International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)
E-ISSN: 2582-2160 ● Website: www.ijfmr.com ● Email: editor@ijfmr.com

योगाभ्यास और जीवन संतुलन: तनाव, नींद और कार्यक्षमता पर नियंत्रित अध्ययनों की अन्वेषणात्मक समीक्षा

अजित कुमार[1], डॉ. अशोक कुमार[2]

[1]शोधार्थी, नामांकन संख्या 2305105, योग एवं नेचुरोपैथी विभाग विभाग, मोनाड विश्वविद्यालय
[2]शोध निर्देशक, योग एवं नेचुरोपैथी विभाग विभाग, मोनाड विश्वविद्यालय

सारांश:
योगाभ्यास के बाद तनाव कम होना, नींद सुधरना या शरीर की कार्यक्षमता बढ़ना जीवन संतुलन से संबंधित परिवर्तन हैं। इन परिवर्तनों से यह समझने के लिए अलग प्रमाण चाहिए कि व्यक्ति अपने काम, परिवार और निजी आवश्यकताओं में बेहतर तालमेल बैठा पाया या नहीं। इस लेख में शोधप्रबंध के लिए चुने गए दस स्वतंत्र नियंत्रित परीक्षणों, एक अनुवर्ती विश्लेषण और एक सुरक्षा समीक्षा का लक्षित संश्लेषण किया गया। प्रत्येक परिणाम को उसके माप, तुलना समूह और जीवन संतुलन से उसकी प्रत्यक्षता के आधार पर पढ़ा गया। कुछ परीक्षणों में तनाव, मनोदशा, नींद और शारीरिक कार्यक्षमता पर अनुकूल परिणाम मिले। निर्देशित विश्राम, चलने तथा खिंचाव और शक्ति अभ्यास से तुलना करने पर निष्कर्ष माप और समय-बिंदु के अनुसार बदले। एक कार्यालय परीक्षण में हृदयगति परिवर्तनशीलता के प्राथमिक सूचक में अनुकूल समूह-अंतर का समर्थन नहीं मिला, जबकि लचीलेपन में सुधार दर्ज हुआ। सुरक्षा समीक्षा के 301 परीक्षणों में 94 ने प्रतिकूल घटनाओं पर सूचना दी। इस अनुपात की पुनर्गणना 31.23 प्रतिशत है। लेख तीन स्तरों पर परिणाम पढ़ने की रूपरेखा विकसित करता है। ये स्तर व्यक्तिगत परिवर्तन, दैनिक भूमिकाओं का निर्वाह और समग्र जीवन संतुलन हैं। उपलब्ध परीक्षण मुख्यतः पहले स्तर को स्पष्ट करते हैं। अगले अध्ययन में कार्य और परिवार के बीच हस्तक्षेप, निजी समय और समग्र संतुलन को सीधे मापने से यह परखा जा सकेगा कि अभ्यास से जुड़े परिवर्तन दिनचर्या तक कितने पहुँचते हैं।

मुख्य शब्द : योगाभ्यास, जीवन संतुलन, अनुभूत तनाव, नींद, शारीरिक कार्यक्षमता, नियंत्रित परीक्षण।

१. परिचय:

किसी कर्मचारी को योग सत्र के बाद तनाव कम महसूस हो सकता है, जबकि अगले सप्ताह उसके काम के घंटे और घरेलू दायित्व वैसे ही बने रहें। किसी वृद्ध व्यक्ति की नींद में सुधार का अर्थ उसकी दिनचर्या के लिए अलग हो सकता है। यदि वह सुबह स्वयं तैयार हो पाता है या अधिक सहजता से घर का काम कर पाता है, तो नींद और दैनिक भूमिका के बीच संबंध जाँचने का आधार मिलता है। दोनों उदाहरण दिखाते हैं कि जीवन संतुलन के अध्ययन में परिवर्तन के साथ उसके दैनिक परिणाम को भी दर्ज करना पड़ता है।

