



## National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2025; 1(62): 121-124

© 2025 NJHSR

www.sanskritarticle.com

विक्रम सिंह कण्डारी

शोधार्थी,

निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

शोध निर्देशक

डॉ. रूपाली गुप्ता

सहायक प्रोफेसर,

निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

### मानव जीवन में षट्चक्रों का प्रभाव

विक्रम सिंह कण्डारी, डॉ. रूपाली गुप्ता

#### सारांश

योग और आयुर्वेदिक परंपरा में चक्रों को अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। मानव जीवन में षट्चक्रों की साधना और संतुलन अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। छह प्रमुख चक्र (मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्धि और आज्ञा) न केवल शारीरिक स्वास्थ्य से जुड़े हैं, बल्कि मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक जीवन पर भी गहरा प्रभाव डालते हैं। षट्चक्रों विवेचन यह स्पष्ट करता है कि ये केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि आध्यात्मिक उन्नति के भी साधन हैं। इन चक्रों का संतुलन शरीर, मन और आत्मा में सामंजस्य स्थापित करता है। कुण्डलिनी साधना के माध्यम से इन चक्रों का जागरण साधक को स्थूल से सूक्ष्म और अंततः परमात्मा से एकत्व की ओर ले जाता है। ये स्वास्थ्य, मानसिक स्थिरता, सामाजिक सामंजस्य और आध्यात्मिक उत्कर्ष चारों स्तरों पर मानव जीवन को समग्रता प्रदान करते हैं।

- मूलाधार चक्र मनुष्य को स्थिरता, साहस और जीवन ऊर्जा प्रदान करता है।
- स्वाधिष्ठान चक्र रचनात्मकता, संवेदनशीलता और भावनात्मक संतुलन का केंद्र है।
- मणिपूर चक्र आत्मबल, आत्मविश्वास और पाचन क्रिया को नियंत्रित करता है।
- अनाहत चक्र प्रेम, करुणा और सामाजिक सामंजस्य का आधार है।
- विशुद्धि चक्र संचार, अभिव्यक्ति और मानसिक शुद्धि का साधन है।
- आज्ञा चक्र अंतर्ज्ञान, विवेक और आत्मज्ञान का द्वार है।

#### प्रस्तावना

भारतीय दर्शन, योग और तंत्र परंपरा में चक्रों की अवधारणा अत्यंत प्राचीन और महत्वपूर्ण है। योगशास्त्र के अनुसार मानव शरीर केवल भौतिक अंगों और ऊतकों का समूह मात्र नहीं है, बल्कि इसमें सूक्ष्म नाडियों और ऊर्जा केन्द्रों का भी विस्तृत जाल है। यह सूक्ष्म तंत्र शरीर में प्राणशक्ति का संचार करता है और मानसिक एवं आध्यात्मिक क्रियाओं का आधार भी है।

'चक्र' शब्द का अर्थ है 'चक्राकार गति करने वाला केंद्र'। योग परंपरा में इन चक्रों को शरीर में स्थित ऊर्जा केन्द्र माना जाता है, जहाँ नाडियों का संगम होता है। कुल मिलाकर 72,000 नाडियों का वर्णन किया गया है, जिनमें से इडा, पींगला और सुषुम्ना मुख्य मानी गई हैं। सुषुम्ना नाडी के भीतर ही षट्चक्र स्थित बताए गए हैं, जिनका साधना और ध्यान के माध्यम से जागरण होता है।

षट्चक्रों का प्रभाव केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक स्थिरता, भावनात्मक संतुलन, सामाजिक आचरण और आध्यात्मिक प्रगति तक विस्तृत है। यही कारण है कि चक्रों की अवधारणा आधुनिक वैज्ञानिक और मनोवैज्ञानिक अध्ययन में भी रुचि का विषय बन चुकी है। मानव जीवन में षट्चक्रों का प्रभाव अत्यंत व्यापक और बहुआयामी है। योग और तंत्र ग्रंथों में वर्णित ये ऊर्जा केन्द्र केवल आध्यात्मिक साधना तक सीमित नहीं हैं, बल्कि आधुनिक जीवन की जटिलताओं में भी इनके महत्व को नकारा नहीं जा सकता। सबसे पहले, शारीरिक स्तर पर देखा जाए तो प्रत्येक चक्र का सीधा

