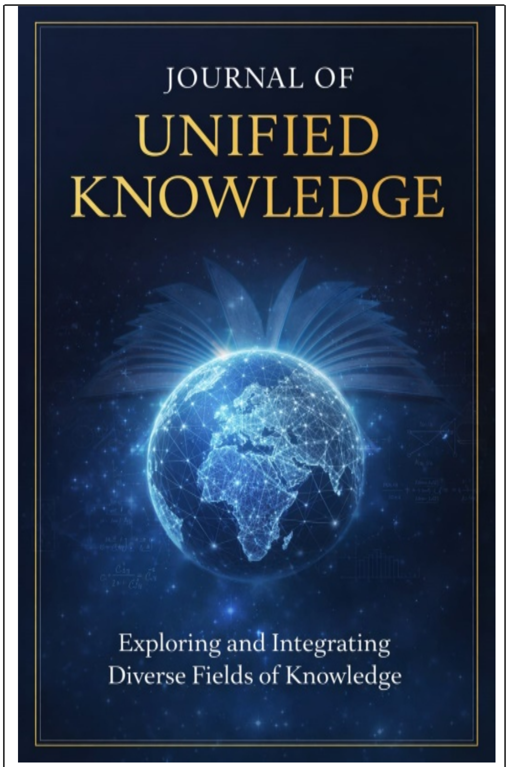
Journal of Unified Knowledge, Volume 1, Issue 2, July 2026
ISSN: 3139-227X



Corresponding author:
मोहित पाण्डेय
सहायक आचार्य
योग और जीवन विज्ञान विभाग
जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं
राजस्थान
mohitpandey7052@gmail.com
ISSN: 3139-227X

Submission: June 08, 2026
Review : June 20, 2026
Published : July 10, 2026

प्राचीन भारतीय वाङ्मय में योग का उद्भव एवं ऐतिहासिक विकास क्रम

मोहित पाण्डेय
सहायक आचार्य
योग और जीवन विज्ञान विभाग
जैन विश्वभारती संस्थान, लाडनूं राजस्थान

शोधसार

प्रस्तुत शोध-पत्र प्राचीन भारतीय वाङ्मय में योग के प्रादुर्भाव, इसके ऐतिहासिक क्रमिक विकास और आधुनिक वैश्विक परिदृश्य में इसके दार्शनिक एवं व्यावहारिक संक्रमण का एक व्यवस्थित और समीक्षात्मक अनुशीलन प्रस्तुत करता है। यद्यपि समकालीन युग में योग को सामान्यतः शारीरिक स्वास्थ्य, तनाव-मुक्ति और दैहिक सौष्ठव की एक आधुनिक जीवनशैली पद्धति के रूप में स्वीकार किया जा रहा है, किंतु इसका मूल दार्शनिक अधिष्ठान अत्यंत गहन और आध्यात्मिक कैवल्य की प्राप्ति की ओर उन्मुख रहा है. इस शोध का मुख्य उद्देश्य यह विश्लेषित करना है कि किस प्रकार प्रागैतिहासिक सिंधु-सरस्वती सभ्यता के पुरातात्विक साक्ष्यों से लेकर वैदिक संहिताओं, उपनिषदों, भगवद् गीता, पतंजलि योगसूत्र, मध्यकालीन हठयोग ग्रंथों और आधुनिक युग में स्वामी विवेकानंद व टी. कृष्णमाचार्य के प्रयासों के माध्यम से योग का स्वरूप परिवर्तित हुआ है।

इस अध्ययन के लिए ऐतिहासिक-विश्लेषणात्मक एवं साहित्यिक सर्वेक्षणपद्धति का आश्रय लिया गया है. हमारी समीक्षा से यह तथ्य प्रकाश में आता है कि योग का विकास एक रेखीय न होकर बहुआयामी रहा है, जिसमें वैदिक काल का 'तप', उपनिषदों का 'आत्म-साक्षात्कार', बौद्ध व जैन प्रणालियों के आचरण-नियम, पतंजलि का शास्त्रीय

