

नाड़ियों में प्राण प्रवाह : एक सूक्ष्म दर्शन

¹कुमारी सुमन पूनियां ; ²अदिति बूरा

¹शोध निर्देशक, सी.आर.एस.यू., जीन्द

²रोल नं. 203476, एम.ए. योग (योग विज्ञान विभाग), सी.आर.एस.यू., जीन्द

ABSTRACT

प्राणायाम का अर्थ है प्राणों को 'नमन' करना है हमारे शरीर के प्राणमय कोश में चक्र और नाड़ियाँ विद्यमान हैं। जो प्राण प्रणाली को संचालित करती है अगर ये चक्र और नाड़ियाँ शुद्ध हो और बिना किसी दिक्कत के काम करें तो हमारा शरीर तेज व ओज से परिपूर्ण होगा तथा कान्तिमय लगेगा। योग के अनुसार मनुष्य शरीर में ऊर्जा के पाँच स्तर हैं; जो एक साथ विद्यमान रहते हैं तथा सबका अपना-अपना क्षेत्र होता है और ये ऊर्जा के केन्द्र होते हैं प्राण का अर्थ है सूक्ष्म जीवनी शक्ति। प्राण के बिना जीवन संभव नहीं है और जब हमारी नाड़ियों में ऊर्जा का प्रवाह होता है तो हमारा शरीर एक किस्म का संतुलन पा लेता है हमारे प्राण व नाड़ियों के कारण ही मनुष्य के बाहरी व आंतरिक व्यवहार चाहे वो शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक हो पर प्रभाव पड़ता है तथा जब हमारी सुषुम्ना नाड़ी क्रियाशील होती है तो मनुष्य वैराग्य को प्राप्त करने लग जाता है मनुष्य को आंतरिक संतुलन अनुभव होता है आधुनिक पीढ़ी नाड़ियों में प्राण की धारणीयता को स्वीकार नहीं करती है लेकिन आधुनिक चिकित्सकों ने अपने शोधों में मना है कि प्राण के बिना शरीर पूर्ण नहीं है। विभिन्न यौगिक ग्रन्थों में नाड़ियों व प्राणों के बारे में बताया गया है जिसका हम प्रस्तुत शोधपत्र में वर्णन करेंगे।

