

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25

जीम. च्त्तं ब्रजपुत्रम व च्त्तंदलं उं ए ठं दकीं ए दक डनकतें वित जीम । जजंपदउमदज व जीम  
च्त्तंदलं ज्ञवीरु । ब्रजपुत्रसं जनकल

सारांश

मानवशरीरकीयौगिकव्याख्यानूसारप्रमुखयौगिकग्रंथोंमेंयहसुस्पष्टवर्णितहैकिमानवीयशरीरस्थ

आत्माक्रमशःपांचकोष्ठोंकेभीतरविद्यमानहै।इनकोष्ठोंमेंअन्नमयकोष्ठीकेभीतरप्राणमयकोष्ठविद्यमानरहताहै।पांचप्राणएवंपांचधु

प्राणसेमिलकरयहप्राणमयकोष्ठीहै।पांचकोष्ठोंमेंअन्नमयकोष्ठीभातिप्राणमयकोशकीउपादेयताकहींअधिकहै।प्राणमयकोश

प्रत्यक्षदिखाईनहींदेतालेकिनजीवनीशक्ति,साहस,हिम्मत,धैर्य,क्षमताएवंऊर्जाकेरूपमेंहमारेव्यक्तित्वमेंपरिलक्षितहोताहै।

पांचप्राणवायुतथापांचप्राणवायुमिलकरप्राणमयकोशकाकासंचालनकरतेहैं।यहपांचप्राणहमारेप्राणमयकोष्ठीनियंत्रितभीक

रताहै।

अतएवप्रस्तुतशोधकार्यकेउद्देश्यानुरूपइसअध्ययनकेतहतप्राणमयकोशकीसाधनापद्धतियोंकीविस्तृतविवेचना

कीगईजिसकेपरिणामतःयहपायागयाकिप्राणमयकोष्ठीसाधनासेहमारेसंपूर्णप्राणोंपरनियंत्रणस्थापितहोताहै।सर्वप्रथमअन्नम

यकोशकीशुद्धिकेपश्चात्प्राणमयकोष्ठीशुद्धिआवश्यकहै।प्राणमयकोष्ठीसाधनामेंअच्छीस्थिति

कीप्राप्तिहोनेपरविज्ञानमयकोशकीसाधनाएवंआनंदमयकोष्ठीसाधनाकामार्गप्रशस्तहोजाताहै।विभिन्नप्रकारकेप्राणायाम,भि

न्न-भिन्नमुद्राओंएवंबन्धोंकेसतत्प्रभ्याससेप्राणमयकोशकीसिद्धिहोतीहै।विकसितप्राणमयकोष्ठीप्राणशक्तिएवंसामर्थ्यकाप्रतीक

भीहै।विकसितएवंपोषितप्राणमयकोशजीवनीशक्ति,साहस,हिम्मत,धैर्य,क्षमताएवंऊर्जाकेरूपमेंमनुष्यकेव्यक्तित्वमेंपरिलक्षि

