



Journal Homepage: - [www.journalijar.com](http://www.journalijar.com)

## INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH (IJAR)

Article DOI: 10.21474/IJAR01/22857  
DOI URL: <http://dx.doi.org/10.21474/IJAR01/22857>



### RESEARCH ARTICLE

प्राणायाम, बन्ध, और मुद्राओं के अभ्यास द्वारा प्राणमय कोश की साधना : एक विवेचनात्मक अध्ययन

सुधीर<sup>1</sup> and प्रवीण<sup>2</sup>

1 पी-एच.डी. शोध छात्र, योग विभाग, श्री खुषाल दास यूनिवर्सिटी, हनुमानगढ़, राजस्थान।

2 सहायक आचार्य, योग विभाग, श्री खुषाल दास यूनिवर्सिटी, हनुमानगढ़, राजस्थान।

#### Manuscript Info

##### Manuscript History

Received: 16 December 2025

Final Accepted: 18 January 2026

Published: February 2026

##### Key words:-

प्राणायाम, मुद्रा, बंध, एवं प्राणमय कोश।

#### Abstract

मानव शरीर की यौगिक व्याख्यानानुसार प्रमुख यौगिक ग्रंथों में यह सुस्पष्ट वर्णित है किमानवीय शरीरस्थ आत्मा क्रमशः पांच कोषों के भीतर विद्यमान है। इन कोषों में अन्नमय कोश के भीतर प्राणमय कोश विद्यमान रहता है। पांच महाप्राण एवं पांच लघुप्राण से मिलकर यह प्राणमय कोश बना है। पंचकोषों में अन्नमय कोश की भांति प्राणमय कोश की उपादेयता कहीं अधिक है। प्राणमय कोश प्रत्यक्ष दिखाई नहीं देता लेकिन जीवनी शक्ति, साहस, हिम्मत, धैर्य, क्षमता एवं ऊर्जा के रूप में हमारे व्यक्तित्व में परिलक्षित होता है। पांच प्राण वायु तथा पांच उपप्राण वायु मिलकर प्राणमय कोश का संचालन करते हैं। यह पांच प्राण हमारे प्राणमय कोश को नियंत्रित भी करता है। अतएव प्रस्तुत शोधकार्य के उद्देश्यानुसार इस अध्ययन के तहत प्राणमय कोश की साधना पद्धतियों की विस्तृत विवेचना की गई जिसके परिणामतः यह पाया गया कि प्राणमय कोश साधना से हमारे संपूर्ण प्राणों पर नियंत्रण स्थापित होता है। सर्वप्रथम अन्नमय कोश की शुद्धि के पश्चात् प्राणमय कोश की शुद्धि एवं उसका परिमार्जन करना आवश्यक है। प्राणमय कोश की साधना में अच्छी स्थिति की प्राप्ति होने पर विज्ञानमय कोश की साधना एवं आनंदमय कोश की साधना का मार्ग प्रशस्त हो जाता है। विभिन्न प्रकार के प्राणायाम, भिन्न-भिन्न मुद्राओं एवं बन्धों के सतत अभ्यास से प्राणमय कोश की सिद्धि होती है। विकसित प्राणमय कोश प्राण शक्ति एवं सामर्थ्य का प्रतीक भी है। विकसित एवं पोषित प्राणमय कोश जीवनी शक्ति, साहस, हिम्मत, धैर्य, क्षमता एवं ऊर्जा के रूप में मनुष्य के व्यक्तित्व में परिलक्षित होता है।

"© 2025 by the Author(s). Published by IJAR under CC BY 4.0. Unrestricted use allowed with credit to the author."

