

**International Double Blind Peer Reviewed, Refereed , Indexed , Multilingual-  
Multidisciplinary-High Impact Factor-Monthly-Research Journal Related to  
Higher Education For all Subject**

**ISSN 0974-2832 (Print), E-ISSN- 2320-5474, RNI RAJBIL 2009/29954**

**SHODH, SAMIKSHA AUR MULYANKAN**

**APRIL , 2022**

**Vol-1, ISSUE-04**



**IMPACT FACTOR-6.115 (SJIF)**

**Editor in Chief**

***Dr. Krishan Bir Singh***

**[www.ugcjournal.com](http://www.ugcjournal.com)**

**SHODH SAMIKSHA AUR MULYANKAN**

**1**

**Editor's Office**  
**A- 215, Moti Nagar,**  
**Street No.7**  
**Queens Road**  
**Jaipur- 302021, Rajasthan,**  
**India**

**94 139 70 222**

**E-Mail:**  
**www.ugcjournal@gmail.com**  
**professor.kbsingh@gmail.com**

मुख्य सम्पादक – डॉ. कृष्णबीर सिंह का मानद पद कार्य पूर्णतः अवेतनिक है।  
इस शोध पत्रिका के प्रकाशन, सम्पादन मुद्रण में पूर्णतः सावधानी बरती गई है। किसी भी प्रकार की त्रुटि महज मानवीय भूल मानी जाये।  
शोध पत्र की समस्त जिम्मेदारी शोधपत्र लेखक की होगी। उक्त जर्नल में प्रकाशन हेतु भेजे गए पेपर सामग्री का सम्पूर्ण नैतिक दायित्व पेपर लेखक का होगा। मुख्य संपादक, प्रकाशक, मुद्रक, पिअर रिविज्यु मंडल जिम्मेदार नहीं होगा। लेखकों से अनुरोध है किसी भी प्रकार की साहित्यिक चोरी न करें।  
समस्त विवादों का न्याय क्षेत्र जयपुर शहर ही होगा।

1. Editing of the research journal is processed without any remittance. **The selection and publication is done after recommendation of Peer Reviewed Team, Refereed and subject expert Team.**
2. Thoughts, language vision and example in published research paper are entirely of author of research paper. It is not necessary that both editor and editorial board are satisfied by the research paper. **The responsibility of the matter of research paper is entirely of author.**
3. Along with research paper it is compulsory to sent Membership form and copyright form. Both form can be downloaded from website i.e. **www.ugcjournal.com**
4. In any Condition if any National/International university denies to accept the research paper published in the journal then it is not the responsibility of Editor, Publisher and Manangement.
5. Before re-use of published research paper in any manner, it is compulsory to take written acceptance from Chief Editor unless it will be assumed as disobedience of copyright rules.  
In case of plagiarism, the entire moral responsibility of the paper material will rest with the author only.
6. **The entire moral responsibility of the paper material sent for publication in the said journal will be that of the paper author. Chief Editor, Publisher, Printer, Peer Review and Refereed Board will not be responsible.**

