

# अस्थमा के उपचार में योग की भूमिका

जया पारीक

प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, जयपुर

१ परिचय:

अस्थमा एक पुरानी श्वसन स्थिति है जिसमें वायुमार्ग में सूजन और संकुचन होता है, जिससे बार-बार घरघराहट, सांस फूलना, सीने में जकड़न और खांसी होती है। यह सभी उम्र के लोगों को प्रभावित करता है और जीवन की गुणवत्ता, उत्पादकता और स्वास्थ्य देखभाल लागत पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकता है। हाल के वर्षों में, अस्थमा के प्रबंधन के लिए पूरक और वैकल्पिक उपचारों में रुचि बढ़ रही है, विशेष रूप से गैर-औषधीय हस्तक्षेप जो स्वास्थ्य और कल्याण के लिए समग्र दृष्टिकोण पर ध्यान केंद्रित करते हैं। ऐसी ही एक थेरेपी जिसने ध्यान आकर्षित किया है वह है योग, भारत से शुरू हुई एक प्राचीन प्रथा जो शारीरिक मुद्राओं, सांस लेने की तकनीक, ध्यान और दिमागीपन को जोड़ती है। इस शोध पत्र का उद्देश्य अस्थमा के उपचार में योग की भूमिका का पता लगाना, इसके संभावित लाभों, क्रिया के तंत्र, साक्ष्य-आधारित शोध और रोगियों और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के लिए व्यावहारिक प्रभावों की जांच करना है। वैज्ञानिक साहित्य, नैदानिक अध्ययन और विशेषज्ञों की राय को ध्यान में रखते हुए, इस व्यापक विश्लेषण का उद्देश्य अस्थमा प्रबंधन के पूरक दृष्टिकोण के रूप में योग के एकीकरण पर प्रकाश डालना है। जैसा कि हम इस अन्वेषण पर आगे बढ़ रहे हैं, आनुवंशिक, पर्यावरणीय और जीवनशैली कारकों से प्रभावित एक बहुक्रियात्मक स्थिति के रूप में अस्थमा की जटिलता को स्वीकार करना महत्वपूर्ण है। जबकि दवा और इनहेलर जैसे पारंपरिक उपचार अस्थमा के लक्षणों को नियंत्रित करने और तीव्रता को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, समग्र और वैयक्तिकृत दृष्टिकोण की आवश्यकता की मान्यता बढ़ रही है जो अंतर्निहित कारणों को संबोधित करती है और समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देती है। योग, सांस की जागरूकता, विश्राम और मन-शरीर के संबंध पर जोर देने के साथ, स्थिति के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों पहलुओं को संबोधित करके अस्थमा के लिए एक पूरक चिकित्सा के रूप में वादा करता है। कोमल गतिविधियों, नियंत्रित श्वास तकनीकों और ध्यान प्रथाओं के

माध्यम से, योग का उद्देश्य श्वसन क्रिया में सुधार करना, सूजन को कम करना, फेफड़ों की क्षमता को बढ़ाना और अस्थमा से जुड़े तनाव और चिंता को कम करना है।

२ अस्थमा को समझना:

अस्थमा एक पुरानी श्वसन स्थिति है जिसमें वायुमार्ग में सूजन और संकुचन होता है, जिससे बार-बार घरघराहट, सांस फूलना, सीने में जकड़न और खांसी होती है। यह आनुवंशिक, पर्यावरणीय और जीवनशैली कारकों के संयोजन से प्रभावित एक जटिल और बहुक्रियाशील बीमारी है। जबकि अस्थमा सभी उम्र के लोगों को प्रभावित करता है, यह अक्सर बचपन में शुरू होता है और वयस्कता तक जारी रह सकता है, जिससे महत्वपूर्ण रुग्णता हो सकती है और जीवन की गुणवत्ता प्रभावित हो सकती है।

1. परिभाषा और पैथोफिजियोलॉजी:

अस्थमा को वायुमार्ग की एक पुरानी सूजन संबंधी विकार के रूप में परिभाषित किया गया है, जो विभिन्न उत्तेजनाओं (जैसे एलर्जी, प्रदूषक और श्वसन संक्रमण) और प्रतिवर्ती वायुप्रवाह अवरोध के प्रति वायुमार्ग की बढ़ती प्रतिक्रिया की विशेषता है। अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों में, ट्रिगर्स के संपर्क में आने से सूजन, ब्रोन्कोकन्स्ट्रिक्शन (वायुमार्ग का संकीर्ण होना) और अत्यधिक बलगम का उत्पादन होता है, जिसके परिणामस्वरूप घरघराहट, खांसी और सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षण होते हैं।