#### Introduction:-

भारतीय योग परंपरा की मान्यतानुसार मानवीय शरीरस्थ आत्मा क्रमशः पांच कोषों के भीतर विद्यमान है। इन कोषों में अन्नमय कोश के भीतर प्राणमय कोश विद्यमान रहता है। कुल पांच प्राण व पांच उपप्राण तत्वों से निर्मित कोश प्राणमय कोश कहलाता है (शर्मा, 2010)। पंचकोषों में अन्नमय कोश की भांति प्राणमय कोश की उपादेयता कहीं अधिक है। प्राणमय कोश प्रत्यक्ष दिखाई नहीं देता लेकिन जीवनी शक्ति, साहस, हिम्मत, धैर्य, क्षमता एवं ऊर्जा के रूप में हमारे व्यक्तित्व में परिलक्षित होता है (कुमार, 2024)। प्राण एक चेतन तत्व है, जिसके ना रहने से ना ही जीवन है और ना ही चेतना। संपूर्ण मानव जाति के लिए प्राण वायु परम आवश्यक है। यह प्राण संपूर्ण जगत में विद्यमान है तथा वही प्राण हमारे शरीर के भीतर भी विभिन्न प्रकार की क्रिया पद्धति को संचालित करता है (रविराज, और रयाली, 2023; झा, 2009)। प्राण ही जीवन है। बिना प्राण के शरीर व आत्मा की कल्पना भी नहीं की जा सकती है। शरीर व आत्मा को जोड़ने वाली शक्ति का नाम प्राण है (मिश्रा, और दास, 2017; शर्मा, 1995)। यह प्राण मन के माध्यम से संपूर्ण चेतन को जोड़कर आत्म चेतना से संपर्क स्थापित करती है। प्राण जीवन शक्ति है। प्राण विद्युत शक्ति की भांति एक संजीवनी शक्ति है (सरस्वती, एवं अन्य साथी, 2002)। शरीर में जीवनी शक्ति को ओजस व मन की शक्ति को तेजस के नाम से जाना जाता है (वसुमथी, और टीडी, 2022)। पांच प्राण वायु तथा पांच उपप्राण वायु मिलकर प्राणमय कोश का संचालन करते हैं। यह पांच प्राण हमारे प्राणमय कोश को नियंत्रित भी करता है (कुमार, 2024; मिश्रा, और दास, 2017; मिश्रा, सुनयना, और अंजलि, 2019)।

प्राणमय कोश साधना से हमारे संपूर्ण प्राणों पर नियंत्रण स्थापित होता है। सर्वप्रथम अन्नमय कोश की शुद्धि के पश्चात् प्राणमय कोश की शुद्धि एवं उसका परिमार्जन करना आवश्यक है (पार्चर, 2016)। प्राणमय कोश की साधना में अच्छी स्थिति की प्राप्ति होने पर विज्ञानमय कोश की साधना एवं आनंदमय कोश की साधना का मार्ग प्रशस्त हो जाता है (शर्मा, 2010; मिश्रा, सुनयना, और अंजलि, 2019)। प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध के माध्यम से प्राणमय कोश की साधना को संपन्न किया जाता है।

Corresponding Author:- सुधीर

Address:- पी-एच.डी. शोध छात्र, योग विभाग, श्री खुषाल दास यूनिवर्सिटी, हनुमानगढ़, राजस्थान।

**शोधकार्य का उद्देश्य-**

प्रस्तुत शोधकार्य का प्रमुख उद्देश्य इस विवेचनात्मक अध्ययन के माध्यम से प्राणमयकोश की साधना पद्धति की सम्यक् विवेचना करना है।

**प्रयुक्तशोधविधि-**

प्रस्तुतशोधअध्ययन के तहत प्राणमय कोश की साधना पद्धतियों का एक विवेचनात्मक अध्ययन सैद्धांतिक रूप से किया गया है। तथा इस सैद्धांतिक शोधकार्य हेतु गुणात्मक दृष्टिकोण प्रयुक्त करते हुए प्रस्तुत शोध विषय के विवेचनात्मक अध्ययन हेतु प्रमुख यौगिक व आयुर्वेदिक ग्रंथों एवं वर्तमान में राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय शोध पत्रिकाओं में प्रकाशित उच्च गुणवत्ता वाले शोधअध्ययनों के आधार पर द्वितीयक आँकड़ों के संग्रहण के लिए वर्णनात्मक अनुसंधान पद्धति उपयुक्त की गयी है।

**प्राणमय कोश की साधना पद्धति**

प्रमुख योगग्रंथों जैसे षिवसंहिता, घेरण्ड संहिता, व योगोपनिषदों आदि के अतिरिक्त वर्तमान में प्रसिद्ध भारतीय साहित्यकार पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य द्वारा गायत्री महाविज्ञान नामक विषिष्ट ग्रंथ में वैज्ञानिक दृष्टिकोण से प्राणमयकोश की साधना हेतु उपाय स्वरूप- प्राणायाम, मुद्रा, एवं बंधों का वर्णन किया गया है जो निम्नानुसार हैं (शास्त्री, 2010; मुक्तिबोधानन्द, 2009; शर्मा, 2010; 1995)-

