

International Multidisciplinary
Research Journal

*Indian Streams
Research Journal*

Executive Editor
Ashok Yakkaldevi

Editor-in-Chief
H.N.Jagtap

Indian Streams Research Journal is a multidisciplinary research journal, published monthly in English, Hindi & Marathi Language. All research papers submitted to the journal will be double - blind peer reviewed referred by members of the editorial board. Readers will include investigator in universities, research institutes government and industry with research interest in the general subjects.

Regional Editor

Dr. T. Manichander

Mr. Dikonda Govardhan Krushanahari
Professor and Researcher ,
Rayat shikshan sanstha's, Rajarshi Chhatrapati Shahu College, Kolhapur.

International Advisory Board

Kamani Perera Regional Center For Strategic Studies, Sri Lanka	Mohammad Hailat Dept. of Mathematical Sciences, University of South Carolina Aiken	Hasan Baktir English Language and Literature Department, Kayseri
Janaki Sinnasamy Librarian, University of Malaya	Abdullah Sabbagh Engineering Studies, Sydney	Ghayoor Abbas Chotana Dept of Chemistry, Lahore University of Management Sciences[PK]
Romona Mihaila Spiru Haret University, Romania	Ecaterina Patrascu Spiru Haret University, Bucharest	Anna Maria Constantinovici AL. I. Cuza University, Romania
Delia Serbescu Spiru Haret University, Bucharest, Romania	Loredana Bosca Spiru Haret University, Romania	Ilie Pinteau, Spiru Haret University, Romania
Anurag Misra DBS College, Kanpur	Fabricio Moraes de Almeida Federal University of Rondonia, Brazil	Xiaohua Yang PhD, USA
Titus PopPhD, Partium Christian University, Oradea,Romania	George - Calin SERITAN Faculty of Philosophy and Socio-Political Sciences Al. I. Cuza University, IasiMore

Editorial Board

Pratap Vyamktrao Naikwade ASP College Devrukh,Ratnagiri,MS India	Iresh Swami Ex - VC. Solapur University, Solapur	Rajendra Shendge Director, B.C.U.D. Solapur University, Solapur
R. R. Patil Head Geology Department Solapur University,Solapur	N.S. Dhaygude Ex. Prin. Dayanand College, Solapur	R. R. Yalikal Director Managment Institute, Solapur
Rama Bhosale Prin. and Jt. Director Higher Education, Panvel	Narendra Kadu Jt. Director Higher Education, Pune	Umesh Rajderkar Head Humanities & Social Science YCMOU,Nashik
Salve R. N. Department of Sociology, Shivaji University,Kolhapur	K. M. Bhandarkar Praful Patel College of Education, Gondia	S. R. Pandya Head Education Dept. Mumbai University, Mumbai
Govind P. Shinde Bharati Vidyapeeth School of Distance Education Center, Navi Mumbai	Sonal Singh Vikram University, Ujjain	Alka Darshan Shrivastava Shaskiya Snatkottar Mahavidyalaya, Dhar
Chakane Sanjay Dnyaneshwar Arts, Science & Commerce College, Indapur, Pune	G. P. Patankar S. D. M. Degree College, Honavar, Karnataka	Rahul Shriram Sudke Devi Ahilya Vishwavidyalaya, Indore
Awadhesh Kumar Shirotriya Secretary,Play India Play,Meerut(U.P.)	Maj. S. Bakhtiar Choudhary Director,Hyderabad AP India.	S.KANNAN Annamalai University,TN
	S.Parvathi Devi Ph.D.-University of Allahabad	Satish Kumar Kalhotra Maulana Azad National Urdu University
	Sonal Singh, Vikram University, Ujjain	



