

पतंजलि योग सूत्र के माध्यम से तनाव प्रबंधन

अतुल कौशल^{1*}, डॉ. विकास नड्डा²

1. अतिथि संकाय, योग अध्ययन विभाग,
हिमाचल प्रदेश तकनीकी विश्वविद्यालय, हमीरपुर, भारत
2. सहायक प्रोफेसर, योग अध्ययन केंद्र,
केंद्रीय विश्वविद्यालय, हिमाचल प्रदेश, धर्मशाला, भारत

सार

आज तनावचिंता का विषय है, जिसके प्रबंधन के लिए प्रभावी रणनीतियों की आवश्यकता है। पतंजलि योगसूत्र से प्राप्त तनाव प्रबंधन तकनीकों की खोज आधुनिक समाज में तनाव को संबोधित करने के लिए एक समृद्ध, व्यापक रूपरेखा का खुलासा करती है। प्राथमिक पाठ का विश्लेषण/संश्लेषण इस पर प्रकाश डालता है कि ऋषि पतंजलि कुशलता से आधुनिक समय के मानसिक संघर्षों और उन्हें दूर करने के तरीकों को परिभाषित करते हैं। यह लेख पतंजलियोगसूत्रसे प्राप्त तनाव प्रबंधन तकनीकों की खोज करता है, जो आंतरिक शांति प्राप्त करने के लिए व्यावहारिक मार्गदर्शन में अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। इसमें सुख और दर्द की प्रकृति को समझना, सम-विचार विकसित करना, सकारात्मक दृष्टिकोण का पोषण करना और अष्टांगयोग का अभ्यास करना शामिल है। यह प्राचीन ज्ञान को आधुनिक चिकित्सीय तौर-तरीकों के साथ एकीकृत करने का तरीका प्रदान करता है, जिससे आंतरिक शांति, प्रभावी तनाव प्रबंधन विकसित हो सकता है।

कीवर्ड

तनाव प्रबंधन, पतंजलि योगसूत्र

परिचय

पतंजलि योगसूत्र 195 सूत्रों का समूह है। यह 12वीं से 19वीं शताब्दी तक लगभग 700 वर्षों में सबसे अधिक अनुवादित प्राचीन भारतीय पाठ्य सामग्री है। योग के जो ग्रंथ आम जनता

के लिए बहुत जटिल थे, इसलिए पतंजलि ने पहले से मौजूद शिक्षाओं को ऐसे रूप में योग सूत्रों की रचना की, जिसका अनुसरण करना आसान हो। आज, योगसूत्र सबसे अधिक संदर्भित ग्रंथ हैं, जो पतंजलि को "योग का जनक" बनाता है। पतंजलियोगसूत्रमें छोटे सूत्र शामिल हैं जो एक साथ इस तरह चलते हैं जैसे कि वे एक धागे पर फूलों की माला बना रहे हों। 195/196 सूत्र तार्किक रूप में व्यवस्थित एवं 4 पादों में स्थित हैं।

चार पादःसमाधिपाद; साधनापाद; विभूतिपाद; कैवल्यपाद;

समाधिपाद

-समाधिपाद पहला अध्याय है जिसमें आत्मज्ञान पर केंद्रित 51 सूत्र शामिल हैं।

साधनापाद

-साधना का अनुवाद अनुशासन/अभ्यास है। पतंजलि दो योग प्रणालियों का उल्लेख करते हैं यानी क्रिया योग और अष्टांगयोग।

विभूतिपाद

-संस्कृत में विभूति का अर्थ है शक्ति/अभिव्यक्ति। इस अध्याय में योगसूत्र सिद्धियों की अभिव्यक्ति में मन की शक्ति को इंगित करते हैं।

कैवल्यपाद

-आत्मा कैवल्य तक पहुँचने के लिए सभी आसक्तियों से मुक्त हो जाती है। यह आत्मज्ञान की अंतिम अवस्था है जिसे निर्वाण/मोक्ष के रूप में भी जाना जाता है।

पतंजलियोगसूत्र के अनुसार

मानसिक शुद्धि की प्रक्रिया के रूप योगसूत्र में योग की परिभाषा।

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः॥

चित्तः मन/चेतना, वृत्तिः तरंगें/उतार-चढ़ाव, निरोधः नियंत्रण करनामन के परिवर्तन की समाप्ति, जो व्यक्ति को योग की स्थिति में स्थापित करती है।