तहोताहै।

कूटशब्द :-प्राणायाम,मुद्रा,बंध,एवंप्राणमयकोश।

## 1. प्रस्तावना

भारतीययोगपरंपराकीमान्यतानुसारमानवीयशरीरस्थआत्माक्रमशःपांचकोशोंकेभीतरविद्यमानहै।इनकोशोंमेंअन्नमयकोशकेभीतरप्राणमयकोशविद्यमानरहताहै।कुलपांचप्राणवपांचप्राणतत्त्वोंसेनिर्मितकोशप्राणमयकोशहलाताहै(शर्मा,2010)।पांचकोशोंमेंअन्नमयकोशकीभांतिप्राणमयकोशकीउपादेयताकहींअधिकहै।प्राणमयकोशप्रत्यक्षदिखाईनहींदेतालेकिनजीवनीशक्ति,साहस,हिम्मत,धैर्य,क्षमताएवंऊर्जाकेरूपमेंहमारेव्यक्तित्वमेंपरिलक्षितहोताहै(कुमार,2024)।प्राणएकचेतनतत्त्वहै,जिसकेनारहनेसेनाहीजीवनहैऔरनाहीचेता।संपूर्णमानवजातिकेलिएप्राणवायुपरमआवश्यकहै।यहप्राणसंपूर्णजगतमेंविद्यमानहैतथावहीप्राणहमारेशरीरकेभीतरभीविभिन्नप्रकारकीक्रियापद्धतिकोसंचालितकरताहै(रविराज,औररयाली,2023;झा,2009)।प्राणहीजीवनहै।बिनाप्राणकेशरीरवआत्माकीकल्पनाभीनहींकीजासकतीहै।शरीरवआत्माकोजोड़नेवालीशक्तिकानामप्राणहै(मिश्रा,औरदास,2017;शर्मा,1995)।यहप्राणमनकेमाध्यमसेसंपूर्णचेतकोजोड़करआत्मचेतनासेसंपर्कस्थापितकरतीहैप्राणजीवनशक्तिहै।प्राणविद्युतशक्तिकीभांतिएकसंजीवनीशक्तिहै(सरस्वती,एवंअन्यसाथी,2002)।शरीरमेंजीवनीशक्तिकोओस्रवमनकीशक्तिकोतेजसकेनामसेजानाजाताहै(वसुमथी,औरटीडी,2022)।पांचप्राणवायुतथापांचप्राणवायुमिलकरप्राणमयकोशकासंचालनकरतेहैं।यहपांचप्राणहमारेप्राणमयकोशकोनियंत्रितभीकरताहै(कुमार,2024;मिश्रा,औरदास,2017;मिश्रा,सुनयना,औरअंजलि,2019)।

प्राणमयकोशसाधनासेहमारेसंपूर्णप्राणोंपरनियंत्रणस्थापितहोताहै।सर्वप्रथमअन्नमयकोशकीशुद्धिकेपश्चात्प्राणमयकोशकीशुद्धिएवंउसकापरिमार्जनकरनाआवश्यकहै(पार्चर,2016)।प्राणमयकोशकीसाधनामेंअच्छीस्थितिकीप्राप्तिहोनेपरिवज्ञानमयकोशकीसाधनाएवंआनंदमयकोशकीसाधनाकामार्गप्रशस्तहोजाताहै(शर्मा,2010;मिश्रा,सुनयना,औरअंजलि,2019)।प्राणायाम,मुद्राएवंबंधकेमाध्यमसेप्राणमयकोशकीसाधनाकोसंपन्नकियाजाताहै।

## 2. शोधकार्यकाउद्देश्य—

प्रस्तुतशोधकार्यकाप्रमुखउद्देश्यइसविवेचनात्मकअध्ययनकेमाध्यमसेप्राणमयकोशकीसाधनापद्धतिकीसम्यक्विवेचनाकरनाहै।

## 3. प्रयुक्तशोधविधि—

प्रस्तुतशोधअध्ययनकेतहतप्राणमयकोष्ठीसाधनापद्धतियोंकाएकविवेचनात्मकअध्ययनसैद्धांतिकरूप सेकियागयाहै। तथाइससैद्धांतिकशोधकार्यहेतुगुणात्मकदृष्टिकोणप्रयुक्तकरतेहुएप्रस्तुतशोधविषयकेविवेचनात्मकअध्ययन हेतुमुख्यौगिकवआयुर्वेदिकग्रंथोंएवंवर्तमानमेंराष्ट्रीयवअंतर्राष्ट्रीयशोधपत्रिकाओंमेंप्रकाशितउच्चगुणवत्तावालेशोधअध्य यनोंकेआधारपरद्वितीयकऑकड़ोंकेसंग्रहणकेलिएवर्णनात्मकअनुसंधानपद्धतिउपयुक्तकीगयीहै।