Keywords: चक्र, कोश, नाड़ियाँ, प्राण, साधना, आध्यात्मिक।

Article Publication

Published Online: 17-Jan-2021

*Author's Correspondence

अदिति बूरा

एम.ए. योग (योग विज्ञान विभाग), सी.आर.एस.यू., जीन्द

© 2021 The Authors. Published by Research Review Journals

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

प्रस्तावना :-

भारत भूमि संस्कारों, सभ्यता, संस्कृति की भूमि मानी गई है इसी कारण योग को भी विशेष स्थान दिया गया है तथा विभिन्न योगियों ने योग-साधना से प्राणों को नियंत्रण में किया है और अध्यात्म में आगे बढ़े हैं, नाड़ियों की संख्या अलग-अलग ग्रंथों में भिन्न-भिन्न बताई है कहीं बहत्तर हजार, कहीं चौदह तो कहीं तीन मुख्य नाड़ियाँ बताई हैं जो हमारे संपूर्ण शरीर का नियंत्रण व संतुलन बनाकर रखती हैं। नाड़ी जिसमें ऊर्जा का प्रवाह बाई नासिका से होता है यह शीतल प्रकृति की है तथा तमस् को दर्शाती है पिंगला नाड़ी दायीं नासिका से ऊर्जा का प्रवाह करती है यह गर्म प्रकृति की है तथा रजस को दर्शाती है तीसरी नाड़ी मुख्य है जिसको सामवेद में ध्यान नाड़ी भी बोला गया है जिसमें सत्व का प्रभाव होता है तीनों नाड़ियों को गंगा, यमुना, सरस्वती कहा गया है। प्राणायाम के माध्यम से मनुष्य सुषुम्ना को क्रियाशील बना सकता है, एक स्वस्थ मनुष्य को एक मिनट में पंद्रह बार साँस लेनी चाहिए। इस तरह से सात घंटे में श्वासों की संख्या नौ सौ और चौबीस घंटे में इक्कीस हजार छः सौ बार होनी चाहिए। योग के अनुसार हमारा शरीर ऊर्जा का केन्द्र है तथा ऊर्जा का आधार प्राण है, प्राण का आधार नाड़ियाँ हैं इसलिए नाड़ियों में प्राण प्रवाह बताया है। प्राण समस्त जीवन का सार है प्राण ही हमारे स्थूल, सूक्ष्म व कारण शरीर को जोड़ता है प्राण को जीवन, जीवनी शक्ति, ऊर्जा का स्रोत कहकर पुकारा है। प्राण उस प्रत्येक वस्तु में प्रवाहित होता है जिसका अस्तित्व है मानव शरीर का कार्य एक ट्रांसफार्मर की भांति है जो विश्वभर में प्रवाहित प्राण से ऊर्जा प्राप्त करता है इस ऊर्जा का आंवटन करता है और फिर उसे समाप्त कर देता है, यह हमारे शरीर में दिप्त की तरह कार्य करता है प्राण मन व शरीर दोनों का समन्वय एवं नियंत्रण करता है प्राणों का कोई समय नहीं है क्योंकि जब से स्थूल शरीर में प्राण है तब से जीवन है जब श्वास प्रक्रिया समाप्त हो जाएगी तो शरीर मात्र मिट्टी रह जाएगा। प्राण ऊर्जा को ग्रहण करने व प्रसार करने का केंद्र है, हमारी मुख्य नाड़ियाँ, इडा, पिंगल व सुषुम्ना (संवेदी, सेहरने वेदी और तंत्रिका तंत्र) एक पथ, मेरुदण्ड से होकर बहती हैं। शरीर का प्रत्येक प्राण हमारे अलग-अलग चक्रों व कोशों को प्रभावित करता है तथा प्राण हमारे प्राणमय कोश को भी प्रभावित करता है महर्षि घेरण्ड बताते हैं कि जब सुषुम्ना प्रवाहित होती है तो कुण्डलिनी जागृत होकर चक्रों से ऊपर चढ़ती है।

शरीरस्थ नाड़ियों की उपादेयता :-

स्वामी निरंजनानन्द, सरस्वती जी बताते हैं कि नाड़ी का शाब्दिक अर्थ होता है प्रवाह या धारा। हमारे शरीर में बहत्तर हजार नाड़ियाँ हैं जब व्यक्ति अपनी अतिन्द्रियों दृष्टि को प्राप्त कर लेता है तब वह नाड़ियों को प्रकाश की तरंगों के रूप में देख पाता है नाड़ियों को प्रकाश की तरंगों के रूप में देख पाता है नाड़ियों का संबंध तंत्रिकाओं से होता है किंतु चक्रों की भांति नाड़ियों को भी स्थूल देख पाना संभव नहीं है।

शारीरिक कार्य करने के लिए पिंगला को अनुप्रेषित किया जाता है जबकि मानसिक कार्य करने के लिए इडा को प्रवाहित किया जाता है।⁽¹⁾ स्वात्माराम कृत जी बताते हैं कि नाड़ियाँ मल से भरी पड़ी हैं इसलिए प्राणवायु सुषुम्ना में नहीं चल सकती। तब कार्य सिद्धि कैसे होगी ? अर्थात् अशुद्ध नाड़ी में प्राण प्रवाह संभव ही नहीं है इसलिए प्रतिदिन सात्विक मन के साथ प्राणायाम करना चाहिए जिससे सुषुम्ना नाड़ी में विद्यमान मल दूर हो जाएगा।⁽²⁾ स्वामी सत्यानन्द सरस्वती जी ने नाड़ियों के संयोग पर बताया है कि शिव और शक्ति के सहस्त्रार में संयोग के परिणामस्वरूप मस्तिष्क के निष्क्रिय पड़े हिस्से भी सक्रिय हो जाते हैं और मस्तिष्क प्रकाशमान हो जाता है एवं व्यक्ति समाधि का अनुभव करता है कुछ देर तक शिव और शक्ति एक-दूसरे में समाहित रहते हैं इस समय एक-दूसरे की चेतना का ज्ञान पूर्णतः लुप्त हो जाता है उस समय एक बिन्दु का पादुर्भाव होता है यही बिंदु संपूर्ण ब्रह्माण्ड का मूल तत्व है।⁽³⁾