(

**प्राणमय कोश की साधना के लिए प्राणायाम**

प्राणायाम की किसी भी क्रिया में भावनाओं के साथ-साथ हमारे विचार एवं मान्यताओं का विशेष रूप से प्रभाव पड़ता है। प्राणायाम की क्रिया पूरक, कुंभक, और रेचक की क्रिया के माध्यम से संपन्न होती है इन्हीं तीनों के माध्यम से प्राणों का संयमन एवं प्राणों की रक्षा होती है। महर्षि पतंजलि के अनुसार श्वास-प्रश्वास का रुक जाना प्राणायाम के सामान्य लक्षण है। महर्षि पतंजलि ने प्राणायाम के दो लाभ बताए हैं- इससे प्रकाश का आवरण क्षीण हो जाता है व ज्ञान का आवरण प्रकट होता है (भारती, 2001; रंगनाथन, 2008)। प्राणायाम के माध्यम से धारणा शक्ति का विकास होता है (भावनानि, 2010)।

मनुष्य के शरीर में पांच प्राण- प्राण, अपान, सामान, उदान, और व्यान तथा पांच उपप्राण- नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त, और धनंजय विद्यमान रहते हैं। प्राण हृदय में, अपान गुदा में, सामान नाभि में, उदान कंठ में, व्यान संपूर्ण शरीर में विद्यमान रहता है। इसी प्रकार प्राण के साथ में नाग, अपान के साथ में कूर्म, सामान के साथ में कृकल, उदान साथ देवदत्त तथा व्यान के साथ धनंजय एक साथ निवास करते हैं।

प्राण जीवनी शक्ति का परिचायक है। यही साहस व हिम्मत प्रदान करता है। इसी से बहादुरी भी आती है। प्राण पूरे शरीर में रक्त का संचार का, हृदय में स्पंदन का कार्य करता है। अपान का कार्य मलों का निष्कासन करना है। सामान का कार्य शरीर में पाचन व्यवस्था को सुचारु रूप से संचालित करना है। उदान का स्थान कंठ प्रदेश है। यह वाणी की प्रभाव उत्पादकता के लिए उत्तरदायी है। व्यान का स्थान संपूर्ण शरीर है यह जीवनी शक्ति को विकसित कर आध्यात्मिक संपदा को विकसित करती है। प्राण वायु भी क्रमशः महत्वपूर्ण कार्य करते हैं जैसे नाग का कार्य वायु संचार, कूर्म का कार्य पलक झपकना, कृकल का कार्य भूख को बढ़ाना, देवदत्त का कार्य जमाई व अंगड़ाई लेना, तथा धनंजय का कार्य हर अंगों की विजातीय तत्वों को शरीर से बाहर निकालने में सहायक करना (मकवाना, एवं अन्य साथी, 2017)।

हठप्रदीपिका में आठ प्रकार के कुम्भको का वर्णन किया गया है। यह कुम्भक अथवा प्राणायाम का अभ्यास प्राणों के ऊर्ध्व गमन के लिए आवश्यक है। किसी भी प्रकार की स्थिति एवं परिस्थिति में इन प्राणायाम का देश, कल और परिस्थिति के अनुसार अभ्यास किया जा सकता है (मुक्तिबोधानन्द, 2009)। प्राणमय कोष की साधना हेतु कुल आठ प्रकार के प्राणायामों को महत्वपूर्ण बताया गया है जो कि इस प्रकार है-

सूर्यभेदी प्राणायाम-सुखदायक आसन में बैठकर दाहिने नथुने से वायु को खींचता है तथा अधिक से अधिक रोकने के बाद बाएं नासिका से श्वास को बाहर निकालना है। यह सूर्यभेदी प्राणायाम कृमिदोष, उदर संबंधी रोगों और मस्तक प्रदेश को शुद्ध करता है।

उज्जायी प्राणायाम-उज्जायी प्राणायाम में मुख को बंद करके नथुने से इस प्रकार के आवाज के साथ श्वास को अंदर लेना है जिससे कंठ से लेकर हृदय प्रदेश तक की वायु के स्पर्श का अनुभव हो। यह उदान और देवदत्त प्राणवायु को पुष्ट करता है।