रक्तचाप में प्राणायाम की उपादेयता : एक दार्शनिक अध्ययन

गोविन्द प्रसाद कतिया

शोधार्थी , क्रिश्चियन कालेज, दे. अ. वि. वि., इन्दौर

सारांश –

उक्त शोध पत्र में रक्त चाप क्या है ?, रक्तचाप के प्रकार क्या हैं, वैज्ञानिकों द्वारा बताये हुये सामान्य एवं उच्च रक्तचाप के लक्षणों का वर्णन किया गया है और यौगिक प्राणायामों का वर्णन करते हुए, प्राणायामों का रक्तचाप पर प्रभाव को दर्शाया गया है।

रक्त चाप का अर्थ परिभाषा प्रकार

परिभाषा— मानव हृदय के सिकुड़ने और फैलने से, जो धमनी में दबाव पड़ता है उस दबाव को रक्तचाप कहते हैं। हृदय के सिकुड़ने एवं फैलने से रक्त के द्वारा धमनियों पर पड़ने वाला दबाव ही रक्तचाप है।

सामान्य रक्तचाप

एक स्वस्थ व्यक्ति का रक्तचाप सिस्टोलिक 99-120 mm of Hg डायस्टोलिक 70-80 mm of Hg तक होता है। इससे कम रक्तचाप होने पर निम्न रक्तचाप तथा अधिक होने पर उसे उच्च रक्तचाप की संज्ञा दी जाती है।

उच्च रक्तचाप

जब रक्त धमनियाँ कड़ी हो जाती है और उनमें अवरोध हो जाता है एवं रक्त भी गाढ़ा हो जाता है तब हृदय एवं धमनियों पर अधिक दबाव पड़ता है जिससे रक्तचाप बढ़ता है इस बढ़े हुये रक्तचाप को उच्चरक्तचाप कहते हैं।

सूत्र-आयु + 90-10 = Normal B.P.

कारण एवं लक्षण— उच्च रक्तचाप, हमारी जीवनशैली में निरंतर हो रहे आकस्मिक और अस्वभाविक बदलावों का प्रतीक है। उच्च रक्तचाप का कारण भी अधिक मानसिक श्रम और तनावपूर्ण दिनचर्या है। खानपान और रहनसहन की गलत आदतों के साथ उत्पन्न नकारात्मक विचारधारा और प्रतिस्पर्धात्मक जीवन शैली इस रोग को अधिक बढ़ावा देते हैं। फिर भी रक्तचाप के कारणों को निम्नानुसार वर्गीकृत किया जा सकता है :-

- १) धूम्रपान व मद्यपान का सतत सेवन
- २) मांसाहार
- ३) मानसिक तनाव चिंता क्रोध एवं असहिष्णुता की भावना
- ४) व्यायाम एवं योगासनों का अभाव
- ५) नमक का अधिक प्रयोग
- ६) मोटापा

उच्च रक्तचाप के कारण सभी में अलग-अलग होते हैं जैसे-मोटापा, मधुमेह, नींद की कमी, शारीरिक व्यायाम की कमी,

नशा, धूम्रपान आदि। इन सभी का मुख्य कारण है, मानसिक तनाव के कारण धमनियाँ कड़क हो जाती है, रक्त प्रवाह सुचारू से नहीं हो पाता है। जिससे हृदय की धमनियों पर अधिक दबाव पड़ता है जिससे रक्तचाप की वृद्धि होती है। व्यक्ति तनाव की स्थिति में ज्यादा रहता है तब शरीर की धमनियों में रक्त का दबाव पड़ता है और सभी धमनियों में रक्त प्रवाह नहीं हो पाता तो, हृदयाघात हो जाता है।

वैज्ञानिकों के द्वारा बतलाये गये लक्षण—

उच्च रक्तचाप के व्यक्ति में निम्नानुसार लक्षण पाये जाते हैं।

- १) व्यक्ति जरा-जरा सी बात पर गुस्सा करता है।
- २) चक्कर आना
- ३) सोकर उठने पर सिर में भारीपन
- ४) कानों में सीटी जैसी आवाज आना।
- ५) हाथ पैरों में कँपकँपी होना।