**Authors are requested not to do any kind of plagiarism**

7. All the legal undertaking related to this research journal are subjected to be hearable at jaipur jurisdiction only.

## **EDITORIAL BOARD**

### **Patron**

**Prof. Kala Nath Shastri**

*(Rashtrapati Puraskar” For His Contribution To Sanskrit)*

**Prof. Dr. Alireza Heidari**

*Full Professor And Academic Tenure, USA*

### **Chief Editor**

**Dr. Krishan Bir Singh**

### **International Advisory Board**

Aacid M. S. Ayoub

*Geotechnical Environmental Engineering*

Uqbah bin Muhammad Iqbal

*Postgraduate Researcher*

Badreldin Mohamed Ahmed Abdulrahman

*Associate Professor*

Dr. Alexander N. LUKIN

*Principal Research Scientist & Executive Director*

Dr. U. C. Shukla

*Chief Librarian and Assistant Professor*

Dr. Abd El-Aleem Saad Soliman Desoky

*Professor Assistant*

Prof. Ubaldo Comite

*Lecturer*

Moustafa Mohamed Sabry Bakry

Dr Sajid Mahmood

Shameemul Haque

### **Associate Chief Editor**

Ravindrajeet Kaur Arora

S. Bal Murgan

Dr. Sandeep Nadkarni

Dr. A Karnan

Dr. S.R. Boselin Prabhu

Deepika Vodnala

Dr. Kshitij Shinghal

Christo Ananth

Gopinath Palai

Dr. Neeta Gupta

Dr. Vinita Shukla

Harold Jan R. Terano

Dr Sajid Mahmood

Dr Pavan Mishra

### **Editor**

Dr.H.B.Rathod

Dr. Dharamender Singh Chauhan,UOR,,Jaipur

Dr.Govind Nath Chaudhary-Sanskrit- Bhagalpur

Dr.Naveen Gautam

Dr. Mohini Mehrotra

Dr. Arvind Vikram Singh

Dr. Suresh Singh Rathore

Dr.Kishori Bhagat

Dr.Murari Lal Dayma

Kamalnayan. B. Parmar

Dr.Deepak Sharma

Dr.Sanjay B Gore

Dr. A.karnan

Dr.Amita Verma

Dr . Ity Patni

Dr. Somya Choubey

Dr.Surinder Singh

Dr. Manoj S. Shekhawat,

Dr. Anshul Sharma

Dr. Ramesh Kumar Tandan

S N Joshi

Dr. Sant Ram Vaish

Bindu Chauhan

Dr. Vinod Sen

Dr. Sushila Kumari

Dr Indrani Singh Rai

Dr Abhishek Tiwari

Prof.S.K.Meena

Prof.Praveen Goswami

G Raghavendra Prasad

Dr. Dnyaneshwar Jadhav  
Akshey Bhargava  
Dr. A. Dinesh Kumar  
Dr. Pintu Kumar Maji  
Dr Hanan Elzeblawy Hassan  
Sandeep Kumar Kar  
Dr.R.devi Priya  
Dr.P.Thirunavukarasu  
Dr. Srijit Biswas  
Parul Agarwal  
Dr. Preeti Patel  
Archana More  
Dr. Harish N  
Dr. Seema Singh  
Dr. Ram Singh Bhati  
Dr. Pankaj Gupta  
Dr Arvind Sharma  
Dr. Ramesh Chandra Pathak

Dr. Ankush Gautam

Dr Markandey Dixit  
Dr. Manoj Kumar  
Ratko Pavlovi, Phd  
Dr.S.Mohan  
Dr Ramachandra C G  
Dr.Sivakumar Somasundaram  
Dr. Sanjeev Kumar  
Dr. Padma S Rao  
Dr Munish Singh Rana  
Dr. Piyush Mani Maurya

#### **Associate Editor**

Dr. Yudhvir Redhu  
Dr.Kiran B.R  
Dr Richard Remedios  
Dr. R Arul  
Anand Nayyar  
Dr . Ekhlaque Ahmad  
Dr. Snehangsu Sinha  
Dr Niraj Kumar Singh  
Sandeep Kataria  
Dr Abhishek Shukla

Somesh Kumar Dewangan  
Amarendra Kumar Srivastav  
Dr K Jayalakshmi  
Dilip Kumar Jha

#### **Assistant Editor**

Jasvir Singh  
Dr.pintu Kumar Maji  
Dr. Soumya Mukherjee  
Prof Ajay Gadicha  
Ashutosh Tiwari  
Gyanendra Pratap Singh  
Jitendra Singh Goyal  
Ashish Jaiswal  
Hitendra Barman  
Dr. Priti Bala Sharma

#### **Subject Expert**

Dr. Jitendra Aroliya  
Dr. Suresh Singh Rathore  
Dr.kishori Bhagat  
Dr Mrs Vini Sharma  
Ranjan Sarkar  
Chiranji Lal Parihar  
Dr. Lalit Kumar Sharma  
Dr Amit Kumar  
Santosh Kumar Jha  
Dr . Ekhlaque Ahmad  
Naveen Kumar Kakumanu  
Dr. Chitra Tanwar  
Jyotir Moy Chatterjee  
Somesh Kumar Dewangan  
Raffi Mohammed  
Dr. Sunita Arya  
Dr. Ram Singh Bhati  
Dr. Janak Singh Meena  
Dr. Neha Kalyani

Dr. Rajeev Nayan Singh  
Dr. Pankaj Rathore  
Dr. Mahendra Parihar  
Pradip Kumar Mukhopadhyay  
Dr Vijay Gaikwad