इस लेख में जीवन संतुलन का आशय अपने समय, ऊर्जा और ध्यान को निजी आवश्यकताओं, परिवार, काम और सामाजिक दायित्वों के बीच सँभाल पाने के अनुभव से है। अनुभूत तनाव उस दबाव का संकेत है जिसे व्यक्ति स्वयं

अनुभव करता है। नींद विश्राम और अगले दिन की तैयारी से जुड़ी है। शारीरिक कार्यक्षमता से उठने, चलने या संतुलन बनाए रखने जैसी क्रियाओं की क्षमता समझी जाती है। इन मापों का विषय एक-दूसरे से जुड़ा है, इसलिए प्रत्येक माप की सीमा स्पष्ट करना आवश्यक है।

१.१ शोध प्रश्न:

- योग के परिणामों की व्याख्या तब कैसे बदलती है जब तुलना किसी सक्रिय कार्यक्रम से की जाती है?
- तनाव, नींद, मनोदशा और कार्यक्षमता के कौन-से परिणाम जीवन संतुलन के किस स्तर तक प्रमाण देते हैं?
- अभ्यास की उपस्थिति और प्रतिकूल घटनाओं की सूचना से कार्यक्रम की व्यवहार्यता और निष्कर्ष की सीमा कैसे समझी जा सकती है?

२. समीक्षा की पद्धति:

यह लेख मूल पांडुलिपि में संकलित अध्ययनों पर आधारित लक्षित, अन्वेषणात्मक समीक्षा है। विश्लेषण में वयस्क नमूना, वर्णित योग कार्यक्रम, तुलना समूह और कम से कम एक प्रासंगिक परिणाम वाले दस स्वतंत्र नियंत्रित परीक्षण रखे गए। हेवेट और सहयोगियों के उपस्थिति-अध्ययन को मूल परीक्षण का अनुवर्ती विश्लेषण माना गया। क्रेमर और सहयोगियों की समीक्षा से सुरक्षा-सूचना की उपलब्धता देखी गई। परीक्षणों की गिनती में इन दोनों प्रकाशनों को अतिरिक्त स्वतंत्र परीक्षण के रूप में शामिल नहीं किया गया।

प्रत्येक परीक्षण से चार बातें निकाली गईं। पहली, प्रतिभागियों और कार्यक्रम का संदर्भ। दूसरी, तुलना समूह की गतिविधि। तीसरी, प्रकाशित परिणाम और उसकी समय-सीमा। चौथी, उस परिणाम से जीवन संतुलन के बारे में निकाले जा सकने वाले निष्कर्ष की सीमा। जहाँ किसी प्रकाशन में योग और तुलना समूह के बीच परिवर्तन का अंतर उपलब्ध था, उसे एक ही समूह के पहले और बाद के परिवर्तन से अलग पढ़ा गया। समूह-आवंटन, भर्ती और अध्ययन पूरा करने की संख्याएँ अपने मूल अर्थ में रखी गईं।

२.१ मापन की प्रत्यक्षता:

व्यक्तिगत अवस्था, दैनिक भूमिका और समग्र संतुलन के तीन स्तरों में परिणाम वर्गीकृत किए गए। किसी परिणाम को दैनिक भूमिका के स्तर पर तभी रखा गया जब माप में उस भूमिका का निर्वाह सीधे दर्ज किया गया हो। उदाहरण के लिए, कार्य-संबंधी तनाव अपने विषय में कार्यस्थल से जुड़ा है, पर उसका प्रश्न दबाव के अनुभव को मापता है। काम के कारण पारिवारिक समय में बाधा का प्रश्न सीधे भूमिका-संघर्ष को मापता है। इस अंतर से वर्गीकरण दोहराया जा सकता है।

तुलना स्थितियों, प्रतिभागियों और परिणाम-मापों में पर्याप्त भिन्नता थी। इसलिए परिणामों का वर्णन अध्ययनवार किया गया। सुरक्षा संबंधी पुनर्गणना में सभी पहचाने गए परीक्षण हर हैं। इस समीक्षा के निष्कर्ष चयनित लेखों तक सीमित हैं। इस समीक्षा में पटना, बिहार से प्रतिभागी-स्तर के आँकड़े शामिल नहीं हैं।