अष्टांग मार्ग और हठयोग की शारीरिक शुद्धि क्रियाएं आपस में समाविष्ट हैं. अंततः, यह शोध-पत्र आधुनिक युग में यूरोपीय शारीरिक संस्कृति (Physical Culture) के प्रभाव, पश्चिमी नवउदारवादी बाजार द्वारा किए जा रहे योग के व्यावसायिक विनियोजन (Cultural Appropriation) और इसके पारंपरिक आध्यात्मिक वि-उपनिवेशीकरण (Decolonization) की प्रासंगिकता पर भी गंभीर विमर्श प्रस्तुत करता है।

मुख्यशब्द-योगदर्शन, ऐतिहासिक विकासक्रम, पतंजलि योगसूत्र, हठयोग, अष्टांग योग।

प्रस्तावना

भारतीय मनीषा की सबसे उत्कृष्ट और सर्वभौमिक योगदानों में 'योग' सर्वोपरि है. यह केवल एक शारीरिक अभ्यास की परिधि तक सीमित नहीं है, बल्कि मानव चेतना के परिशोधन, आत्म-विकास और समष्टिगत संरेखण की एक समग्र जीवन-पद्धति है. संस्कृत की 'युज' धातु से निष्पन्न 'योग' शब्द का मूल अर्थ जीवात्मा की परिमित चेतना का परमात्मा की असीम सार्वभौमिक चेतना के साथ एकाकार होना है. व्याकरण शास्त्र के अनुसार 'युज' धातु तीन अर्थों में प्रयुक्त होती है-'युज समाधौ' (चित्त की स्थिरता या समाधि), 'युजिर योगे' (जोड़ना या संयोग), और 'युज संयमने' (नियंत्रण या अनुशासन). इन विविध दार्शनिक आयामों से यह स्पष्ट होता है कि प्राचीन आचार्यों ने योग को जीवन के समस्त दुखों से आत्यंतिक निवृत्ति और मोक्ष प्राप्ति का अचूक साधन माना था।

वर्तमान भौतिकतावादी युग में मनुष्य निरंतर मानसिक अशांति, संवेगात्मक बिखराव और शारीरिक व्याधियों से घिरता जा रहा है. इस पृष्ठभूमि में योग की वैश्विक स्वीकार्यता अत्यंत तीव्र गति से बढ़ी है, परंतु इसके साथ ही योग के मूल दार्शनिक स्वरूप में एक बड़ा संक्रमण भी देखने को मिलता है. पारंपरिक रूप से जहाँ योग का मुख्य ध्येय 'चित्तवृत्तिनिरोधः' और 'आत्म-साक्षात्कार' था, वहीं समकालीन युग में यह मुख्य रूप से शारीरिक आसन, स्ट्रेचिंग और फिटनेस तक सीमित होकर रह गया है।

शोध की समस्या एवं उद्देश्य:इस वैचारिक बदलाव ने इस मूलभूत प्रश्न को जन्म दिया है कि पारंपरिक आध्यात्मिक साधना किस प्रकार आधुनिक काल में एक वैश्विक वेलनेस उद्योग में परिवर्तित हो गई? क्या वर्तमान में प्रचलित योग पद्धतियां अपने मूल ऐतिहासिक स्वरूप का प्रतिनिधित्व करती हैं या यह पश्चिमी शारीरिक संस्कृति के प्रभाव से उत्पन्न एक नया ढांचा है? प्रस्तुत शोध पत्र का मुख्य उद्देश्य योग के इसी ऐतिहासिक क्रमिक विकास की पड़ताल करना और इसके मूल दार्शनिक तत्वों का समकालीन वैश्विक विमर्श के आलोक में मूल्यांकन करना है।

<u>साहित्य समीक्षा</u>

योग के उद्भव और इसके ऐतिहासिक विकास पर विद्वानों और इतिहासकारों ने निरंतर चिंतन किया है।सर जॉन मार्शल (1931) ने सिंधु घाटी सभ्यता के उत्खनन के दौरान मोहनजोदड़ो से प्राप्त 'पशुपति सील' को ध्यानमग्न योगी के रूप में व्याख्यायित करते हुए योग की प्राचीनता को वेदों से भी पूर्व का सिद्ध करने का प्रयास किया था. इस मत की पुष्टि जॉर्ज फ़्यूरस्टीन (2001) ने भी अपनी ऐतिहासिक समीक्षाओं में की है, यद्यपि कुछ आधुनिक विद्वान इन पुरातात्विक व्याख्याओं को लेकर पूरी तरह सहमत नहींहैं।

