मंत्र योग और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का समन्वय

Neetu Kumari[1], Prof. Dr. Neelima Pathak[2]

[1]Ph.D. research scholar, yoga science, Sarla Birla University Ranchi, Jharkhand
[2]DEAN(Humanities & Linguistics), Department of yoga & naturopathy, Sarla Birla University Ranchi , Jharkhand

शोध सारांश

वर्तमान शोध पत्र में **"मंत्र योग और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का समन्वय"** पर प्रभाव का पता लगाया गया है। मंत्र योग प्राचीन भारतीय परंपरा का एक महत्वपूर्ण अंग है, जो ध्वनि तरंगों और कंपन के माध्यम से मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी ध्वनि चिकित्सा, न्यूरोसाइंस और साइकोथेरेपी जैसे क्षेत्रों में मंत्रों के प्रभाव की वैज्ञानिक व्याख्या करने का प्रयास कर रहा है।

मंत्रों का उच्चारण मस्तिष्क की तरंगों, हृदय की धड़कन, रक्तचाप और हार्मोन पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। विशेष रूप से, मंत्रों का जप न्यूरोप्लास्टिसिटी, डोपामिन और सेरोटोनिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर के स्राव को प्रभावित कर सकता है, जिससे चिंता, अवसाद और अनिद्रा जैसी समस्याओं में राहत मिलती है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति में मंत्र योग का उपयोग ध्यान, संगीत चिकित्सा और कम्पन चिकित्सा (Vibration Therapy) के रूप में किया जा रहा है। विभिन्न अध्ययनों ने यह सिद्ध किया है कि नियमित मंत्र साधना मानसिक स्पष्टता, तंत्रिका तंत्र की स्थिरता और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में सहायक हो सकती है।

इस शोध पत्र में **मंत्र योग के सिद्धांतों और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान** के बीच संबंधों का विस्तृत अध्ययन प्रस्तुत किया गया है। इसमें यह भी विश्लेषण किया गया है कि कैसे दोनों विधाएँ मिलकर **मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य** में सुधार कर सकती हैं। मंत्र योग और चिकित्सा विज्ञान का यह समन्वय एक समग्र स्वास्थ्य दृष्टिकोण (Holistic Health Approach) को बढ़ावा देता है, जिससे व्यक्ति का संपूर्ण कल्याण संभव हो सकता है।

मूल शब्द- मंत्र योग, आधुनिकता, चिकित्सा, विज्ञान

1. प्रस्तावना

योग जिसके सैद्धान्तिक एवं क्रियात्मक पक्षो को वर्तमान जीवन पद्धति के रूप में एवं अनिवार्य आवश्यकता के रूप में स्वीकार किया जा सकता है, परंतु आज इस क्षेत्र में अपरिपक्व समझ एवं ज्ञान ने इसे व्यावहारिक ज्ञान प्रदान कर कई प्रकार की भ्रांतियों एवं दोषों को जन्म दे रहा है। आधुनिक समय में योग के कुछ अंगों आसन, प्राणायाम्, षट्कर्म आदि क्रियात्मक पक्षों तक ही सीमित कर दिया गया है, जबकि योग के आधारभूत पहलुओं को उसी प्रकार की उपेक्षा की जा रही है, जिस प्रकार पेड़ के तने को काटकर पत्तियों को सीलने की।

अतः योगसाधना की प्राचीन आधारभूत पक्षों एवं सिद्धान्तों को वर्तमान समाज के युवा पीढ़ी के चरित्र, चिंतन एवं व्यवहार को उत्तम, उत्कृष्ट एवं समग्र व्यक्तित्व का अंग बन सके, यही योग की सार्थकता है। यौगिक चिंतन में योग- का मूल उद्देश्य है- ज्ञानार्थक, सत्कारार्थक तथा विचारार्थक। योग शक्ति एक चमत्कारिक विज्ञान है। जिसके ज्ञान से प्राचीन भारतीय ऋषि, राजा, तत्त्वदर्शी महापुरुषो ने आत्मतत्त्व की प्राप्ति तथा भगवान् से शक्ति प्राप्त करके बुराइयों पर विजय प्राप्त करते थे।[1]