#### 4. प्राणमयकोष्ठीसाधनापद्धति

प्रमुखयोगग्रंथोंजैसेशिवसंहिता, घेरडसंहिता, वयोपनिषदोंआदिकेअतिरिक्तवर्तमानमेंप्रसिद्धभारतीयसाहित्यकारपंडितश्री रामशर्माआचार्यद्वारागायत्रीमहाविज्ञाननामकविशिष्टग्रंथमेंवैज्ञानिकदृष्टिकोणसेप्राणमयकोशकीसाधनाहेतुउपायस्वरूप 1-प्राणायाम, मुद्रा, एवंबंधोंकावर्णनकियागयाहैजोनिम्नानुसारहै(शास्त्री, 2010; मुक्तिबोधानन्द, 2009; शर्मा, 2010; 1995)–

##### (i) प्राणमयकोशकीसाधनाकेलिएप्राणायाम

प्राणायामकीकिसीभीक्रियामेंभावनाओंकेसाथ–साथहमारेविचारएवंमान्यताओंकाविशेषरूपसेप्रभावपड़ताहै। प्राणायामकी क्रियापूरक, कुंभक, औररेचककीक्रियाकेमाध्यमसेसंपन्नहोतीहैइन्हींतीनोंकेमाध्यमसेप्राणोंकासंयमनएवंप्राणोंकीरक्षाहोती है। महर्षिपतंजलिकेअनुसारश्वास–प्रश्वासकारुकजानाप्राणायामकेसामान्यलक्षणहै। महर्षिपतंजलिनेप्राणायामकेदोलाभ बताएहैंइससेप्रकाशकाआवरणक्षीणहोजाताहैवज्ञानकाआवरणप्रकटहोताहै(भारती, 2001; रंगनाथन, 2008)। प्राणायामके माध्यमसेधारणाशक्तिकाविकासहोताहै(भावनानि, 2010)।

मनुष्यकेशरीरमेंप्राण–प्राण, अपान, सामान, उदान, औरव्यानतथापांचप्राण–नाग, कूर्म, कृ कल, देवदत्त, औष्णजयविद्यमानरहतेहै। प्राणहृदयमें, अपानगुदामें, सामाननाभिमें, उदानकंठमें, व्यानसंपूर्णशरीरमेंविद्यमानरहता है। इसीप्रकारप्राणकेसाथमेंनाग, अपानकेसाथमेंकूर्म, सामानकेसाथमेंकृ कल, उदानसाथदेवदत्ततथाव्यानकेसाथधनंजयएकसाथनिवासकरतेहैं।

प्राणजीवनीशक्तिकापरिचायकहै। यहीसाहसवहिम्मतप्रदानकरताहै। इसीसेबहादुरीभीआतीहै। प्राणपूरेशरीरमेंरक्त कासंचारका, हृदयमेंस्पंदनकाकार्यकरताहै। अपानकाकार्यमलोंकानिष्कासनकरनाहै। सामानकाकार्यशरीरमेंपाचनव्यवस्था कोसुचारुरूपसेसंचालितकरनाहै। उदानकास्थानकंठप्रदेशहै। यहवाणीकीप्रभावउत्पादकताकेलिएउत्तरदायीहै। व्यानका स्थानसंपूर्णशरीरहैयहजीवनीशक्तिकोविकसितकरआध्यात्मिकसंपदाकोविकसितकरतीहै। प्राणवायुभीक्रमशः महत्वपूर्णकार्य करतेहैंजैसेनागकाकार्यवायुसंचार, कूर्मकाकार्यपलकझपकना, कृ कलकाकार्यभूखकोबढ़ाना, देवदत्तकाकार्यजमाईवअंगड़ाईलेना, तथाधनंजयकाकार्यहरअंगोंकीविजातीयतत्वोंकोशरीरसे बाहरनिकलनेमेंसहायककरना(मकवाना, एवंअन्यसाथी, 2017)।

