

# Importance of Yoga, Yagya and Ayurveda science in physical, mental and spiritual health (शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य मे योग, यज्ञ और आयुर्वेद विज्ञान का महत्व)

**Khileshwari Sahu\*; Dr. Garima\*\***

\*Assistant Professor; \*\*Associate Professor

Department of Yoga, Maharishi University of Management and Technology, Bilaspur, Chhattisgarh, India

[\\*sahukhilesh211@gmail.com](mailto:sahukhilesh211@gmail.com) ; \*\* [yogagurugarima@gmail.com](mailto:yogagurugarima@gmail.com)

**DOI: 10.52984/yogarima1104**

## सारांश—

वर्तमान समय में समस्त विश्व बहुत ही विषम परिस्थितियों का सामना करते हुए आगे बढ़ रहा है यह विषम परिस्थिति मानव जीवन वातावरण के लिए बहुत ही गंभीर स्थिति थी जिसमें स्वस्थ जीवन की कल्पना असंभव सी हो गई थी परंतु हमारी प्राचीन परंपरा पर यदि दृष्टिपात किया जाए तो हमारी परंपरा स्वास्थ्य के ज्ञान की अविरल धारा से ओतप्रोत है जिसमें योग यज्ञ आयुर्वेद आहार आदि का महत्वपूर्ण स्थान है हमने अपने इस शोधपत्र में मानव के शारीरिक मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य में योग यज्ञ और आयुर्वेद विज्ञान का किस प्रकार महत्व है उसको बतलाने का प्रयास किया है विभिन्न विद्वानों द्वारा किए गए शोध आदि के द्वारा उसके वैज्ञानिक प्रभावों को भी बताने का प्रयास किया है योग, यज्ञ और आयुर्वेद में मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, स्वास्थ्य संतुलन और सामंजस्य बनाये रखने के लिए विभिन्न चिकित्सा का वर्णन करते हैं। आयुर्वेद किस प्रकार आध्यात्मिक और शारीरिक रोग से लड़ने में हमारी सहायता करता है और किस प्रकार हमें यह व्याधि मुक्त कर्ता है आदि विषय पर अनुराग पांडे जी अपनी शोध में बताते हैं की **“Ayurveda, the ancient Indian system of medicine, offers a holistic approach to mental health that integrates the mind, body and soul. Ayurveda is described mental health in Atharva Veda and in subsequent treatises by Charak, Susrut, and Vagbhatt, containing the details of etiology, symptoms, diagnosis, and therapy for afflictions in humans and animals. The science of mental disorders describes extensively conditions from mild anger and greed to severe psychoses. Simultaneously the whole world is looking for the solutions of the inner conflicts afflicting in mental health sector. Ayurvedic theory of mental health is based on combination of The three gunas, tridosha, and panchabhuta, The combination of these doshas and three gunas inherited at birth indicates an individual's called Prakriti. The dynamic balance of these above elements creates a good mental health. Daiva vyaprashraya, Yuktivyapashrya, Satvavajaya cikitsa, Aachara Rasayana, Dinacharya and Yoga therapy is described in Ayurveda foe resolving these ailments.”**<sup>i</sup>

**मुख्य शब्द**— यज्ञ, योग, शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक, आयुर्वेद। योग एक शाश्वत विज्ञान है, साधना पद्धति है। ब्रह्मा द्वारा निर्दिष्ट ऋषियों, तपस्वियों तथा योगियों द्वारा बनी यह श्रेष्ठ विधा है यह विशेष ज्ञान जीवन के महत्वपूर्ण तथ्यों को दर्शाने तथा विभिन्न भौतिक व आध्यात्मिक तथ्यों को साकार करने वाला है। यह वह विज्ञान है कि जिसके माध्यम से शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक व भावनात्मक स्तर पर सच्चे स्वरूप को प्राप्त किया जा सकता है। मानव जीवन और तनाव आदि अवस्थाओं पर योग के प्रभावों का यदि अध्ययन किया जाए तो उनके जो परिणाम होते हैं वह अत्यंत सकारात्मक और मानव जीवन को नई प्रेरणा ऊर्जा देने वाले होते हैं अनेक शोध अध्ययन करने के उपरांत थॉमस रस के शोध पेपर के अनुसार **“Yoga has been shown to enhance quality of life in people who are healthy and ill. A review study found that yoga is as effective or better than exercise at improving a variety of mental and physical health measures such as stress, quality of life, mood states, heart rate variability, pulmonary function and so on”**<sup>ii</sup>