**Research Paper Reviewer**

Dr. BH Kirdak  
Amit Tiwari  
Dr Dheeraj Negi  
Dr. Meeta Shukla

Dr. Ranjana Rawat  
Sonia Rathi  
Dr. Anand Kumar  
Dr. Pardeep Sharma  
Anil Kumar  
Dr. Deepa Dattatray Kuchekar  
Dr Ade Santosh Ramchandra

**Guest Editor**

Dr. Lalit Kumar Sharma  
Dr. Falguni S. Vansia

**Chief Advisory Board**

Ashok Kumar Nagarajan

**Advisory Board**

Dr. Naveen Kumar  
Manoj Singh Shekhawat  
Pranit Maruti Patil  
Vishnu Narayan Mishra

# टाळी व्यायाम



डॉ. आदित्य किशोर सारवे

संचालक, क्रीडा व शारीरिक शिक्षण विभाग, भिवापूर महाविद्यालय, भिवापूर



## प्रस्तावना

मनुष्य हा समाजशील प्राणी आहे. प्रत्येक समाजघटकासोबत त्याचे हित अहीत जोडले आणि जोपासले जातात. त्याच्या वागण्याचा त्याच्या स्वभावाचा परीणाम हा त्याच्या समाजीक संबंधावर पडत असतो. नातेवाईक, शेजारी, सहकारी यांच्यातील हित – संबंधाने त्याच्या पुर्ण जीवनकाळ व्यतित होत असतो. एकमेकांच्या सुखदुःखात सहभागी होणे हिच त्याची ओळख आहे. आनंदाच्या प्रसंगी आपण आपल्या सहकाऱ्याचे टाळ्या वाजवून अभिनंदन करित असतो तसेच त्याला लढण्याकरीता प्रोत्साहित करण्यासाठीसुद्धा आपण टाळ्या वाजवित असतो. ह्या टाळ्या वाजविताना दुसऱ्यांचा उत्साह तर वाढतोच पण सोबतच या टाळ्यांचा परीणाम हा आपल्या शरीरावर आपोआपच होत असतो. आपल्या हातामध्ये असलेले दबावबिंदूवर आपोआपच आळ्या वाजविल्यामुळे दबाव पडून शरीरामधील विविध व्याधींवर उपचार होतो. त्यासाठी फक्त थोड्यास्यस मार्गदर्शनाची आवश्यकता असते. या टाळ्यांचा परीणाम कुठल्या अवयवांवर पडतो त्याची माहिती प्रस्तुत लेखामध्ये दिली आहे.

## टाळी व्यायाम

टाळ्या वाजविणे ही सामान्यतः आनंदाच्या वेळी घडून येणारी उत्सुर्त प्रतिक्रिया आहे. एकमेकांना प्रोत्साहित करण्याकरीता, पुजा-आरती करतांना, विजय किंवा यश प्राप्त केल्यानंतर किंवा मन शांत करताना गाणे गुणगुणत असताना आपले दोन्ही हात एकमेकांवर एकत्र आदळून आवाज करीत असतात. वैद्यकिय दृष्टिकोनातून आपल्या शरीरामध्ये 340 दबावबिंदू आहेत त्यातील 28 दबावबिंदू हे आपल्या तळहात आणि मनगटामध्ये असतात. जेव्हा या दबावबिंदूवर दबाव पडतो त्यावेळी त्या त्या बिंदूला जोडलेल्या अवयवांना रक्तपुरवठा

योग्य पध्दतीने होवून त्यांची कार्यक्षमतेमध्ये वाढ होते. टाळी वाजवून करावयाच्या उपचार पध्दतीमध्ये वय, लिंग, वजन उंची रंग यांचे कोणतेही बंधन नसते. कोणत्याही वयामध्ये या व्यायाम पध्दतीने उपचार करून रोगी किंवा मनुष्य हा त्याचे पचनसंस्था, पाठदुखी, मानदुखी, सांधेदुखी, डोळे, डोके, मेंदू, गळा, थॉयराईड आणि पॅरार्थोईराईड ग्रंथी, किडनी, पोटाच्या समस्येवर स्वतः उपचार करू शकतो. या उपचार पध्दतीमध्ये रोग्याला फक्त त्याच्या शरीरामध्ये असलेल्या दबावबिंदूची माहिती करवून घेण्याची आवश्यकता असते आणि एकदा जर त्याला त्याच्या शरीरामध्ये असलेले दबावबिंदूची माहिती झाल्यावर तो त्याच्या सोईने त्याच्या शरीरामध्ये एकमेकांसोबत जोडून असलेल्या विविध रक्तपेशी आणि उतकांच्या माध्यमाद्वारे त्याच्या शरीरातील रोगांवर उपचार करून स्वताः वर त्याच्या सोई आणि गरजेनुसार प्रभावी उपचार करू शकतो.