हठप्रदीपिकामेंआठप्रकारकेकुम्भकोकावर्णनकियागयाहै।यहकुम्भकअथवाप्राणायामका अभ्यासप्राणोंकेऊर्ध्वगमनकेलिएआवश्यकहै।किसीभीप्रकारकीस्थितिएवंपरिस्थितिमेंइनप्राणायामकादेश,कलऔरपरिस्थितिकेअनुसारअभ्यासकियाजासकताहै(मुक्तिबोधानन्द,2009)।प्राणमयकोशकीसाधनाहेतुकुलआठप्रकारकेप्राणायामोंको महत्वपूर्णबतायागयाहैजोकिइसप्रकारहै—

सूर्यभेदाप्राणायाम—सुखदायकआसनमेंबैठकरदाहिनेनथुनेसेवायुकोखींचाहैतथाअधिकसेअधिकरोकनेकेबादबाएं नासिकासेश्वासकोबाहरनिकालनाहै।यहसूर्यभेदाप्राणायामकृमिदोष,उदरसंबंधीरों औरमस्तकप्रदेशकोशुद्धकरताहै।

उज्जायीप्राणायाम—उज्जायीप्राणायाममेंमुखकोबंदकरकेनथुनेसेइसप्रकारकेआवाजकेसाथश्वासकोअंदरलेनाहै जिससेकंठसेलेकरहृदयप्रदेशतककीवायुकेस्पर्शकाअनुभवहो।यहउदानऔरदेवदत्तप्राणवायुकोपुष्टकरताहै।

शीतकारीप्राणायाम—मुंहसेसी—सीकीआवाजकेसाथपूरककरनाहैतथानासिकसेरेचककाअभ्यासकरनाहै।ऐसा न्यताहैकिइससेसाधककाशरीरकामदेवजैसाहोजाताहै।

शीतलीप्राणायाम—जीभकोविशेषप्रकारसेमोडकरइसतरहवायुकोअंदरखींचाहैतथाकुम्भकअभ्यासकरनाहै।तत्पश्चात्धीरे—धीरेवायुकारेचननासिकाकेमाध्यमसेकरनाहै।

भस्त्रिकाप्राणायाम—पद्मासनकीस्थितिमेंदोहोंकोघुटोंपरस्थापितकरनाहैतथामुखकोबंदकरकेलोहकीधौक नीकेसमानबार—बारबलपूर्वकश्वासकोबाहरनिकालनाऔरअंदरकीओखींचाहै।जबशरीरमेंथकानआजाएतबदाहिनीनाकसे पूरकवबाएंनाकसेरेचककरनाहै।

भ्रामरीप्राणायाम—वेपूर्वकभ्रमरगुंजनकेसमानआवाजकरकेपूरककाअभ्यासकरनाहैतथाभ्रामरीकीआवाजकेसाथह मेंधीरे—धीरेरेचलकाअभ्यासकरनाहै।हठप्रदीपिकाकेअनुसारइसकेअभ्याससेसाधकोंकेचित्तमेंएकअनिर्वचनीयआनंदकीप्राप्ति तहोतीहै।

मूर्ध्नाप्राणायाम—पूरककरनेकेपश्चात्दृढ़तापूर्वकजालंधरबंदलगाकरधीरे—धीरेवायुकारेचनकरनाहै।इसकेअभ्यासकेसाथमनकोमूर्ध्नाकीस्थितिमेंलानेकाप्रयासकर नाहै।यहांमूर्ध्नाआशयमनकोकिसीभीप्रकारकेविचारोंसेरहितरखनेकाअभ्यासकरनेसेहै।

प्लावनीप्राणायाम—पूरककेमाध्यमसेसंपूर्णउदरक्षेत्रवायुकोपूरीतरहभरनेकाअभ्यासकरतेहैंतथाधीरे—धीरेनासिका केमाध्यमसेरेचककाअभ्यासकरतेहैं(सरस्वती,औरहित,1996)।यहप्लावनीप्राणायामकाअभ्यासहै।इससेशरीरमेंहल्कापन आताहै।इसप्रकारकेप्राणायामद्वाराप्राणमयकोशकीसाधनाकरतेहुएप्राणमयकोशकाविकासएवंपोषणकियाजासकताहै(मकवाना, एवंअन्यसाथी,2017)।(ii)प्राणमयकोशकीसाधनाकेलिएबंधकाअभ्यास