वैदिक काल के संदर्भ में एडविनब्रायंट (2009) ने स्पष्ट किया कि ऋग्वेद में प्रयुक्त 'तप' (तपस्यात्मक ताप) की अवधारणा ने ही आगे चलकर योगिक शुद्धि और ध्यान की दार्शनिक नींव रखी. उपनिषदों के कालपर चर्चा करते हुए यह स्वीकार किया जाता है कि 'कठोपनिषद' वह ऐतिहासिक संधि-स्थल है जहाँ 'योग' शद्व को पहली बार इंद्रियों और बुद्धि के स्थिर नियंत्रण के रूप में व्यवस्थित रूप से परिभाषित किया गया।

मार्क सिंगल्टन (2010) ने अपने प्रसिद्ध ग्रंथ 'योग बॉडी: द ओरिजिन्स ऑफ मॉडर्न पोस्चरल प्रैक्टिस' में एक क्रांतिकारी दृष्टिकोण प्रस्तुत किया. सिंगल्टन का तर्क है कि आधुनिक युग में हम जिस आसन-प्रधान योग को देखते हैं, वह प्राचीन हठयोग की परंपरा से कम और बीसवीं सदी के प्रारंभ में पश्चिमी देशों में चल रहे 'शारीरिक संस्कृति' (Physical Culture) आंदोलन, स्वीडिश जिमनास्टिक्स और ब्रिटिश सैन्य अभ्यासों से अधिक प्रभावित है. इसके विपरीत, स्वामी सत्यानंद सरस्वती (1998) और वी.एस. आप्टे

जैसे विद्वान पारंपरिक अध्यात्म और तंत्र शास्त्र की निरंतरता को योग का मूल स्रोत मानते हैं।

शोध अंतराल (Research Gap):पूर्व के अधिकांश अनुसंधानों में या तो केवल प्राचीन कालक्रम का ऐतिहासिक विवेचन किया गया है अथवा आधुनिक योग के व्यावहारिक लाभों पर चर्चा की गई है. पारंपरिक दार्शनिक ग्रंथों के आलोक में आधुनिक काल के इस परिवर्तन, सांस्कृतिक विनियोजन (Cultural Appropriation) और योग के वि-उपनिवेशीकरण (Decolonization of Yoga) की चुनौतियों को एक साथ जोड़ने वाला कोई समग्र साहित्यिक विश्लेषण अत्यंत विरल है. प्रस्तुत शोध इसी अंतराल को भरने का एक विनम्र प्रयास है।

<u>शोध पद्धति</u>

यह शोध पत्र पूर्णतः गुणात्मक दृष्टिकोण पर आधारित है, जिसके अंतर्गत ऐतिहासिक-विश्लेषणात्मक और दार्शनिक अनुशीलन (Historical-Analytical and Philosophical Analysis) की पद्धति का उपयोग किया गया है. शोध की रूपरेखा साहित्यिक सर्वेक्षण पर टिकी हुई है, जिसमें दो प्रकार के स्रोतों का उपयोग किया गया है -

प्राथमिक स्रोत (Primary Sources):प्राचीन संस्कृत वाङ्मय के मूल पाठ्य जैसे-ऋग्वेद एवं यजुर्वेद संहिता, प्रमुख उपनिषद (कठ, श्वेताश्वतर, मैत्रायणी), श्रीमद्भगवद्गीता, महर्षि पतंजलि का 'योगसूत्र' (व्यास भाष्य सहित), और मध्यकालीन हठयोग ग्रंथ (हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, शिव संहिता)।

द्वितीयक स्रोत (Secondary Sources):स्कॉपस (Scopus), वेब ऑफ साइंस (WoS) और यूजीसी-केयर सूची में अनुक्रमित प्रतिष्ठित शोध पत्रिकाओं में प्रकाशित लेख, आधुनिक योग इतिहासकारों (मार्क सिंगल्टन, एलिजाबेथ डीमिशेलिस) के ग्रंथ और समाजशास्त्रीय रिपोर्टें।