जिन व्यक्तियों में उच्च रक्तचाप होता है और अंतिम चरण में रक्तचाप पहुंच जाता है तो उसे किडनी फेल, हार्ट अटैक, ब्रेन हेमरेज, लकवा आदि की शिकायत हो जाती है।

निम्न रक्तचाप वाले व्यक्तियों में निम्नानुसार लक्षण पाये जाते हैं—

उच्च रक्तचाप में हृदय की धड़कन बढ़ती है तथा निम्न रक्तचाप में हृदय की धड़कन कम हो जाती है। जिस धमनी को जितना रक्त मिलना है वह नहीं मिल पाता जिससे उसको सुरक्षा नहीं मिल पाती। हृदय जो सामान्यतः ७० से ७२ बार धड़कता है, उसके स्थान पर कम धड़कता है। घबराहट, हाथ-पैर में पसीना, शरीर की क्षमता खत्म हो जाती है। दांत बंध जाते हैं। रोगी टंडा पड़ जाता है।

प्राणायाम— महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग में इसका स्थान चतुर्थ दिया है। प्राणायाम का अर्थ है प्राणों का आयाम अथवा प्राण शक्ति का नियंत्रण एवं सम्यक दिशा में विस्तार। प्राण और मन का घनिष्ठ संबंध होता है। यदि प्राणों को वश में कर लिया है तो मन स्वतः ही वश में हो जाता है। उसका वृत्तीय प्रभाव रूक जाता है। म. पतंजलि ने अपने योग सूत्र में प्राणायाम के बारे में कहा है। “तस्मिन् सति श्वास प्रश्वासयोगति विच्छेदः प्राणायामः”

पतंजल योग दर्शन-साधना पाद ॥४६॥

तस्मिन्	- उस आसन में
सति	- साथ रहते हुये
श्वास प्रश्वासयो	- श्वास प्रश्वास की
गतिविच्छेदः	- गति में अंतर लाना
प्राणायामः	- प्राणायाम कहलाता है।

व्याख्या—

जब यह आसन सिद्ध हो जाता है तब इस श्वास प्रश्वास की गति को संयत करके उस पर जय प्राप्त करना पड़ेगा। अतः अब प्राणायाम का विषय आरंभ होता है। प्राणायाम क्या है ? शरीर स्थित जीवनी शक्ति को वश में लाना। यद्यपि ‘प्राण’ शब्द बहुधा श्वास अर्थ में प्रयुक्त होता है। तो भी वास्तव में यह श्वास नहीं है। प्राण का अर्थ है जागतिक समस्त शक्तियों की समष्टि। यह वह शक्ति है, जो प्रत्येक देह में अवस्थित है और उसका ऊपरी प्रकाश है- फेफड़े की यह गति। प्राण जब श्वास को भीतर की ओर खींचता है तभी यह गति शुरू होती है। प्राणायाम करने के समय हम उसी को संयत करने का प्रयत्न करते हैं।

एक स्वस्थ व्यक्ति २४ घंटों में २१,६०० बार श्वास-प्रश्वास लेता है ये संख्या स्वस्थ व्यक्ति की बतलाई गई है। यदि व्यक्ति को शरीरिक रोग है तो ये संख्या बढ़ जाती है। तथा श्वास प्रश्वास की संख्या अधिक खर्च हो जाती है। और उसकी मृत्यु जल्दी हो जाती है। महर्षि पतंजलि ने जो आठ प्रकार के प्राणायाम बतलाये हैं।

वे हैं—

- | | | | |
|---------------|-------------|------------|------------|
| १)सूर्य भेदन, | २)उज्जायी, | ३)शीतकारी | ४)शीतली |
| ५)भ्रामरी | ६)भस्त्रिका | ७)मूर्च्छा | ८)प्लाविनी |

