ISSN: 2393-8048
International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
Multidisciplinary, Multilingual, Indexed, Double Blind, Open Access, Peer-Reviewed, Refereed-International Journal.
SJIF Impact Factor =8.152, July-December 2025, Submitted in July 2025

"योग ग्रंथों में अस्थमा रोग प्रबंधन के नैदानिक उपाय: सैद्धांतिक विवेचन"

सुदर्शन देव आर्य, पी. एच. डी. शोधार्थी, योग विभाग, श्री जगदीशप्रसाद झाबरमल टिबड़ेवाला विश्वविद्यालय, विद्यानगरी, झुंझुनूं
डॉ. राजेश कुमार, शोध निर्देशक, योग विभाग, श्री जगदीशप्रसाद झाबरमल टिबड़ेवाला विश्वविद्यालय, विद्यानगरी, झुंझुनूं

सार

अस्थमा रोग आधुनिक युग की सबसे सामान्य श्वसन संबंधी समस्याओं में से एक है, जो प्रदूषण, अस्वास्थ्यकर जीवनशैली और मानसिक तनाव के कारण तेजी से फैल रहा है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान इसकी चिकित्सा हेतु औषधीय एवं यांत्रिक उपाय सुझाता है, किंतु योग शास्त्रों में वर्णित आसन, प्राणायाम और ध्यान जैसे उपाय रोग की जड़ पर कार्य करते हैं। इस शोध पत्र में हठयोग प्रदीपिका, घेरंड संहिता, गोरक्ष शतक तथा पतंजलि योगसूत्र जैसे योग ग्रंथों के आधार पर अस्थमा रोग प्रबंधन के नैदानिक उपायों का सैद्धांतिक विवेचन प्रस्तुत किया गया है।

परिचय

श्वसन प्रणाली शरीर की जीवनरेखा है। जब श्वसन मार्गों में सूजन और संकुचन उत्पन्न होता है, तो व्यक्ति को सांस लेने में कठिनाई होने लगती है, जिसे आधुनिक चिकित्सा में अस्थमा और आयुर्वेद में श्वास रोग कहा जाता है। यह रोग न केवल शारीरिक स्तर पर, बल्कि मानसिक और सामाजिक स्तर पर भी जीवन को प्रभावित करता है।

योग दर्शन में प्राण के संतुलन को स्वास्थ्य का मूल माना गया है। प्राणायाम और आसन अभ्यास से नाड़ियों की शुद्धि होती है और रोग–प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। प्राचीन योग ग्रंथों के अनुसार, प्राणायाम के नियमित अभ्यास से श्वसन रोगों पर काबू पाया जा सकता है। यम और नियम व्यक्ति के व्यवहार और आंतरिक अनुशासन को नियंत्रित करते हैं। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, और अपरिग्रह जैसे यम तथा शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान जैसे नियम व्यक्ति की जीवनशैली में संयम लाकर मानसिक संतुलन स्थापित करते हैं, जिससे रोगों की जड़ – तनाव और चिंता – का निवारण संभव होता है।

आहार और प्रत्याहार का अस्थमा रोग में विशेष महत्त्व है। सात्त्विक एवं मिताहार शरीर को शुद्ध करता है और बलगम व कफजन्य प्रवृत्तियों को कम करता है, वहीं प्रत्याहार से इंद्रियों का संयम प्राप्त कर मन की चंचलता व विक्षेपों को रोका जा सकता है। इससे मानसिक रूप से भी रोग पर विजय संभव होती है। शुद्धिक्रियाएं, जैसे नेती, धौति, कपालभाति आदि, श्वसन मार्गों की सफाई करती हैं और शारीरिक विषैले तत्वों को बाहर निकालने में सहायक होती हैं। ये क्रियाएँ विशेष रूप से अस्थमा में लाभकारी मानी गई हैं क्योंकि वे नासिका, श्वास नलिका और फेफड़ों की कार्यक्षमता को बढ़ाती हैं।