बंधका सामान्य अर्थ बांधना होता है। यह शरीर की क्रिया एवं मन के भाव के माध्यम से प्राणों को संयमित करता है (डेंजिंग, 2021)। बंध के माध्यम से प्राण का जागरण, उसका उर्ध्वगमन और उसको दिशा विशेष में नियोजित किया जाता है। प्राणमय कोष्ठी साधना हेतु कुल चार प्रकार के बंधों को महत्वपूर्वता यागया है जो कि इस प्रकार है—

इससे अपान वायु उर्ध्वगामी हो जाती है। वीर्य का अधःपतन स्वभाव रूक कर स्थिरता को प्राप्त करता है। यह मूष्मार चक्र को भी जगाने में सहायक है। कुंडलिनी शक्ति के जागरण में मूबंध का अभ्यास महत्वपूर्ण होता है (सरस्वती, 2012; शर्मा, निवेदिता, और मेन्धन, 2020)।

इसी प्रकार उडियान बंध अर्थात् पेट की ओंत्त को पीछे की ओंत्त से जो अभ्यास बनता है वह उडियान बंध कहलाता है। हठ प्रदीपिका में इसे मृत्यु पर विजय प्राप्त करने वाला कहा गया है। यह अभ्यास जीवनी शक्ति को बढ़ाकर दीर्घ जीवन प्रदान करता है। नाभि में स्थित सामानवकृ

कल प्राण वायु को मजबूत एवं स्थिर बनता है। इसके सतत अभ्यास से मणिपुर चक्र में चेतना का संचार होता है (पात्रा, 2017)।

जालंधर बंध से तात्पर्य मस्तक को झुकाकर ठोड़ी से कंठकूप में लगाने के अभ्यास को जालंधर बंध कहते हैं। इसके माध्यम से सोलह स्थान की नाडियों पर प्रभाव पड़ता है। गुल्फ, घुटना, जंघा, सिवनी, लिंग, नाभि, हृदय, ग्रीवा, नासिका, मूर्धा, और ब्रह्मानंद पर प्रभाव पड़ता है (खालात्कर, 2021)।

अन्ततः जब मूल बंध, उडियान बंध और जालंधर बंध का अभ्यास एक साथ किया जाता है तब यह संयुक्त अभ्यास महाबन्धक हलाता है। महाबन्धक संयुक्त अभ्यास से मणिपुर, मूष्मार, और विशुद्धि चक्र का जागरण होता है।

**(ii) प्राणमय कोष्ठी साधना के लिए मुद्रा का अभ्यास**

मुद्रा का यो में सामान्य अर्थ भाव भंगिमा से होता है। लेकिन प्राणमय कोष्ठी साधना के अंतर्गत की जाने वाली मुद्राओं का अभ्यास शारीरिक मुद्राओं से है। जहां शरीर के माध्यम से किसी विशेष प्रकार के आसन में बैठकर प्राण वायु का निरोध करके उसे उर्ध्वगामी बना कर संपूर्ण शरीर में संचारित करने का अभ्यास करते हैं (हिरस्ची, 2016)। प्राणमय कोष्ठी साधना हेतु कुल सात प्रकार की मुद्राओं को महत्वपूर्वता यागया है जो कि इस प्रकार है—

महामुद्रा—बाएं पैर की एड़ी से सिवनी प्रदेश को दबाकर, दाएं पैर को सामने की ओंत्त लाकर दोनों हाथ से पकड़ते हैं तथा जालंधर बंध करके वायु को ऊपर ले जाने का प्रयास करते हैं। इसके अभ्यास से कुंडलिनी जागरण होता है। बाद में धीरे-धीरे नथुने के माध्यम से श्वास को बाहर छोड़ते हैं। यह अभ्यास पुन-पुन करके दोनों ओर से एक समान अभ्यास किया जाता है।