इस शोध में किसी भी सजीव प्राणी पर कोई प्रत्यक्ष नैदानिक या प्रयोगात्मक परीक्षण शामिल नहीं होने के कारण किसी संस्थागत आचार समिति (Institutional Ethics Committee) से अनापत्ति प्रमाण पत्र की आवश्यकता नहीं थी, किंतु साहित्यिक चोरी

(Plagiarism) को रोकने और सभी मूल लेखकों के विचारों को उचित रूप से उद्धृत करने की पूरी प्रतिबद्धता का निर्वाह किया गया है।

परिणाम एवं विवेचना (Results & Discussion)

ऐतिहासिक और दार्शनिक प्रमाणों के गहन समालोचन के आधार पर योग के उद्भव और इसके क्रमिक विकास को निम्नलिखित सोपानों में वर्गीकृत कर समझा जा सकता है -

प्रागैतिहासिक एवं सिंधु-सरस्वती काल (लगभग 2700 ईसा पूर्व)

योग का इतिहास मानव सभ्यता के उषाकाल से जुड़ा हुआ है। पुरातात्विक साक्ष्यों के अनुसार, सिंधु-सरस्वती सभ्यता के प्रमुख स्थलों (जैसे मोहनजोदड़ो और हड़प्पा) से प्राप्त सीलों और मूर्तियों पर योग साधना के चिह्न दिखाई देते हैं. यहाँ मिली 'पशुपति मोहर' में एक त्रिमुखी पुरुष आकृति को भद्र आसन या सिद्धासन के समान एक विशिष्ट मुद्रा में बैठे हुए दर्शाया गया है. इसके अतिरिक्त, वहाँ मिली कुछ अन्य प्रतिमाओं में ध्यान की मुद्रा और आंखों की दृष्टि को नासिकाग्र पर केंद्रित करने के प्रमाण मिलते हैं, जो तांत्रिक और योगिक क्रियाओं की प्राचीनता को इंगित करते हैं. पौराणिक आख्यानों में भगवान शिव को 'आदि-योगी' और 'आदि-गुरु' के रूप में स्वीकार किया गया है, जिन्होंने हिमालय के कांति सरोवर के तट पर सर्वप्रथम अपने सात शिष्यों (सप्तऋषियों) को इस ज्ञान का उपदेश दिया था, जिसे बाद में ऋषि अगस्त्य ने दक्षिण भारत की लोक संस्कृति में प्रवाहित किया।

वैदिक एवं उपनिषद काल (पूर्व-शास्त्रीय युग)

यद्यपि सिंधु काल में योग के व्यावहारिक बीज मिलते हैं, किंतु इसका प्रथम साहित्यिक उल्लेख वेदों में प्राप्त होता है. संसार के सबसे प्राचीन ग्रंथ ऋग्वेद के एक मंत्र (५.८१.१) में सूर्य देव की स्तुति के क्रम में मन और बुद्धि को नियंत्रित करने की बात कही गई है

"युञ्जते मन उत युञ्जतेधियो...".

यजुर्वेद में भी मन के नियंत्रण और प्राण की स्थिरता के संबंध में अनेक ऋचाएं प्राप्त होती हैं।

उपनिषद काल में योग का दार्शनिक ढांचा और अधिक सुस्पष्ट हुआ. कठोपनिषद (२.३.११) में योग को परिभाषित करते हुए कहा गया है -

"तांयोगमितिमन्यन्तेस्थिरामिन्द्रियधारणाम्'।

अर्थात, जब मनुष्य अपनी पांचों ज्ञानेंद्रियों, मन और बुद्धि को पूरी तरह से स्थिर कर लेता है, तो उस परम शांत अवस्था का नाम ही 'योग' है. इसी प्रकार श्वेताश्वतर उपनिषद में ध्यान के आसन, प्राणायाम के नियम और ध्यान के समय मन की एकाग्रता का अत्यंत सुंदर व्यावहारिक निर्देश प्राप्त होता है।