शरीरस्थ प्राणों की उपादेयता :-

प्राण को परम सखा परम मित्र के रूप में भी बताया है सभी प्राणी प्राणधारी हैं, प्रायः 'प्राण' शब्द का प्रयोग श्वास के रूप में होता है जबकि प्राण ऑक्सीजन या वायु नहीं है जिसे श्वास द्वारा लिया जाता है योगियों ने यह प्रमाणित कर दिया है कि लंबे समय तक श्वसन को रोकने के बाद भी प्राणी जीवित रह सकते हैं एक योगी अपने अंदर प्रचुर मात्रा में प्राणों का संचय करता है बिल्कुल वैसे ही जैसे – बैटरी में विद्युत।⁽⁴⁾ स्वामी शिवानन्द जी ने बताया हैं कि :-

1. **प्राण** :- प्राण का रंग पीला है, स्थिति – अनाहत चक्र में, क्षेत्र – वक्ष का कार्य श्वसन है, नाग इसका उपप्राण है जिसका कार्य डकार व हिचकी है।
2. **अपान** :- अपान का नारंगी लाल रंग, स्थिति – मूलाधार, क्षेत्र – गुदा है, कार्य मल से मूत्र का त्याग तथा उपप्राण कूर्म है इसका कार्य आँखें खोलना है।
3. **समान** :- समान का रंग हरा है, स्थिति – मणिपुर, क्षेत्र – नाभि है, कार्य – पाचन करना है इसका उपप्राण कृकल है जिसका कार्य भूख-प्यास को उत्तेजित करना है।
4. **उदान** :- उदान का रंग बैंगनी नीला है, स्थिति – विशुद्ध, क्षेत्र – कण्ठ है, कार्य – निगलना है, उपप्राण देवदत्त है जिसका कार्य जंभाई लेना है।
5. **व्यान** :- व्यान का रंग गुलाबी है, स्थिति – स्वाधिष्ठान है, क्षेत्र – संपूर्ण शरीर है, कार्य – रक्त परिसंचरण है, उपप्राण धनज्जय तथा कार्य शरीर का विखण्डन करता है।⁽⁵⁾ पंचमहाप्राण के बाद परमहंस स्वामी अनन्त भारती जी ने बताया है कि प्राण, अपान, समान, उदान, त्यान, नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त, धनज्जय इनमें प्राण आदि पंचप्राण के रूप में एवं नाग आदि पंचवायु के रूप में प्रसिद्ध है ये प्राण ही जीव के रूप में हजारों नाड़ियों में विचरण करते हैं।⁽⁶⁾

नाड़ी व प्राण का संबंध :-

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती जी बताते हैं कि कभी-कभी हमारी एक नाड़ी ज्यादा क्रियाशील रहती है। दूसरी रुक जाती है इसके कारण मानसिक व शारीरिक असंतुलन होता है। दोनों के मध्य संतुलन बैठाने के लिए नाड़ी शोधन प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए तथा सुषुम्ना का जागरण करना चाहिए वैसे तो इडा व पिंगला बारी-बारी में कार्यशील रहती है परंतु दोषपूर्ण जीवनपद्धति से या असमय भोजन से इनके कार्य में बाधा आ जाती है।⁽⁷⁾ मानव शरीर में विलक्षण शक्तियाँ भरी पड़ी हैं हम बहुत थोड़ी शक्तियों का ही प्रयोग कर पाते हैं बाकी शक्तियाँ सुषुप्त पड़ी हैं। यदि इन शक्तियों को जागृत कर लिया जाए तो चमत्कारिक लाभ देखने को मिलेगा तथा अपने साथ-साथ दूसरों को भी लाभ दे सकते हैं।⁽⁸⁾

प्राण प्रवाह नियंत्रण :-

प्राण मन का ऊपरी आवरण है यदि आप प्राण पर नियंत्रण कर सकते हैं तो मन एवं वीर्य पर भी नियंत्रण कर सकते हैं यदि मन पर नियंत्रण होगा तो श्वास भी नियंत्रण में आ जाएंगे क्योंकि प्राण, मन तथा वीर्य एक-दूसरे से संबंधित है।⁽⁹⁾ परमहंस स्वामी अनन्त भारती जी ने बतलाया है कि कन्द के ऊपर स्थित जिसकी कुण्डलिनी शक्ति प्राण एवं अपान को एक कर अर्थात् बुद्धि के दीप्त करने से जागृत हो गयी है वही योगी सिद्ध है।⁽¹⁰⁾