खेचरी मुद्रा—जीभ को उल्टा करके कपाल कुहर में जीभ को प्रविष्ट करते हैं तथा दृष्टि को ध्रुव मध्य में लगाकर खेचरी का अभ्यास करते हैं। यह मन को चिदाकाश में स्थिर कर देता है।

विपरीतकरनीमुद्रा—इसकाअभ्यासपीठकेबललेटकर,दोनोंपैरोंकोऊपरउठाकरकियाजाता है।हाथोंकेमाध्यमसेपीठकोसहारादेकरपैरोंकोऊपरउठायाजाताहै।थोड़ीछोचिबुकप्रदेशमेंलगायाजाताहैतथामणिपुरचक्रव सोमचक्रकारसास्वादनकियाजाताहै।

योनिमुद्रा—इसेषण्मुखीमुद्राकेनामसेभीजानाजाताहै।पद्मासनमेंबैठकरहाथोंकीउंगलियोंकीमाध्यमसेआंज्नाक,व कानकेछिद्रोंकोबंदकियाजाताहै।होटकोकौवेकीचोंकेसामानबनाकरधीरे—धीरेश्वासकोखींचेहुएउसेगुदातकलेजानेकाप्रयत्नकियाजाताहैतथाविपरीतक्रममेंइसेबाहरनिकालदियाजाताहै।

शांभवीमुद्रा—किसीभीध्यानात्मकआसनमेंबैठकरमस्तिष्कप्रदेशमेंआंखोंकेबीचमेंभ्रूमध्यमेंध्यानलगाकरशांभवीमुद्रा काअभ्यासकियाजाताहै।

अगोक्षीमुद्रा—किसीभीध्यानात्मकआसनमेंबैठकरमनकोनासिकाकेअग्रभागमेंकेंद्रितकियाजाताहै।मनकोएकाग्रक रनेकाप्रयासयाजाताहै।

भूक्षीमुद्रा—भूक्षीमुद्रासिकाकेचारअंगूरआगेशून्यस्थानपरदोनोंत्रोंकोकेंद्रितकरकेइसमुद्राकाअभ्यासकियाजाताहै।

यहांपरकुछमुद्राएंशारीरिकहैजिसेविशेषबलपूर्वकआसनकेसाथकाक्रमबनाकरमुद्राओंकाअभ्यासकियाजाताहै।वहीं कुछमुद्रांमानसिकहैअहमुद्राएंजागृह्णशक्तिकेकोशिकादिशाप्रदानकरतीहै(मेन,2011)।इसप्रकारउक्तविभिन्नमुद्राओंकेअभ्यास द्वाराप्राणमयकोशकीसाधनाकरतेहुएप्राणमयकोशकाविकासएवंपोषणकियाजासकताहै।

## 5.उपसंहार

प्राणायाम,मुद्राऔरबंधकासम्मिलितअभ्यासहीहमप्राणमयकोशकीसाधनामेंसहायकहै।इनतीनोंकेसततऔरदीर्घकालिकअभ्यासकेफलस्वरूपप्राणमयकोशदिनप्रतिदिनपरिष्कृतहोताचलाजाताहै।प्राणोंकेनियंत्रणमेंआनेसेचित्तकीचंचलताभीसमाप्तहोतीहै।चित्तकेएकाग्रहोजानेसेसाधनाकेपथपरसरलतापूर्वकऔरसहजताप्रगतिकीजासकतीहै।इसप्रकारयहप्राणायाम,बंधऔरमुद्राप्राणमयकोशकीसाधनाकेलिएसहायक सिद्धहोताहै।

## 6.संदर्भसूची

[1]शास्त्री,ऐ.के.वी.

.(2015),उपनिषत्सञ्चयनमःतैत्तिरियोपनिषदः,चौखम्बासंस्कृतप्रतिष्ठान,जवाहरनगर,दिल्ली,सूत्रसंख्या474,पृष्ठसंख्या474।

[2]शर्मा,पी.एस.(2010),गायत्रीमहाविज्ञान(तृतीयभाग),गायत्रीमंत्री,युगनिर्माणयोच्चाविस्तारट्रस्ट,गायत्रीतपोभूमि,मथुरा।

[3]Bharati,S.V.(2001).YogasutrasofPatanjali(Vol.3).MotilalBanarsidassPubl..