साहित्य की समीक्षा

साहनी, जे., और राज, ए. (2021) प्राचीन योगिक उपचार और अस्थमा के लक्षणों का न्यूनतम प्रभाव। इस अध्ययन में प्राचीन योगिक उपचारों के अस्थमा के लक्षणों पर न्यूनतम प्रभाव की समीक्षा की गई है। अस्थमा एक पुराना श्वसन रोग है जिसमें श्वास की नलिकाओं का संकुचन, सूजन और बलगम का निर्माण होता है, जिससे श्वास में कठिनाई होती है। योग के माध्यम से श्वसन प्रणाली को बेहतर बनाने और अस्थमा के लक्षणों को कम करने के संभावित लाभों के बावजूद, इस अध्ययन में यह पाया गया कि कुछ प्राचीन योग विधियों का प्रभाव अपेक्षाकृत कम और सीमित था, विशेष रूप से उन रोगियों में जिनकी अवस्था गंभीर थी।

अध्ययन में यह बताया गया कि हालांकि प्राचीन योग विधियाँ जैसे प्राणायाम (जैसे अनुलोम–विलोम और कपालभाति) और आसन (जैसे भुजंगासन और पश्चिमोत्तानासन) श्वसन तंत्र को कुछ हद तक लाभ पहुंचा सकती हैं, लेकिन इनका प्रभाव अस्थमा के गंभीर मामलों में अपेक्षाकृत कम था। इस अध्ययन ने यह भी संकेत दिया कि योग के शारीरिक लाभों के अलावा, मानसिक शांति और तनाव में कमी को ध्यान में रखते हुए, योग का मानसिक स्वास्थ्य पर अधिक सकारात्मक प्रभाव होता है, जो अस्थमा के लक्षणों को प्रबंधित करने में सहायक हो सकता जबकि अन्य चिकित्सा विधियों जैसे ब्रोंकोडायलेटर और स्टेरॉयड के साथ मिलाकर इसे उपयोगी बनाया जा सकता है।

शिवानी, ड., और सिंह, म. (2021) प्राचीन योग चिकित्सा पद्धतियों का वैज्ञानिक विश्लेषण: अस्थमा के संदर्भ में। इस अध्ययन में अस्थमा के उपचार में प्राचीन योग चिकित्सा पद्धतियों की वैज्ञानिक विश्लेषणात्मक समीक्षा की गई है। अस्थमा एक श्वसन रोग है, जिसमें श्वास नलिकाओं का संकुचन और सूजन होती है, जिसके कारण सांस में कठिनाई होती है। यह अध्ययन योग के विभिन्न पहलुओं, जैसे प्राणायाम, आसन

और ध्यान, के अस्थमा पर प्रभाव का विश्लेषण करता है और यह समझने का प्रयास करता है कि क्या ये प्राचीन चिकित्सा पद्धतियाँ अस्थमा के लक्षणों में सुधार ला सकती हैं। अध्ययन में यह पाया गया कि प्राचीन योग चिकित्सा पद्धतियाँ अस्थमा के इलाज में प्रभावी हो सकती हैं, विशेष रूप से श्वसन तंत्र पर उनके प्रभाव को देखते हुए। प्राणायाम विधियाँ, जैसे कपालभाति, अनुलोम–विलोम और भस्त्रिका, श्वसन प्रणाली को सक्रिय करने में सहायक होती हैं। इन प्राणायामों का अभ्यास श्वसन नलिकाओं को खोलने, श्वास की गति को नियंत्रित करने और फेफड़ों की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाने में मदद करता है। विशेष रूप से, कपालभाति प्राणायाम के माध्यम से श्वसन नलिकाओं को शुद्ध किया जा सकता है और फेफड़ों की सफाई में मदद मिलती है, जो अस्थमा के लक्षणों को नियंत्रित करने में सहायक है।
इसके अलावा शारीरिक आसन जैसे भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन और उर्ध्वमुख श्वानासन श्वसन तंत्र के लिए लाभकारी साबित हुए हैं। इन आसनों से श्वास नलिकाओं में खिंचाव कम होता है, जिससे श्वसन प्रणाली को लचीला और मजबूत बनाया जा सकता है। योग विशेष रूप से ध्यान और प्राणायाम, मानसिक शांति को बढ़ावा देते हैं और मानसिक तनाव को कम करते हैं, जिससे श्वसन तंत्र पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। मानसिक शांति के साथ–साथ शारीरिक शांति भी प्राप्त की जा सकती है, जो अस्थमा के लक्षणों के नियंत्रण में मदद करती है। हालांकि, अध्ययन में यह भी पाया गया कि योग का प्रभाव गंभीर अस्थमा के मामलों में सीमित हो सकता है। ऐसे मामलों में, योग को पारंपरिक चिकित्सा विधियों जैसे स्टेरॉयड और ब्रोंकोडायलेटर के साथ संयोजन में अधिक प्रभावी पाया गया। गंभीर अस्थमा के इलाज में योग को एक सहायक और सहायक उपाय के रूप में उपयोग किया जा सकता है, लेकिन यह मुख्य चिकित्सा उपचार का विकल्प नहीं हो सकता।