जब इड़ा व पिंगला शक्तियाँ संतुलित हो जाती है तब सुषुम्ना नाड़ी सक्रिय हो जाती है यह एक तथ्य है जब दो विपरीत शक्तियाँ समान और संतुलित रहती है तब एक नई शक्ति उत्पन्न हो जाती है। इड़ा ऋणात्मक व पिंगला धनात्मक आवेश को दर्शाती है जबकि सुषुम्ना निष्क्रिय है सुषुम्ना सभी स्तरों पर विपरीत तत्वों के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। यह इड़ा एवं पिंगला के विपरीत नियमों के बीच सामंजस्य स्थापित करता है।⁽¹¹⁾ स्वामी प्रश्वर प्रज्ञानन्द सरस्वती जी कहते हैं कि सूर्य के प्रकाश से प्राप्त शक्ति और प्राण शक्ति सौर प्राण शक्ति कहलाती है यह सूर्य की सत्ता पर निर्भर है सूर्य के बिना जन्म होना तो दूर, उस पृथ्वी का भी जन्म न हुआ होता।⁽¹²⁾ प्राणायाम से व्यक्ति अपनी सांसों पर नियंत्रण कर लेते हैं जिससे बची हुई साँसे उसकी वायु को बढ़ा देती है इसलिए प्राचीन ऋषि-मुनि लम्बे समय तक जीवित रहते थे क्योंकि वो प्राणायाम से सांसों को लंबा व नियंत्रित कर लेते थे तथा सांसों को नियंत्रित कर समाधि में चले जाते थे तथा साँसों को नियंत्रित कर समाधि में चले जाते थे समाधि में जाने पर उनकी साँसों की गति बिल्कुल कम हो जाती थी जिससे उनके शरीर पर काल का कोई प्रभाव नहीं पड़ता था और उनकी आयु वृद्धि हो जाती थी।⁽¹³⁾ योग वसिष्ठ के योगाभ्यास की तीसरी वृद्धि में प्राण निरोध का वर्णन किया गया है इसमें लिखा है जिस प्रकार पंखे का हिलना बंद होते ही हवा मिलना बंद हो जाता है उसी प्रकार प्राण के निरुद्ध होने से मन शांत हो जाता है मन की शांति से ही प्राण की शांति संभव हो पाती है।⁽¹⁴⁾

सूक्ष्म नाड़ियाँ व प्राण :-

सूक्ष्म नाड़ियाँ भौतिक शरीर में प्रभाव डालती है। सभी सूक्ष्म प्राण, नाड़ियाँ एवं चक्रों की भौतिक शरीर में पूर्ण अभिव्यक्ति एवं कार्य है। स्थूल नाड़ियों एवं चक्रों का सूक्ष्म नाड़ियों एवं चक्रों से निकट का सम्बन्ध है। इसे भली प्रकार से समझना चाहिए। चूँकि भौतिक शरीर के केन्द्रों का सूक्ष्म केन्द्रों से निकट संबंध है इसलिए शारीरिक केन्द्रों पर जब किसी बात का प्रभाव पड़ता है तो उसका प्रभाव सूक्ष्म केन्द्रों पर न चाहकर भी पड़ता है।⁽¹⁵⁾ सभी जीवों के श्वासों की संख्या निश्चित होती है। यदि मनुष्य इन सांसों का उपयोग अधिक करता है तो जल्द ही अकाल मृत्यु को प्राप्त करता है इसलिए सांसों की उन निश्चित संख्या को बचाने के लिए प्राणायाम का अभ्यास बताया गया है।⁽¹⁶⁾

प्राणायाम से नाड़ी शुद्धिकरण :-

यदि नाड़ियों में अशुद्धियाँ हैं तो सुषुम्ना में कुण्डलिनी का ऊर्ध्वारोहण गंभीर रूप से बाधित होगा तथा प्राणायाम द्वारा शीघ्र नाड़ी शुद्धिकरण होता है यही योग की नींव है इसलिए प्राण पर नियंत्रण करने के लिए प्राणायाम को परम बताया गया है।⁽¹⁷⁾