शास्त्रीय कालः महर्षि पतंजलि का योगदान

ईसा पूर्व दूसरी से चौथी शताब्दी के मध्य का काल योग दर्शन के इतिहास में 'स्वर्ण युग' माना जाता है, जिसे 'शास्त्रीय काल' कहा गया है. इस काल में महर्षि पतंजलि ने पूर्व से बिखरे हुए योगिक ज्ञान को एकत्र कर 'योगसूत्र' के रूप में संहिताबद्ध किया. पतंजलि ने सांख्य दर्शन के द्वैतवादी सिद्धांत (पुरुष और प्रकृति) को अपनाते हुए ईश्वर की संकल्पना को समाविष्ट किया, जिसके कारण उनके दर्शन को 'सेश्वर सांख्य' भी कहा जाता है।

पतंजलि ने चित्त की चंचलता को दूर करने के लिए 'अष्टांग योग' (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि) का निरूपण किया. इस काल के दार्शनिक विकासक्रम को समझने के लिए परवर्ती आचार्यों द्वारा लिखे गए भाष्य और टीकाएं अत्यंत महत्वपूर्ण हैं, जिनकी सूची नीचे दी गई है-

ग्रंथ / भाष्य का नाम	रचनाकार / भाष्यकार	संभावित काल	मुख्य दार्शनिक दृष्टिकोण
योग सूत्र	महर्षि पतंजलि	ईसा पूर्व दूसरी से चौथी सदी	अष्टांग योग, चित्तवृत्ति निरोध और कैवल्य की शास्त्रीय रूपरेखा.

ग्रंथ / भाष्य का नाम	रचनाकार / भाष्यकार	संभावित काल	मुख्य दार्शनिक दृष्टिकोण
योग भाष्य	महर्षि व्यास	५वीं - ६ठी शताद्वी ईस्वी	पतंजलि के सूत्रों का प्रथम और प्रामाणिक दार्शनिक प्रतिपादन.
तत्त्ववैशारदी	वाचस्पति मिश्र	९वीं शताद्वी ईस्वी	व्यास भाष्य पर गंभीर दार्शनिक टीका, जो सिद्धांतों को स्पष्ट करती है.
राजमार्तण्ड	भोजराज	११वीं शताद्वी ईस्वी	साधना के व्यावहारिक पक्ष को सरल भाषा में समझाने वाली टीका.
हठयोग प्रदीपिका	स्वामी स्वात्माराम	१५वीं शताद्वी ईस्वी	शारीरिक शुद्धि, आसन और नादानुसंधान की व्यावहारिक साधना.
योगवार्तिक	विज्ञानभिक्षु	१६वीं शताद्वी ईस्वी	सांख्य और योग दर्शन के मध्य पुनः दार्शनिक समन्वय स्थापित करने का प्रयास.
घेरण्ड संहिता	महर्षि घेरण्ड	१७वीं शताद्वी ईस्वी	घटस्थ योग (सप्तसाधन) पर आधारित शुद्धि क्रियाओं का विस्तृत विवेचन.

मध्यकाल: हठयोग एवं तंत्र साधना का आविर्भाव

शास्त्रीय काल के पश्चात बौद्ध और जैन परंपराओं के समानांतर विकास ने योग को अत्यधिक प्रभावित किया. बौद्ध दर्शन का 'अष्टांग मार्ग' और जैन दर्शन के 'पंचमहाव्रत' पतंजलि के यम और नियम के अत्यंत निकट दिखाई देते हैं. मध्यकाल (विशेषकर ८वीं से १७वीं शताब्दी) में पतंजलि के मानसिक नियंत्रण वाले राजयोग के विपरीत एक नई शारीरिक साधना पद्धति का उदय हुआ जिसे 'हठयोग' कहा गया।

नाथ संप्रदाय के गुरु गोरखनाथ और स्वामी स्वात्माराम जैसे आचार्यों ने यह प्रतिपादित किया कि मन को वश में करने से पूर्व शरीर और प्राणों का परिशोधन आवश्यक हैहठयोग ने षट्कर्म (नेति, धोती, बस्ति, कुंजर आदि), विशिष्ट आसन, प्राणायाम, बंध और मुद्राओं के माध्यम से कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत कर समाधि तक पहुँचने का मार्ग प्रशस्त किया।