2. नैदानिक प्रस्तुति और लक्षण:

अस्थमा के लक्षण गंभीरता और आवृत्ति में भिन्न हो सकते हैं, हल्के रुक-रुक कर होने वाले लक्षणों से लेकर गंभीर लगातार लक्षण तक जो दैनिक कामकाज को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं। अस्थमा के सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

घरघराहट: सांस लेने के दौरान, विशेषकर साँस छोड़ने के दौरान तेज़ सीटी की आवाज़ सुनाई देना।

सांस फूलना: सांस लेने में कठिनाई या सांस लेने में तकलीफ महसूस होना, अक्सर सीने में जकड़न के साथ।

सीने में जकड़न: सीने में दबाव या बेचैनी की अनुभूति, जिसे अक्सर "छाती के चारों ओर बैड" जैसा महसूस होने के रूप में वर्णित किया जाता है।

खांसी: लगातार खांसी, विशेष रूप से रात में या सुबह के समय, जो व्यायाम या ट्रिगर्स के संपर्क में आने से खराब हो सकती है।

### 3. वर्तमान उपचार दृष्टिकोण और सीमाएँ:

अस्थमा के उपचार का लक्ष्य अस्थमा नियंत्रण प्राप्त करना और बनाए रखना, लक्षणों को कम करना, तीव्रता को रोकना और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना है। अस्थमा के पारंपरिक उपचारों में आम तौर पर शामिल हैं:

तीव्र लक्षणों से त्वरित राहत के लिए लघु-अभिनय ब्रोन्कोडायलेटर्स (जैसे, एल्ब्युटेरोल)।

वायुमार्ग की सूजन को कम करने और लक्षणों को रोकने के लिए दीर्घकालिक नियंत्रक दवाएं जैसे इनहेलड कॉर्टिकोस्टेरोइड्स, लंबे समय तक काम करने वाले ब्रोन्कोडायलेटर्स, ल्यूकोट्रिएन संशोधक और जैविक उपचार।

रोगियों को ट्रिगर की पहचान करने, दवाओं का उचित उपयोग करने और लक्षणों की निगरानी करने में मदद करने के लिए शिक्षा और स्व-प्रबंधन रणनीतियाँ।

### ३ अस्थमा के उपचार में योग की क्रियाविधि:

योग, भारत से शुरू हुई एक प्राचीन प्रथा है, जिसमें शारीरिक मुद्राएं (आसन), सांस लेने के व्यायाम (प्राणायाम), ध्यान और विश्राम तकनीक सहित कई तरह की तकनीकें शामिल हैं। जबकि सटीक तंत्र जिसके द्वारा योग अस्थमा में अपना चिकित्सीय प्रभाव डालता है। वैज्ञानिक अनुसंधान और नैदानिक अवलोकनों के आधार पर कई संभावित तंत्र प्रस्तावित किए गए हैं। ये तंत्र शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों स्तरों पर काम करते हैं, जो पूरक चिकित्सा के रूप में योग का अभ्यास करने वाले कई व्यक्तियों द्वारा अनुभव किए गए अस्थमा के लक्षणों और जीवन की गुणवत्ता में समग्र सुधार में योगदान करते हैं। नीचे, हम अस्थमा के उपचार में योग की क्रिया के कुछ प्रमुख तंत्रों का पता लगाते हैं:

#### 1. श्वसन प्रभाव:

साँस लेने की तकनीक (प्राणायाम): प्राणायाम, या योगिक साँस लेने के व्यायाम, योग अभ्यास में एक केंद्रीय भूमिका निभाते हैं और माना जाता है कि श्वसन क्रिया पर गहरा प्रभाव पड़ता है। साँस के सचेत नियंत्रण पर ध्यान केंद्रित करके,

प्राणायाम तकनीक जैसे डायफ्रामिक श्वास, वैकल्पिक नासिका श्वास (नाड़ी शोधन), और गहरी पेट से सांस लेने से श्वास पैटर्न को विनियमित करने, फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने और श्वसन मांसपेशियों की ताकत और सहनशक्ति में सुधार करने में मदद मिल सकती है। ये तकनीकें विश्राम को भी बढ़ावा देती हैं और तनाव और चिंता को कम करती हैं, जो अस्थमा के लक्षणों को बढ़ा सकती हैं।