- [4] Kumar, R. (2024). Yoga for Body, Mind & Soul: Insights from the Ghera and Samhita. *Motherhood International Journal of Research & Innovation*.
- [5] Mishra, S., & Dash, S. C. (2017). An Overview of Hatha Yogic Practices in Hathayoga Pradipika, Ghera and Samhita and Shiva Samhita. *Research Journal of Humanities and Social Sciences*.
- [6] Mishra, Y., Sunayana, J., & Anjaly, R. K. (2019). Critical analysis of panchakosha theory of Yoga philosophy. *World Journal of Pharmaceutical Research*.
- [7] Muktibodhananand, S. (2009). Hath Yoga Pradipika. Bihar: Yoga Publication Trust. [8] Ranganathan, S. (2008). *Patanjali'syogasutra*. Penguin UK.
- [9] Saraswati, S. N. (2012). Ghera and samhita. *Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India*. [10] Saraswati, S. S., & Hiti, J. K. (1996). *Asana pranayama mudra bandha* (pp. 978-8186336144). Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- [11] Sharma, S. (1995). *Gayatri Maha Vigyan*, 1(1), 11-46.
- [12] Raviraj, P., & Ryali, A. (2023). Exploring the Physiology of Prana Vayu and Pranava Srotas in the Context of Pranamaya Kosha. *AYUSH: International Research Journal of Ayurveda Teachers Association*, 2(2).
- [13] Jha, M. K. (2009). Personality: a yogic conception. *Indian Journal Social Science Researches*, 6(1), 39-45.
- [14] Vasumathi, R., & TD, M. B. (2022). Exploring The Psychological Concepts Through The Lens Of Upanishads. *Journal of Positive School Psychology*, 6149-6155.
- [15] Parcher, E. (2016). The Koshas: A Guide for Accessing Authentic Self. In *Yoga and Eating Disorders* (pp. 33-42). Routledge.
- [16] Saraswati, S. N., Bošković, M., Mudraroop, J., Bošković, O., & Omgyanam, J. (2002). *Prana, pranayama, pranavidya*. Bihar, India: Yoga Publications Trust.
- [17] Danzig, M. T. (2021). Mudra and Bandha. *Yoga Therapy Foundations, Tools, and Practice: A Comprehensive Textbook*, 391.
- [18] Patra, S. (2017). Sukshma sareera (Astral Body) beyond our comprehension. *International Journal of Yoga-Philosophy, Psychology and Parapsychology*, 5(2), 29-34.
- [19] Sharma, S., Nivethitha, L., & Mooventhan, A. (2020). Effect of moolabandha (perineum contraction), a yogic lock on cognitive functions of college students: an exploratory study. *Journal of Religion and Health*, 59(3), 1388-1397.

- [20] Khalatkar, S. (2021). The bandhatriad and biodynamic. *Delta National Journal Of Multidisciplinary Research*, 8(1), 15-18.
- [21] Naragatti, S. (2022). *Traditional Pranayama and Health*. Sankalp Publication, Bilaspur, Chhattisgarh.
- [22] Bhavanani, A. (2010). Pranayama: Its therapeutic and spiritual potential. *Integr Yoga Mag*, 2010, 12-5.
- [23] Makwana, D. P., Pithadiya, A. C., Dubal, B. S., & Rola, J. V. (2017). Concept Of Prana And Prana-Vayu With Its Controlling Technique-Pranayam. *Pharma Science Monitor*, 8(1).
- [24] Hirschi, G. (2016). *Mudras: Yoga in your hands*. Weiser Books.
- [25] Menen, R. (2011). *The healing power of mudras: The yoga of the hands*. Singing Dragon.

UNDER PEER REVIEW IN IJAR