5 वृत्तियाँ:

- प्रमाण -संज्ञानात्मक प्रणाली
- विपर्यय -गलत धारणा की प्रक्रिया

●विकल्प -भ्रमपूर्ण और काल्पनिक संवेदनशील अवस्थाएँ

●निद्रा -नींद की स्थिति, नींद की सुस्ती

●स्मृति -स्मरण की आंतरिक विधि

ये वृत्तियाँ मन के क्लेश के लिए जिम्मेदार हैं।

वृत्तियाँ हमारी चेतना की शांत झील की सतह पर लहरें हैं, मन की उलझने जो आत्म-साक्षात्कार की स्पष्टता को अस्पष्ट करती हैं। योग की गहराई में जाने का मतलब है इन उतार-चढ़ावों से निपटना, जिससे अंततः खुद की गहन समझ विकसित होती है। मूल रूप से, "वृत्ति" शब्द विचारों, मानसिक गतिविधियों के भंवर को संदर्भित करता है जो लगातार हमारी चेतना पर कब्जा करते हैं। इन उतार-चढ़ावों की तुलना एक शांत झील की सतह पर लहरों से की जा सकती है, जो इसकी शांति को बाधित करती हैं।

चित्त वृत्ति

वृत्ति, जिसे मानसिक तरंगों के रूप में अनुवादित किया है, चित्तवृत्ति का अर्थ है इससे कहीं अधिक। चित्त एक व्यक्ति में चेतना की संपूर्णता का प्रतिनिधित्व करता है, और वृत्ति वे विचार हैं जो इससे उभरते हैं। ये विचार चंचल/अराजक हो सकते हैं, जो हमें अपने वास्तविक स्वभाव का अनुभव करने से रोकते हैं।

पाँच वृत्तियाँ

पतंजलि योगसूत्र ने वृत्तियों को पाँच है, जिनमें से प्रत्येक की अपनी अनूठी विशेषताएँ हैं।

1. प्रमाणः यह हमारे अनुभवों के आधार पर जानकारी को सही ढंग से समझने की क्षमता को संदर्भित करता है।
2. विपर्ययः यह वृत्ति तब होती है जब मन संवेदी जानकारी की गलत व्याख्या करता है।
3. विकल्पः यह वृत्ति मानसिक छवियों, कल्पनाओं को बनाने की क्षमता का प्रतिनिधित्व करती है।
4. निद्राः यह वृत्ति केवल जाग्रत न होने से कहीं अधिक है। यह चेतना की एक बदली हुई अवस्था है जहाँ मन के विचार काफी कम हो जाते हैं।

5. स्मृति: स्मृतिमें अतीत की संवेदनाओं/भावनाओं का स्मरण शामिल होता है, जो सचेत और अचेतन दोनों हैं।
इन पाँचों वृत्तियों में से प्रत्येक हमारीचेतना, विचारों को आकार देने में भूमिका निभाती है।

क्लेश

साधनापाद क्लेशों/कष्टों की खोज और उनके निवारण से शुरू होता है।

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेश: क्लेशः।।

1. अविद्या हमारी सच्ची वास्तविकता की गलत धारणा है, यह मानना कि अस्थायी शाश्वत है, अशुद्ध शुद्ध है, और सुख दुखदायी है। अविद्या से चार अन्य क्लेश उत्पन्न होते हैं।
2. अस्मिता अपने अहंकार के साथ खुद की पहचान है। हम अपने बारे में एक आत्म-छवि बनाते हैं जिसे हम मानते हैं। इस आत्म-छवि में बाहरी, आंतरिक दोनों तरह के झूठे प्रक्षेपण हो सकते हैं।
3. राग उन चीजों के प्रति आकर्षण है जो खुद को खुशी देती हैं। सुखद अनुभवों की हमारी इच्छा नासमझी पैदा करती है। जब हम वह नहीं पा सकते जो हम चाहते हैं, तो हम पीड़ित होते हैं। जब हम वह पा लेते हैं जो हम चाहते हैं, तो आनंद फीका पड़ जाता है और हम फिर से आनंद की तलाश शुरू करते हैं, और एक अंतहीन चक्र में फंस जाते हैं।
4. द्वेषआसक्ति के विपरीत है, उन चीजों के प्रति अरुचि जो कष्टदायक अनुभव उत्पन्न करती हैं। अगर हम उन चीजों से बच नहीं सकते जो हमें पसंद नहीं हैं, तो हम पीड़ित होते हैं।
5. अभिनिवेश सबसे गहरा और सबसे सार्वभौमिक क्लेश है, जो हमारी मृत्यु तक हमारे साथ रहता है।