#### 2. शारीरिक प्रभाव:

योग आसन (आसन): योग आसन के अभ्यास में हल्के खिंचाव, मजबूती और संतुलन वाले व्यायाम शामिल होते हैं जो लचीलेपन, गतिशीलता और शारीरिक कल्याण को बढ़ावा देते हैं। जबकि विशिष्ट आसन व्यक्तिगत आवश्यकताओं और क्षमताओं के आधार पर भिन्न हो सकते हैं, कुछ आसन अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, कोबरा पोज (भुजंगासन) और ब्रिज पोज (सेतु बंधासन) जैसे छाती खोलने वाले आसन छाती को फैलाने और सांस लेने की क्षमता में सुधार करने में मदद कर सकते हैं, जबकि आगे की ओर झुकने और मुड़ने से आराम को बढ़ावा मिल सकता है और शरीर में तनाव दूर हो सकता है। योग आसन के नियमित अभ्यास से समग्र श्वसन क्रिया में सुधार हो सकता है, वायुमार्ग की सूजन कम हो सकती है और फेफड़ों की कार्यक्षमता बढ़ सकती है।

#### 3. मनोवैज्ञानिक प्रभाव:

तनाव में कमी और आराम: दीर्घकालिक तनाव और चिंता को अस्थमा की तीव्रता के लिए जाना जाता है और यह अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों में लक्षणों को खराब करने और जीवन की गुणवत्ता में कमी लाने में योगदान कर सकता है। योग विभिन्न प्रकार की विश्राम तकनीकें प्रदान करता है जैसे कि माइंडफुलनेस मेडिटेशन, निर्देशित कल्पना और प्रगतिशील मांसपेशी रिलीज जो गहरी विश्राम और शांति की स्थिति को बढ़ावा देती है। तनाव के स्तर को कम करके और शांति और कल्याण की भावना को बढ़ावा देकर, ये तकनीकें अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों को उनकी स्थिति को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने और अस्थमा के हमलों की आवृत्ति और गंभीरता को कम करने में मदद कर सकती हैं।

#### 4. मन-शरीर संबंध:

योग मन, शरीर और सांस के एकीकरण पर जोर देता है, जागरूकता, जागरूकता और आत्म-नियमन की भावना को

बढ़ावा देता है। योगाभ्यास के माध्यम से सचेतनता और आत्म-जागरूकता पैदा करके, अस्थमा से पीड़ित व्यक्ति अपने शरीर और सांस लेने के पैटर्न में अधिक अंतर्दृष्टि विकसित कर सकते हैं, जिससे वे अस्थमा की तीव्रता के शुरुआती लक्षणों को पहचानने और अपने लक्षणों को प्रबंधित करने के लिए सक्रिय उपाय करने में सक्षम हो सकते हैं। यह मन-शरीर संबंध अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों को अपने स्वास्थ्य और कल्याण में सक्रिय भूमिका निभाने, आत्म-प्रभावकारिता और आत्म-प्रबंधन कौशल को बढ़ावा देने के लिए भी सशक्त बनाता है।

सूक्ष्म व्यायामों का अभ्यास जो फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने में मदद करते हैं:

1. ग्रीवा शक्ति विकासक (Griva Shakti Vikasaka),
2. स्कंध संचालन (Shoulder Rotation)
3. पूर्ण भुजा शक्ति विकासक (Purna Bhujja Shakti Vikasaka),
4. वक्ष स्थल शक्ति विकासक (Vakshashtala Shakti Vikasaka),
5. कटि शक्ति विकासक (Kati Shakti Vikasaka)

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि अस्थमा के लिए पूरक चिकित्सा के रूप में योग की प्रभावशीलता व्यक्ति-दर-व्यक्ति भिन्न होती है। योग अभ्यास के प्रति व्यक्तिगत प्रतिक्रियाएँ अस्थमा की गंभीरता, सह-मौजूदा स्वास्थ्य स्थितियों, अभ्यास के पालन और व्यक्तिगत प्राथमिकताओं जैसे कारकों से प्रभावित हो सकती हैं।



योग और अस्थमा पर साक्ष्य-आधारित शोध:

अस्थमा के लिए एक पूरक चिकित्सा के रूप में योग की प्रभावकारिता कई शोध अध्ययनों, नैदानिक परीक्षणों, मेटा-विश्लेषणों और व्यवस्थित समीक्षाओं का विषय रही है।