इसी संदर्भ में एक मेटा विश्लेषण भी किया गया जिसका जो निष्कर्ष निकला उसके अनुसार बताया गया कि योग गंभीर मानसिक बीमारियों के लिए किस प्रकार प्रभावित है इस विषय में बताया गया है कि

**A meta-analysis concluded that because weight gain and toxicity are side effect of various pharmacotherapies, yoga may be an effective and less toxic auxiliary treatment for severe mental illness**<sup>iii</sup>.

एक अध्ययन में जेल के अंदर व्यक्तियों पर भी शोध किया गया उसके परिणाम स्वरूप बताया गया कि

**In one study yoga improved subjective wellbeing, mental health and executive functioning within prison populations**<sup>iv</sup>.

सामाजिक, आयुर्वेद।

योग किस प्रकार अनेक क्षेत्रों में प्रभावशाली है साथ ही साथ गर्भवती महिलाओं के लिए भी यह अत्यंत प्रभावशाली है इस विषय में बताते हुए कहा गया है

**Yoga improved the quality of life of pregnant women in various studies and enhanced their interpersonal relationships**<sup>v</sup>.

यह किस प्रकार रोगों के उपचार में सहायक है इस पर प्रकाश डालते हुए शोध पत्र में बताया गया है

**Studies over the past 15 years have shown that yoga can improve psychological health during breast cancer treatment**<sup>vi</sup>,

योग एंटीसाइकोटिक स्तर पर भी स्वास्थ्य में सुधार करता है इस विषय में जो वर्णन प्राप्त हुआ उसके अनुसार

**as well as health-related quality of life in antipsychotic-stabilized patients**<sup>vii</sup>.

योग के अष्टांगिक मार्ग के द्वारा विभिन्न आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान आदि के माध्यम से शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक, स्वास्थ्य का विकास होता है। श्रॉफ जी ने अपने शोध में बताया है कि **Yoga’s greatest aim is to create compassion within and a deep sense of unity and oneness with all forms of life**<sup>viii</sup>

यज्ञ और हवन के द्वारा उठने वाले धुएं से वायु में मौजूद हानिकारक जीवाणु को नष्ट किया जाता है। इस विषय में प्रो० पीयूष त्रिवेदी अपने शोध पत्र

« **To Study the Effect of Yagya Therapy on the level of Emotional Maturity**” में

बताया है कि यज्ञ एक प्राचीन हिंदू वैदिक अनुष्ठान है जिसका उद्देश्य शरीर और परिवेश के विभिन्न घटकों में प्राकृतिक संतुलन को मजबूत करके शरीर और परिवेश को शुद्ध करना है। यज्ञ को जड़ी-बूटियों की चुनिंदा औषधीय तैयारी के साथ निर्देशित किया जाता है, जो कि विशिष्ट वैदिक भजनों (मंत्रों) के जाप के साथ विशिष्ट लकड़ियों द्वारा प्रज्वलित पवित्र अग्नि में जल कर लिया जाता है। औषधीय धुआँ मानव रोगजनक रोगाणुओं को काफी हद तक दूर करता है।<sup>ix</sup>