३. परिणाम:

३.१ तनाव और मनोदशा में तुलना समूह का अर्थ:

स्मिथ और सहयोगियों (2007) ने योग और निर्देशित विश्राम की तुलना की। दोनों कार्यक्रमों में तनाव और चिंता में सुधार देखा गया। ऐसी तुलना का व्यावहारिक प्रश्न यह है कि पहले से उपलब्ध विश्राम कार्यक्रम की जगह योग चुनने पर प्रतिभागियों के अनुभव में कितना अतिरिक्त बदलाव आता है। स्ट्रेटर और सहयोगियों (2010) ने योग की तुलना चलने से की। कुछ मनोदशा और चिंता माप योग के पक्ष में रहे। छोटे नमूने तथा विशिष्ट परिणामों को देखते हुए इस निष्कर्ष का विस्तार समग्र जीवन संतुलन पर करना कठिन है।

हार्टफील और सहयोगियों (2012) ने स्थानीय निकाय के 74 कर्मचारियों वाले परीक्षण में अनुभूत तनाव और पीठ दर्द के लिए योग के पक्ष में परिणाम पाए। तुलना समूह को योग जैसा कार्यक्रम नहीं मिला। इससे कार्यस्थल पर योग कार्यक्रम उपलब्ध कराने का परिणाम समझ आता है। कार्यक्रम में प्रशिक्षक का मार्गदर्शन, समूह में भागीदारी और अभ्यास के लिए सुरक्षित समय भी शामिल थे। इनका अलग योगदान जानने के लिए समान संपर्क और अवधि वाला सक्रिय तुलना कार्यक्रम चाहिए।

लिन और सहयोगियों (2015) के बारह सप्ताह के परीक्षण में मानसिक स्वास्थ्य कर्मियों के कार्य-संबंधी तनाव में समूहों के बीच परिवर्तन का अंतर मिला (पी = 0.002)। तनाव-अनुकूलन के समूह-अंतर का पी-मूल्य 0.084 था। तनाव कम अनुभव करना और तनावपूर्ण परिस्थितियों से अनुकूलन की क्षमता अलग परिणाम हैं। दूसरे परिणाम के लिए 0.05 की प्रचलित सीमा पर स्पष्ट सांख्यिकीय समर्थन नहीं मिला। उसका व्यावहारिक अर्थ जानने के लिए अनुमानित अंतर और उसकी अनिश्चितता भी देखनी होगी।

फणसिकर और सहयोगियों (2023) ने 86 कार्यरत वयस्कों में आठ सप्ताह के दूरस्थ योग कार्यक्रम की प्रतीक्षा-सूची से तुलना की। कार्यक्रम के अंत में तनाव और चिंता कम तथा कार्यशील स्मृति के कुछ कार्यों पर शुद्धता अधिक रही। यह प्रारंभिक प्रमाण बताता है कि दूरस्थ कार्यक्रम किन मापों पर आगे जाँचा जा सकता है। बेहतर स्मृति-परीक्षण अंक से वास्तविक कार्यस्थल की उत्पादकता का अनुमान लगाने के लिए काम से जुड़ा अलग परिणाम चाहिए।

३.२ नींद, शारीरिक कार्यक्षमता और जैविक संकेतक:

हरिप्रसाद और सहयोगियों (2013) ने भारतीय वृद्ध प्रतिभागियों में योग कार्यक्रम के साथ नींद और जीवन-गुणवत्ता के कुछ पक्षों पर अनुकूल परिणाम दर्ज किए। यह भारतीय संदर्भ में नींद पर उपलब्ध साक्ष्य को समृद्ध करता है। वृद्ध निवासियों की दिनचर्या और कार्यरत वयस्कों की काम की पाली, यात्रा और देखभाल की जिम्मेदारियाँ अलग होने से इन समूहों में नींद के परिणाम का अर्थ भी बदलता है।