ऋषि पतंजलि ने मन के लिए 9 बाधाओं को सूचीबद्ध किया है;

“व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरति

भ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ॥

व्याधि, स्त्यान-नीरसता, संशय -अनिर्णय, प्रमादा -विलंब, अलस्य, अविरति -कामुक लालसा, भ्रान्तिदर्शन -कल्पना/भ्रम, अलब्ध भूमिकत्व -उच्च अवस्था में प्रगति प्राप्त करने में असमर्थता, अनावस्थितत्व -पहले से प्राप्त स्थिति को बनाए रखने की क्षमता का अभाव। इसके अतिरिक्त वह चार और जोड़ते हैं, जैसे:-

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः॥

दुःखः कष्ट/संघर्ष, दौर्मनस्यः अवसाद/निराशा, अङ्गमेजयत्वः कम्पन, श्वास-प्रश्वासाः असामान्य श्वासमन को शुद्ध करने की तकनीक। फिर मन को स्थिर करने के लिए विभिन्न तरीकों का सुझाव दिया है।

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः॥

किसी एक विषय पर एकाग्रता का अभ्यास (एक तकनीक का उपयोग), बाधाओं को रोकने का सबसे अच्छा तरीका है।

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥

खुश लोगों के प्रति मित्रता, दुखी लोगों के प्रति करुणा, अच्छे के प्रति आनंद और बुरे प्रति उदासीनता का भाव विकसित करके, मन की अव्यवस्थित शांति बनाए रखती है। मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा विभिन्न प्रकार के लोगों के प्रति चार दृष्टिकोण हैं जिन्हें शांतिपूर्ण ढंग से स्थितियों का प्रबंधन करने के लिए विकसित करने की आवश्यकता है।

सुख -आरामदायक, दुख-पीड़ा/शोक, पुण्य-सद्गुणी/गुणी/दयालु, अपुण्य-गैर/दुष्ट, विषयानाम - उन विषयों/वस्तुओं के संबंध में, भावना-आदतों को विकसित करके, निरंतर चिंतन द्वारा, दृष्टिकोण विकसित करना, चित्त-प्रसादनम्-मनकाक्षेत्र, चेतना, शांतिपूर्ण

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥

या वह शांति नियंत्रित साँस छोड़ने या साँस रोकने से बनी रहती है।

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी॥

या सूक्ष्म संवेदनाओं पर ध्यान केंद्रित करने से मन की स्थिरता हो सकती है।

विशोका वा ज्योतिष्मती॥

या अपने भीतर परम आनंदमय प्रकाश पर ध्यान केंद्रित करके

वीतरागविषयं वा चित्तम्।

या आत्मा पर ध्यान केंद्रित करके जो इंद्रिय वस्तुओं के प्रति पूरी तरह से मुक्त है।

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा॥

या सपने या गहरी नींद के दौरान अनुभव पर ध्यान केंद्रित करके

यथाभिमतध्यानाद्वा॥

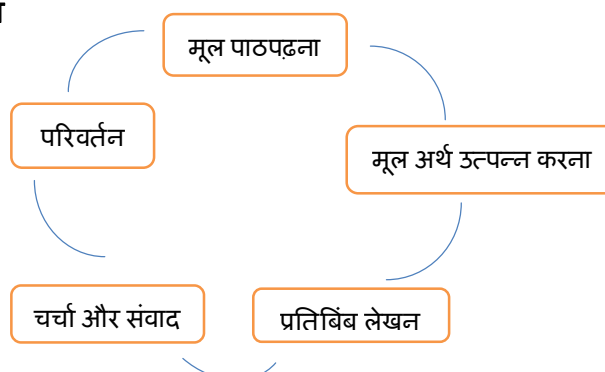
या किसी भी चीज पर ध्यान लगाकर जो ऊँचा उठाने वाली हो।

