

## บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. การทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2539.
- กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ, 2551.
- กระทรวงสาธารณสุข. การประเมินผลงานส่งเสริมสุขภาพในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. กรุงเทพฯ : สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2544 ก.
- \_\_\_\_\_ . คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : สำนักนิเทศและพัฒนาการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2544ข.
- \_\_\_\_\_ . สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ, 2551.
- เกศสุดา ชาตยานนท์. โยคะฝึกสมาธิเด็ก. กรุงเทพฯ : รักลูกแฟมิลี่กรุ๊ป, 2547.
- \_\_\_\_\_ . โยคะแห่งสติเพื่อสุขภาพและการผ่อนคลาย. กรุงเทพฯ : โยสุดา, 2548.
- เกศสุดา ชาตยานนท์ บุญงามอนงค์. โยคะเด็ก แปลงกายเป็นดอกไม้บาน. กรุงเทพฯ : คลินิกสุขภาพ, 2548.
- กฤษณ์หัตถ์ปราบ และสมชายหัตถ์ปราบ. โยคะเพื่อความเป็นหนุ่ม-สาวตลอดกาลกับชุดหัตถ์ปราบปรมาจารย์โยคะของเมืองไทย. กรุงเทพฯ : วิชาวลซอฟต์แวร์คอร์ปอเรชั่น, 2546.
- จิราภา เต็งไตรรัตน์ และคณะ. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2544.
- จุฑาภรณ์ สฤตคงศักดิ์. โยคะฝึกจิตพิชิตโรค. กรุงเทพฯ : สายส่งสุขภาพใจ, 2540.
- จรรยา สมิงวรรณ. ผลของการฝึกโยคะในน้ำและการฝึกโยคะบนบกที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและจิตใจในสตรีอายุ 50 – 59 ปี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2550.
- จุรีรัตน์ จุ่นเงิน. การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายโยคะอาสนะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 สำนักเขตพื้นที่การศึกษา ลพบุรี เขต 1. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (หลักสูตรและการสอน) ลพบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี, 2549.

- ฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธ์รุ่งวงศ์, นฤมลนันท์พพล, วนิตา พันธุ์สะอาด. รายงานการวิจัยการศึกษา  
ผลของการฝึกโยคะที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพฯ : สำนัก  
วิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการ  
ท่องเที่ยวและกีฬา, 2550.
- ชด หัสบำเรอ. โยคะเพื่อความเป็นหนุ่ม-สาว ตลอดกาล. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกลด์คิมทอง,  
2546.
- ชมชื่น สิทธิเวช. Advanced yoga/ชมชื่น สิทธิเวช (ครูหนู). กรุงเทพฯ : คลินิกสุขภาพ, 2549.
- ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ :  
สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2550.
- ชุติมา วงษ์สวัสดิ์. กิจกรรมโยคะแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และ  
ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง : กรณีศึกษาวิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีศูนย์  
ศิลปาชีพบางไทร. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท (อาชีวศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย  
เกษตรศาสตร์, 2549.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. สรีรวิทยา 1 ของมนุษย์. กรุงเทพฯ : พรประเสริฐพรีนติ้ง, 2536.
- คนัย จาปรัง. ผลการฝึกไท้จี้ที่มีต่อการทรงตัว ความอ่อนตัว และสมาธิ. ปริญญาานิพนธ์  
กศ.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.
- ดวงพร พันธุ์แสง. ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะที่มีต่อการพัฒนาร่างกายของ  
เด็กปฐมวัย. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,  
2551.
- เด่นพงษ์ พลละคร." การพัฒนาผู้ได้บังคับบัญชา. "วารสารเพิ่มผลิต. 28 : 20-25 ;  
ธันวาคม, 2531.
- พิศนา แจมณี. ศาสตร์การสอนองความรู้เพื่อการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ.  
พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์, 2551.
- ทิวา เจริญนาค. ผลการฝึกพิลาทิสที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.  
(วิทยาศาสตร์การกีฬา) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2548.
- ถิ์ศิต ดิฐวัฒน์โยธิน. คู่มือ – ตัว กับครูโยคะ. กรุงเทพฯ : วีริยะ, 2546.
- ธงชัย เจริญทรัพย์มณี. หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.

ธิดารัตน์ สมานพันธ์. ผลของการใช้รูปแบบการสอนที่เน้นกระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และความยืดหยุ่นในการเรียนรู้ต่อการพัฒนาความสามารถในการอ่านภาษาอังกฤษอย่างมีวิจารณญาณ. วิทยานิพนธ์ ศษ.ด. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2549.