शीतकारी प्राणायाम-मुंह से सी-सी की आवाज के साथ पूरक करना है तथा नासिक से रेचक का अभ्यास करना है। ऐसी मान्यता है कि इससे साधक का शरीर कामदेव जैसा हो जाता है।

शीतली प्राणायाम-जीभ को विशेष प्रकार से मोड़ कर इस तरह वायु को अंदर खींचना है तथा कुंभक अभ्यास करना है। तत्पश्चात् धीरे-धीरे वायु का रेचन नासिका के माध्यम से करना है।

भस्त्रिका प्राणायाम-पद्मासन की स्थिति में दोनों हाथों को घुटनों पर स्थापित करना है तथा मुख को बंद करके लोहार की धोकनी के समान बार-बार बल पूर्वक श्वास को बाहर निकालना और अंदर की ओर खींचना है। जब शरीर में थकान आ जाए तब दाहिनी नाक से पूरक व बाएं नाक से रेचक करना है।

भ्रामरी प्राणायाम-वेग पूर्वक भ्रमर गुंजन के समान आवाज करके पूरक का अभ्यास करना है तथा भ्रामरी की आवाज के साथ हमें धीरे-धीरे रेचल का अभ्यास करना है। हठ प्रदीपिका के अनुसार इसके अभ्यास से साधकों के चित्त में एक अनिर्वचनीय आनंद की प्राप्ति होती है।

मूर्छा प्राणायाम-पूरक करने के पश्चात् दृढ़ता पूर्वक जालंधर बंद लगाकर धीरे-धीरे वायु का रेचन करना है। इसके अभ्यास के साथ मन को मूर्छा की स्थिति में लाने का प्रयास करना है। यहां मूर्छा का आशय मन को किसी भी प्रकार के विचारों से रहित रखने का अभ्यास करने से है।

प्लावनी प्राणायाम-पूरक के माध्यम से संपूर्ण उदर क्षेत्र में वायु को पूरी तरह भरने का अभ्यास करते हैं तथा धीरे-धीरे नासिका के माध्यम से रेचक का अभ्यास करते हैं (सरस्वती, और हिति, 1996)। यह प्लावणी प्राणायाम का अभ्यास है। इससे शरीर में हल्कापन आता है। इस प्रकार प्राणायाम द्वारा प्राणमय कोष की साधना करते हुए प्राणमय कोष का विकास एवं पोषण किया जा सकता है (मकवाना, एवं अन्य साथी, 2017)।

**प्राणमय कोश की साधना के लिए बंध का अभ्यास**

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

इससे अपान वायु उर्ध्वगामी हो जाती है। वीर्य का अधः पतन स्वभाव रुककर स्थिरता को प्राप्त करता है। यह मूलाधार चक्र को भी जगाने में सहायक है। कुंडलिनी शक्ति के जागरण में मूलबंध का अभ्यास महत्वपूर्ण हो जाता है (सरस्वती, 2012; शर्मा, निवेदिता, और मूवेन्थन, 2020)।

इसी प्रकार उडियान बंध अर्थात् पेट की आंतों को पीछे की ओर खींचने 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 सामान व कृकल प्राणवायु को मजबूत एवं स्थिर बनाता है। इसके सतत अभ्यास से मणिपुर चक्र में चेतना का संचार होता है (पात्रा, 2017)।

जालंधर बंध से तात्पर्यमस्तक को झुकाकर ठोड़ी से कंठ कूप 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 महाबन्ध कहलाता है। महाबंध के संयुक्त अभ्यास से मणिपुर, मूलाधार, और विशुद्धि चक्र का जागरण होता है।

**प्राणमय कोश की साधना के लिए मुद्रा का अभ्यास**

मुद्रा का योग में सामान्य अर्थ भाव भंगिमा से होता है। लेकिन प्राणमय कोश की साधना के अंतर्गत की जाने वाली मुद्राओं का अभ्यास शारीरिक मुद्राओं से है। जहाँ शरीर के माध्यम से किसी विशेष प्रकार के आसन में बैठकर प्राणवायु का निरोध करके उसे उर्ध्वगामी बनाकर संपूर्ण शरीर में संचारित करने का अभ्यास करते हैं (हिरस्वी, 2016)। प्राणमय कोष की साधना हेतु कुल सात प्रकार की मुद्राओं को महत्वपूर्ण बताया गया है जो कि इस प्रकार है—