इन सूत्रों में, पतंजलि ध्यान के कई तरीकों की पेशकश कर रहे हैं जिसका उद्देश्य ध्यान को खोजना और बनाए रखना है। मेरा मानना है कि पतंजलि उस मार्ग की परवाह नहीं करते हैं जिसे एक योगी अपनाता है, क्योंकि अंतिम लक्ष्य समान है, और जो महत्वपूर्ण है कि हम उन तरीकों पर ध्यान केंद्रित रहें जो आत्म-ज्ञान और मन के पारगमन की हमारी खोज में हमारे साथ सबसे अच्छा गुंजते हैं।

अनुसंधान पद्धति डिज़ाइन:

यह अध्ययन गुणात्मक अनुसंधान पद्धति पर आधारित होगा, जिसमें व्याख्यात्मकता विधि का उपयोग किया। व्याख्यात्मक चक्र मूल पाठ को पढ़ना, अर्थ उत्पन्न करना है, प्रतिबिंब लेखन, चर्चा और संवाद, पाठों को पढ़ना और विश्लेषण करना, विभिन्न लेखकों के दृष्टिकोण की तुलना करना। व्याख्यात्मकता संस्कृत साहित्य का विश्लेषण करने के लिए सबसे अच्छा दृष्टिकोण है। मैंने दैनिक जीवन के दबाव और तनाव से निपटने के लिए अष्टांग विधि का पालन किया है।

व्याख्यात्मक अनुसंधान/शोध



मैंने दैनिक जीवन के तनाव से निपटने के लिए अष्टांग पद्धति का पालन करते हुए 8 सप्ताह यानी 56 दिनों तक एक विस्तृत अध्ययन किया।

इसमें शामिल किया:

- यम-अहिंसा-सत्य-अस्तेय-ब्रह्मचर्य-अपरिग्रह।
- नियम-शौच-संतोष-तप-स्वाध्याय-ईश्वर-प्रणिधान।

अष्टांगयोग के सिद्धांतों ने सकारात्मक मूल्यों को बढ़ावा दिया और तनाव से संबंधित मुद्दों की रोकथाम में योगदान दिया। स्वयं और दूसरों के प्रति दया और अहिंसा का अभ्यास करने से सकारात्मक भावनाएं बढ़ीं, संबंध बेहतर हुए। सत्य और अस्तेय के अभ्यास ने विश्वास को बढ़ावा दिया। ब्रह्मचर्य का सिद्धांत, जिसने संयम और ऊर्जा के उपयोग को प्रोत्साहित किया, जिससे बेहतर भावनात्मक विनियमन हुई। अपरिग्रह और संतोष की भावना विकसित करके, मैंने कृतज्ञता की भावना विकसित की और वर्तमान क्षण में पूर्णता पाई, जिससे मुझे आत्म-सम्मान बढ़ा। नियम, जिसमें शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर के प्रति समर्पण शामिल हैं, तनाव प्रबंधन के लिए आगे के रास्ते प्रदान करते हैं। स्वाध्याय ने मेरी आत्म-जागरूकता, व्यक्तिगत विकास को बढ़ाया। मुझे संतोष, स्वीकृति मिली, जिसने मेरे मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य में बहुत सुधार किया और तनाव को कम किया। मैंने कृतज्ञता को अपनाया और जो मेरे पास है, उस पर ध्यान केंद्रित किया, न कि जो कमी है, उससे मुझे अधिक संतुष्टि मिली। इन सकारात्मक मनोविज्ञान दृष्टिकोणों के बाद, मैंने अष्टांगयोग के सिद्धांतों के साथ तालमेल बिठाया। ये रूपरेखाएँ कल्याण को बढ़ाने और तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने के लिए सकारात्मकता को विकसित करने पर जोर देती हैं।

आसन

आसन का अभ्यास स्थिरता विकसित करने में सहायता करता है, जैसा कि पतंजलि योगसूत्र में दिया है *स्थिरसुखम् आसनम्*। आसन का अभ्यास करने से जीवन के द्वंद्व को अपने रास्ते में आने से रोककर तनाव प्रबंधन करने में मदद मिली, *ततो द्वन्द्वानभिघातः*। इससे मेरे शारीरिक स्वास्थ्य में भी वृद्धि हुई। यह विपरीत परिस्थितियों जैसे गर्म-ठंडा, अच्छा-बुरा, दर्द-सुख के