ธรรมบุญ นวลใจ. โยคะ. ม.ป.ท. : กำแก้ว, 2537.

ธนวรรณพร ศรีเมือง. การเปรียบเทียบการฝึกออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะกับแบบท่ารำตะบองชีวิตที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา) ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, 2545.

ธนู กุลชล. เอกสารประกอบการบรรยาย เรื่อง “มนุสยพฤติกรรมและการเรียนรู้ในการฝึกอบรม” การฝึกอบรมหลักสูตร การบริหารงานฝึกอบรม. กรุงเทพฯ : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2523.

ประภาศิริ วงษ์ชื่น. การศึกษาเชิงเชิงคุณภาพของการฝึกต้นเทียนโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวและความแข็งแรง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.

พงศ์ศักดิ์ สุทัศน์สันติ. ผลการฝึกความอ่อนตัวแบบโยคะที่มีต่อความเร็วในการวิ่งของนักเรียนระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2542.

พิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์. ตัวอย่างของการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง. ในฉันทนากล่อมจิต (บรรณาธิการ). หน้าที่ครูยุคปฏิรูป : การวิจัยในชั้นเรียนกับการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง. ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, 2543.

เพิ่มพล ภูธรใจ. สมรรถภาพทางกายของนักกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

ไพฑูรย์ แสนวิเศษ. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพของวิทยาลัยเทคนิค. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2528.

ไพญาดา สังข์ทอง. ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะที่มีต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการณ์เคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์, 2552.

- พีระ บุญจริง. โยคะสำหรับหนุ่มสาว (น้อย). ราชบุรี : ธรรมรักษ์การพิมพ์, 2543.
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- พระบรมราชาบาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. พระราชดำรัสในพิธีเปิดการประชุมใหญ่สัมมนาเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 17 ธันวาคม 2553. การกีฬา. แหล่งที่มา : <http://www.thaisnews.com/prdnews/king/tamray/main.html>. 5 มีนาคม 2550, 2553.
- มนตรี สุบรรณพงษ์. โยคะ-พุทธศาสน์. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : ศิริศิลป์การพิมพ์, 2549.
- มานพ ประภายานนท์ และคณะ. สุขภาพดีด้วยวิถีธรรมชาติ. กรุงเทพฯ : เรือนบุญ, 2543.
- มัลลิกา ศรีเปล่ง. เคล็ดลับสู่จุดสูงสุดด้วยการฝึกโยคะสไคด์ครูหม่อม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ตะวันออก จำกัด (มหาชน), 2550.
- รมภา บุญสินสุข และประโยชน์ บุญสินสุข. ระบบการเคลื่อนไหว. กรุงเทพฯ : คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2548.
- ละเอียด คีตาน้อย. โยคะน้ำพุแห่งดรุธภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอ.เอส, 2537.
- รวุฒิ ธาราวุฒิ. ผลการฝึกไอเอนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมาน และการลดความเครียด. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.
- วิริยา บุญชัย. การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- วิมลรัตน์ สุนทรโรจน์. พัฒนาการเรียนการสอน. เอกสารประกอบการสอนวิชา 0506703. ภาควิชาหลักสูตรและการสอน. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2545.
- วัฒนาพร ระวังทุกข์. แผนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง. กรุงเทพฯ : คอมพิวเตอร์กราฟฟิค, 2542.
- ศุภจันทร์ย์ จันทนา. “โยคะกับการพัฒนาเด็ก,” *สานปฏิรูป*. 5(56) : 25-28, 2547.
- สนธยา สีละมอด. หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- สมบูรณ์ อินทร์มยา. ปริญญาโท ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.
- สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. “การพัฒนาการกีฬาในภูมิภาค กทม. ในอนาคต” *วารสารคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ*. 1 (10) ; มกราคม – มีนาคม, 2531.
- สมศักดิ์ ภูวิภาคารวรรณ. การยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและการประเมินตามสภาพจริง. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์เชียงใหม่, 2544.

สถาบันโยคะวิชาการ. เกร็ดความรู้โยคะ. สืบค้นเมื่อ 12 เมษายน 2556 จาก :

[www.thaiyogainstitute.com/Indexsub.php](http://www.thaiyogainstitute.com/Indexsub.php), 2550.