## टाळी व्यायामाची पध्दत

साधारणपणे आपण जेव्हा एखाद्या प्रसंगी उत्सुर्तपणे टाळ्या वाजवून कोणाचे अभिनंदन करतो त्यावेळी आपल्याला विशेषरित्या कोणत्याही पदार्थाचा वापर करण्याची आवश्यकता नसते मात्र जेव्हा आपण उपचारपध्दती म्हणून संबंधित क्रियेचा उपयोग करतो त्यावेळी काही विशेष बाबींवर लक्ष देणे आवश्यक असते.

शरीरामध्ये असलेल्या व्याधींवर जेव्हा आपल्याला उपचार करणार असतो त्यामुळे सलग आणि परीणामकारक क्रीया झाली पाहिजे म्हणून तळहातांना मोहरीचे किंवा नारळाचे तेल लावणे गरजेचे आहे.

मोहरीच्या किंवा नारळाचे तेल तळहातावर लावण्याने टाळ्या वाजविताना होत असलेल्या घर्षणाने शरीरामध्ये उष्णता

तयार होण्याला सोपे जाते.

टाळ्या वाजविताना आपले दोन्ही हात सरळ लांब ठेवून तळहात व बोटे एकमेकांना समोरासमोर एकत्र आदळतील अश्या पध्दतीने एकमेकांवर आदळून तळहातामध्ये घर्षण घडवून आणायचे आहे.

ही क्रीया करतेवेळी शक्यतो पायमोजे घालून खुर्चिवर बसावे म्हणजे शरीरामध्ये तयार झालेली उष्णता आपल्या शरीरामध्ये राहिल शरीरावाटे जमीनीमध्ये जाण्यास थोडा अटकाव तयार होईल. कारण जमीन ही उष्णतेची वाहक असल्याने ऊर्जा ओढून घेणे हा तिचा गुणधर्म आहे.

तसेच शक्यतो सकाळच्या वेळी केलेल्या या उपचार पध्दतीमुळे शरीरामध्ये सकारात्मक उर्जेचा प्रभाव निर्माण होवून पुर्ण दिवसाकरीता उत्साह राहू शकेल.

सुमारे 20.30 मिनीटे किंवा 1500 वेळा टाळ्या वाजवल्याने आपल्या शरीरातील रक्तप्रवाहाला गती प्रदान करता येते त्यामुळे रक्तप्रवाहाच्या मार्गातील अडथळे दूर होवून तो सुरळित आणि वेगवान होईल आणि त्यामुळे त्या त्या अवयवांना जोडणाऱ्या नसा मोकळ्या होतील आणि नसांमध्ये जमा झालेला कोलेस्ट्रॉलचे म्हणजेच चरबीचे प्रमाण कमी होवून शरीराला त्याचा फायदा मिळेल.

**टाळी वाजविण्याचे फायदे:**

### 1 लहान वयातील बालकांकरीता

लहान वयातील बालके जेव्हा टाळ्या वाजवितात त्यावेळी त्यांच्या मेंदूतील कार्यक्षमतेमध्ये वाढ होते. शरीरातील अवयव समन्वयामध्ये वाढ होते, बुद्धी तल्लख होते स्मरणशक्तीची वेगाने वाढते, अक्षर सुवाच्च होतात, मानसिक संतुलनात वाढ होते, संज्ञानात्मक क्षमतेत वाढ होते आणि एकमेकांना प्रोत्साहन देण्याच्या भावनेमुळे सामाजिक एकीकरणाची भावना वाढीस मिळते. त्यामुळे त्यांच्या सर्वांगीण विकासाकरीता टाळ्या वाजविण्याची क्रिया फायद्याची असते.

### 2 मानसिक आरोग्याकरीता

टाळ्या वाजविल्याने मानसिक ताण दूर होतोच सोबतच आपले स्वतावर नियंत्रण ठेवणे देखिल सोपे होते. योग्य पध्दतीने टाळ्या वाजविल्यावर हातातील दबावबिंदूवर पडलेल्या दबावामुळे हाताकडून मेंदूकडे सकारात्मक लहरी जातात आणि ज्यामुळे मेंदूमध्ये आनंद लहरीची साखळी तयार झाल्याने मनुष्याला मानसिक आरोग्याकरीता आवश्यक असलेल्या शांतीची त्याला प्राप्ती होते.