इन आठों प्रकार के प्राणायाम का अभ्यास आप तब तक नहीं कर सकते जब तक की आपके शरीर की ७२.८६४ नाड़ियों को शुद्धिकरण नहीं हो जाता। बिना नाड़ी शुद्धिकरण के यदि किसी भी प्राणायाम का अभ्यास करते हैं तो बजाय लाभ के हानि होने की संभावना बनी रहती है क्योंकि प्राणायाम के दौरान जब हम त्रिबंधों को उपयोग करते हैं तो प्राण वायु शरीर के अन्दर घूमती रहती है। यदि शरीर के अन्दर गंदगी है तो प्राण शक्ति वहाँ पर रूक जाती है। शरीर में रोगों की उत्पत्ति कर देती है इसलिये

स्वात्माराम जी ने अपनी हठयोग प्रदीपिका में नाडियों के शुद्धि कार्य हेतु नाडी शोधन प्राणायाम का अभ्यास करने का कहा है।

प्राणायाम के दौरान ऐसे आसन करते हैं जिसमें मेरूदण्ड सीधा रहे क्योंकि जब मेरूदण्ड सीधा रहता है तो सीना ऊपर जाता है, पेट ऊपर की तरफ जाता है। जिससे पूरक में फेफड़ों में पूरी वायु भर जाती है। और जब रेचक करते हैं तब पूरी दूषित वायु बाहर निकल जाती है। सामान्यतः ऐसा होता है कि व्यक्ति न तो पूरी वायु अन्दर लेता है न छोड़ता है। फेफड़ों की तुलना लचीलेदार थैलों से कीजिये जो वायु के भरने पर फैलते हैं और जब दबाव डालते हैं तो संकुचित हो जाते हैं। प्राणायाम के दौरान कुछ ऐसी ही क्रिया होती है। जब हम प्राणायाम का अभ्यास करते हैं और अभ्यास के समय यदि आपने पद्मासन/सिद्धासन/बज्रासन का चयन किया है तब आपकी मेरूदण्ड पूर्ण रूप से सीधी रहेगी फिर आप पूरक करते हैं तब फेफड़ों में पूर्ण रूप से ताजी ऑक्सीजन अन्दर चली जाती है और फेफड़े पूर्ण रूप से फैल जाते हैं और जब रेचक करते हैं तो इस दौरान धीरे-धीरे फेफड़ा पर दबाव पड़ता है और दूषित वायु बाहर निकलती है साथ ही रुद्राणु जिनसे कि शरीर के अन्दर दूषित वायु जमा रहती है वह भी निकल जाती है। दूषित वायु फेफड़ों के इकट्ठी नहीं पाती इसलिये योग साधना में प्राणायाम की प्रमुख अंग माना गया है।

प्राणायाम करते समय दो बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए –

- 1) पूरक करते समय मन को सीने पर लगाकर रखते हैं और अनुभव लेते हैं कि सीना अधिक फैले। जब तक सीने पर मन एकाग्र नहीं करते तब तक सीना पूर्ण रूप से नहीं फैल पाता और हमें किसी प्रकार का अनुभव नहीं होता है। वैज्ञानिकों के अनुसार पूरक करते समय सीने पर मन को लगाकर रखना चाहिये जिससे पूरक के बारे में अधिक से अधिक जानकारी मिल जाये।
- 2) प्राणायाम में जब भी रेचक की क्रिया करते हैं तो उदर पर मन को लगाते हैं क्योंकि रेचक से उपर से दबाव उदर पर किस प्रकार पड़ता है। रेचक की क्रिया से एक तो फेफड़ों में दूषित वायु बाहर निकलती है, इन्टरनल आर्गन की मसाज होती है जिससे इन्टरनल आर्गन के फंक्शन नियमित होते हैं इस कारण से शरीर में कफ आदि रोग होने की संभावना नहीं होती और रोग दूर हो जाते हैं।