Correspondence:

विक्रम सिंह कण्डारी

शोधार्थी,

निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

संबंध शरीर की ग्रंथियों, अंगों और तंत्रिकाओं से है। इनका संतुलन शरीर की स्वास्थ्य प्रणाली, प्रतिरोधक क्षमता और हार्मोनल संतुलन को नियंत्रित करता है। असंतुलित चक्र विभिन्न रोगों और विकारों का कारण बनते हैं, जबकि संतुलित चक्र शारीरिक स्वास्थ्य और ऊर्जा का स्रोत बनते हैं। मानसिक और भावनात्मक स्तर पर षट्चक्रों की भूमिका और भी महत्वपूर्ण हो जाती है। आधुनिक युग में तनाव, चिंता, अवसाद और असुरक्षा जैसी समस्याएँ बढ़ती जा रही हैं। चक्र-संतुलन के अभ्यास से व्यक्ति में आत्मविश्वास, धैर्य, सकारात्मकता और भावनात्मक स्थिरता का विकास होता है। मूलाधार से आज्ञा चक्र तक की साधना मनुष्य को भय, क्रोध, अहंकार और ईर्ष्या जैसी नकारात्मक प्रवृत्तियों से मुक्त कर उच्चतर मानसिक शांति प्रदान करती है। सामाजिक स्तर पर चक्रों का प्रभाव व्यक्ति के आचरण और व्यवहार में परिलक्षित होता है। जब हृदय (अनाहत) और कंठ (विशुद्धि) चक्र संतुलित रहते हैं, तो व्यक्ति दूसरों के प्रति सहानुभूतिपूर्ण, सहयोगी और संवादशील बनता है। आज्ञा चक्र का संतुलन उसे दूरदर्शी और विवेकी बनाता है, जिससे वह समाज के प्रति उत्तरदायी भूमिका निभा पाता है। इस प्रकार चक्र-संतुलन केवल व्यक्तिगत नहीं, बल्कि सामूहिक और सामाजिक समरसता को भी पोषित करता है। सबसे गहन प्रभाव आध्यात्मिक स्तर पर पड़ता है। चक्रों का जागरण कुण्डलिनी साधना का प्रमुख अंग है, जिसके माध्यम से साधक आत्मसाक्षात्कार और मोक्ष की ओर अग्रसर होता है। सहस्रार चक्र तक पहुँचना परम चेतना की प्राप्ति का प्रतीक है। यह अवस्था व्यक्ति को अहंकार और भौतिक बंधनों से मुक्त कर ब्रह्मानुभूति की ओर ले जाती है। आधुनिक विज्ञान भी धीरे-धीरे चक्रों की उपयोगिता को स्वीकार कर रहा है। न्यूरोसाइंस और एंडोक्राइनोलॉजी के दृष्टिकोण से चक्रों को शरीर की जैव-ऊर्जा प्रणाली और अंतःस्रावी ग्रंथियों के साथ जोड़कर समझा जा रहा है। यद्यपि विज्ञान अभी इन सूक्ष्म ऊर्जा केन्द्रों को पूर्णतः प्रमाणित नहीं कर पाया है, परन्तु ध्यान और प्राणायाम के लाभों को वैज्ञानिक समुदाय भी मान्यता देने लगा है।

षट्चक्रों का अध्ययन और साधना मानव जीवन को समग्रता प्रदान करती है। आज के तनावपूर्ण और भौतिकतावादी जीवन में चक्र साधना और योगाभ्यास मनुष्य को पुनः संतुलन, शांति और आत्मिक शक्ति प्रदान कर सकते हैं। मानव जीवन में षट्चक्रों का प्रभाव केवल एक आध्यात्मिक दर्शन नहीं, बल्कि जीवन की सर्वांगीण उन्नति का व्यावहारिक साधन है।

