सन्दर्भ ग्रन्थ सूची


Burnard Buk V., "A comparison of to programme of weight training in required to their effect upon the development of muscular strength and endurance", "M.S. in Physical Education, 1962.


Clark Verdella L., "Effect of Mental Practice on The Development of a Certain Motor Skill".


Dhanreaj Hubert V. "Yoga and Physical Fitness", Colected Papers on Yoga, Lonavala, Kaivalyadham, 1975.


Govt. of India ministry of Educatin, National Fitness Carps, Hand Book for middle and Higher secondarieschools, 1965.


Gunde Kallpana S., "A Study of the effect of Suryanamakar for the promotion of flaxibility and motore skills of the boys between age group of 12 to 14 years", Master's Thesis submitted to University of Mumbai, 1999.


Mc Garvay Robert, “Imagine that you are a winner”, Savottam Render’s Digest, May 1995.


पंत नरेन्द्र श्री भवानसह, श्रीनिवाससराव, “सूर्यनमस्कार” औंध, जिला सातारा, भारत मुद्रणालय, स्वाध्याय मंडल 1939.


सारोलकर भा.दि., “सुलभ योगासनें,” पुणे, क्षीरसागर एण्ड कम्पनी, 1978


डैड लिफ्ट का मानसिक अभ्यास करते हुए (काल्पनिक चित्र)
स्क्वॉट का मानसिक अभ्यास करते हुए
(कल्पनाकल्पनिक चित्र)
बैंच-प्रेस का मानसिक अभ्यास करते हुए
(काल्पनिक चित्र)
जय भवानी व्यायाम शाला राजनांदगांव
(डैड लिफ्ट करते हुए)

दि जिम, रायपुर (स्क्वॉट करते हुए)
वन विभाग हैल्थक्लब, रायपुर (बेंच-प्रेस करते हुए)

पॉवर हाउस जिम, भिलाई
पॉवर जिम, दल्लीराजहरा, (सूर्य नमस्कार करते हुए)