प्राणायाम –

- 1) नाडी शोधन प्राणायाम
- 2) सूर्य भेदी प्राणायाम
- 3) उज्जायी प्राणायाम
- 4) सीतकारी प्राणायाम
- 5) सीतली प्राणायाम
- 6) भस्त्रिका प्राणायाम
- 7) भ्रामरी प्राणायाम
- 8) मूर्च्छा प्राणायाम
- 9) प्लाविनी प्राणायाम

1) नाडी शोधन प्राणायाम –

इस प्राणायाम के निरंतर अभ्यास से हमारे शरीर की सभी नाडियों का शुद्धिकरण भली प्रकार से हो जाता है। हमारे शरीर के अंदर जो ७२८६४ नाडियाँ हैं वे सभी नाडी शोधन के अभ्यास से शुद्ध हो जाती है इसलिये इसे नाडी शोधन प्राणायाम कहते हैं।

9. किसी भी सुखासन की स्थिति जैसे ब्रजासन, पद्मासन, सिद्धासन या इनमें से कोई नहीं लगता तो पालती लगाकर बैठ जाते हैं यानि जिसमें सुखपूर्वक बिना हिले-डुले बैठ सके तथा मरूदण्ड सीधी रहें।

2. दायें हाथ से प्रणव मुद्रा बनाते हैं दाँयी नासिका को बंद कर बाँयी नासिका से पूरक करते हैं। दाँयी नासिका से रेचक करते हैं फिर दाँयी नासिका से पूरक बाँयी से रेचक करते हैं तब इस प्राणायाम का एक चक्र पूरा होता है।

2) सूर्य भेदी प्राणायाम –

इस प्राणायाम को सूर्य भेदन प्राणायाम के नाम से जाना जाता है क्योंकि इस प्राणायाम में पूरक दाँयी नासिका से करते हैं और दाँयी नासिका सूर्य नाडी मानी गयी है इसलिये इसका नाम सूर्य भेदन प्राणायाम पड़ा।

विधि –

9. किसी भी सुखासन में बैठ जाते हैं जैसे वज्रासन पद्मासन या कोई भी सुखदायक स्थिति में बैठ जाते हैं।

2. दाँये हाथ की प्रणव मुद्रा बनाते हैं, दाँये हाथ से बाँयी नासिका को बन्द कर दाँये से पूरक करते हैं उसके बाद त्रिबंधों के साथ कुम्भक और फिर बंध हटाकर बाँयी नासिका से रेचक करते हैं तब इस प्राणायाम का एक चक्र पूरा होता है। समय के अनुकूल इसके चक्रों को किया जाता है।

3) उज्जायी प्राणायाम –

इस प्राणायाम का उल्लेख योग के प्राचीन ग्रंथों में नहीं मिलता यह परंपरागत से प्रचलित प्राणायाम है। इस प्राणायाम को करने के लिये किसी भी सुखासन में बैठ जाते हैं जैसे वज्रासन, पद्मासन, सिद्धासन या फिर कोई भी आराम दायक स्थिति में बैठकर इस प्राणायाम को करते हैं।

विधि –

आसन में बैठकर दोनों नासा पुटों से जोर लगाकर श्वास को अंदर लेते हैं (पूरक की क्रिया) फिर दोनों नासा पुटों से रेचक की क्रिया करते हैं। पूरक और रेचक करते समय श्वासनली को हल्का सा संकुचित करते हैं जिससे पूरक तथा रेचक करते समय श्वासनली से टकराती हुई अंदर जाये तथा श्वास नली से टकराती हुई बाहर जाये जिससे घर्षण की आवाज उत्पन्न हो।