## षट्चक्रों का परिचय

### 1. मूलाधार चक्र

मूलाधार चक्र रीढ़ की हड्डी के मूल (मूलास्थि, कॉकसिक्स क्षेत्र) में स्थित है। यह चक्र पृथ्वी तत्व का प्रतीक है और इसे स्थिरता, सुरक्षा तथा जीवनशक्ति का आधार माना जाता है। योगशास्त्र के अनुसार यह चक्र व्यक्ति के भौतिक अस्तित्व और जीवनी शक्ति को नियंत्रित करता है। मूलाधार चक्र का संतुलन व्यक्ति को आत्मविश्वास, धैर्य और सुरक्षा का अनुभव कराता है, जबकि इसका असंतुलन भय,

असुरक्षा और शारीरिक दुर्बलता का कारण बन सकता है। कुण्डलिनी शक्ति की जड़ इसी चक्र में मानी जाती है, जो साधना और ध्यान से जागृत होकर ऊपर की ओर गमन करती है।

### 2. स्वाधिष्ठान चक्र

स्वाधिष्ठान चक्र नाभि के नीचे जननेंद्रिय क्षेत्र में स्थित है और इसे जल तत्व से संबद्ध किया गया है। यह चक्र व्यक्ति की सृजनशीलता, आनंद और भावनात्मक संतुलन का केंद्र है। स्वाधिष्ठान चक्र का संबंध प्रजनन अंगों और हार्मोनल प्रणाली से है। संतुलित होने पर यह चक्र व्यक्ति को कला, रचनात्मकता और भावनात्मक संवेदनशीलता प्रदान करता है, जबकि असंतुलन होने पर अवसाद, असंतोष, यौन विकार और भावनात्मक अस्थिरता उत्पन्न हो सकती है। योग और ध्यान के अभ्यास से यह चक्र संतुलित होकर व्यक्ति को जीवन में आनंद और सहजता प्रदान करता है।

### 3. मणिपुर चक्र

मणिपुर चक्र नाभि क्षेत्र में स्थित है और इसे अग्नि तत्व का केंद्र माना गया है। यह चक्र पाचन शक्ति, ऊर्जा, आत्मबल और आत्मविश्वास से संबंधित है। मणिपुर चक्र का संबंध अग्न्याशय और पाचन तंत्र से है। इसका संतुलन व्यक्ति को निर्णय लेने की क्षमता, उत्साह और आत्मशक्ति प्रदान करता है। यदि यह असंतुलित हो तो व्यक्ति में क्रोध, अहंकार, आलस्य या पाचन संबंधी विकार उत्पन्न हो सकते हैं। योग परंपरा में इसे "शक्ति का केंद्र" कहा गया है क्योंकि यह चक्र व्यक्ति की आंतरिक ऊर्जा और जीवनी शक्ति को नियंत्रित करता है।

### 4. अनाहत चक्र

अनाहत चक्र हृदय क्षेत्र (छाती के मध्य) में स्थित है और इसे वायु तत्व का प्रतीक माना गया है। यह चक्र प्रेम, करुणा, सहानुभूति और संबंधों का केंद्र है। शारीरिक रूप से यह हृदय और फेफड़ों से जुड़ा हुआ है तथा थाइमस ग्रंथि पर प्रभाव डालता है। अनाहत चक्र संतुलित होने पर व्यक्ति में निस्वार्थ प्रेम, सहयोग और करुणा का विकास होता है, जबकि असंतुलन होने पर ईर्ष्या, स्वार्थ और संवेदनहीनता पनप सकती है। यह चक्र व्यक्ति को सामाजिक जीवन में संतुलन प्रदान करता है और आध्यात्मिक मार्ग पर साधक को उच्चतर भावनाओं से जोड़ता है।