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती जी बताते हैं कि हजारों नाड़ियों में से दस नाड़ियाँ प्रमुख हैं तथा इन दस में भी तीन विशेष महत्त्व रखती हैं इड़ा, पिंगला एवं सुषुम्ना। इन तीनों में भी सुषुम्ना प्रमुख है इड़ा व पिंगला तो सुषुम्ना के अधीन कार्य करती है।⁽¹⁸⁾ बायीं और इड़ा, दायीं और पिंगला तथा दोनों के मध्य सुषुम्ना स्थित है तीनों ही नाड़ियाँ प्राणमार्ग हैं अर्थात् तीनों में ही प्राण का संचारण होता है।⁽¹⁹⁾ स्वामी स्वात्मारामकृत जी ने बताया है कि साधक को चन्द्रनाड़ी (बायें नथुने) से श्वास अंदर लेना चाहिए अपनी शक्ति के अनुसार श्वास को रोककर सूर्यनाड़ी (दायें नथुने) से श्वास खींचकर कुंभक करें तथा फिर चन्द्रनाड़ी से रेचक करें।⁽²⁰⁾

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि शरीर में नाड़ियों की व प्राणों की निर्णायक भूमिका है व साधना के द्वारा हम इनके सूक्ष्म रूप को समझ सकते हैं।

निष्कर्ष :-

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि शरीर में नाड़ियों में प्राण प्रवाह को संतुलित व सक्रिय बनाने के लिए योग साधना की महत्वपूर्ण भूमिका है और साधना में मोक्ष की प्राप्ति के लिए यह एक सीढ़ी का काम करती है जैसे एक-एक सीढ़ी पर चढ़कर मंजिल तक पहुँचा जाता है वैसे ही इनको सक्रिय करके मोक्ष को प्राप्त किया जा सकता है नाड़ी शुद्धि प्राणायाम को विशेष महत्व दिया गया है इसलिए ही इस प्राणायाम के बाद चित्त एकाग्र हो जाता है तथा ध्यान लगाने में सहजता होती है और यही ध्यान हमें स्व (आत्मा) के संपर्क में ले जाएगा। प्राण नाड़ी-तंत्र के माध्यम से ही संपूर्ण शरीर में निर्बाध रूप से प्रभावित होता है प्राण के कारण ही कोष सक्रिय होते हैं और जीवन को स्फूर्ति प्रसारित करते हैं और तीनों नाड़ियों का उद्गम मूलाधार है इसलिए मूलाधार को मुक्त त्रिवेणी (जहाँ से तीनों अलग-अलग होती है) और आज्ञा चक्र को युक्त त्रिवेणी (जहाँ से तीनों आपस में मिल जाती है) कहते हैं। प्राण 'पवन देव' के पुत्र है, प्राणी में प्रकृति के अंश में उपस्थित रहते हैं ये प्राण नाड़ियों में प्रवाह करते हैं तथा ऊर्जा के मुख्य आयाम है, योगि इनको जागृत करने के बाद ही योग साधना में आगे बढ़कर मोक्ष को प्राप्त कर सकता है।