ब्रह्मण्डीय शक्ति एवं ज्ञान के स्त्रोत उत्पन्न करती हैं। योग से ही जीवन की रक्षा एवं चमत्कारिक अन्वेषण संभव है। प्राचीन समय में साधक योग शक्ति से ही इतने समर्थवान् बन जाते थे कि वह रोगों का उपचार, श्राप, वरदान, शक्ति इन्हीं के द्वारा प्रदान करते थे। वह ग्रह-नक्षत्रो की जानकारी, शरीर में व्याप्त **72 हजार नाड़ियों** एवं **जोड़ों का ज्ञान योग** की इस अलौकिक शक्ति से ही संभव थी। इस योग शक्ति के अविष्कार से ही ऋषि दृष्टा कहलाते थे।

योग की अवधारणा- प्राचीन योग विधा मानव जीवन के आध्यात्मिक उन्नति में महत्वपूर्ण हैं, जो विश्व में शान्ति, प्रेम, सद्भावना के लिए कल्याणकारी मार्ग है। भारतीय इतिहास में 21 जून 2015 का दिन 'अन्तराष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में सम्पूर्ण विश्व के कल्याण एवं भारत के लिए गौरव का दिन है। वस्तुतः प्राचीनकाल में इसे साधु-सन्यासियों, ऋषियों, योगियों, गृहत्यागियों के लिए समझा जाता था, जिसका मुख्य उद्देश्य शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा को परिस्थितियों के साथ सन्तुलन स्थापित करना है। जिसके पालन से पृथ्वी में देवत्त्व का पुनः उदय होना प्रत्यक्ष होगा। इस योग की प्राचीनता एवं लोकप्रियता प्रायः सतयुग, त्रेता, द्वापर एवं कलियुग से चली आ रही है।[2]

अतः योग अपने आप में पूर्ण तथा स्वतंत्र सत्ता है, जिसका चेतन अचेतन, सक्रिय-निष्क्रिय एवं पार्थिव अपार्थिव जीवन में सर्वोपरि योगदान है। इसलिए वेदों में भी इसकी सत्ता को सर्वश्रेष्ठ एवं ब्रह्म तुल्य कहा

[1] "अर्चना शर्मा 2023 आधुनिक युग में योगदर्शन साधना पद्धतियों का विवेचनात्मक अध्ययन झुंझुनू, राजस्थान पृ 257"

[2] "रसिकेश, रामस्वरूप (2001). आदर्श हिन्दी-संस्कृत-कोश, चैखम्बा विद्याभवन, वाराणसी, उ.प्र. पृ 32"

गया है, बिना योग शक्ति के जीवन का अस्तित्व असंभव है। योग मन एवं आत्मा के मध्य प्रतिध्वनि उत्पन्न करती है।[3]

आधुनिक काल- प्राचीनकाल से लेकर अर्वाचीन समय में योग का महत्त्व अत्यन्त महत्वपूर्ण है जिसका प्रवाह वर्तमान् में भारत ही नहीं, सम्पूर्ण विश्व में फैल रहा है। भारत की वैदिक विचारधारा का ही परिणाम है कि जब-जब दुनिया में बीमारी, महामारी, बेरोजगारी, भ्रष्टाचार, आतंकवाद जैसी समस्याएं उत्पन्न हुई है। तब-तब भारत उनके निदान के लिए प्रतिनिधित्व किया है। भारत के इतिहास में 27 सितम्बर 2014 का स्वर्णिम दिन था, जब भारत के प्रधानमन्त्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के नेतृत्व में 'यू.एनमहासभा' में योग के महत्त्व का निरूपण किया गया, जिसका सभी देशों ने सामूहिक रूप से समर्थन देते हुए हृदय से स्वीकार और अनुसरण किया जिसके परिणाम स्वरूप आज सम्पूर्ण विश्व में '21 जून' को 'विश्व योग दिवस' के रूप में प्रति वर्ष मनाया जा रहा है।