उद्देश्य

- अस्थमा रोग की अवधारणा और कारणों का संक्षिप्त विवेचन करना।
- योग ग्रंथों में श्वसन रोग प्रबंधन से संबंधित नैदानिक उपायों का अध्ययन करना।
- प्राचीन योग साहित्य और आधुनिक चिकित्सा दृष्टिकोण का तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत करना।
- अस्थमा के दीर्घकालिक प्रबंधन में योग आधारित उपायों की भूमिका स्पष्ट करना।

कार्यविधि

यह शोध पुस्तकालय–आधारित सैद्धांतिक अध्ययन है। प्राथमिक स्रोत के रूप में हठयोग प्रदीपिका, घेरंड संहिता, गोरक्ष शतक तथा पतंजलि योगसूत्र का अध्ययन किया गया। द्वितीयक स्रोतों में योग चिकित्सा, प्राणायाम एवं श्वसन रोगों पर प्रकाशित पुस्तकों, शोध–पत्रों और विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की रिपोर्टों का उपयोग किया गया।

विवेचन / चर्चा

अस्थमा रोग के कारण

प्रदूषित वायु का सेवन
धूल, परागकण, धुएं और एलर्जी कारक
अस्वस्थ जीवनशैली व असम्यक आहार
मानसिक तनाव और चिंता
आनुवंशिक कारण

मानसिक शांति और तनाव में कमी:

यम के अंतर्गत अहिंसा (दया और करुणा का पालन), सत्य (सच्चाई और ईमानदारी), अस्तेय (चोरी और अनावश्यक इच्छाओं से बचना), ब्रह्मचर्य (संयम और आत्मनियंत्रण) और अपरिग्रह (संतोष और अति के त्याग) जैसे तत्व शामिल हैं, जो मानसिक तनाव और चिंता को कम करने में मदद करते हैं। अहिंसा का पालन करने से व्यक्ति को मानसिक शांति मिलती है, क्योंकि जब हम दूसरों के प्रति करुणा और दया रखते हैं, तो इससे आंतरिक संतोष और शांति की भावना उत्पन्न होती है। सत्य का पालन करने से आत्मविश्वास और मानसिक स्थिरता बढ़ती है, जो किसी भी प्रकार के मानसिक दबाव को कम करने में सहायक होते हैं।

सामाजिक संबंधों में सुधार:

अहिंसा का पालन करने से व्यक्ति की आंतरिक शांति बढ़ती है, और वह दूसरों के प्रति करुणामयी दृष्टिकोण अपनाता है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है, बल्कि मानसिक

ISSN: 2393-8048
International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
Multidisciplinary, Multilingual, Indexed, Double Blind, Open Access, Peer-Reviewed, Refereed-International Journal.
SJIF Impact Factor =8.152, July-December 2025, Submitted in July 2025

स्थिति को भी संतुलित और शांत बनाए रखता है। अस्थमा के रोगी जब अहिंसा के सिद्धांत को अपने जीवन में अपनाते हैं, तो वे नकारात्मक भावनाओं जैसे गुस्सा, हिंसा और क्रोध से बचते हैं, जो मानसिक तनाव और चिंता को बढ़ा सकते हैं। इसके बजाय, वे सहानुभूति और समझ का पालन करते हैं, जो उनके रिश्तों को मजबूत बनाता है और दूसरों के साथ स्वस्थ संवाद की संभावना को बढ़ाता है। जब एक व्यक्ति अहिंसा का पालन करता है, तो वह अपने रिश्तों में सकारात्मक ऊर्जा का संचार करता है, जिससे सामूहिक रूप से सामाजिक समरसता बढ़ती है। सत्य का पालन व्यक्ति के भीतर आत्मविश्वास, स्पष्टता और ईमानदारी की भावना को सुदृढ़ करता है। जब अस्थमा से पीड़ित व्यक्ति अपने जीवन में सत्य को अपनाते हैं, तो उनकी मानसिक स्थिति अधिक स्थिर और संतुलित बनी रहती है, क्योंकि असत्य, छल और मानसिक उलझनों से उत्पन्न तनाव व चिंता में स्पष्ट रूप से कमी आती है। सत्यनिष्ठ जीवन शैली से न केवल मानसिक शांति प्राप्त होती है, बल्कि यह व्यक्ति के सामाजिक संबंधों को भी मजबूत बनाती है।