### 5. विशुद्धि चक्र

विशुद्धि चक्र कंठ क्षेत्र में स्थित है और इसका संबंध आकाश तत्व से है। यह चक्र वाणी, अभिव्यक्ति और संचार का केंद्र है। शारीरिक दृष्टि से यह थायरॉयड ग्रंथि, स्वरयंत्र और गले से संबंधित है। संतुलित विशुद्धि चक्र व्यक्ति को स्पष्टवादी, सत्यप्रिय और सृजनात्मक संचार में समर्थ बनाता है। इसके विपरीत असंतुलन होने पर व्यक्ति में झूठ बोलने की प्रवृत्ति, संचार अवरोध और आत्म-अभिव्यक्ति की कमी देखी जा सकती है। योग साधना के अनुसार विशुद्धि चक्र आध्यात्मिक शुद्धि का भी केंद्र है, जहाँ साधक अपने विचारों और भावनाओं को शुद्ध कर आत्मोन्नति की ओर अग्रसर होता है।

## 6. आज्ञा चक्र

आज्ञा चक्र भूमध्य (दोनों भौहों के बीच) में स्थित है और इसे मन तथा अंतर्ज्ञान का केंद्र माना गया है। इसका संबंध पीनियल ग्रंथि और मस्तिष्क की उच्चतर क्रियाओं से है। आज्ञा चक्र व्यक्ति की अंतर्दृष्टि, विवेक, निर्णय क्षमता और आत्मज्ञान का प्रतीक है। यह चक्र संतुलित होने पर व्यक्ति दूरदर्शी, विवेकी और आध्यात्मिक दृष्टि से प्रबुद्ध बनता है। यदि यह असंतुलित हो तो भ्रम, निर्णयहीनता और मानसिक अस्थिरता उत्पन्न हो सकती है। कुण्डलिनी साधना में आज्ञा चक्र को साधक के लिए सहस्रार चक्र तक पहुँचने का द्वार माना गया है, जो मोक्ष और ब्रह्मानुभूति की अंतिम अवस्था है।

### षट्चक्रों का प्रभाव

#### 1. शारीरिक प्रभाव

षट्चक्रों का संबंध शरीर के विशिष्ट अंगों, ग्रंथियों एवं तंत्रिकाओं से माना गया है। मूलाधार चक्र शरीर की मूल ऊर्जा और प्रजनन शक्ति को नियंत्रित करता है; स्वाधिष्ठान चक्र जननांगों और मूत्रवह प्रणाली को प्रभावित करता है; मणिपूर चक्र पाचन अग्नि एवं चयापचय का नियामक है; अनाहत चक्र हृदय और श्वसन प्रणाली से जुड़ा हुआ है; विशुद्धि चक्र थायरॉयड, स्वरयंत्र और गले से संबंधित है; और आज्ञा चक्र मस्तिष्क तथा अंतःस्त्रावी ग्रंथियों को नियंत्रित करता है। इन चक्रों का संतुलन शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक है, जबकि इनके अवरुद्ध या असंतुलित होने पर विभिन्न शारीरिक रोग और विकार उत्पन्न हो सकते हैं।

#### षट्चक्रों का संबंध शरीर की विभिन्न ग्रंथियों और अंगों से :

मूलाधार	- प्रजनन अंग, अधिवृक्क ग्रंथियाँ
स्वाधिष्ठान	- मूत्राशय, यौन ग्रंथियाँ
मणिपूर	- अग्न्याशय, पाचन तंत्र
अनाहत	- हृदय, फेफड़े, थाइमस ग्रंथि
विशुद्धि	- थायरॉयड, स्वरयंत्र
आज्ञा	- पीनियल ग्रंथि, मस्तिष्क

यदि किसी चक्र में असंतुलन हो तो संबंधित अंग में रोग या विकार उत्पन्न हो सकता है।

#### 2. मानसिक एवं भावनात्मक प्रभाव

षट्चक्र केवल शरीर को ही नहीं, बल्कि मन और भावनाओं को भी गहराई से प्रभावित करते हैं। मूलाधार चक्र व्यक्ति को सुरक्षा और आत्मविश्वास का अनुभव कराता है, स्वाधिष्ठान चक्र आनंद और रचनात्मकता का केंद्र है, मणिपूर चक्र आत्मबल और आत्मसम्मान का स्रोत है, अनाहत चक्र करुणा और प्रेम का आधार है, विशुद्धि चक्र सत्य और अभिव्यक्ति का केंद्र है, तथा आज्ञा चक्र अंतर्ज्ञान और विवेक का स्थान है। इन चक्रों के संतुलन से व्यक्ति में मानसिक शांति, भावनात्मक स्थिरता और आत्म-नियंत्रण का विकास होता है। इसके विपरीत यदि ये चक्र अवरुद्ध हों तो भय, असुरक्षा, अवसाद, क्रोध, ईर्ष्या और निर्णयहीनता जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। यौगिक ग्रंथों