वोलेवर और सहयोगियों (2012) ने कार्यस्थल पर योग तथा सजगता अभ्यास जैसे कार्यक्रमों की तुलना नियंत्रण स्थिति से की। अनुभूत तनाव और नींद की गुणवत्ता जैसे कुछ मापों पर अनुकूल परिवर्तन मिले। किसी संस्था में कार्यक्रम चुनने के लिए नींद के साथ अगली सुबह की थकान, सत्रों में भागीदारी और वास्तविक कार्यदिन का अनुभव दर्ज करना अधिक उपयुक्त होगा।

गोथे और मैकॉली (2016) ने निष्क्रिय वृद्ध वयस्कों में योग की तुलना खिंचाव एवं शक्ति अभ्यास से की। शारीरिक कार्यक्षमता के कई परिणाम दोनों समूहों में सुधरे। इससे सक्रिय तुलना का महत्व स्पष्ट होता है। शरीर की किसी क्रिया में सुधार को व्यापक भूमिका-निर्वाह से जोड़ने के लिए यह भी देखना होगा कि प्रतिभागी उस क्षमता का अपने दैनिक कार्यों में किस तरह उपयोग कर पाए।

चीमा और सहयोगियों (2013) के 37 कार्यालय कर्मचारियों वाले दस सप्ताह के परीक्षण में हृदयगति परिवर्तनशीलता के प्राथमिक सूचक में अनुकूल समूह-अंतर का समर्थन नहीं मिला। लचीलेपन में सुधार दर्ज हुआ। दोनों परिणाम अलग शारीरिक प्रक्रियाओं की जानकारी देते हैं। प्राथमिक जैविक परिणाम की व्याख्या करते समय लचीलेपन को एक अलग माप के रूप में रखना चाहिए।

सारणी १. चयनित परिणामों से निकाले जा सकने वाले निष्कर्ष

प्रकाशन	तुलना और प्रमुख परिणाम	व्याख्या की सीमा
स्मिथ आदि (2007)	योग और विश्राम। दोनों में तनाव और चिंता में सुधार।	योग की अतिरिक्त बढ़त के लिए समूहों का अंतर देखें।

प्रकाशन	तुलना और प्रमुख परिणाम	व्याख्या की सीमा
स्ट्रेटर आदि (2010)	योग और चलना। कुछ मनोदशा और चिंता माप योग के पक्ष में।	निष्कर्ष चयनित मापों और छोटे नमूने तक सीमित।
लिन आदि (2015)	योग और नियंत्रण। कार्य-संबंधी तनाव का समूह-अंतर पी = 0.002।	तनाव-अनुकूलन के समूह-अंतर का पी-मूल्य 0.084 था।
हरिप्रसाद आदि (2013)	योग और प्रतीक्षा-सूची। वृद्ध प्रतिभागियों में नींद के अनुकूल परिणाम।	अन्य आयु और कार्य समूहों में अलग जाँच आवश्यक।
गोथे और मैकॉली (2016)	योग और खिंचाव एवं शक्ति अभ्यास। कई शारीरिक मापों में दोनों समूह सुधरे।	घरेलू और कामकाजी भूमिकाओं पर प्रभाव के लिए प्रत्यक्ष मापन चाहिए।
चीमा आदि (2013)	योग और नियंत्रण। लचीलेपन में सुधार, प्राथमिक जैविक माप पर अनुकूल अंतर का समर्थन नहीं।	एक परिणाम के आधार पर दूसरे परिणाम का निर्णय नहीं किया जा सकता।

३.३ प्रभाव-परिमाण और भागीदारी:

हेवेट और सहयोगियों (2018) के सोलह सप्ताह के बिक्रम योग परीक्षण में 63 वयस्क आवंटित थे। इनमें 29 योग शाखा और 34 नियंत्रण शाखा में थे। अनुभूत तनाव के लिए पी = 0.003 और आंशिक ईटा-वर्ग = 0.109 प्रकाशित हुआ। ईटा-वर्ग विश्लेषण में संबंधित प्रभाव की सापेक्ष मात्रा बताता है। प्रतिभागियों के तनाव में कितने अंक या कितने प्रतिशत की कमी हुई, यह जानने के लिए मूल अंक और समूहों का अनुमानित अंतर चाहिए।