इसी विषय में एक अन्य शोध से ज्ञात हुआ कि यज्ञ मूल रूप से एक उपचार प्रक्रिया है। “वातावरण को ठीक करो और स्वस्थ वातावरण आपको ठीक कर देगा।” अलग प्रयोग से पता चला है कि घी और चीनी के मिश्रण को जलाने से उत्पन्न धुंआ कुछ के कीटाणुओं को मारता है बीमारी। विभिन्न वाष्पशील तेलों द्वारा दुर्गंध स्वतः ही निष्प्रभावी हो जाती है और आसपास में फैल जाती है भाप और धुएं के साथ वातावरण। यज्ञ को भौतिक की किस्मों के खिलाफ एक शक्तिशाली उपाय के रूप में भी इस्तेमाल किया जा सकता है लकड़ी और हवन सामग्री के उचित चयन से (शारीरिक) एवं मानसिक रोग एवं मनोदैहिक विकार को दूर किया जा सकता है।<sup>7</sup>

प्रायोगिक अध्ययनों से पता चलता है कि “शारीरिक बीमारियों, बीमारी और रूढ़ी बीमारियों की घटनाएं

जिन घरों में नियमित रूप से यज्ञ या अग्निहोत्र किया जाता है वहां कम हो जाते हैं क्योंकि इससे शुद्ध,

स्वच्छ, पोषण और उपचार वातावरण। यह मस्तिष्क की कोशिकाओं को नवीनीकृत करता है, त्वचा को पुनर्जीवित करता है, शुद्ध करता है रक्त और रोगजनक बैक्टीरिया के विकास को रोकता है। यज्ञ मूल रूप से एक उपचार प्रक्रिया है।<sup>8</sup>

यज्ञों के दौरान किये जाने वाले मंत्रों का उच्चारण एवं ध्वनि उत्पन्न करता है इससे एक साकारात्मक ऊर्जा निकलती है। जो हमारे शरीर के विभिन्न अंगों को तथा यज्ञों के विभिन्न औषधियों से निकलने वाले धुएं से हमारे विभिन्न चक्रों का भेदन तथा ग्रंथियों व हार्मोन का संतुलन बनाये रखता है। वातावरण के सन्दर्भ में शोध पत्र में भी बताया गया है कि

**Havan is an ancient ritual which is performed to purify the atmosphere and the environment. This is only the physical process or ritual of Yagya, which has scientific importance and beneficial effects.**

**The havan samagri sacrificed in yagyagni sublimates and expands in open space energized by the sonic power of the mantras and enshowers multiple benefits in terms of purification of environment, soothing medicinal effects of the herbs and psychological strengthening. Some special huti of dry fruits, homemade sweets and/or fresh grains also cause positive effects of vigorous health.**<sup>xiii</sup>

आयुर्वेद ज्ञान की एक शाश्वत धारा में निवास करता है जिसका उद्देश्य स्वस्थ स्वास्थ्य रक्षणम् अर्थात् स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना। इस विषय में कहा भी गया है कि

**आतुरस्य विकार**

**प्रशमनम्<sup>9</sup>**

अर्थात् रोगी व्यक्ति के रोग को दूर करना अन्य प्राणियों की तरह मनुष्य भी शरीर की बाह्य एवं आंतरिक परिस्थितियों से प्रभावित रहता है। आयुर्वेद का उद्देश्य स्वास्थ्य के सभी व्यक्तिगत घटकों को प्राप्त करना और बनाये रखना। वर्तमान समय में जब कोरोनाकाल की महामारी आयी थी तब उस कोरोनाकाल में शारीरिक एवं मानसिक दोनों रूपों से समस्याओं से जुझ रहे थे तब उस समय योग, आयुर्वेद, यज्ञ आदि वैकल्पिक चिकित्सा कोरोना ग्रसित रोगियों को राहत दिलाया और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाया एवं समग्र स्वास्थ्य लाभ में योग, यज्ञ एवं आयुर्वेद ने अहम भूमिका निभाया एवं विश्व स्तर पर लोगों ने योग आयुर्वेद को समझा एवं इसे अपनाया।

**शारीरिक स्वास्थ्य योग, यज्ञ, आयुर्वेद :-**

योग और आयुर्वेद, यज्ञ आदि भारतीय परम्परा की अत्यन्त प्राचीन विधाएं हैं, इनका ही विकास समान उद्देश्य के लिए एक ही देश, काल में हुआ।