में कहा गया है कि चक्रों का असंतुलन मानसिक विकारों और भावनात्मक अस्थिरता का कारण बनता है। मूलाधार असंतुलित होने पर भय और असुरक्षा होती है। स्वाधिष्ठान असंतुलित होने पर अवसाद और यौन असंतुलन होता है।

मणिपूर असंतुलित होने पर क्रोध, अहंकार होता है। अनाहत असंतुलित होने पर स्वार्थ, ईर्ष्या होती है। विशुद्धि असंतुलित होने पर असत्य भाषण, संचार में समस्या होती है। आज्ञा असंतुलित होने पर निर्णय लेने की क्षमता में कमी होती है। ध्यान और प्राणायाम से इनका संतुलन स्थापित कर व्यक्ति शांति और स्थिरता का अनुभव करता है।

#### 3. सामाजिक प्रभाव

षट्चक्रों का प्रभाव व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार और संबंधों पर भी स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। जब व्यक्ति के चक्र संतुलित रहते हैं तो उसके व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन आते हैं। अनाहत चक्र का संतुलन व्यक्ति को करुणामय और सहयोगी बनाता है, जबकि असंतुलन होने पर स्वार्थ और संवेदनहीनता विकसित हो सकती है। विशुद्धि चक्र व्यक्ति की संचार क्षमता और समाज में अभिव्यक्ति को नियंत्रित करता है, जिसके संतुलन से व्यक्ति समाज में प्रभावी वक्ता और विचारक बन सकता है। स्वाधिष्ठान चक्र स्वस्थ सामाजिक संबंधों का आधार है, जबकि मणिपूर चक्र नेतृत्व और सामाजिक दायित्व निभाने की शक्ति देता है। इस प्रकार चक्रों का संतुलन व्यक्ति को समाज में सहअस्तित्व, सहयोग और सकारात्मक भूमिका निभाने में समर्थ बनाता है।

#### 4. आध्यात्मिक प्रभाव

आध्यात्मिक साधना में षट्चक्रों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण मानी जाती है। कुण्डलिनी ऊर्जा मूलाधार चक्र में सुप्तावस्था में स्थित रहती है, जो साधना और ध्यान से जागृत होकर ऊपर की ओर प्रवाहित होती है। प्रत्येक चक्र आध्यात्मिक उन्नति का एक चरण है। मूलाधार से प्रारंभ होकर आज्ञा तक की यात्रा साधक को भौतिक आसक्ति से ऊपर उठाकर आत्मज्ञान की ओर ले जाती है। अनाहत चक्र प्रेम और करुणा के माध्यम से हृदय को शुद्ध करता है, जबकि विशुद्धि चक्र साधक को सत्य और शुद्धता की ओर अग्रसर करता है। आज्ञा चक्र का उद्घाटन साधक को अंतर्ज्ञान और दिव्य चेतना से जोड़ता है। साधना द्वारा यह शक्ति ऊपर उठते हुए प्रत्येक चक्र को जागृत करती है। अंततः सहस्रार चक्र तक पहुँचकर साधक को आत्मसाक्षात्कार और मोक्ष की प्राप्ति होती है। इस प्रकार षट्चक्रों की साधना मोक्ष और ब्रह्मानुभूति की दिशा में मार्गदर्शक है।

#### 5. आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण

आधुनिक विज्ञान की दृष्टि से षट्चक्रों को शरीर की प्रमुख तंत्रिका-जालिकाओं (नर्व प्लेसेज) और अंतःस्त्रावी ग्रंथियों (एंडोक्राइन ग्लैंड) से जोड़ा गया है। उदाहरण के लिए मूलाधार चक्र का संबंध पेल्विक प्लेक्सस और अधिवृक्क ग्रंथि से, स्वाधिष्ठान चक्र का संबंध सैक्रल प्लेक्सस और जनन ग्रंथियों से, मणिपूर चक्र का संबंध सौर जालिका (सोलर प्लेसेज) और अग्न्याशय से, अनाहत चक्र का संबंध कार्डियक