हेवेट और सहयोगियों (2019) ने उसी योग शाखा की उपस्थिति जाँची। औसत उपस्थिति न्यूनतम निर्धारित कक्षाओं की 54 प्रतिशत थी। चार प्रतिभागियों ने 48 कक्षाओं की न्यूनतम संख्या पूरी की या उससे अधिक भाग लिया। कम दर्द और कम शारीरिक सीमाएँ अधिक उपस्थिति से जुड़ी थीं। इस संबंध से कारण का निर्धारण नहीं किया जा सकता, क्योंकि लोगों ने कितनी कक्षाओं में भाग लिया, इसका यादृच्छिक आवंटन नहीं हुआ था। इस प्रकाशन का मुख्य योगदान यह दिखाना है कि कार्यक्रम की पेशकश और वास्तविक भागीदारी अलग-अलग जानकारियाँ हैं।

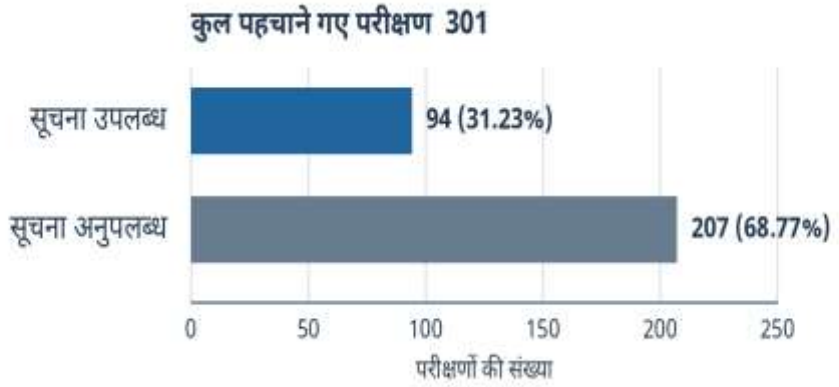
३.४ सुरक्षा-सूचना का हर:

क्रेमर और सहयोगियों (2015) ने 301 परीक्षण पहचाने। इनमें 94 परीक्षणों ने प्रतिकूल घटनाओं पर सूचना दी और उन परीक्षणों में कुल 8,430 प्रतिभागी थे। इस लेख में परीक्षण-स्तर पर सूचना की उपलब्धता की पुनर्गणना नीचे है।

सारणी २. प्रतिकूल घटनाओं की सूचना देने वाले परीक्षणों का अनुपात

सूचक	गणना	परिणाम
सूचना उपलब्ध	94 ÷ 301 × 100	31.23 प्रतिशत
सूचना अनुपलब्ध	(301 − 94) ÷ 301 × 100	207 परीक्षण, 68.77 प्रतिशत

चित्र १. प्रतिकूल घटनाओं पर सूचना की उपलब्धता



क्रेमर और सहयोगियों (2015) के प्रकाशित परीक्षणों की संख्या से पुनर्गणना।

इन दोनों अनुपातों का हर परीक्षणों की संख्या है। किसी अभ्यास-संबंधी घटना की दर निकालने के लिए घटना की स्पष्ट परिभाषा, प्रभावित प्रतिभागियों की संख्या और निगरानी में शामिल प्रतिभागियों का हर चाहिए। भविष्य के परीक्षणों में घटना का समय, गंभीरता, अध्ययन शाखा और अभ्यास से संभावित संबंध दर्ज करने से निष्कर्ष अधिक स्पष्ट होंगे।

४. चर्चा:

४.१ व्यक्तिगत अवस्था से दैनिक भूमिकाओं तक:

इस समीक्षा में सबसे स्पष्ट साक्ष्य उन परिणामों का है जिन्हें परीक्षणों ने सीधे मापा, जैसे तनाव, नींद, लचीलापन और कार्यशील स्मृति। इनके संभावित दैनिक लाभ को जाँचने के लिए एक अगला प्रश्न चाहिए। यदि तनाव कम हुआ, तो क्या काम समाप्त होने के बाद व्यक्ति घर की जिम्मेदारियों के लिए अधिक उपलब्ध था? यदि शारीरिक कार्यक्षमता बढ़ी, तो क्या उसे घरेलू काम में कम सहायता की आवश्यकता पड़ी? यदि नींद सुधरी, तो क्या अगली सुबह की थकान घटी? इन प्रश्नों के उत्तर एक-दूसरे के विकल्प नहीं हैं।

सारणी ३. जीवन संतुलन के प्रमाण पढ़ने की तीन-स्तरीय रूपरेखा

स्तर	क्या दर्ज किया जाए	किस निष्कर्ष का आधार
१. व्यक्तिगत अवस्था	अनुभूत तनाव, नींद, लचीलापन या थकान	निर्दिष्ट व्यक्तिगत माप में परिवर्तन
२. दैनिक भूमिका का निर्वाह	काम के बाद पारिवारिक उपलब्धता, काम और परिवार के बीच हस्तक्षेप, निजी समय	किसी दैनिक भूमिका में परिवर्तन
३. समग्र जीवन संतुलन	प्रमुख जीवन क्षेत्रों के बीच तालमेल का पूर्वनिर्धारित समग्र माप	अनेक भूमिकाओं के बीच अनुभव किए गए संतुलन में परिवर्तन

रूपरेखा को विश्लेषण में लागू करने का एक उदाहरण उपयोगी है। यदि योग समूह में तनाव घटता है, जबकि काम और परिवार के बीच हस्तक्षेप में समूह-अंतर अनिश्चित है, तो व्यक्तिगत अवस्था के पक्ष में प्रमाण मिलता है। इसके विपरीत, परिवार के लिए उपलब्धता बढ़ती है पर समग्र संतुलन मापा ही नहीं गया, तो निष्कर्ष एक भूमिका

तक रखा जाएगा। इस प्रकार किसी परिणाम की व्याख्या उसके सांख्यिकीय संकेत और उस प्रश्न, दोनों पर निर्भर करती है जिसके लिए माप बनाया गया था।

४.२ पटना, बिहार में आगे जाँचे जा सकने वाले प्रश्न

कार्यरत वयस्कों के अध्ययन में योग और समान अवधि के निर्देशित विश्राम की तुलना की जा सकती है। समग्र जीवन संतुलन को प्राथमिक परिणाम और तनाव, नींद तथा भूमिका-संघर्ष को सहायक परिणाम रखना एक सम्भावित अभिकल्प है। आरंभ, कार्यक्रम की समाप्ति और तीन महीने के अनुवर्तन पर माप लेने से बदलाव की स्थिरता जाँची जा सकेगी। परिवार की देखभाल के घंटे, काम की पाली और यात्रा का समय प्रारंभ में दर्ज हों तो संदर्भ की व्याख्या अधिक स्पष्ट होगी।

दो अन्वेषणात्मक प्रश्न उपयोगी होंगे। पहला, क्या तनाव में परिवर्तन और भूमिका-संघर्ष में परिवर्तन एक ही दिशा में होते हैं? दूसरा, क्या निर्धारित सत्रों तक पहुँच नियमित उपस्थिति के साथ जुड़ी है? पहले प्रश्न में दोनों मापों का अलग परिणाम प्रस्तुत किया जाना चाहिए। दूसरे प्रश्न में आवंटित कार्यक्रम का प्रभाव और स्वेच्छा से अधिक सत्रों में भाग लेने का संबंध अलग विश्लेषित होगा। समूहों का अंतर, उसकी अनिश्चितता और अनुसरण से छूटे प्रतिभागियों की संख्या प्रकाशित करने से पाठक अध्ययन की व्याख्या जाँच सकेंगे।

५. सीमाएँ:

चयन का आधार मूल पांडुलिपि में संकलित प्रकाशन थे। इससे विषय पर उपलब्ध समस्त साहित्य का प्रतिनिधित्व या प्रकाशन-पक्षपात का आकलन संभव नहीं है। यहाँ प्रत्येक परीक्षण के लिए पक्षपात-जोखिम का औपचारिक मूल्यांकन नहीं किया गया। कुछ परिणाम स्वयं बताए गए थे और कार्यक्रम की जानकारी प्रतिभागियों को थी। कुछ परीक्षणों में प्रतीक्षा-सूची थी, जबकि अन्य में सक्रिय कार्यक्रम। इनके बीच परिणामों की सीधी तुलना सीमित है। तीन-स्तरीय रूपरेखा परिणामों की व्याख्या का साधन है। इसे अलग अध्ययन में मापन-साधन के रूप में जाँचना होगा।

६. निष्कर्ष:

चयनित नियंत्रित परीक्षण बताते हैं कि निर्धारित योग कार्यक्रमों के साथ अनुभूत तनाव, मनोदशा, नींद और कुछ शारीरिक क्षमताओं में अनुकूल बदलाव हो सकते हैं। बदलाव का अर्थ इस पर निर्भर करता है कि योग की तुलना किससे की गई और शोध ने कौन-सा परिणाम मापा। दैनिक जीवन संतुलन पर निष्कर्ष के लिए भूमिका-निर्वाह और समग्र तालमेल मापना आवश्यक है। अभ्यास की उपस्थिति और सुरक्षा-सूचना को परिणामों के साथ रखने से यह भी स्पष्ट होगा कि कार्यक्रम कितना अपनाया गया और उसके बारे में उपलब्ध साक्ष्य कितने पूरे हैं।

संदर्भ

1. चीमा, बी. एस., हूरिडिस, ए., बुश, एल., राश्के-चीमा, वी., मेलविल, जी. डब्ल्यू., मार्शल, पी. डब्ल्यू., चांग, डी., मैकलिस, बी., लॉन्सडेल, सी., बोमन, जे., एवं कोलाजूरी, बी. (2013)। कार्यालय में संचालित योग कार्यक्रम का हृदयगति परिवर्तनशीलता पर प्रभाव। एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण के परिणाम। *बीएमसी कॉम्प्लिमेंटरी ऐंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, 13, लेख 82*। https://doi.org/10.1186/1472-6882-13-82
2. क्रेमर, एच., वार्ड, एल., सेपर, आर., फिशबीन, डी., डोबोस, जी., एवं लाउखे, आर. (2015)। योग की सुरक्षा। यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। *अमेरिकन जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी, 182(4), 281–293*। https://doi.org/10.1093/aje/kwv071