**आयुर्वेद का लक्ष्य-**

“Samadoshah samagnishcha, samadhatu malakriyah,

prasannatmendriya manah, svastha ity abhidhiyate.”<sup>xv</sup>

“The one whose „doshas“ are balanced, whose metabolism is balanced, whose tissues and eliminations are normal, and whose senses and mind are centered in the Self, is considered healthy and remains full of bliss

धर्मार्थ कामोक्षानां

आरोग्यम् मूलभुत्तमम् ।<sup>गअप</sup>

आयुर्वेद की सहायता से जीवन के चारों लक्ष्य धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति की जा सकती है। योग, यज्ञ और समान शैक्षणिक पद्धतियां हैं। इनमें औषधि, मंत्र, जप, समाधि आदि पर मुख्य रूप से बल दिया गया है। जिस प्रकार आयुर्वेद के आठ अंगों के माध्यम से हमारे शारीरिक लाभ मिलते हैं, ठीक उसी प्रकार योग के विभिन्न आसनों के माध्यमों से हमारे शारीरिक मजबूती आते हैं साथ ही साथ यज्ञ के माध्यम से हमारे फेफड़ों पर अत्यंत प्रभाव दिखाई देते हैं। जिसके माध्यम से हमारे हृदय, फेफड़े एवं तंत्रिका तंत्र पर अत्यंत प्रभाव पड़ता है। योग, यज्ञ, आयुर्वेद अपने आप में अदभुत है। हमारे शरीर क्योंकि पंच महाभूतों, पंच प्राण, पंच ज्ञानेन्द्रियां, पंच कर्मेन्द्रियां, पंच कोश से मिलकर बना हुआ है। जिससे हमारा शरीर योग, यज्ञ और आयुर्वेद के विभिन्न औषधियों, योग के आसन, प्राणायाम से ध्यान के माध्यम से हमारे शरीर को मजबूती आयेगा और हमारे शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। स्वस्थ शरीर संयम पर निर्भर है। इंद्रियों का संयम, आहार का संयम, ब्रह्मचर्य का संयम, दिनचर्या का संयम, उत्तेजनाओं का संयम, आदि रखा जा सके तो फिर स्वास्थ्य बिगड़ने का प्रारब्धजन्य कर्म भोगों के अतिरिक्त और कोई कारण शेष नहीं रह जाता है। शरीर को स्वस्थ बनाये रखने के लिए त्रिदोष (वात,पित्त,कफ) को समयावस्था में बनाये रखना तथा नियमित व्यायाम यज्ञ, अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। आयुर्वेद में स्वास्थ्य के विषय में वर्णन प्राप्त होता है कि प्रतिदिन स्नान

करने से बल, बुद्धि तथा स्वास्थ्य का सम्बर्धन होता है। शरीर में स्वच्छता और स्फूर्ति बनी रहती है। महर्षि चरक ने निम्न लाभ बताये हैं-

“पवित्रवृष्यमायुष्यं

श्रमस्वेदमलापहम् ।

शरीर बल संधानं स्नानं

ओजस्करं परम् ।।<sup>गअपप</sup>

स्नान करने से शरीर पवित्र होता है, आयु बढ़ती है, थकावट, पसीना और मैल को दूर करता है, शारीरिक बल बढ़ाकर ओज उत्पन्न करता है। यदि ध्यान से आयुर्वेद चिकित्सा पर दृष्टिपात करें तो इसमें ओजस एवं मनस की महत्वपूर्ण भूमिका है इस विषय में शोध के द्वारा बताया भी गया है कि

**The relation between manas and ojus is very relevant in the manner of Manas Roga because both ojus and manas are seated in heart.** <sup>xviii</sup>

**Ojus is depleted by mental emotions such as anger and grief and the person becomes fearful, worried and his faculties will not be functioning properly. He will lack enthusiasm. Fainting, confusion, delirium and even death may occur if ojus is highly depleted.** <sup>xix</sup>

**When ojus is denatured from the body, some psychological symptoms such as laziness, stupor, sleep are may occurs.** <sup>xx</sup>