योग की दृष्टिकोण से वर्तमान् समय अत्यन्त पावन है जिसके महत्त्व को हमारे प्राचीन ऋषियों ने अपनी योग शक्ति से प्रभावित किया है, यह योग साधना ही मनुष्य को शारीरिक, मानसिक, नैतिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ्य रखकर उसे उन्नति की ओर अग्रसित कर सकता है।

1. न्यूरोसाइंस और मंत्र योग

- fMRI और EEG स्कैन से यह प्रमाणित हुआ है कि मंत्र जाप मस्तिष्क की गतिविधियों में परिवर्तन करता है और न्यूरोप्लास्टिसिटी को बढ़ाता है।
- मस्तिष्क में सेरोटोनिन और डोपामिन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर के स्तर में वृद्धि होती है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

2. मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

- PTSD, अवसाद और चिंता जैसी समस्याओं में मंत्र योग एक प्रभावी पूरक चिकित्सा के रूप में उभर रहा है।
- ध्यान और मंत्र जाप से कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर कम होता है, जिससे तनाव में कमी आती है।

3. हृदय और शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

- मंत्र जाप करने से पैरा-सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम सक्रिय होता है, जिससे शरीर को विश्राम मिलता है।
- रक्त परिसंचरण में सुधार होता है, जिससे उच्च रक्तचाप और हृदय रोगों में राहत मिलती है।

मंत्र योग के समन्वय की आवश्यकता –

1. तनाव, चिंता, अवसाद जैसे मानसिक रोगों में वृद्धि।
2. आधुनिक चिकित्सा केवल शारीरिक उपचार तक सीमित है, मानसिक शांति की कमी।

[3] "Mehta, R., The Secret of Self-transformation, 1987, New Delhi: Motilal Banarasidas Publication."

3. जीवनशैली रोगों (Lifestyle Diseases) की बढ़ती समस्या।
4. दवाओं के साइड इफेक्ट से बचाव की आवश्यकता।
5. आध्यात्मिक चेतना और मानसिक संतुलन की आवश्यकता।

मंत्र योग का समन्वय किन क्षेत्रों में उपयोगी हो सकता है –

- मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सा
- तनाव प्रबंधन
- ध्यान और मेडिटेशन थेरेपी
- आत्मविश्वास और एकाग्रता वृद्धि
- चिकित्सा विज्ञान के साथ योग चिकित्सा
- अध्यात्म और आध्यात्मिक जागरूकता
- सकारात्मक सोच और जीवनशैली सुधार

2. संबंधित साहित्य का अध्ययन

पेन, एल., गोल्ड, टी., एसी, एल., और गोल्डमैन, ई. ने **(2014)**[4] में अपने अध्ययन में **योग चिकित्सा और एकीकृत चिकित्सा** के महत्व पर प्रकाश डाला है। उन्होंने बताया कि योग चिकित्सा न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को संवारने में सहायक है, बल्कि इसे आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों के साथ एकीकृत करने से उपचार की प्रभावशीलता बढ़ सकती है। शोधकर्ताओं के अनुसार, योग चिकित्सा तनाव प्रबंधन, दर्द निवारण, और पुरानी बीमारियों के उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। एकीकृत चिकित्सा दृष्टिकोण में योग को शामिल करने से पारंपरिक औषधीय उपचार के साथ-साथ रोगियों को आत्म-देखभाल और संपूर्ण स्वास्थ्य सुधार के लिए एक समग्र प्रणाली मिलती है, जिससे स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता और दीर्घकालिक लाभ बढ़ सकते हैं।