आधुनिक काल एवं वैश्विक संक्रमण: समकालीन चुनौतियाँ

उन्नीसवीं सदी के अंत में स्वामी विवेकानंद ने १८९३ के शिकागो धर्म संसद में अपने ऐतिहासिक व्याख्यान के माध्यम से भारतीय योग दर्शन (विशेषकर राजयोग) को पश्चिमी देशों के बौद्धिक वर्ग के समक्ष अत्यंत वैज्ञानिक रूप में प्रस्तुत किया. इसके पश्चात बीसवीं सदी के प्रारंभ में मैसूर के महान योगाचार्य तिरुमलाई कृष्णमाचार्य ने आधुनिक योग की नींव रखी. कृष्णमाचार्य ने पारंपरिक हठयोग को तत्कालीन परिस्थितियों के अनुरूप ढालते हुए एक गतिशील आसन प्रणाली का विकास किया. उनके शिष्यों-जैसे बी.के.एस. अयंगर, के. पट्टाभिजोइस और इंद्र देवी-ने इसे यूरोप और अमेरिका में अत्यधिक लोकप्रिय बनाया।

पश्चिमी शारीरिक संस्कृति का प्रभाव:यहाँ यह ध्यान देना आवश्यक है कि आधुनिक युग में हम जिस आसन-केंद्रित योग को देखते हैं, उस पर बीसवीं सदी के प्रारंभ में चल रहे यूरोपीय शारीरिक संस्कृति (Physical Culture) आंदोलन, जिमनास्टिक्स और बॉडीबिल्डिंग का गहरा प्रभाव पड़ा था. मार्क सिंगल्टन के ऐतिहासिक शोधों से यह सिद्ध होता है कि पारंपरिक हठयोग में आसनों की संख्या अत्यंत सीमित थी और वे मुख्य रूप

से ध्यान लगाने के लिए बैठने के उद्देश्य से बनाए गए थे. पश्चिमी देशों के प्रभाव में आकर योग को एक गतिशील शारीरिक व्यायाम का रूप दिया गया, जिससे इसके आध्यात्मिक आयाम (जैसे ध्यान और नैतिक नियम) पृष्ठभूमि में चले गए और दैहिक स्वास्थ्य ही मुख्य लक्ष्य बन गया।

सांस्कृतिक विनियोजन (Cultural Appropriation) बनाम सांस्कृतिक सराहना (Cultural Appreciation):वर्तमान वैश्विक बाजार में योग के व्यावसायिक दोहन ने 'सांस्कृतिक विनियोजन' के गंभीर विमर्श को जन्म दिया है. जब बहुराष्ट्रीय कंपनियाँ और पश्चिमी मीडिया योग के मूल धार्मिक व आध्यात्मिक संदर्भों को पूरी तरह से उपेक्षित कर इसे केवल एक महंगे ब्रांडेड उत्पाद, फैशन परिधान या जिम फिटनेस कोर्स के रूप में बेचते हैं, तो यह उस प्राचीन ज्ञान परंपरा का शोषण बन जाता है. इस प्रक्रिया को समाजशास्त्र में 'वि-धर्मीकरण' (Discursive Detachment) कहा जाता है।

इसके विपरीत, 'सांस्कृतिक सराहना' वह स्थिति है जहाँ कोई साधक योग के मूल संस्कृत नामों, इसकी आध्यात्मिक जड़ें और इसके नैतिक सिद्धांतों (यम-नियम) के प्रति पूर्ण आदर भाव रखते हुए इसका अभ्यास करता है. वर्तमान में इस व्यावसायिक संक्रमण के विरुद्ध 'योग के वि-उपनिवेशीकरण' (Decolonizing Yoga) की मांग तेजी से बढ़ रही है, जो यह प्रतिपादित करती है कि योग को केवल एक संभ्रांतवादी (Elite) फिटनेस उत्पाद न बनाकर इसके वास्तविक लोक-कल्याणकारी और आध्यात्मिक मर्म को पुनर्स्थापित किया जाए।