महामुद्रा—बाएं पैर की एड़ी से सिवनी प्रदेश को दबाकर, दाएं पैर को सामने की ओर फैलाकर 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।

विपरीत करनी मुद्रा—इसका अभ्यास पीठ के बल लेटकर, दोनों पैरों को ऊपर उठाकर किया जाता है। हाथों के माध्यम से पीठ को सहारा देकर पैरों को ऊपर उठाया जाता है। थोड़ी को बिबुक प्रदेश में लगाया जाता है तथा मणिपुर चक्र व सोम चक्र का रसास्वादन किया जाता है।

योनि मुद्रा— इसे षण्मुखी मुद्रा के नाम से भी जाना जाता है। पदमासन में बैठकर हाथों की उंगलियों की माध्यम से आंख, नाक, व कान के छिद्रों को बंद किया जाता है। होठ को कौवे की चोंच के सामान बनाकर धीरे-धीरे श्वास को खींचते हुए उसे गुदा तक ले जाने का प्रयास किया जाता है तथा विपरीत क्रम में इसे बाहर निकाल दिया जाता है।

शांभवी मुद्रा—किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर मस्तिष्क प्रदेश में आंखों के बीच में भ्रू मध्य में ध्यान लगाकर शांभवी मुद्रा का अभ्यास किया जाता है।

अगोचरी मुद्रा—किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर मन को नासिका के अग्रभाग में केंद्रित किया जाता है। मन को एकाग्र करने का प्रयास या जाता है।

भूचरी मुद्रा—भूचरी मुद्रा नासिका के चार अंगूर आगे शून्य स्थान पर दोनों नेत्रों को केंद्रित करके इस मुद्रा का अभ्यास किया जाता है।

यहां पर कुछ मुद्राएं शारीरिक है जिसे विशेष बल पूर्वक आसन के साथ का क्रम बनाकर मुद्राओं का अभ्यास किया जाता है। वहीं कुछ मुद्राएं मानसिक है। यह मुद्राएं जागृत हुई शक्ति केंद्रों को दिशा प्रदान करती है (मेनेन, 2011)। इस प्रकार उक्त विभिन्न मुद्राओं के अभ्यास द्वारा प्राणमय कोष की साधना करते हुए प्राणमय कोष का विकास एवं पोषण किया जा सकता है।

**उपसंहार**

प्राणायाम, मुद्रा और बंध का सम्मिलित अभ्यास ही हमें प्राणमय कोश की साधना में सहायक है। इन तीनों के सतत और दीर्घकालिक अभ्यास के फलस्वरूप प्राण मय कोश दिन प्रतिदिन परिष्कृत होता चला जाता है। प्राणों के नियंत्रण में आने से चित्त की चंचलता भी समाप्त होती है। चित्त के एकाग्र हो जाने से साधना के पथ पर सरलता पूर्वक और सहजता प्रगति की जा सकती है। इस प्रकार यह प्राणायाम, बंध और मुद्रा प्राणमय कोश की साधना के लिए सहायक सिद्ध होता है।

**संदर्भ सूची**

- [1] शास्त्री, ऐ. के. वी., (2015), उपनिषत्सञ्चयनम्: तैत्तिरियोपनिषदः, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, जवाहर नगर, दिल्ली, सूत्र संख्या 474, पृष्ठ संख्या 474।
- [2] शर्मा, पी. एस., (2010), गायत्री महाविज्ञान (तृतीय भाग), गायत्री मंजरी, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा।
- [3] Bharati, S. V. (2001). Yoga sutras of Patanjali (Vol. 3). Motilal Banarsidass Publ..
- [4] Kumar, R. (2024). Yoga for Body, Mind & Soul: Insights from the Gherand Samhita. Motherhood International Journal of Research & Innovation.
- [5] Mishra, S., & Dash, S. C. (2017). An Overview of Hatha Yogic Practices in Hatha yoga Pradipika, Gheranda 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's yoga sutra. Penguin UK.
- [9] Saraswati, S. N. (2012). Gheranda 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 Pranavaha 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., Mudraropa, J., Bošković, O., & Omgyanam, J. (2002). Prana, pranayama, prana vidya. 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., & Moovethan, A. (2020). Effect of moola bandha (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 bandha triad 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.