भवनानी, ए.बी. ने **(2016)**[5] में **योग और आधुनिक चिकित्सा स्वास्थ्य व्यवसाय शिक्षा में योग** का वर्णन किया है**।** अध्ययन में स्वास्थ्य व्यवसाय शिक्षा में योग के महत्व पर प्रकाश डाला है। उन्होंने बताया कि योग न केवल रोगों की रोकथाम और उपचार में सहायक है, बल्कि चिकित्सा पेशेवरों के लिए भी यह एक आवश्यक उपकरण बन सकता है। योग के अभ्यास से चिकित्सा क्षेत्र में कार्यरत व्यक्तियों का मानसिक संतुलन, एकाग्रता और तनाव प्रबंधन बेहतर हो सकता है, जिससे वे अधिक प्रभावी ढंग से रोगियों की देखभाल कर सकते हैं। भवनानी के अनुसार, यदि आधुनिक चिकित्सा शिक्षा में योग को शामिल किया

[4] “Payne, L., Gold, T., Ac, L., & Goldman, E. (2014). *Yoga therapy & integrative medicine: Where ancient science meets modern medicine*. Turner Publishing Company.”
[5] “Bhavanani, A. B. (2016, June). Integrating Yoga and modern medical science. In *Souvenir of the National Seminar and CME on Introducing Yoga in Health Professions Education. SBVU, Puducherry* (pp. 48-55).”

जाए, तो इससे चिकित्सकों और स्वास्थ्य कर्मियों की कार्यक्षमता में वृद्धि होगी और वे अधिक समग्र और रोगी-केंद्रित उपचार प्रदान कर सकेंगे।

संतरा, जी. ने सन् (2022)[6] में **योग और आधुनिक चिकित्सा में इसके एकीकरण** की आवश्यकता का वर्णन किया है। अध्ययन में योग और आधुनिक चिकित्सा के एकीकरण की आवश्यकता पर जोर दिया है। उन्होंने बताया कि योग न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक है, बल्कि कई पुरानी बीमारियों, जैसे कि हृदय रोग, मधुमेह और तनाव संबंधी विकारों के प्रबंधन में भी प्रभावी भूमिका निभाता है। आधुनिक चिकित्सा जहाँ सटीक निदान और तीव्र उपचार प्रदान करती है, वहीं योग शरीर की प्राकृतिक उपचार क्षमताओं को बढ़ावा देता है, जिससे दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। संतरा के अनुसार, यदि योग और आधुनिक चिकित्सा को एकीकृत किया जाए, तो यह एक समग्र उपचार दृष्टिकोण प्रदान कर सकता है, जिससे रोगियों को अधिक प्रभावी और स्थायी उपचार मिल सकता है।

चौहान, डी., और बंसल, एम.एस. ने सन् (2024)[7] के अध्ययन में **भारतीय ज्ञान प्रणालियों और योग के समकालीन महत्व** पर प्रकाश डाला गया है। यह शोध पारंपरिक भारतीय प्रथाओं और आधुनिक प्रवृत्तियों के बीच संबंध को विश्लेषण करता है, जिससे योग के वैज्ञानिक और दार्शनिक पहलुओं को समझने में सहायता मिलती है। अध्ययन यह भी दर्शाता है कि कैसे योग और भारतीय ज्ञान प्रणालियाँ स्वास्थ्य, जीवनशैली और आध्यात्मिकता को संतुलित करने में सहायक हो सकती हैं, और इन्हें आधुनिक चिकित्सा व शिक्षा प्रणालियों में प्रभावी रूप से समन्वित किया जा सकता है।

क्लेनहेम्पेल, यू.आर. ने सन् (2024)[8] में **पुरातनता में योग के नियोप्लाटोनिक रिसेप्शन द्वारा हेसिचाज़्म** की उत्पत्ति का अध्ययन किया है।