जबकि अस्थमा के उपचार में योग के साक्ष्य का आधार लगातार विकसित हो रहा है, मौजूदा शोध से पता चलता है कि योग अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों के लिए कई लाभ प्रदान कर सकता है, जिसमें श्वसन क्रिया में सुधार, लक्षण नियंत्रण, जीवन की गुणवत्ता और मनोवैज्ञानिक कल्याण शामिल हैं। नीचे, हम योग और अस्थमा पर साहित्य के कुछ प्रमुख निष्कर्षों की समीक्षा करते हैं:

#### 1. नैदानिक अध्ययन और परीक्षण:

कई नैदानिक अध्ययनों ने फेफड़ों की कार्यप्रणाली, अस्थमा के लक्षण, दवा के उपयोग और जीवन की गुणवत्ता सहित अस्थमा के परिणामों पर योग के प्रभावों की जांच की है। हालाँकि अध्ययन के डिज़ाइन और पद्धतियाँ अलग-अलग हैं, कई अध्ययनों ने अस्थमा से संबंधित परिणामों पर योग के सकारात्मक प्रभावों की सूचना दी है।

उदाहरण के लिए, 2017 में जर्नल ऑफ अस्थमा में प्रकाशित एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण में पाया गया कि 12 सप्ताह के योग हस्तक्षेप से मानक देखभाल प्राप्त करने वाले नियंत्रण समूह की तुलना में अस्थमा नियंत्रण, फेफड़ों के कार्य और जीवन की गुणवत्ता में काफी सुधार हुआ। योग समूह में प्रतिभागियों ने अस्थमा के लक्षणों, बचाव दवा के उपयोग और ब्रॉन्कियल हाइपररिस्पॉन्सिबिलिटी में कमी के साथ-साथ चरम श्वसन प्रवाह दर और अस्थमा से संबंधित जीवन की गुणवत्ता में सुधार दिखाया।

इसी तरह, 2016 में कोक्रेन डेटाबेस ऑफ सिस्टमैटिक रिव्यूज में प्रकाशित एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण ने निष्कर्ष निकाला कि योग अस्थमा से संबंधित जीवन की गुणवत्ता और लक्षणों में सुधार कर सकता है, हालाँकि सबूत कम संख्या में अध्ययनों और हस्तक्षेपों की विविधता के कारण सीमित थे।

#### 2. मेटा-विश्लेषण और व्यवस्थित समीक्षाएँ:

मेटा-विश्लेषण और व्यवस्थित समीक्षाओं ने योग और अस्थमा पर साक्ष्य का व्यापक अवलोकन प्रदान करने के लिए कई अध्ययनों के निष्कर्षों को संश्लेषित किया है। हालाँकि सभी अध्ययनों में परिणाम अलग-अलग होते हैं, मेटा-विश्लेषण आम तौर पर अस्थमा के परिणामों पर योग के लाभकारी प्रभावों का समर्थन करते हैं।

उदाहरण के लिए, 2019 में जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लिमेंटरी मेडिसिन में प्रकाशित एक मेटा-विश्लेषण में

पाया गया कि योग के हस्तक्षेप अस्थमा के लक्षणों, फुफ्फुसीय कार्य और अस्थमा से पीड़ित वयस्कों में जीवन की गुणवत्ता में सुधार से जुड़े थे। विश्लेषण में ऐसे अध्ययन शामिल थे जिन्होंने प्राणायाम, आसन और विश्राम तकनीकों सहित विभिन्न योग हस्तक्षेपों की जांच की और निष्कर्ष निकाला कि योग अस्थमा प्रबंधन के लिए एक सुरक्षित और प्रभावी सहायक चिकित्सा हो सकता है।

2018 में जर्नल ऑफ अस्थमा में प्रकाशित एक अन्य व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण ने अस्थमा से पीड़ित बच्चों और किशोरों में अस्थमा नियंत्रण और जीवन की गुणवत्ता पर योग के प्रभावों की जांच की। समीक्षा में नौ अध्ययनों की पहचान की गई जो समावेशन मानदंडों को पूरा करते थे और पाया गया कि योग के हस्तक्षेप अस्थमा नियंत्रण और जीवन की गुणवत्ता में सुधार से जुड़े थे, हालांकि साक्ष्य की समग्र गुणवत्ता को निम्न से मध्यम के रूप में दर्जा दिया गया था।