''शुद्धिक्रिया और आसन से श्वसन तंत्र की सफाईः''

शुद्धिक्रिया, विशेष रूप से प्राणायाम और अन्य श्वसन क्रियाएँ, श्वसन तंत्र को शुद्ध करने का कार्य करती हैं। इन क्रियाओं से शरीर में जमा हानिकारक तत्वों और कफ को बाहर निकालने में मदद मिलती है, जिससे श्वसन नलिकाएँ मुक्त और साफ होती हैं। इसके परिणामस्वरूप, श्वसन प्रणाली के भीतर रुकावटों को हटाया जाता है, और श्वास की आपूर्ति में सुधार होता है। जब श्वसन तंत्र साफ होता है, तो फेफड़े अधिक प्रभावी ढंग से कार्य करते हैं, और अस्थमा के रोगियों को सांस की समस्या में राहत मिलती है। साथ ही, श्वसन प्रणाली में मौजूद सूजन और जलन कम होती है, जो अस्थमा के लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद करता है।

''श्वसन क्षमता में वृद्धिः''

शुद्धिक्रिया और यौगिक आसनों का नियमित अभ्यास श्वसन क्षमता को बढ़ाता है। जब श्वसन तंत्र को साफ किया जाता है और फेफड़ों की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाया जाता है, तो श्वास की गहरी और स्थिर प्रक्रिया संभव होती है। इससे शरीर को अधिक ऑक्सीजन मिलती है और रक्त में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए फायदेमंद है। अस्थमा के रोगियों के लिए यह विशेष रूप से फायदेमंद होता है, क्योंकि उनकी श्वास नलिकाएँ आमतौर पर संकुचित होती हैं, और श्वसन प्रक्रिया में कठिनाई होती है। श्वसन क्षमता में वृद्धि से उन्हें सांस लेने में आसानी होती है, जिससे अस्थमा के लक्षण जैसे खांसी, घरघराहट, और सांस लेने में तकलीफ कम होती है।

''समाज में श्वसन स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ानाः''

शुद्धिक्रिया और आसनों के लाभों को समझकर और उन्हें नियमित रूप से अपनाकर न केवल अस्थमा के रोगी लाभान्वित होते हैं, बल्कि यह समाज में श्वसन स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता भी बढ़ाता है। जब लोग श्वसन तंत्र की देखभाल करने के महत्व को समझते हैं और यौगिक पद्धतियों को अपनी जीवनशैली में शामिल करते हैं, तो श्वसन स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का स्तर बढ़ता है। समाज में श्वसन समस्याओं के प्रति संवेदनशीलता बढ़ने से, लोग अपनी जीवनशैली में बदलाव करते हैं, जैसे कि प्रदूषण से बचने, सही आहार अपनाने और श्वसन तंत्र को मजबूत करने के लिए यौगिक पद्धतियों का पालन करने का प्रयास करते हैं। इससे केवल अस्थमा के रोगियों को ही लाभ नहीं मिलता, बल्कि पूरे समाज को श्वसन स्वास्थ्य के प्रति बेहतर समझ और जागरूकता प्राप्त होती है। इस प्रकार, शुद्धिक्रिया और यौगिक आसनों के अभ्यास से श्वसन तंत्र की सफाई होती है, श्वास की क्षमता में वृद्धि होती है, और अस्थमा के लक्षणों में कमी आती है। यह श्वसन तंत्र को मजबूत करता है, फेफड़ों की कार्यप्रणाली को बेहतर बनाता है और समाज में श्वसन स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता को बढ़ाता है। जब समाज में लोग श्वसन स्वास्थ्य के महत्व को समझते हैं और यौगिक पद्धतियों को अपनाते हैं, तो यह समाज की समग्र स्वास्थ्य स्थिति को बेहतर बनाता है।