पुरातनता में योग की नियोप्लाटोनिक व्याख्या ने हेसिचाज़्म की उत्पत्ति और विकास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। नियोप्लाटोनिक विचारधारा ने भारतीय योग परंपरा के ध्यान, आत्मसंयम और आंतरिक शांति के सिद्धांतों को अपने दार्शनिक ढाँचे में समाहित किया। इस प्रक्रिया में योग की साधना और उसके मानसिक अनुशासन के तत्वों को ईसाई रहस्यवादी परंपरा, विशेषतः हेसिचाज़्म, में अनुकूलित किया गया। अतः किस प्रकार नियोप्लाटोनिक चिंतन ने योग की ध्यान-संबंधी विधियों को रूपांतरित कर हेसिचाज़्म की मौन साधना (Inner Stillness) और अंतर्मुखी प्रार्थना पद्धति की नींव रखी। इस प्रकार, योग की प्राचीन साधना पद्धति और नियोप्लाटोनिक दर्शन के संगम से हेसिचाज़्म की रहस्यवादी परंपरा का विकास संभव हुआ।

---

[6] "Santra, G. (2022). Yoga and the need of its integration in modern medicine. *J Assoc Physicians India*, *70*(12), 80-84."

[7] "Chauhan, D., & Bansal, M. S. (2024). Bridging Traditions and Trends: Exploring Indian Knowledge Systems and Yoga in the Modern Era."

[8] "Kleinhempel, U. R. (2024). Syncretism and the Indian ocean: the genesis of Hesychasm by the Neoplatonic Reception of yoga in antiquity."

3. समस्या कथन

वर्तमान समय में मानव जीवन अनेक प्रकार की शारीरिक, मानसिक एवं मानसिक तनावजनित बीमारियों से ग्रस्त हो रहा है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने अनेक रोगों के उपचार के लिए नई-नई तकनीकों और औषधियों का विकास किया है, किंतु फिर भी अनेक ऐसे रोग एवं समस्याएँ हैं जिनका स्थायी समाधान केवल औषधियों से संभव नहीं हो पा रहा है। दूसरी ओर भारतीय प्राचीन चिकित्सा पद्धतियों में मंत्र योग, ध्यान एवं आयुर्वेद जैसी विधाओं का विशेष महत्व रहा है, जो मन एवं शरीर दोनों पर सकारात्मक प्रभाव डालती हैं।

आज आवश्यकता इस बात की है कि मंत्र योग और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के बीच समन्वय स्थापित कर एक ऐसी पद्धति विकसित की जाए, जो न केवल रोगों के उपचार में सहायक हो बल्कि व्यक्ति के मानसिक, शारीरिक एवं आध्यात्मिक विकास में भी सहयोग प्रदान करे।

इस अध्ययन की प्रमुख समस्या यह है कि आधुनिक चिकित्सा विज्ञान और प्राचीन मंत्र योग की विधाओं के बीच व्यावहारिक सामंजस्य की कमी है तथा इनके संयुक्त प्रभाव पर शोध और जागरूकता अपेक्षाकृत कम है। अतः इस विषय पर अध्ययन कर यह जानना आवश्यक है कि मंत्र योग और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का समन्वय किस प्रकार मानव स्वास्थ्य की समस्याओं का समाधान कर सकता है तथा इसके क्या प्रभाव और संभावनाएँ हो सकती हैं।

4. अध्ययन की आवश्यकता

मंत्र योग और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के समन्वय का अध्ययन आवश्यक है क्योंकि यह शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को संतुलित करने की संभावनाओं को उजागर करता है। मंत्रों का उच्चारण तनाव को कम करने, तंत्रिका तंत्र को स्थिर करने और ध्यान की गहराई बढ़ाने में सहायक सिद्ध हुआ है, जबकि आधुनिक चिकित्सा वैज्ञानिक प्रमाणों और औषधीय उपचारों पर आधारित है। इन दोनों प्रणालियों का एकीकृत अध्ययन न केवल मानसिक स्वास्थ्य सुधार में योगदान दे सकता है, बल्कि एक समग्र उपचार प्रणाली विकसित करने में भी सहायक हो सकता है।