3. गोथे, एन. पी., एवं मैकॉली, ई. (2016)। शारीरिक कार्यक्षमता सुधारने में योग खिंचाव और शक्ति अभ्यासों जितना प्रभावी। एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण के परिणाम। *द जर्नल्स ऑफ जेरॉन्टोलॉजी, श्रृंखला ए, 71(3), 406–411*। https://doi.org/10.1093/gerona/glv127
4. हरिप्रसाद, वी. आर., शिवकुमार, पी. टी., कोपर्डे, वी., वरम्बल्ली, एस., तीर्थहल्ली, जे., वर्गीज़, एम., बसवरड्डी, आई. वी., एवं गंगाधर, बी. एन. (2013)। वृद्ध व्यक्तियों की नींद और जीवन-गुणवत्ता पर योग कार्यक्रम का प्रभाव। एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। *इंडियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री, 55(पूरक अंक 3), एस364–एस368*। https://doi.org/10.4103/0019-5545.116310
5. हार्टफील, एन., बर्टन, सी., रायक्रॉफ्ट-मैलोन, जे., क्लार्क, जी., हेवनहैंड, जे., खालसा, एस. बी., एवं एडवर्ड्स, आर. टी. (2012)। कार्यस्थल पर अनुभूत तनाव और पीठ दर्द कम करने के लिए योग। *ऑक्युपेशनल मेडिसिन, 62(8), 606–612*। https://doi.org/10.1093/occmed/kqs168
6. हेवेट, ज़ेड. एल., पम्पा, के. एल., स्मिथ, सी. ए., फेही, पी. पी., एवं चीमा, बी. एस. (2018)। तनावग्रस्त और शारीरिक रूप से निष्क्रिय वयस्कों में अनुभूत तनाव, आत्म-प्रभावकारिता और स्वास्थ्य-संबंधी जीवन-गुणवत्ता पर 16 सप्ताह के बिक्रम योग कार्यक्रम का प्रभाव। एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। *जर्नल ऑफ साइंस ऐंड मेडिसिन इन स्पोर्ट, 21(4), 352–357*। https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.08.006
7. हेवेट, ज़ेड. एल., पम्पा, के. एल., स्मिथ, सी. ए., फेही, पी. पी., एवं चीमा, बी. एस. (2019)। तनावग्रस्त और शारीरिक रूप से निष्क्रिय वयस्कों में 16 सप्ताह के बिक्रम योग के यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण में नियमित भागीदारी के पूर्वानुमानक और बाधाएँ। *कॉम्प्लिमेंटरी थेरपीज़ इन मेडिसिन, 42, 374–380*। https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.12.015
8. लिन, एस.-एल., हुआंग, सी.-वाई., शिउ, एस.-पी., एवं येह, एस.-एच. (2015)। मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों में तनाव, तनाव के प्रति अनुकूलन और हृदयगति परिवर्तनशीलता पर योग का प्रभाव। एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। *वर्ल्डव्यूज़ ऑन एविडेंस-बेस्ड नर्सिंग, 12(4), 236–245*। https://doi.org/10.1111/wvn.12097
9. फणसिकर, एम., गोथे, एन., हर्नान्देज़, आर., लारा-सिनिसोमो, एस., एवं मलेन, एस. पी. (2023)। कार्यरत वयस्कों के तनाव और कार्यकारी संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं पर दूरस्थ मध्यम-तीव्रता योग कार्यक्रम की व्यवहार्यता और प्रभाव। एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। *जर्नल ऑफ बिहेवियरल मेडिसिन, 46(5), 720–731*। https://doi.org/10.1007/s10865-022-00385-4
10. स्मिथ, सी., हैनकॉक, एच., ब्लेक-मॉर्टिमर, जे., एवं एकर्ट, के. (2007)। तनाव और चिंता कम करने के लिए योग और विश्राम का यादृच्छिक तुलनात्मक परीक्षण। *कॉम्प्लिमेंटरी थेरपीज़ इन मेडिसिन, 15(2), 77–83*। https://doi.org/10.1016/j.ctim.2006.05.001
11. स्ट्रेटर, सी. सी., व्हिटफील्ड, टी. एच., ओवेन, एल., राइन, टी., करी, एस. के., याखकिंड, ए., पर्लमटर, आर., प्रेस्कॉट, ए., रेनशॉ, पी. एफ., सिराउलो, डी. ए., एवं जेन्सन, जे. ई. (2010)। मनोदशा, चिंता और मस्तिष्क में गामा-अमीनोब्यूटिरिक अम्ल के स्तर पर योग और पैदल चलने के प्रभावों की तुलना। चुंबकीय अनुनाद वर्णक्रमिकी पर आधारित एक यादृच्छिक नियंत्रित अध्ययन। *जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव ऐंड कॉम्प्लिमेंटरी मेडिसिन, 16(11), 1145–1152*। https://doi.org/10.1089/acm.2010.0007
12. वोलेवर, आर. क्यू., बॉबिनेट, के. जे., मैककेब, के., मैकेंज़ी, ई. आर., फेकेटे, ई., कुस्निक, सी. ए., एवं बेइम, एम. (2012)। कार्यस्थल पर मन और शरीर पर आधारित तनाव-न्यूनन की प्रभावशीलता और व्यवहार्यता। एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। *जर्नल ऑफ ऑक्युपेशनल हेल्थ साइकोलॉजी, 17(2), 246–258*। https://doi.org/10.1037/a0027278