### 3 हृदयाच्या संबधाने

सतत टाळ्या वाजवून झालेल्या घर्षणाने रक्तप्रवाहाच्या गतीमध्ये वाढ झाल्याने हृदय आणि रक्तप्रवाह यांच्या सोबत संबंधित जे अडथळे असतात ते दूर होतात तसेच सततच्या घर्षणाने श्वासोच्छ्वासाच्या गतीमध्ये सुद्धा वाढ होवून त्यामुळे दमखम-क्षमता वाढण्यास मदत होते. जे व्यक्ति जास्त शारीरिक क्रीया करण्यास असमर्थ असतात त्यांच्याकरीता त्यांच्या हृदयाच्या गतीमध्ये वाढ होण्याकरीता जास्त शारीरिक क्रीया करण्यापेक्षा एकाच ठिकाणी बसून थोड्यास्या श्रमामध्ये हृदयाला कार्यरत ठेवण्याकरीता एक उत्तम व्यायाम राहू शकतो.

### 4 प्रतिकार शक्तिची वाढ

टाळ्या वाजविल्यानंतर शरीरातील पांढऱ्या रक्तपेशींची वाढ होत असल्याचे शास्त्रज्ञांनी प्रयोगांती सिद्ध केलेले आहे. पांढऱ्या रक्तपेशी मानवी शरीरातील रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्याकरीता अत्यावश्यक असतात. त्यामुळे आजारासोबत लढण्याकरीता उपयुक्त असलेल्या पांढऱ्या रक्तपेशींमुळे प्रतिकार शक्तिची वाढ होते. त्यामुळेच अनेक कोविड सेंटरचे जे व्हिडीओ आले आहेत त्यामध्येमधील डॉक्टर्स रोग्यांसोबत टाळ्या वाजवित गाणे म्हणत किंवा नाचत असतानाचे दाखविण्यात येत होते.

### 5 केस गळतीपासून सुटका

आश्चर्यकारकरित्या परंतू टाळ्या वाजविण्याच्या व्यायामामुळे डोक्यांवरील केसगळती थांबते किंवा गळलेल्या केसांच्या ठिकाणी नविन केस येत असल्याचे दिसून येते. त्याकरीता रोज सकाळ सायंकाळ सुमारे 400 पेक्षा अधिक टाळ्या वाजविल्या गेल्या पाहिजेत. टाळ्या वाजविताना मनावरील ताण तर कती होतोच पण सोबतच डोक्याकडे जाणाऱ्या रक्तपेशींकडे योग्य प्रमाणात रक्तपुरवठा होवून केसांमधील कोंडा कमी होतो त्यामुळे केसगळती कमी होते आणि डोक्यावर नव्याने केस येण्याला सुरुवात होते.

### 6 रक्तप्रवाहातील अडथळा दूर होण्याकरीता

रोज सुमारे 400 टाळ्या कमीत कमी 3.4 महिने वाजविल्यामुळे हातांच्या बोटांकडे पुर्णपणे रक्ताभिसरण होते कारण त्यावेळेला ऊर्जेची गरज हाताकडे जास्त प्रमाणात येते. ह्या भागाकडील रक्ताभिसरण वाढल्यामुळे रक्तवाहिन्या आणि धमन्यामध्ये असलेला कोलेस्ट्रॉलच्या प्रमाणात वेगाने घट होवून त्याच्या मार्गामध्ये असलेला अडथळा दूर होतो. तसेच अपुऱ्या रक्त पुरवठ्याच्या समस्या होणारा तज्जीपजपे नामक रोग (नस दबण्याची समस्या) ठिक होतो.

## 7 आंतरीक आरोग्याकरीता

हृदय रोग, किडनी रोग तसेच फुफुसाच्या रोगांच्या जास्त शारीरिक परिश्रम करणे शक्य होत नाही. त्यांना लवकर दम लागून श्वासोच्छ्वासाची गती वाढते त्यामुळे हृदय, किडनी, फुफुस या आंतरीक अवयवांवर ताण येवून जास्तीचा त्रास होण्यापेक्षा सर्व अवयव कार्यरत ठेवण्याकरीता अश्या रोग्यांनी बसून नियमितपणे जर रोज सकाळ संध्याकाळ 400.400 टाळ्या वाजविल्या तर त्यांना हृदय रोग, किडनी रोग तसेच फुफुसाच्या रोगांपासून आराम मिळू शकतो.