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน. เอกสารประกอบ โยคะ การฝึกทำทุกวันเพื่อ

สุขภาพ ความสุข และความสมดุลของกาย-จิต. กรุงเทพฯ : เอกสารอัดสำเนา, 2552.

สาลี สุภาภรณ์. ตำราไอเณกะโยคะ. นครนายก : ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา. มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์, 2544.

\_\_\_\_\_. ตำราไอเณกะโยคะ. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : เฟื่องฟ้าพริ้นติ้ง, 2545.

\_\_\_\_\_. ต้นเถียน-สาลีโยคะ. กรุงเทพฯ : สามลดา, 2547.

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างและทดสอบ

สมรรถภาพทางกายนักเรียน. กรุงเทพฯ : ศึกษานิเทศก์ สำนักนิเทศและ

พัฒนามาตรฐานการศึกษากระทรวงศึกษาธิการ, 2544.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. จำนวนนักเรียนตามชั้น เพศ และอายุ

ประมวลผลข้อมูลระหว่างสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา 1-1775. สืบค้นเมื่อ 20

ธันวาคม 2548 จาก [http://210.1.20.22/docoac48/tab2\\_0spt.php](http://210.1.20.22/docoac48/tab2_0spt.php), 2548

\_\_\_\_\_. จำนวนนักเรียนตามชั้น เพศ และอายุ ประมวลผลข้อมูลระหว่างสำนักงานเขต

พื้นที่การศึกษา 1-75. สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2556. จาก

[http://210.1.20.22/docoac48/tab2\\_0spt.php](http://210.1.20.22/docoac48/tab2_0spt.php), 2548

สุจิรา วิเชียรรัตน์. ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะร่วมับกระบวนการกลุ่มต่อสมรรถภาพ

ทางกายของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การพยาบาล) กรุงเทพฯ :

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547.

สุชาติ โสมประยูร. จิตสบายกายเป็นสุข. กรุงเทพฯ : ไทพ่นอินเตอร์แอคท์, 2538.

สุธีร์ พันทอง วงจันทร์ อินทราพรธ และภัทราทิพย์ พงษ์พานิช. 7-Day yoga โปรแกรมการ

ฝึกโยคะใน 7 วัน. กรุงเทพฯ : สถาพรบุ๊คส์, 2548.

สุนีย์ ยุวจิตติ. โยคะเพื่อพลังกายและพลังจิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สายส่งสุขภาพใจ,

2540.

สุปราณี ศรีจักราภิมุข. การฝึกอบรมและการพัฒนาบุคคล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย

ธรรมศาสตร์, 2524.

- สุพัตรา สอนจันทร์. ผลการฝึกหะฐะโยคะที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, 2542.
- สุพิตร สมานิติโต และคณะ. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทยอายุ 7-8 ปี. นนทบุรี : พี.เอส.ปรีนท์, 2548.
- สุรวาท ทองบุ. การวิจัยทางการศึกษา. กาลสินธุ์ : อภิชาติการพิมพ์, 2550.
- สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา. การทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา กรมศาสนา, 2539.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาในระดับอายุ 7-9 ปี. กรุงเทพฯ : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2548.
- หาญพล บุญยะเวชชีวินและคณะ. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนในโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. นครปฐม : วิทยาเขตกำแพงแสน ภาควิชาวิทยาศาสตร์แห่งการกีฬา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2536.
- เอกลักษณ์ พุฒิชนสมบัติ. ผลการฝึกโยคะลาภิสที่มีต่อสุขภาพ. ปริญญาโท วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2549.
- อมรรัตน์ จันทร์เพ็ญสว่าง. โยคะ ยืดอายุ. กรุงเทพฯ : กิ่งหัน. 2541.
- อุคร นามไพโร. ผลการฝึกไอเซนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวของหัวใจและหลอดเลือดและข้อเท้า. ปริญญาโท วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2545.
- Baldwin, Maria C. Psychological and Physiological Influences of Hatha yogaraining on Healthy Exercising Adults. (CD-ROM). Available : Dissertation Abstracts. AI-B 60/04, P. 1031,1999.
- Booth-LaForce, Cathryn., and others. A Pilot Study ofHatta Yoga Treatment for Menopausal Symptoms. online. Aviablefor<http://www.sciecedirect.com/cience?>. 20 May, 2007.
- Birkel, DA. & Edgren, L. Hatha Yoga: Improved Vital Capacity ofCollegeStudents. Retrieve'd June 5, 2005, from [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve=pubmed&dopt=Abstract&list\\_uids=11076447](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=11076447). November, 2000.