मानसिक स्वास्थ्य योग, यज्ञ, आयुर्वेद :-

मानसिक स्वास्थ्य वह है जिसमें स्वस्थ विचार, भाव संवेदना, सकारात्मकता निवास करती है। मन में नये नये सृजनात्मक विचार और और एक रचनात्मक कार्य के रूप में बाहर आना मानसिक स्वास्थ्य है। व्यक्ति और उसके चारों तरफ फैले पर्यावरण एवं विश्व के बीच संतुलन, स्वयं और



दूसरों के बीच सौहार्द एवं सद्भाव का होना, स्वयं ही वास्तविकता तथा दूसरों एवं पर्यावरण के बीच सह अस्तित्व की भावना ही मानसिक स्वास्थ्य कहलाता है। डब्लू.एच.ओ. – मानसिक स्वास्थ्य का संबंध केवल व्यक्ति से ही नहीं होता, बल्कि व्यक्ति के समुदाय से भी होता है। समाज जिसमें वह रहता है, जिसका समुदाय एक भाग होता है तथा सामाजिक संस्थाएं जो उसके अधिकांश जीवन को निर्देशित करती हैं। जीवन शैली, कार्य पद्धति, धनोपार्जन के तरीके, व्यय के तरीके प्रसन्नता प्राप्त करने के तरीके, जिनमें स्थायित्व तथा सुरक्षा निश्चित होती है। योग के अनुसार महर्षि पंतजलि ने स्वास्थ्य मनः स्थिति को उपलब्ध करने का सुव्यवस्थित राजमार्ग निर्धारित किया है, जो अष्टांग योग के नाम से प्रख्यात है। महर्षि पंतजलि ने इसी तथ्य को "चित्तवृत्ति निरोध" से रूप से परिभाषित किया है। यहां चित्त से अभिप्राय अतःकरण चतुष्टय (मन, बुद्धि, चित्त और अहं) में स्थित चित्त से है। आयुर्वेद के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य हमारे वात, पित्त, कफ तीनों का संतुलन बनाये रखने से हमारे मन, स्वास्थ्य रहता है, यज्ञ के विभिन्न औषधि मंत्रों के उच्चारण के माध्यम से हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर अत्यंत प्रभाव पड़ता है जिससे हमारे मन, शरीर और आत्मा शांत रहते हैं। मानसिक स्वास्थ्य में योग, यज्ञ आयुर्वेद का समन्वय अत्यंत प्रभावशाली होता है। योग एवं आयुर्वेद मूलतः अभिन्न रूप से जुड़े हुये हैं। आयुर्वेदीय चिकित्सा पद्धति मनः कायिक आधार पर समग्र को परिभाषित करती है। महर्षि सुश्रुत के अनुसार— स्वस्थ व्यक्ति वह है, जिसके दोष, अग्नि, धातुएं आदि समावस्था में हों तथा जो आध्यात्मिक ऐच्छिक तथा मानसिक रूप से प्रसन्न हो। वस्तुतः वह शरीर एवं मन से पूर्ण स्वास्थ्य की अवधारणा है।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य में योग, यज्ञ, आयुर्वेद :-  
आध्यात्मिक स्वास्थ्य वह होता है जिसमें व्यक्ति "स्व" में स्थिर होता है और संपूर्ण व्यक्तित्व के विकास के लिए शरीर तथा मन के पोषण के साथ