5. उद्देश्य

मंत्र योग और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के समन्वय का उद्देश्य पारंपरिक आध्यात्मिक अभ्यासों और वैज्ञानिक चिकित्सा विधियों को जोड़कर एक समग्र उपचार प्रणाली विकसित करना है। यह मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने, तनाव प्रबंधन को प्रभावी बनाने और आत्मचेतना को जागृत करने में सहायक हो सकता है। साथ ही, मंत्र योग के प्रभावों का वैज्ञानिक विश्लेषण करके इसे

आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों में सम्मिलित करने की संभावनाओं को तलाशना भी इसका प्रमुख उद्देश्य है।

6. शोधविधि

वर्तमान अध्ययन के लिए जिस प्रकार के शोध का उपयोग किया गया है वह विवरणात्मक एवं खोजपूर्ण शोध है क्योंकि अनुसंधान के अध्ययन का क्षेत्र नया है और नए अध्ययन की नींव रखने वाले नए आधार की नींव रखने का प्रयास कर सकता है। यह अध्ययन को नया दृष्टिकोण भी दे सकता है और भविष्य में वर्णनात्मक और प्रयोगात्मक अध्ययनों को जन्म दे सकता है। प्रस्तुत अनुसंधान की प्रकृति गुणात्मक एवं सकारात्मक है एवं शोधकर्ता ने अपने शोधकार्य में प्रयोगात्मक विधि का प्रयोग किया है। जिसके अंतर्गत द्वितियक स्त्रोतों को लिया गया है प्रस्तुत शोध पत्र पूण रुप से प्रयोगात्मक विधि है।

7 निष्कर्ष

मंत्र योग और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के समन्वय का निष्कर्ष यह दर्शाता है कि पारंपरिक ध्वनि चिकित्सा और वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धतियाँ एक साथ मिलकर मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण योगदान दे सकती हैं। मंत्रों का उच्चारण तनाव कम करने, तंत्रिका तंत्र को संतुलित करने और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक सिद्ध होता है। वैज्ञानिक अनुसंधान के माध्यम से इसके प्रभावों को समझना और चिकित्सा क्षेत्र में इसे एक पूरक उपचार के रूप में अपनाना समग्र स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हो सकता है, साथ ही मंत्र योग का समन्वय एक ऐसी क्रांतिकारी प्रक्रिया है, जो मानव जीवन को सम्पूर्ण स्वास्थ्य, मानसिक शांति और आध्यात्मिक उन्नति की ओर ले जा सकती है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान और मंत्र योग के समन्वय से चिकित्सा क्षेत्र में नई संभावनाएँ उत्पन्न हो सकती हैं। इसके माध्यम से रोग निवारण के साथ-साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता और मानसिक संतुलन भी प्राप्त किया जा सकता है।

संदर्भ सूची

1. अर्चना शर्मा 2023 आधुनिक युग में योगदर्शन साधना पद्धतियों का विवेचनात्मक अध्ययन झुंझुनू, राजस्थान पृ 257
2. रसिकेश, रामस्वरूप (2001). आदर्श हिन्दी-संस्कृत-कोश, चैखम्बा विद्याभवन, वाराणसी, उ.प्र. पृ 32
3. Mehta, R., The Secret of Self-transformation, 1987, New Delhi: Motilal Banarasidas Publication.
4. Payne, L., Gold, T., Ac, L., & Goldman, E. (2014). Yoga therapy & integrative medicine: Where ancient science meets modern medicine. Turner Publishing Company.
5. Bhavanani, A. B. (2016, June). Integrating Yoga and modern medical science. In Souvenir of the National Seminar and CME on Introducing Yoga in Health Professions Education. SBVU, Puducherry

(pp. 48-55).
6. Santra, G. (2022). Yoga and the need of its integration in modern medicine. J Assoc Physicians India, 70(12), 80-84.
7. Chauhan, D., & Bansal, M. S. (2024). Bridging Traditions and Trends: Exploring Indian Knowledge Systems and Yoga in the Modern Era.