- Gardner. **'Finding cognition in the classroom: an expanded view of human intelligence'**  
in G. Salomon (ed.) **Distributed Cognitions**. Psychological and educational  
considerations, Cambridge : Cambridge University Press, 1993.
- Johnson, D. W. And Johnson, R. T. **Learning Together and Alone**. New Jersey :  
Prentice – Hall, 1974.
- Kemmis, ., &McTaggart, R. **The Action Research Planner**, 3<sup>rd</sup> ed. Australia : Deakin  
University Pyess, 1990.
- Iran, et al. **.Effect of Hatha Yoga Practice on Jhe Health-Related Aspect ofPhysical  
Fitness**, (online). Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/PubMed>, 2001.
- Lalvani Vimla. **Classic Yoga**. London : Hamlyn, 1996.
- Madanmohan., et al. **Effect of Yoga Training on Reaction Time, Respiratory  
Endurance and Muscle Strength** (online). Available from [http://www.  
ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?), 1993.
- Madanmohan; et al.**Effect of Yoga Training on Reaction Time, RespiratoryEndurance  
and Muscle Strength**.Retrieved July 9, 2004, from [http://www.ncbi.nlm.nih.  
gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve=pubmed&dopt=Abstract&list\\_uids=1291472](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=1291472).  
October, 1993.
- Murugesan, R.; Govindarajulu, N.; & Bera, TK.**Effect of Selected Yogic Practiceson the  
Management Hypertension**.Retrieved July 9, 2004, from [http://www.ncbi.nlm.  
nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve=pubmed&dopt=Abstract&list\\_uids=1084  
6637](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=10846637). April, 2000.
- Prentice, William E. **Fitness andWellness for life**.6<sup>th</sup> ed. USA : McGGraw-Hill companies,  
Inc. 1999
- Ray, US.; et al. **Effect of Yogic Exercise on Physical and Mental Healthof Yong  
Felloship Course Trainees**.Retrieved December 17, 2004, from  
[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve=pubmed&dopt=  
Abstract&list\\_uids=11211570](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=11211570). January, 2001.
- Robert, JM.; & Wilson, K. "Effect of Stretching Duration on Active andPassiveRange of  
Motion in the Lower Extremity," **Int J Sport Med**. 12 : 403-7, 2004.

- Seminars in Integrative Medicine. **Influence of Yoga, Walking and Mindfulness Meditation on Fatigue and Body Mass Index in Women Living with Breast Cancer.** online. Available from : <http://www.sciencedirect.com/science?> 20 May, 2007.
- Slavin. **Improving Intergroup Relations: Lessons Learned From Cooperative Learning Programs.** COPYRIGHT 1999 Plenum Publishing Corporation, 1995.
- Singh, V. and et al. **Effect of Yoga Breathing Exercises (Pranayama) on Airway Reactivity in Subjects with Asthma,** online. Available from : <http://www.sciencedirect.com/science?> 20 May, 2007.
- Schell; et al. **Physiological and Psychological Effect of Hatha-Yoga Exercise in Healthy Women.** Dissertation (Internal medicine): Wurzburg University, 1994.
- Schroeder, Marie Jan; & Condor O. Joslyn. "Blood Pressure Response to Selected Yoga Poses in College-Age Females," **Research Quarterly for Exercise and Sport. Supplement.** A-13, 2004.
- Schell, et al. **Physiological and Psychological Effect of Hatha-Yoga exercise in Healthy Women,** online. Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz.PubMed>, 1994.
- Singh and et al. **A balanced scorecard for health services in Afghanistan.** Switzerland : World Health Organization , 2007.
- Telles V. & Naveen T. **Yoga for Rehabilitation: an overview,** (online). Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/enterz.PubMed>, 1997.
- Taylor., et al. **Improvement in Balance, Strength and Flexibility after 12 weeks of Tai Chi Exercise in Ethnic Chinese Adults with Cardiovascular Disease Risk Factors.** DAI-B 66/06, p. 3063, 2005.
- Tran, MD., et al. **Electromyographic Study of the Health-Related Aspects of Physical Fitness,** 2001.
- Virginia, S., Cowen., and Troy, B., Adams. **Heart Rate in Yoga Asana Practice : A Comparison of Styles.** Available from : <http://www.sciencedirect.com/science?> 20 ; May, 2007.