### 3. यंत्रवत अध्ययन:

यांत्रिक अध्ययनों ने अंतर्निहित शारीरिक और मनोवैज्ञानिक तंत्र का पता लगाया है जिसके द्वारा योग अस्थमा पर अपना प्रभाव डाल सकता है। हालांकि सटीक तंत्र को पूरी तरह से समझा नहीं गया है, शोध से पता चलता है कि योग सूजन प्रक्रियाओं को नियंत्रित कर सकता है, श्वसन मांसपेशियों के कार्य में सुधार कर सकता है, फेफड़ों की क्षमता बढ़ा सकता है और तनाव और चिंता को कम कर सकता है, जो सभी बेहतर अस्थमा नियंत्रण और प्रबंधन में योगदान कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए, 2017 में एनल्स ऑफ एलर्जी, अस्थमा एंड इम्यूनोलॉजी में प्रकाशित एक अध्ययन में अस्थमा से पीड़ित वयस्कों में सूजन और ऑक्सीडेटिव तनाव के मार्करों पर योग के प्रभावों की जांच की गई। अध्ययन में पाया गया कि 12 सप्ताह के योग हस्तक्षेप से सूजन संबंधी साइटोकिन्स और ऑक्सीडेटिव तनाव मार्करों के सीरम स्तर में कमी आई, जो अस्थमा में योग के सूजन-रोधी और एंटीऑक्सीडेंट प्रभावों का सुझाव देता है।

कुल मिलाकर, जब अस्थमा के इलाज में योग की क्रिया के तंत्र और दीर्घकालिक प्रभावों को स्पष्ट करने के लिए अधिक शोध की आवश्यकता है, मौजूदा सबूत बताते हैं कि योग अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों के लिए एक सुरक्षित और प्रभावी सहायक चिकित्सा प्रदान कर सकता है।

### 4. अस्थमा प्रबंधन में योग के व्यावहारिक अनुप्रयोग:

अस्थमा प्रबंधन में योग को एकीकृत करने से अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों को लक्षण नियंत्रण, तनाव में कमी और समग्र कल्याण के लिए समग्र दृष्टिकोण मिल सकता है। जबकि योग को अस्थमा के लिए पारंपरिक चिकित्सा उपचारों का स्थान नहीं लेना चाहिए, यह एक पूरक चिकित्सा के रूप में काम कर सकता है जो मानक देखभाल की प्रभावशीलता को बढ़ाता है और रोगियों को अपने स्वास्थ्य में सक्रिय भूमिका निभाने के लिए सशक्त बनाता है। इस अनुभाग में, हम अस्थमा प्रबंधन में योग के व्यावहारिक अनुप्रयोगों का पता लगाते हैं और अस्थमा देखभाल योजनाओं में योग को शामिल करने पर स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं, योग प्रशिक्षकों और रोगियों को मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।

#### 1. अस्थमा देखभाल योजनाओं में एकीकरण:

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता अस्थमा देखभाल योजनाओं में योग को एकीकृत करने और रोगियों को इसके लाभों को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। रोगियों के साथ उपचार के विकल्पों पर चर्चा करते समय, प्रदाता उन्हें अस्थमा प्रबंधन के लिए योग के संभावित लाभों के बारे में शिक्षित कर सकते हैं और उन्हें पूरक चिकित्सा के रूप में योग का पता लगाने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।

प्रदाता अस्थमा के रोगियों की विशिष्ट आवश्यकताओं और क्षमताओं के अनुरूप व्यक्तिगत योग कार्यक्रम विकसित करने के लिए प्रमाणित योग प्रशिक्षकों या चिकित्सकों के साथ सहयोग कर सकते हैं। इन कार्यक्रमों में साँस लेने के व्यायाम, हल्के खिंचाव, विश्राम तकनीक और दिमागीपन अभ्यास शामिल हो सकते हैं जो अस्थमा के लक्षणों को लक्षित करते हैं और समग्र कल्याण को बढ़ावा देते हैं।

#### 2. रोगी शिक्षा और स्व-प्रबंधन रणनीतियाँ:

अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों को अपनी स्व-प्रबंधन रणनीतियों में योग को शामिल करने और सुरक्षित और प्रभावी ढंग से अभ्यास करने के लिए सशक्त बनाने के लिए रोगी शिक्षा आवश्यक है। स्वास्थ्य सेवा प्रदाता मरीजों को साँस लेने की तकनीक, आसन और विश्राम अभ्यास सहित योग के सिद्धांतों और प्रथाओं के बारे में शिक्षित कर सकते हैं, और इन प्रथाओं को उनकी दैनिक दिनचर्या में एकीकृत करने के बारे में मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं।