8 सतत टाळ्या वाजविल्याने नसा व धमन्या मधील रक्तप्रवाहातील अडथळे दूर होवून रक्तप्रवाह सुचारूपुरित्या कार्य करेल. टमपदेए डनेबनसंतै जतंपदे मासपेशींतील प्रवाह ठिक करण्यासाठी सुद्धा टाळ्या वाजविणे हा पण एक उत्तम उपाय राहू शकतो.

9 टाळ्या वाजविल्याने डोकेदुखी, अस्थमा, मधुमेहीवर नियंत्रण राखण्यास मदत होते. कारण दबावबिंदूवर दाब पडून त्यांच्याकडे वेगाने आणि जास्त प्रमाणात रक्तपुरवठा होतो आणि शरीर शारीरिक क्रीयांसुद्धा करीत असतो तसेच आपले मनसुद्धा वेगळ्या विषयाकडे खेचला जावून या रोगांपासून सुटका होवू शकते.

10 दररोज जेवणानंतर 400 टाळ्या वाजविल्याने शरीराला आजारापासून दूर राखण्यास मदत मिळते. शरीरामध्ये अतिरिक्त चरबी जमा होत नाही त्यामुळे लठठपणा दूर राखण्यास मदत

मिळते तसेच वजनपण कमी होण्याला मदत मिळते.

11 शरीरामधील सर्व जोड हे हातातील दबावबिंदूना जोडलेले असतात त्यामुळे जर दररोज टाळ्या वाजविल्या गेल्या तर शरीरातील शारीरिक व्याधी दूर होण्यास मदत मिळू शकते आणि आपण केलेल्या एकाच व्यायामाचे फायदे हे सर्व अवयव आणि ज्ञानेद्रियांसुद्धा मिळतात. शरीर आणि मेंदू यांच्यातील समन्वय वाढतो परीणामी शरीराच्या सर्व क्रीया ह्या सुचाणू रूपाने करण्यासाठी शरीराला मदत मिळते.

## निष्कर्ष

प्राचीन भारतीय ऋषी-मुनींना मानवी शरीरांचे विविध आजार आणि त्यावरील अचूक उपायांचे सखोल ज्ञान होते. आयुर्वेद, योगासन, प्राणायामप्रमाणेच या व्यायाम प्रकाराचा संबंध त्यांनी धार्मिक कार्यासोबत लावून पुर्वजांच्या अंगी ही उत्तम सवय लावली. विना खर्चाने थोड्यास्या मार्गदर्शनाने रक्तपुरवठ्याच्या गतीमध्ये वाढ करून आपल्याला उत्तम स्वास्थ्य राखण्यास मदत मिळू शकते. काळाच्या ओघामध्ये आणि नवनवीन विज्ञानाच्या उदयांमुळे ही प्राचीन भारतीय पद्धत काही प्रमाणामध्ये मागे पडली आहे. त्यामुळे विना खर्चामध्ये शरीराला अनेक आजारांपासून दूर ठेवण्याकरीता या पद्धतीचा अवलंब केल्यास त्याचा गोर गरीब अनेकांना विविध रोगांपासून आराम मिळू शकते.

## संदर्भ ग्रंथ

1. Beauchemin, J., Hutchins, T. L., and Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review*, 13, 34 - 45.
2. Ackerman, D., Kabat-Zinn, J., O'Donohue, J., & Siegel, D. J. (2006). Mind and moment: Mindfulness, neuroscience, and the poetry of transformation in everyday life. Available at <http://www.mindsightinstitute.com>.
3. Allen, N., Chambers, R., Knight, W., Blashki, G., Ciechomcki, L., Hassad, C., et al. (2006). Mindfulnessbased psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 285-294.
4. Barnes, V. A., Davis, H. C., Murzynowski, J. B., & Treiber, F. A. (2004). Impact of meditation on resting and ambulatory blood pressure and heart rate in youth. *Psychosomatic Medicine*, 66, 909-914.
5. Arnow, B., & Constantino, M. (2003). Effectiveness of psychotherapy and combination treatment for chronic depression. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 893-905.
6. Antony, M. (2002). Enhancing current treatments for anxiety disorders. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 91-94.
7. Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*, (2nd Ed.). New York: Guilford Press.