सामने संतुलन और संयम बनाए रखने की क्षमता को दर्शाता है। इन द्वैतों के प्रति स्थिरता की स्थिति विकसित करके, मैंने अपने जीवन में तनाव को प्रबंधित करना सीखा।

प्राणायाम

जैसा कि पतंजलि योगसूत्र में उल्लेख किया गया है *तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः* यह श्वास को नियंत्रित करने का कार्य है, जिसमें श्वास छोड़ने और लेने की गति को नियंत्रित किया जाता है। प्राणायाम तकनीकों ने मेरे तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव डाला है, गहरे श्वास लेते हुए और श्वास को सक्रिय रूप से प्रबंधित करते हुए, मैं पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित कर सकता था, जो हृदय गति, रक्तचाप और कोर्टिसोल के स्तर को कम करता है। ये शारीरिक परिवर्तन विश्राम, कम तनाव प्रतिक्रिया और मानसिक कल्याण में वृद्धि से जुड़े हैं। प्राणायाम तकनीकों तनाव, अवसाद और चिंता को कम करने से संबंधित हैं।

प्रत्याहार

यह बाहरी विकर्षणों से इंद्रियों को दूर करता है। अध्ययनों के अनुसार, प्रत्याहार से तनाव कम होता है, जिससे मैं अपनी एकाग्रता को उत्तेजनाओं से दूर कर सकता हूँ। मैं आंतरिक शारीरिक अनुभवों पर ध्यान केंद्रित करके बाहरी दबावों के प्रभावों को कम कर सकता था, विश्राम को बढ़ावा और सामान्य कल्याण में सुधार कर सकता था।

संयम

धारणा, ध्यान और समाधि का एकीकरण। इसका अभ्यास एक परिवर्तनकारी बदलाव लाया। मैं व्यक्तिगत रूप से हमेशा बेहतर समग्र जीवन और वर्तमान क्षण की जागरूकता के लिए अष्टांगयोग का प्रभावी ढंग से अभ्यास करने की निरंतरता में रहूंगा, जो दबावों के प्रति प्रतिक्रियाशीलता को कम करता है, भावना नियंत्रण को बढ़ाता है। इस प्रक्रिया के शिखर पर, समाधि में उच्च आत्म-जागरूकता की स्थिति शामिल है, जहाँ व्यक्ति को शांति अनुभव होती है। पतंजलियोगसूत्रतनावसे निपटने में उत्कृष्ट अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। मैंने तनाव को कम

करने और आंतरिक शांति प्राप्त करने के समाधान खोजे। पतंजलि का प्राचीन ज्ञान हमारे आधुनिक समय में कल्याण और सद्भाव की खोज में कालातीत सलाह देना जारी रखता है।

निष्कर्ष

पतंजलियोगसूत्र से लिए गए तनाव प्रबंधन दृष्टिकोणों की खोज आधुनिक संस्कृति में तनाव के प्रबंधन के लिए व्यापक रूपरेखा प्रदान करती है। पतंजलि की शिक्षाएँ सुख-दुःख की प्रकृति को समझने के महत्व पर प्रकाश डालती हैं।

- आसन, प्राणायाम और ध्यान सहित पतंजलि की योग तकनीकें तनाव कम करने के लिए फायदेमंद पाई गई हैं।
- योग चिकित्सा तनाव कम करने जैसी मौजूदा चिकित्सीय तकनीकों में पारंपरिक परंपराओं को एकीकृत करने से लोगों को तनाव को प्रबंधित करने के लिए अधिक उपकरण मिल सकते हैं।
- पतंजलि की शिक्षाओं में यम औरनियम समकालीन समय में नैतिक आचरण जीवन के सिद्धांतों के समानांतर है।
- ये सिद्धांत आत्म-प्रतिबिंब और उद्देश्य की भावना को बढ़ावा दे सकते हैं, जो तनाव कम करने में योगदान करते हैं।
- पतंजलियोगसूत्र हमें उच्च चेतना के प्रति समर्पण करना सिखाता है जो स्वीकृति की अवधारणा है जो हमारे मन को संतुलित करने में मदद करता है।
- यह व्यक्तियों को तनाव सहित अपने अनुभवों को स्वीकार करने और स्वीकार करने के लिए प्रोत्साहित करना भी सिखाता है।