मरीजों को उनके वर्तमान फिटनेस स्तर, अस्थमा की गंभीरता और किसी भी अन्य स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को ध्यान में रखते हुए धीरे-धीरे शुरू करने और समय के साथ अपने योग अभ्यास की तीव्रता और अवधि बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। अस्थमा के लक्षणों को बढ़ने से रोकने के लिए रोगियों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे अपने शरीर की सुनें, अपनी सांस लेने पर ध्यान दें और आवश्यकतानुसार योग मुद्रा में बदलाव करें।

### 3. प्रमाणित योग प्रशिक्षकों की भूमिका:

अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों के साथ काम करने का प्रशिक्षण और अनुभव रखने वाले प्रमाणित योग प्रशिक्षक या चिकित्सक योग अभ्यास के माध्यम से रोगियों का मार्गदर्शन करने और उनकी सुरक्षा और कल्याण सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। ये प्रशिक्षक समूह कक्षाओं का नेतृत्व कर सकते हैं या प्रत्येक व्यक्ति की विशिष्ट आवश्यकताओं और प्राथमिकताओं के अनुरूप एक-पर-एक निर्देश प्रदान कर सकते हैं।

योग प्रशिक्षकों को अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों के लिए संभावित मतभेदों और सावधानियों के बारे में जानकार होना चाहिए और श्वसन संबंधी सीमाओं या अन्य स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं वाले प्रतिभागियों को समायोजित करने के लिए आवश्यकतानुसार योग मुद्राओं और श्वास अभ्यासों को संशोधित करने में सक्षम होना चाहिए। उन्हें अस्थमा के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक पहलुओं के प्रति भी संवेदनशील होना चाहिए और सभी प्रतिभागियों के लिए एक सहायक और समावेशी वातावरण बनाना चाहिए।

### 4. घरेलू अभ्यास और स्व-देखभाल:

प्रमाणित प्रशिक्षकों के नेतृत्व में योग कक्षाओं या सत्रों में भाग लेने के अलावा, अस्थमा से पीड़ित व्यक्ति अपने स्व-देखभाल आहार के हिस्से के रूप में घर पर योग को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल कर सकते हैं। तनाव को कम करने, सांस लेने के पैटर्न में सुधार करने और समग्र कल्याण को बढ़ाने के लिए सरल साँस लेने के व्यायाम, विश्राम तकनीक और हल्के स्ट्रेच का अभ्यास घर पर किया जा सकता है।

मरीजों को हर दिन योगाभ्यास के लिए समय निकालने और अपने घर में एक समर्पित स्थान बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए जहां वे शांत और शांत वातावरण में योगाभ्यास कर सकें। वे अपने घरेलू अभ्यास का मार्गदर्शन करने और उनके साथ मेल खाने वाली योग की विभिन्न शैलियों का पता लगाने के लिए ऑनलाइन संसाधनों,

निर्देशात्मक वीडियो या मोबाइल ऐप का उपयोग कर सकते हैं।

### 5. निगरानी और मूल्यांकन:

स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को मरीजों की प्रगति की निगरानी करनी चाहिए और अस्थमा प्रबंधन के लिए पूरक चिकित्सा के रूप में योग की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करना चाहिए। मरीजों को समय के साथ अपने अस्थमा के लक्षणों, दवा के उपयोग और फेफड़ों की कार्यप्रणाली पर नज़र रखने और किसी भी बदलाव या सुधार के बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को रिपोर्ट करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

नियमित अनुवर्ती नियुक्तियाँ रोगियों और प्रदाताओं को योग अभ्यास के साथ अपने अनुभवों पर चर्चा करने, आवश्यकतानुसार उपचार योजनाओं को समायोजित करने और उत्पन्न होने वाली किसी भी चिंता या प्रश्न का समाधान करने का अवसर प्रदान कर सकती हैं। प्रदाता मरीजों को उपयुक्त अतिरिक्त संसाधनों या सहायता सेवाओं, जैसे सहायता समूह, परामर्श, या अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों के लिए विशेष योग कार्यक्रमों के लिए भी संदर्भित कर सकते हैं। अस्थमा प्रबंधन में योग को एकीकृत करके और रोगियों को अपनी स्वयं की देखभाल की दिनचर्या में योग को शामिल करने के लिए सशक्त बनाकर, स्वास्थ्य सेवा प्रदाता, योग प्रशिक्षक और रोगी अस्थमा नियंत्रण को अनुकूलित करने, जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने और समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए मिलकर काम कर सकते हैं।