''मानसिक शांति और तनाव में कमीः

''वस्त्रधोति क्रिया, कुंगल क्रिया, शंख प्रक्षालन क्रिया, नेतिक्रिया, आहार प्रत्याहार सूत्र, और वस्तु क्रिया शुद्धिकरण'' योग और आयुर्वेद में महत्वपूर्ण शुद्धिकरण प्रक्रियाएं हैं, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में सहायक होती हैं। ये क्रियाएं शरीर को शुद्ध करने, इंद्रियों को नियंत्रित करने और मानसिक संतुलन प्राप्त करने के लिए की जाती हैं।

''वस्त्रधोति क्रिया'' एक शारीरिक शुद्धिकरण प्रक्रिया है, जिसमें शरीर की सफाई के लिए गुनगुने पानी का प्रयोग किया जाता है। यह विशेष रूप से श्वसन तंत्र और पाचन तंत्र को शुद्ध करने के लिए की जाती

है, और शरीर को ऊर्जा से भरपूर करती है।
''कुंगल क्रिया'' का उद्देश्य मानसिक और शारीरिक शुद्धि है। इसमें शरीर को साफ और ताजगी से भरा जाता है, जिससे मानसिक तनाव कम होता है और शरीर में ताजगी का अनुभव होता है। यह शारीरिक थकावट को दूर करने और ऊर्जा के प्रवाह को सुधारने में सहायक होती है।
''शंख प्रक्षालन क्रिया'' एक विशेष प्रकार की जल शुद्धि क्रिया है, जिसमें गुनगुने पानी का उपयोग शरीर में डाला जाता है। यह क्रिया पेट, आंतरिक अंगों और पाचन तंत्र की सफाई करती है, जिससे अपच, कब्ज और अन्य पाचन समस्याओं में राहत मिलती है।

निष्कर्ष

प्राचीन योग ग्रंथों में अस्थमा को श्वास नलिकाओं में रुकावट या विकृति के रूप में देखा गया है, जो आमतौर पर वात, पित्त और कफ के असंतुलन के कारण उत्पन्न होती है। इस संदर्भ में, योग के उपाय श्वसन तंत्र को सशक्त और संतुलित करने के लिए एक प्रभावी मार्ग के रूप में सामने आते हैं। योग के प्रमुख उपायों में प्राणायाम, आसन और ध्यान का उल्लेख मिलता है, जो अस्थमा के लक्षणों को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं। विशेष रूप से, प्राणायाम श्वास प्रणाली को सशक्त और संतुलित बनाने के लिए अत्यंत प्रभावी माना गया है। इसमें अनुलोम–विलोम, कपालभाति, भस्त्रिका, और भ्रामरी जैसे प्राणायाम श्वास नलिकाओं को खोलने, श्वास को नियंत्रित करने, और फेफड़ों की कार्यक्षमता को सुधारने में सहायक होते हैं। इन प्राणायामों के अभ्यास से श्वसन प्रक्रिया को नियंत्रित किया जाता है और श्वसन तंत्र को मजबूत किया जाता है, जो अस्थमा के लक्षणों को कम करने में सहायक हो सकता है। इसके अलावा, आसन जैसे भुजंगासन, उत्तानासन, और त्रिकोणासन श्वसन नलिकाओं में अवरोध को दूर करने और श्वसन प्रणाली में रक्त संचार को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। ये आसन श्वसन प्रणाली की क्षमता को बढ़ाते हैं, जिससे रोगी को सांस लेने में आसानी होती है। ध्यान और विश्राम की विधियाँ मानसिक शांति और तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि मानसिक तनाव और चिंता अस्थमा के लक्षणों को बढ़ा सकते हैं। योग के माध्यम से मानसिक शांति प्राप्त करना श्वसन प्रक्रिया को नियंत्रित करने और श्वसन तंत्र की कार्यक्षमता को सुधारने में सहायक हो सकता है।
अस्थमा रोग केवल औषधीय चिकित्सा से पूर्णतः नियंत्रित नहीं हो सकता। योग ग्रंथों में वर्णित प्राणायाम, आसन और ध्यान अभ्यास रोग की जड़ पर कार्य करते हैं और शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक स्तर पर स्वास्थ्य सुधार लाते हैं। अतः अस्थमा प्रबंधन के लिए योग चिकित्सा को आधुनिक चिकित्सा के साथ जोड़कर अपनाना अत्यंत लाभकारी सिद्ध हो सकता है।