4)शीतकारी प्राणायाम –

इस प्राणायाम को शीतकारी प्राणायाम के नाम से इसलिये जाना जाता है क्योंकि इस प्राणायाम को करते समय जब पूरक करते है तो मुख से सी-सी की आवाज आती है। इसलिये इसे शीतकारी प्राणायाम कहते हैं। किसी भी सुखासन में बैठकर मेरूदण्ड को सीधा रखते है उपर तथा नीचे के दांतों को आपस में मिलाकर रखते है और अपनी जिह्वा के अग्रभाग को दांतों से सटाकर रखते हैं उसके बाद सी सी की आवाज करते हुये मुख से पूरक करते हैं उसके बाद हाथ का उपयोग कर त्रिबंधों के साथ कुम्भक करते है यथाशक्ति कुम्भक करने के बाद बंध हटाकर बांयी नासिका से रेचक करते हैं तब उस प्राणायाम का एक फेरा पूरा होता है

5)शीतली प्राणायाम –

इस प्राणायाम को शीतली प्राणायाम के नाम से इसलिये जाना जाता है क्योंकि यह शरीर में शीतलता प्रदान करता है।

विधि –

अपनी जिह्वा को दोनों तरह से मोड़कर नलिका जैसे बना लेते हैं उस नलिका की आकृति को दोनों दांतों के बीच रखते हैं फिर उसी नलिका जैसी आकृति से पूरक करते हैं फिर बिना हाथ का उपयोग किये त्रिबंधों के साथ कुम्भक करते हैं यथा शक्ति करने के बाद बांयी नासिका से रेचक करते हैं।

6)भस्त्रिका प्राणायाम –

इस प्राणायाम को भस्त्रिका प्राणायाम के नाम से इसलिये जाना जाता है क्योंकि इसमें कुछ प्रक्रिया लोहार की धौकनी की भांति होती है। भस्त्रिका प्राणायाम को भी हम उसी प्रकार करते हैं।

कपालभाति तथा सूर्य भेदन मिलकर भस्त्रिका प्राणायाम बनता है। कपाल भाति में बार-बार झटके से श्वास को बाहर छोड़ते हैं फिर सूर्यभेदन प्राणायाम करते है तब भस्त्रिका प्राणायाम कहलाता है।

विधि –

भस्त्रिका प्राणायाम करने के लिये सबसे पहले किसी सुखासन की स्थिति में बैठकर मेरूदण्ड को सीधा रखते हुए कपालभाति करते हैं इसके बाद दांयी नासिका से पूरक तथा त्रिबंधों के साथ कुम्भक करते हैं। यथाशक्ति कुम्भक करने के बाद बांयी नासिका से बंध हटाकर बांयी नासिका से रेचक करते हैं तब इस प्राणायाम का एक फेरा पूरा होता है। दूसरा फेरा करने के लिये फिर से कपालीभाति, फिर सूर्यभेदन प्राणायाम करते हैं।

7) भ्रामरी प्राणायाम –

इस प्राणायाम को करते समय पूरक तथा रेचक में भौरे तथा भौरी जैसी आवाज मुख से उत्पन्न होती है, अतः इसे भ्रामरी प्राणायाम के नाम से जाना जाता है।

विधि –

किसी भी सुखासन में बैठकर मेरूदण्ड सीधा रखते हुये, बिना हाथ का उपयोग किये दोनों नासापुटों से भौरे जैसे ध्वनि निकालते हुये पूरक, इसके बाद त्रिबंधों के साथ कुम्भक तथा बंध हटाकर भौरी जैसी आवाज के साथ रेचक करते हैं तब इस प्राणायाम का एक फेरा पूरा होता है।

8)मूर्च्छा प्राणायाम –

इस प्राणायाम को मूर्च्छा प्राणायाम के नाम से इसलिये जाना जाता है क्योंकि इसके अभ्यास से मन मूर्च्छित हो जाता है मन की सोचने की शक्ति समाप्त हो जाती है। किसी प्रकार के विचार न तो आयेंगे न ही जायेंगे।

मन पूर्ण रूप से एकाग्र हो जाता है तभी ध्यान में जा सकते हैं मन के अन्दर जो विचार आ रहे हैं उन्हें रोकना है तभी ध्यान में जा सकेंगे। मन मूर्च्छित करना है। विचार कैसे आते हैं, नकारात्मक या सकारात्मक विचार को आने से रोकना है, तभी प्रत्याहार में जा सकते हैं।