साथ आत्मा का पोषण करता है। अन्यथा जिस प्रकार पेड़ पौधों की जड़े समय-समय पर खाद पानी इत्यादि से देख रेख नहीं की जाए तो वे मुरझा जाते हैं। उसी प्रकार आत्मा रूपी जड़ का संपूर्ण विकास नहीं हो पाता। अध्यात्म ही एक ऐसा विज्ञान है जिसकी विभिन्न तकनीकों द्वारा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक उन्नति की जा सकती है। आध्यात्मिक स्वास्थ्य के अंतर्गत हमारे भाव विचार, भाव क्रिया, संवदनाएं, संकल्प चरित्र आदि का समावेश होता है। हमारे भावों विचारों का सही रूपान्तरण ही अध्यात्मिक की अध्यात्मिक की आधारशिला माने जाते हैं। और हमारे भाव विचार संवदनाएं संकल्प चरित्र इनका सन्मार्ग सतकर्मों में संलग्न होना ही आध्यात्मिक स्वास्थ्य है। व्याकरण की दृष्टि से आत्मनिष्ठ दृष्टि विग्रह के द्वारा अव्ययीभाव समास करके अध्यात्म शब्द की निष्पादित हुई। जिसका अर्थ आत्मका में स्थित। आपने आपको जानना अपने जन्म लेने के उद्देश्य को जानना अपने जन्म लेने के उद्देश्य को जानना, अपना सुधार, परोपकार उस आत्मबल के पक्षधर तत्वदर्शन के माध्यम से ही हो सकता है। जिसे पुरातन भाषा में अध्यात्म कहते हैं।—मनुस्मृति के अनुसार –

**धृतिः क्षमा दमोस्तेयं शौचमिन्द्रिय निग्रहः ।**

**धीविधा सत्यम् क्रोधो दशकं धर्म लक्षणम्।**<sup>गगण</sup>  
धृति, क्षमा दंभ (मन को वश में रखना) अस्तेय (चोरी न करना) शौच (बाह्य एवं आंतरिक पवित्रता) इंद्रिय निग्रह (इंद्रियों को वश में रखना) सत्य (वाणी)

**"मनः एव मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयोः।**

**बन्धाय विषयासत्तं मुत्तयै निर्विषयं स्मृतमृतय्"**<sup>गगण</sup>

यह सर्वमान्य सिद्धांत है कि मन ही बंध और मोक्ष का मूल कारण है।

निष्कर्ष –

उपरोक्त वर्णन के अनुसार और विभिन्न शोधों के अनुसार यदि दृष्टिपात किया जाए तो हम यह कह सकते हैं कि हमें अपने दैनिक जीवन में योग और

आयुर्वेद को महत्व देना चाहिए उसे हमें अपने जीवन चर्या में शामिल करना चाहिए क्योंकि वर्तमान समय में जो विषम परिस्थितियां उत्पन्न हुई थी उन विषम विकट परिस्थितियों में यदि हमारे स्वास्थ्य का संरक्षण किया वास्तविक रूप में यदि हमारी किसी भी चिकित्सा पद्धति ने सहायता की इस संक्रमण से बचने के लिए तो वह योग और आयुर्वेद ही था हमारे आसपास के वातावरण को तो शुद्ध किया ही हमारे स्वास्थ्य के साथ-साथ हमारे मानसिक स्वास्थ्य को भी योग से बल प्राप्त हुआ और इसी विषम परिस्थिति में ही योग के प्रति जनमानस के अंदर जागरूकता उत्पन्न हुई और

वह अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होकर इसे अपने जीवन में स्वीकार करने लगे क्योंकि जब हमारा मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक स्वास्थ्य सही होगा तभी हम शामिल सामाजिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक स्वास्थ्य की कल्पना कर सकते हैं अपने आसपास के वातावरण को शुद्ध शुद्ध करने के लिए हमें अपने भारतीय परंपरा में वर्णित विभिन्न आयामों को अपनाकर हम अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने की आवश्यकता है।

## संदर्भ ग्रंथ सूची

<sup>i</sup> Pandey Dr.Anurag, Tiwar Dr.Mamta  
“CONCEPT OF MENTAL HEALTH IN  
AYURVEDA “

**World Journal of Pharmaceutical  
Research, Vol 4, Issue 3, 2015**

<sup>ii</sup> . Ross A, Homas S (2010) He health  
benefits of yoga and exercise: a review of  
comparison  
studies. J Altern Complement Med 16: 3-  
12.