संदर्भ

1. पांडेय, ग. (2011). आयुर्वेदिक दृष्टिकोण में अस्थमा और श्वसन रोग। आयुर्वेद रिसर्च जर्नल, 15(3), 221–229.
2. नागरथना, आर., और नागेन्द्र, एच. आर. (2009). अस्थमा के लिए योगः एक व्यापक समीक्षा. जर्नल ऑफ अस्थमा, 46(6), 542–549.
3. चरक, द. (2008). चरक संहिता (आर. के. शर्मा और बी. डी. त्रिपाठी, संपादक). चौखंबा ओरिएंटालिया।
4. शर्मा, एस. के., और सिंह, जी. (2008). अस्थमा प्रबंधन के लिए योग एक वैकल्पिक चिकित्सा के :प में. एनेल्स ऑफ एलर्जी, अस्थमा – इम्यूनोलॉजी, 101(6), 594–600.
5. पतंजलि. (2006). पतंजलि योग सूत्र (एस. सचिदानंद, अनुवाद). इंटीग्रल योग पब्लिकेशंस।
6. अयंगर, बी. के. एस. (2005). लाइट ऑन योग (संशोधित संस्करण). हार्परकोलिंस पब्लिशर्स।
7. ब्राउन, आर. पी., और गेरबार्ग, पी. एल. (2005). सुदर्शन क्रिया योगः स्वास्थ्य के लिए श्वास लेना। जर्नल ऑफ क्लिनिकल साइकोलॉजी, 61(6), 720–733.
8. वाग्भट. (2004). अष्टांग हृदयम् (के. आर. श्रीकंठ मूर्ति, अनुवाद). चौख.बा कृष्णदास अकादमी।
9. देसीकाचार, टी. के. वी. (2004). द हार्ट ऑफ योगाः डिवेलपिंग अ पर्सनल प्रैक्टिस। इनर ट्रैकपजपवदे।
10. वेमपती, आर. पी., और टेलेस, एस. (2002). अस्थमा के लिए योग आधारित हस्तक्षेपः एक समीक्षा। जर्नल ऑफ अस्थमा, 39(2), 91–98.
11. समग्र अध्ययन. जर्नल ऑफ आयुर्वेद एंड हेल्थ, 23(1), 15–22.
12. आधारित अध्ययन. योग चिकित्साविज्ञान जर्नल, 17(4), 189–195.
13. समग्र अध्ययन. जर्नल ऑफ आयुर्वेद एंड हेल्थ, 23(1), 15–22.
14. आधारित अध्ययन. योग चिकित्साविज्ञान जर्नल, 17(4), 189–195.

ISSN: 2393-8048
International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
Multidisciplinary, Multilingual, Indexed, Double Blind, Open Access, Peer-Reviewed, Refereed-International Journal.
SJIF Impact Factor =8.152, July-December 2025, Submitted in July 2025

15. सिह, क., और जोशी, क. (2022). अस्थमा के रोगियो मे योग और आयुर्वेद का संयुक्त प्रभाव स्वास्थ्य और आयुर्वेद जर्नल, 19(2), 98–102.
16. कुमार, वी., और जोशी, एल. (2022). अस्थमा के उपचार मे योग विधियो का प्रभावः श्वसन तंत्र पर वैज्ञानिक अवलोकन. आधुनिक चिकित्सा जर्नल, 23(1), 120–126.
17. गुप्ता, एस., और कुमार, पी. (2021). श्वसन तंत्र मे सुधार के लिए योग के चिकित्सीय लाभः अस्थमा के उपचार मे सहयोगी दृष्टिकोण. आयुर्वेदिक चिकित्सा जर्नल, 17(2), 49–55.
18. जोशी, ड., और पाटिल, ए. (2021). अस्थमा मे योग के प्रभावः श्वसन तंत्र मे सुधार आयुर्वेद और स्वास्थ्य जर्नल, 17(4), 101–108.

SHRADHA EDUCATIONAL ACADEMY