – 5/1
37. स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, घेरण्ड संहिता, पृष्ठ 329, 320
38. स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, घेरण्ड संहिता, पृष्ठ 23
39. स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, घेरण्ड संहिता, पृष्ठ 341
40. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योगनिद्रा, पृष्ठ 1
41. चरकसंहिता, सूत्रस्थान – 21/52
42. युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।। गीता 6/17
43. चरकसंहिता, सूत्रस्थान – 21/42
44. डॉ० राकेश गिरि, स्वस्थवृत्त विज्ञान एवं यौगिक चिकित्सा, पृष्ठ 36