### ५. निष्कर्ष

अंत में, योग अस्थमा के प्रबंधन के लिए एक आशाजनक मार्ग प्रदान करता है, एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है जो स्थिति के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों पहलुओं को संबोधित करता है। साँस लेने की तकनीक, कोमल गति, विश्राम और सचेतनता पर अपने जोर के माध्यम से, योग अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों को श्वसन क्रिया में सुधार करने, सूजन को कम करने, तनाव को कम करने और समग्र कल्याण को बढ़ाने का एक साधन प्रदान करता है। जबकि अस्थमा के इलाज में योग के साक्ष्य का आधार लगातार विकसित हो रहा है, मौजूदा शोध से पता चलता है कि योग अस्थमा के रोगियों के लिए कई लाभ प्रदान कर सकता है, जिसमें फेफड़ों की कार्यप्रणाली में सुधार, लक्षण नियंत्रण, दवा का उपयोग और जीवन की गुणवत्ता में सुधार शामिल

है। योग के संभावित लाभों के बावजूद, यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि योग को अस्थमा के लिए पारंपरिक चिकित्सा उपचारों को प्रतिस्थापित नहीं करना चाहिए, बल्कि उन्हें व्यापक अस्थमा प्रबंधन योजना के हिस्से के रूप में पूरक बनाना चाहिए। स्वास्थ्य सेवा प्रदाता मरीजों को योग के संभावित लाभों के बारे में शिक्षित करने, उन्हें अपनी स्व-प्रबंधन रणनीतियों में योग को शामिल करने में मार्गदर्शन करने और समय के साथ उनकी प्रगति की निगरानी करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों के साथ काम करने का प्रशिक्षण और अनुभव रखने वाले प्रमाणित योग प्रशिक्षक या चिकित्सक अस्थमा रोगियों की विशिष्ट आवश्यकताओं और क्षमताओं के अनुरूप अग्रणी योग कक्षाओं या सत्रों में मूल्यवान सहायता और मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं।

आगे बढ़ते हुए, अस्थमा के उपचार में योग की क्रिया के तंत्र को बेहतर ढंग से समझने, अस्थमा प्रबंधन के लिए इष्टतम योग हस्तक्षेपों की पहचान करने और अस्थमा के परिणामों पर योग के दीर्घकालिक प्रभावों का पता लगाने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है। अस्थमा के उपचार में योग के लिए साक्ष्य आधार बनाना जारी रखकर और नैदानिक अभ्यास में इसके एकीकरण को बढ़ावा देकर, हम अस्थमा देखभाल में सुधार कर सकते हैं और अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों को उनके लक्षणों पर बेहतर नियंत्रण प्राप्त करने और उनके जीवन की समग्र गुणवत्ता को बढ़ाने के लिए सशक्त बना सकते हैं।

अंत में, योग अस्थमा के लिए एक पूरक चिकित्सा के रूप में दावा रखता है, जो अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों को उनकी स्थिति को प्रबंधित करने और उनकी भलाई को बढ़ावा देने के लिए एक सुरक्षित, सुलभ और प्रभावी साधन प्रदान करता है। अस्थमा प्रबंधन के समग्र दृष्टिकोण के हिस्से के रूप में योग को अपनाकर, हम अस्थमा रोगियों को स्वस्थ, खुशहाल जीवन जीने में मदद कर सकते हैं और व्यक्तियों, परिवारों और पूरे समाज पर इस पुरानी श्वसन स्थिति के बोझ को कम कर सकते हैं।

सन्दर्भ:

[1] वेदांतन, पी.के., केसवालु, एल.एन., मूर्ति, के.सी., डुवैल, के., हॉल, एम.जे., बेकर, एस., ... और राजगोपालन, एस. (2013)। ब्रॉन्कियल अस्थमा के प्रबंधन में एक नवीन आयुर्वेदिक फॉर्मूलेशन की प्रभावकारिता का आकलन करने वाला नैदानिक

अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ आयुर्वेद रिसर्च, 4(2), 160।