निष्कर्ष

प्रस्तुत विवेचनात्मक अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि योग का इतिहास आदि-योगी शिव और वैदिक ऋषियों की आध्यात्मिक तपस्या से लेकर समकालीन वैश्विक वेलनेस उद्योग तक एक अत्यंत जटिल और बहुआयामी यात्रा रहा है. यद्यपि आधुनिक युग में योग के वैश्वीकरण ने इसे शारीरिक रूप से अत्यंत सुलभ और विज्ञान-सम्मत बनाया है, परंतु इस प्रक्रिया में इसके मूल आध्यात्मिक सिद्धांतों की उपेक्षा भी हुई है.

मुख्य निष्कर्ष:

1. योग कोई अचानक उत्पन्न हुई आधुनिक विश्राम तकनीक नहीं है, बल्कि सिंधु-सरस्वती सभ्यता से विकसित हुई एक सुव्यवस्थित दार्शनिक और आध्यात्मिक ज्ञान-प्रणाली है.

2. समकालीन आसन-प्रधान योग पारंपरिक हठयोग और पश्चिमी शारीरिक संस्कृति (Physical Culture) के संकरण का परिणाम है, जिसने इसके स्वरूप को दैहिक फिटनेस की ओर झुका दिया है.

3. योग के वास्तविक कल्याणकारी प्रभाव तभी प्राप्त किए जा सकते हैं जब इसे केवल शारीरिक आसनों तक सीमित न रखकर महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित 'यम और नियम' जैसे नैतिक अनुशासनों के साथ समग्र रूप से जीवन में उतारा जाए.

भावी अनुसंधान की दिशा (Future Scope):भविष्य के शोधकर्ताओं को पारंपरिक ग्रंथों की व्यावहारिक प्रासंगिकता को आधुनिक न्यूरोलॉजिकल और मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के साथ जोड़ने पर काम करना चाहिए, साथ ही योग के वि-उपनिवेशीकरण और सांस्कृतिक विनियोजन को रोकने के व्यावहारिक उपायों पर भी समाजशास्त्रीय अध्ययन किए जाने की महती आवश्यकता है.

संदर्भ सूची

1. **आप्टे, वी. एस. (२०१७).***द प्रैक्टिकल संस्कृत-इंग्लिश डिक्शनरी.* चौखम्बाओरियन्टालिया, वाराणसी।

2. **सरस्वती, स्वामी सत्यानंद. (१९९८).***आसन प्राणायाम मुद्रा बंध.* योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर।

3. **सिंह, बलदेव. (२०२१).***पातञ्जलयोगसूत्रम् (व्यासभाष्यसहितम्).* चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी।

4. **Antony, M. G. (2014).** "It's Not Religious, But It's Spiritual:" Appropriation and the Universal Spirituality of Yoga. *The Journal of Communication and Religion*, 37(4), 29-45.

5. **Aurobindo, Sri. (1996).***The Synthesis of Yoga*. Sri Aurobindo Ashram Trust, Pondicherry.
6. **Bartholomew, O. (2020).** Investigation of the "Cultural Appropriation" of Yoga. *International ResearchScape Journal*, 7(1), Article 2.
7. **Bloom, K. (2006).***The Yoga Book: A Practical Guide to Self-realization*. Conari Press.
8. **Bryant, E. F. (2009).***The Yoga Sutras of Patanjali: A New Translation and Commentary*. North Point Press.
9. **Dasgupta, S. N. (1930).***Yoga Philosophy in Relation to Other Systems of Indian Thought*. University of Calcutta.
10. **De Michelis, E. (2004).***A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism*. Continuum.
11. **Debroy, B. (2005).***The Bhagavad Gita*. Penguin Books.
12. **Douglass, L. (2011).** Decolonizing Pedagogy by Appropriating Yoga: The Role of White Women in the Search for Social Justice within Higher Education. *Journal of Feminist Scholarship*, 1(1).
13. **Feuerstein, G. (2001).***The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Inner Traditions.
14. **Flood, G. (1996).***An Introduction to Hinduism*. Cambridge University Press.
15. **Goleman, D. (1988).***The Meditative Mind: The Varieties of Meditative Experience*. Tarcher.
16. **Jois, K. P. (2010).***Yoga Mala: The Original Teachings of Ashtanga Yoga*. Farrar, Straus and Giroux.
17. **Kavi, P. C. (2023).** Conscious entry into sleep: Yoga Nidra and subtler states. *Progress in Brain Research*, 244, 112-130.