सन्दर्भ-सूची

1. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द ; धेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, संस्करण 1997, पुनर्मुद्रण 2011, ISBN : 978 - 81 - 86336 - 35 - 9, पृष्ठ संख्या : 391
2. कृत - स्वात्माराम ; हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम स्वामी कुवल्यानन्द जी मार्ग, लोनावला - 410403, पूणे, महाराष्ट्र, संस्करण 23 जनवरी, 2018, ISBN : 978 - 881 - 948 - 5122, पृष्ठ संख्या : 38
मलाकुलासु _ _ _ _ _ भवेत् ।। 4 ।।
प्राणायाम _ _ _ _ _ प्रयान्ति च ।। 7 ।।
3. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द ; कुण्डलिनी योग, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, संस्करण 2005, ISBN : 81 - 85787 - 62 - X, पृष्ठ संख्या : 531
4. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द ; प्राण एवं प्राणायाम, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत, संस्करण : 2012, ISBN : 978 - 93 - 81620 - 34 - 2, पृष्ठ संख्या : 12
5. स्वामी शिवानन्द ; कुण्डलिनी योग, द डिवाइन लाईफ सोसायटी उत्तराखण्ड (हिमालय) भारत, संस्करण : 2011, ISBN : 81 - 7052 - 205 - 6, पृष्ठ संख्या : 126
6. अनन्त, भारती परमहंस स्वामी ; योग उपनिषद् संग्रह, चौखम्भा ओरियन्टलिया दिल्ली (भारत), संस्करण : 2005, ISBN : 978 - 81 - 89469 - 41 - 2, पृष्ठ संख्या : 288
प्राणोऽपान _ _ _ _ _ देवदत्तो धनंजयः ।। 87 ।।
प्राणाद्याःपञ्ज _ _ _ _ _ जीवरूपिणः ।। 88 ।।
7. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द ; कुण्डलिनी योग, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, संस्करण 2005, ISBN : 81 - 85787 - 62 - x, पृष्ठ संख्या : 84
8. सरस्वती, स्वामी प्रखर प्रज्ञानन्द ; प्राण चिकित्सा, चौखम्भा पब्लिकेशन, भारत, संस्करण : 2017, ISBN : 978 - 81 - 89798 - 78 - 9, पृष्ठ संख्या : 1
9. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द ; कुण्डलिनी योग, द डिवाइन लाईफ सोसायटी, उत्तराखण्ड (हिमालय) भारत, संस्करण 2011, ISBN : 81 - 7052 - 205 - 6, पृष्ठ संख्या : 128
10. अनन्त, भारती परमहंस स्वामी ; योग उपनिषद् संग्रह, चौखम्भा ओरियन्टलिया दिल्ली (भारत), संस्करण : 2015, ISBN : 978 - 81 - 89469 - 41 - 2, पृष्ठ संख्या : 278
11. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द ; प्राण एवं प्राणायाम, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत, संस्करण : 2012, ISBN : 978 - 93 - 81620 - 34 - 2, पृष्ठ संख्या : 42
12. सरस्वती, स्वामी प्रखर प्रज्ञानन्द ; प्राण चिकित्सा, चौखम्भा पब्लिकेशन, भारत, संस्करण : 2017, ISBN : 978 - 81 - 89798 - 78 - 9, पृष्ठ संख्या : 1
13. विक्रम सिंह : पावर एवं पारंपरिक योगा ; हरि बुक्स ई - 77/354, नेहरू कैम्प, जुग्गी, दिल्ली, संस्करण : 2014, ISBN : 978 - 81 - 929206 - 207, पृष्ठ संख्या : 157
14. डॉ. कामाख्या कुमार ; मानव चेतना एवं योग विज्ञान, ड्रोलिया पुस्तक भण्डार, हरिद्वार, उत्तराखण्ड, संस्करण 2010, ISBN : 978 - 81 - 9200 - 92 - 0 - 9, पृष्ठ संख्या : 143
15. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द ; कुण्डलिनी योग, द डिवाइन लाईफ सोसायटी, उत्तराखण्ड (हिमालय) भारत, संस्करण 2011, ISBN : 81 - 7052 - 205 - 6, पृष्ठ संख्या : 43
16. विक्रम सिंह : पावर एवं पारंपरिक योगा ; हरि बुक्स ई - 77/354, नेहरू कैम्प, जुग्गी, दिल्ली, संस्करण : 2014, ISBN : 978 - 81 - 929206 - 207, पृष्ठ संख्या : 157

17. स्वामी शिवानन्द ; कुण्डलिनी योग, द डिवाईन लाईफ सोसायटी उत्तराखण्ड (हिमालय) भारत, संस्करण : 2011, ISBN : 81 - 7052 - 205 - 6, पृष्ठ संख्या : 128
18. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द ; धेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत, संस्करण 1997, पुनर्मुद्रण 2011, ISBN : 978 - 81 - 86336 - 35 - 9, पृष्ठ संख्या : 391
19. अनन्त, भारती परमहंस स्वामी ; योग उपनिषद् संग्रह, चौखम्भा ओरियन्टलिया दिल्ली (भारत), संस्करण : 2015, ISBN : 978 - 81 - 89469 - 41 - 2, पृष्ठ संख्या : 187
20. कृत – स्वात्माराम ; हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम स्वामी कुवल्यानन्द जी मार्ग, लोनावला – 410403, पूणे, महाराष्ट्र, संस्करण 23 जनवरी, 2018, ISBN : 978 - 881 - 948 - 5122, पृष्ठ संख्या : 37

बद्धपधासनोँ_ _ _ _ _ सूर्येण रेचयेत् ।। 7 ।।

प्राण सूर्येण _ _ _ _ _ पुनश्चयन्द्रेण रेचयेत् ।। 8 ।।