विधि –

किसी भी सुखासन में बैठकर दोनों नासिका से जोर लगाकर श्वास को अन्दर लेते है, इसके बाद बिना हाथ का उपयोग

किये त्रिबंधों के साथ में कुम्भक तथा यथाशक्ति कुम्भक करने के बाद बंध हटाकर बांयी नासिका से रेचक करना चाहिये।

9)प्लाविनी प्राणायाम –

प्लाविनी प्राणायाम में सातों प्रकार के प्राणायामक से अभ्यास से जो फल के रूप में प्राप्त होता है उसे प्लाविनी प्राणायाम कहा जाता है।

निष्कर्ष –

इस प्रकार हम पाते हैं कि हठयोग में वर्णित प्राणायामों को करने से मानव की प्राणवायु शरीर प्रणाली के अनुसार बहती रहती है और शरीर को शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रखती है चूंकि प्राणवायु का रक्त प्रवाह से भी निकट संबंध है अतः प्राण वायु से संबंधित प्राणायाम क्रियायें करने से रक्तचाप सदैव सम की अवस्था में रहता है और इस प्रकार प्राणायाम के माध्यम से रक्तचाप की समस्या उपजने ही नहीं पाती और सतत् रूप से ग्रसित व्यक्ति भी सदैव लाभावित होता रहता है।

संदर्भ सूची –

- १.सभी के लिए योग, बी.के.एस. आयंगर, प्रभात पेपर बैक्स, प्रभात प्रकाशन ४/१६ आसफ अली रोड, नई दिल्ली, वर्ष २००७
- २.प्राणायाम विज्ञान, भारतीय योग संस्थान, प्रकाशलाल प्रधान, प्रकाशक भारतीय योग संस्थान, एडी-२४, शालीमार बाग, नई दिल्ली वर्ष २००५
- ३.प्राणायाम काल और विज्ञान, डॉ. एच.आर. नागेन्द्र, स्वामी विवेकानन्द योगा प्रकाशक बैंगलोर भारत, वर्ष १९६८
- ४.प्राणायाम, स्वामी कुवलयानन्द अनुवादक : वासुदेव भास्कर घाणेकर, प्रकाशक अध्यक्ष कैवल्यधाम स्वामी कुवलयानन्द मार्ग लोनावाला, वर्ष २००५
- ५.प्राणायाम रहस्य, स्वामी रामदेव दिव्ययोग मंदिर ट्रस्ट, हरिद्वार वर्ष २००६
- ६.यौगिक प्राणायाम, डॉ. के. एस. जोशी, ओरिएण्ट पेपर बेक्स, दिल्ली वर्ष १९८६
- ७.योग एवं यौगिक चिकित्सा, प्रो. रामहर्ष सिंह, चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान, जवाहर नगर, दिल्ली, वर्ष २००६

Publish Research Article

International Level Multidisciplinary Research Journal For All Subjects

Dear Sir/Mam,

We invite unpublished Research Paper, Summary of Research Project, Theses, Books and Book Review for publication, you will be pleased to know that our journals are

Associated and Indexed, India

- * International Scientific Journal Consortium
- * OPEN J-GATE

Associated and Indexed, USA

- Google Scholar
- EBSCO
- DOAJ
- Index Copernicus
- Publication Index
- Academic Journal Database
- Contemporary Research Index
- Academic Paper Database
- Digital Journals Database
- Current Index to Scholarly Journals
- Elite Scientific Journal Archive
- Directory Of Academic Resources
- Scholar Journal Index
- Recent Science Index
- Scientific Resources Database
- Directory Of Research Journal Indexing

Indian Streams Research Journal
258/34 Raviwar Peth Solapur-413005, Maharashtra
Contact-9595359435
E-Mail-ayisrj@yahoo.in/ayisrj2011@gmail.com
Website : www.oldisrj.lbp.world