प्लेक्सस और थाइमस से, विशुद्धि चक्र का संबंध थायरॉयड एवं पेराथायरॉयड से, तथा आज्ञा चक्र का संबंध पीनियल ग्रंथि से बताया गया है। न्यूरोसाइंस और सायकोन्यूरोइम्यूनोलॉजी के क्षेत्र में यह अध्ययन किया जा रहा है कि ध्यान और चक्र-साधना का सीधा प्रभाव हार्मोनल संतुलन, प्रतिरक्षा शक्ति और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। यद्यपि आधुनिक विज्ञान अभी भी इसे पूर्ण रूप से प्रमाणित करने की प्रक्रिया में है, लेकिन विभिन्न शोधों में यह सिद्ध हुआ है कि चक्र-साधना से तनाव घटता है, मानसिक स्पष्टता आती है और संपूर्ण स्वास्थ्य में सुधार होता है।

षट्चक्र केवल आध्यात्मिक सिद्धांत नहीं हैं, बल्कि व्यावहारिक जीवन में भी अत्यंत उपयोगी हैं। योगाभ्यास और ध्यान से चक्रों का संतुलन स्थापित करने पर व्यक्ति शारीरिक रोगों से मुक्त होता है, मानसिक रूप से स्वस्थ और स्थिर रहता है, सामाजिक संबंधों में सामंजस्य लाता है और अंततः आत्मिक शांति व साक्षात्कार की ओर अग्रसर होता है।

### निष्कर्ष

मानव जीवन में षट्चक्रों का प्रभाव बहुआयामी है। यह शरीर के स्वास्थ्य, मन की शांति, समाज के साथ सामंजस्य और आत्मा की उन्नति में समान रूप से सहायक हैं। योग और ध्यान की साधना इनके संतुलन का सर्वोत्तम मार्ग है। आज के भौतिकतावादी युग में चक्रों का महत्व और भी बढ़ जाता है क्योंकि यह हमें तनावपूर्ण जीवन में स्थिरता और शांति प्रदान करते हैं।

### संदर्भ

1. कुमार, हरीश (2021). योग सिद्धांत संग्रह, राधा प्रेस साहिबाबाद, गाजियाबाद।
2. खेड़ीकर, सचिन (2016). नाडी की तंत्रिका तंत्र के साथ महत्वपूर्ण तुलना, जर्नल ऑफ इंडियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन, ऑनलाइन प्रकाशन। DOI: 10.1007
3. बसवरडुई, ईश्वर वी. (2012). नाडी तंत्र एवं प्राण, केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली। ISBN: 978-81-925497-2-9
4. भारती, परमहंस स्वामी अनंत (2015). योग उपनिषद संग्रह, प्रथम भाग, चौखंभा ओरिएंटलिया वाराणसी। ISBN: 978- 81-89469-41-2
5. भारती, परमहंस स्वामी अनंत (2012). शिव संहिता, प्रथम संस्करण, चौखंभा ओरिएंटलिया, वाराणसी।
6. मिश्र, गिरिरत्न (2021) हठरत्नावली, प्रथम संस्करण, चौखंभा सुरभारती प्रकाशन वाराणसी।
7. महेशानंद, स्वामी (2009) वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिति लोनावला, पुणे।

8. शर्मा, श्रीराम (2022). 108 उपनिषद साधनाखण्ड, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट गायत्री तपोभूमि, मथुरा।
9. सरस्वती, निरंजनानंद (2001). प्राण प्राणायाम प्राण विद्या, योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट गंगादर्शन मुंगेर, बिहार। ISBN: 81-86336-22-2
10. ktibodhananda (1998), *Hatha Yoga Pradipika*, 3rd Ed., Publisher Bihar School of Yoga. ASIN : B00C7C5AE0
11. Maxwell, R. W. (2009). The physical basis of yoga chakras. Yoga Journal.