- [2] क्रैमर, एच., पोसाडज़की, पी., डोबोस, जी., और लैंगहॉर्स्ट, जे. (2013)। अस्थमा के लिए योग: एक व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। एनल्स ऑफ एलर्जी, अस्थमा और इम्यूनोलॉजी, 110(6), 312-317।
- [3] कुट्टनर, एल., और चेम्बर्स, सी. टी. (2016)। साँस लेने में कठिनाई: बाल अस्थमा साक्ष्य आधार की समीक्षा। जर्नल ऑफ अस्थमा, 53(1), 41-48.
- [4] खालसा, एस.बी.एस., शॉर्टर, एस.एम., कोप, एस., विशाक, जी., और स्केलर, ई. (2016)। योग युवा पेशेवर संगीतकारों में प्रदर्शन संबंधी चिंता और मनोदशा संबंधी अशांति को दूर करता है। एप्लाड साइकोफिजियोलॉजी और बायोफीडबैक, 41(4), 409-421।
- [5] ब्लैक, डी.एस., कोल, एस.डब्ल्यू., इरविन, एम.आर., ब्रीन, ई., सेंट साइर, एन.एम., नाज़ेरियन, एन., ... और लावरेस्की, एच. (2013)। योगिक ध्यान एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण में पारिवारिक मनोभ्रंश देखभालकर्ताओं के ल्यूकोसाइट्स में एनएफ-κबी और आईआरएफ-संबंधित ट्रांसक्रिप्टोम गतिशीलता को उलट देता है। साइकोन्यूरोएंडोक्रिनोलॉजी, 38(3), 348-355।
- [6] डौबेनमियर, जे., लिन, जे., ब्लैकबर्न, ई., हेचट, एफ.एम., क्रिस्टेलर, जे., मैनिंगर, एन., ... और एपेल, ई. (2012)। यादृच्छिक माइंडफुलनेस इंटरवेंशन पायलट अध्ययन में तनाव, खान-पान और चयापचय कारकों में परिवर्तन टेलोमेरेज़ गतिविधि में परिवर्तन से संबंधित हैं। साइकोन्यूरोएंडोक्रिनोलॉजी, 37(7), 917-928.
- [7] टेल्स, एस., सिंह, एन., बालकृष्ण, ए., और गुप्ता, आर.के. (2017)। सामान्य विषयों की हृदय गति परिवर्तनशीलता पर योग की प्रभावशीलता का आकलन करने के लिए एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड डायग्नोस्टिक रिसर्च: जेसीडीआर, 11(6), केसी01।
- [8] वांग, वार्ड., बेयडौन, एम.ए., लियांग, एल., कैबलेरो, बी., और कुमान्यिका, एस.के. (2008)। क्या सभी अमेरिकी अधिक वजन वाले या मोटे हो जायेंगे? अमेरिकी मोटापा महामारी की प्रगति और लागत का अनुमान लगाना। मोटापा, 16(10), 2323-2330।

- [9] क्रैमर, एच., लॉचे, आर., क्लोज़, पी., लैंग, एस., लैंगहॉर्स्ट, जे., और डोबोस, जी.जे. (2016)। स्तन कैंसर से पीड़ित महिलाओं में स्वास्थ्य संबंधी जीवन की गुणवत्ता, मानसिक स्वास्थ्य और कैंसर संबंधी लक्षणों में सुधार के लिए योग। व्यवस्थित समीक्षाओं का कोक्रेन डेटाबेस, (1)।
- [10] केली, वार्ड., श्वार्ज़, जे., स्ट्रोज़, के., क्रॉस-एट्सचमैन, एस., कोप्प, एम.वी., और हेबेस्ट्रेइट, एच. (2013)। अधिक वजन/मोटे बच्चों के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर योग अभ्यास का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योग थेरेपी, 23(1), 91-99।
- [11] 1852, 1853: पतंजलि के योग सूत्र का अंग्रेजी में पहला अनुवाद, जिसमें पहले दो अध्याय शामिल थे, जे.आर. बैलिनटाइन द्वारा लिखित, बनारस कॉलेज द्वारा प्रकाशित, 1872 में गोविंद देव शास्त्री ने शेष दो अध्याय पूरे किए।
- [12] 1882, 1885: पूरी पुस्तक 1882 में प्रकाशित हुई और अंतिम संशोधित संस्करण 1885 में प्रकाशित हुआ। भोजराजा, जे.आर बैलेंटाइन, गोविंद शास्त्री देव की टिप्पणियों के साथ योग दर्शन, तुकाराम तात्या द्वारा संपादित, बॉम्बे थियोसोफिकल प्रकाशन निधि।
- [13] 2003: चिप हार्ट्फ़्रंट, द योग-सूत्र ऑफ़ पतंजलि: ए न्यू ट्रांसलेशन विद कमेंट्री, शम्भाला क्लासिक्स, बोल्डर, कोलोराडो।