18. **Kjaer, T. W., et al. (2002).** Increased endogenous dopamine release during attenuated conscious control (Yoga Nidra). *Cognitive Brain Research*, 13(2), 255-259.

19. **Kumar, K. (2008).** A study on the impact of Yoga on stress and anxiety. *Indian Journal of Traditional Knowledge*, 7(3), 401-404.

20. **Larson, G. J. (2008).***Classical Samkhya: An Interpretation of its History and Meaning*. Motilal Banarsidass.

21. **Lou, H. C., et al. (1999).** A PET study of meditation and the resting state of consciousness. *Human Brain Mapping*, 7(2), 98-105.

22. **Marshall, J. (1931).***Mohenjo-daro and the Indus Civilization*. Arthur Probsthain, London.

23. **Miller, R. (2005).***Yoga Nidra: A Meditative Practice for Deep Relaxation and Healing*. Sounds True.

24. **Mulla, A. (2016).** Role of Yogasana in ArshoRoga. *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences*, 1(3), 45-51.

25. **Pandi-Perumal, S. R., et al. (2022).** The Origin and Clinical Relevance of Yoga Nidra. *Sleep and Vigilance*, 6(1), 61-84.

26. **Parker, S. (2013).** Defining Yoga-Nidra: Traditional Accounts, Physiological Research, and Future Directions. *International Journal of Yoga Therapy*, 23(1), 9-16.

27. **Phillips, S. H. (2009).***Yoga, Karma, and Rebirth: A Brief History and Philosophy*. Columbia University Press.

28. **Radhakrishnan, S. (1953).***The Principal Upanishads*. HarperCollins, London.

29. **Rani, K., et al. (2011).** Impact of Yoga Nidra on psychological general well-being. *International Journal of Yoga*, 4(1), 20-25.

30. **Sharma, C. (2000).***A Critical Survey of Indian Philosophy*. Motilal Banarsidass.

31. **Sharpe, E., et al. (2021).** A Closer Look at Yoga Nidra: Sleep Lab Analyses. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 27(3), 211-218.

32. **Singleton, M. (2010).***Yoga Body: The Origins of Modern Postural Practice*. Oxford University Press.

33. **Smith, J. (2020).***Cosmopolitanism and Cultural Hybridity*. Academic Press.

34. **Stankovic, L. (2011).** Transforming trauma: a qualitative feasibility study of integrative restoration (iRest) yoga nidra. *International Journal of Yoga Therapy*, 21(1), 31-39.

35. **Strauss, S. (2005).***Positioning Yoga: A Global History of Managing Bodies*. Berg Publishers.

36. **Telles, S., et al. (2012).** Effect of yoga on mental health: A systematic review. *International Journal of Yoga*, 5(1), 1-10.

37. **Thompson-Ochoa, D. (2019).** Is yoga cultural appropriation? *Yoga Mimamsa*, 51(2), 65-72.

38. **Tupper, K. W. (2009).** Ayahuasca, spirituality, and intercultural learning. *International Journal of Transpersonal Studies*, 28(1), 102-110.

39. **Vivekananda, Swami. (1896).***Raja Yoga*. Ramakrishna Vivekananda Center, New York.

40. **White, D. G. (2014).***The Yoga Sutra of Patanjali: A Biography*. Princeton University Press.

41. **Yi, J. (2025).***Exploring the Impact of a 4-Week Sankalpa with Yoga Nidra Practice on Self-Efficacy*. ProQuest Dissertations.

42. **Zaccaro, A., et al. (2021).** Neural correlates of a single Yoga Nidra session: An EEG study. *Scientific Reports*, 11(1), 125-132.