समापन

विभिन्न टीकाओं और व्यवस्थित शिक्षण का उपयोग करके सूत्र के चार अध्यायों का अध्ययन करने से मुझे यह समझने में मदद मिली: मन और चेतना का गठन क्या है।, मन की विशिष्ट गतिविधियाँ, मानसिक उत्तेजना का स्रोत, संघर्षों को कम करने और स्पष्टता प्राप्त करने के साधन, स्थिर और एकाग्र मन की क्षमताएँ, मन की परिवर्तनकारी शक्ति और उसके परिणामस्वरूप स्पष्टता।

आज, जब हम योग आसनों में उत्कृष्टता प्राप्त करने पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं, तो पतंजलियोगसूत्र सभी को याद दिलाते हैं कि योग जीवन शैली है जिसका उद्देश्य उस ज्ञान को प्राप्त करना है जहाँ व्यक्ति यह अंतर कर सकता है कि वह स्वयं क्या है, क्या नहीं है। मन में उतार-चढ़ाव को रोकना, जो बदले में हमें तनाव प्रबंधन करने में मदद करता है। योग का लक्ष्य स्वतंत्रता प्राप्त करना है। ऐसा करने के लिए, किसी को अपने नियमित जीवन का त्याग नहीं करना पड़ता है। योग अभ्यासों के इन लाभों को शायद ही स्वीकार किया जाता है या समझा जाता है। हजारों साल पहले मानव के लिए निर्धारित इन सूत्रों का अध्ययन और गहराई से समझने से पता चलता है कि तनाव कई जटिलताओं का मूल कारण है जो हम दिन-प्रतिदिन सामना करते हैं और इसलिए ये सूत्र एक संतुलित, तनाव मुक्त जीवन के लिए दिशानिर्देश हैं।

संदर्भ

1. Patañjali. (1975). *The Yoga Sutras of Patanjali: The Book of the Spiritual Man: An Interpretation*. London: Watkins.
2. Kanojia, A. (2018). *Yoga Sutras of Patanjali*. In *Encyclopaedia of Indian Religions* (pp. 1-3). SpringerLink.
3. Patanjali's Yoga Sutras with The Commentary Of Vyasa And The Gloss Of Vachaspati Misra Rama Prasad Translation: This translation includes both the Vyāsa-bhāṣya and the Tattvavaiśārādī commentaries.
4. *Yoga Sutras of Patanjali* - Gita Society.
5. पतंजलि योग सूत्र - हिंदी : बी. के. एस. अय्यंगर।
6. पतंजलि के योग सूत्र: उत्पत्ति, प्रमुख योग सूत्र, स्तंभ यूपीएससी नोट्स।
7. https://www.researchgate.net/publication/327176973_Patanjali_Yoga_Sutras_in_the_Light_of_Medical_Neurosciencehttps://www.researchgate.net/publication/308711025_Lesson_Plan_Yoga_as_a_Research_Methodology/सतीश, एल. (2016).
8. भारत में योग। संपादकीय। रोजगार समाचार, 18-24 जून 2016, पृष्ठ 45
9. स्वस्थ महिलाओं में हठ-योग व्यायाम के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव। अंतर्राष्ट्रीय मनोसोमैटिक्स पत्रिका, 41(1-4), पृष्ठ 46-52

10. आवश्यक उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए एक नया शारीरिक दृष्टिकोण।
भारतीय फिजियोलॉजी और फार्माकोलॉजी जर्नल, 42 (2), पृष्ठ 205–213
11. एंटी-डिप्रेसेंट्स के प्रति अपर्याप्त प्रतिक्रिया के बाद प्रमुख अवसादग्रस्तता विकार वाले रोगियों के लिए एक श्वसन-आधारित ध्यान हस्तक्षेप: एक यादृच्छिक पायलट अध्ययन।
12. स्वस्थ व्यक्तियों और प्रमुख अवसाद के रोगियों में स्वज योग का प्रभाव।
बायोमेडिसिन, 28, पृष्ठ 139-141