<sup>iii</sup> Cabral P, Meyer HB, Ames D (2011)  
Effectiveness of yoga therapy as a  
complementary  
treatment for major psychiatric disorders:  
a metaanalysis. Prim Care Companion CNS  
Disord 13.

<sup>iv</sup> . Bilderbeck AC, Farias M, Brazil IA,  
Jakobowitz S, Wikholm C (2013)  
Participation in a 10-  
week course of yoga improves  
behavioural control and decreases  
psychological distress

in a prison population. J Psychiatr Res 47:  
1438-1445.

<sup>v</sup> . Rakhshani A, Maharana S, Raghuram N,  
Nagendra HR, Venkatram P (2010) E<sup>o</sup>ects  
of  
integrated yoga on quality of life and  
interpersonal relationship of pregnant  
women.

Qual Life Res 19: 1447-1455.

<sup>vi</sup> Cramer H, Lange S, Klose P, Paul A, Dobos  
G (2012) Yoga for breast cancer patients  
and

survivors: a systematic review and meta-  
analysis. BMC Cancer 12: 412

<sup>vii</sup> Vancampfort D, Vansteelandt K, Scheewe  
T, Probst M, Knapen J, et al. (2012) Yoga in  
schizophrenia: a systematic review of  
randomised controlled trials. Acta Psychiatr  
Scand.

126: 12-20

<sup>viii</sup> Shroff, (2011) Conceptualizing holism in  
international interdisciplinary critical

perspective: Toward a framework for understanding holistic health. Soc Heory Health 9: 244-255.

ix Webinar on Public Health | June 29, 2020 | Osaka, Japan, To Study the Effect of Yagya

Therapy on the levelof Emotional Maturity,

x Payal Rathi, Effects of Yagya on Environment Purification and Human Health :A Review, Research Journal of Chemical and Environmental Sciences

Res J. Chem. Environ. Sci. Vol 7 [5-6] Oct.- Dec. 2019: 46-49 Online ISSN 2321-1040

CODEN: RJCEA2 [USA] ©Academy for Environment and Life Sciences, INDIA

Website: [www.aelsindia.com/rjces.htm](http://www.aelsindia.com/rjces.htm) p.46

xi Payal Rathi, Effects of Yagya on Environment Purification and Human Health

:A Review, Research Journal of Chemical and Environmental Sciences

Res J. Chem. Environ. Sci. Vol 7 [5-6] Oct.- Dec. 2019: 46-49 Online ISSN 2321-1040

CODEN: RJCEA2 [USA] ©Academy for Environment and Life Sciences, INDIA

Website: [www.aelsindia.com/rjces.htm](http://www.aelsindia.com/rjces.htm) p.46

xii Madhukar P.Giak-wad (1995). Agnihotra : The Message of Time'. (Presented in the

National Symposium onUnification of Modern and Ancient Sciences..

xiii Payal Rathi, Effects of Yagya on Environment Purification and Human Health

:A Review, RJCES Vol 7 [5-6] Oct.- Dec. 2019 46 | P a g e 46

गणअ चरक सूत्र 3/24

xv Sushruta, Sushruta Samhita, edited by Vidya Yadavji Trikarmaji Acharya, Chaukambha

Surbharti Prakashan, Varanasi, 2008, Sutra Sthan 15, verse 41

xvi चरक सूत्र 1/15

गअप चरक सूत्र-५/६४

xviii Vagbhata, Astanga Hridaya, with Arundatta. In Kunte AM, edi. Sarvangasundari,

Commentary. Reprint ed. Varanasi: Chaukhambha Orientalia Sutra Sthan Chapter 11

Verse 37 and Charak Sutra Sthan Chapter 17 Verse 74.

xix Vagbhata, Astanga Hridaya, with Arundatta. In Kunte AM, edi. Sarvangasundari,

Commentary. Reprint ed. Varanasi: Chaukhambha Orientalia Sutra Sthan chapter 11

Verse 39.

xx Sushruta, Sushruta Samhita, edited by Vidya Yadavji Trikarmaji Acharya, Chaukambha

Surbharti Prakashan, Varanasi, 2008, Sutra Sthan 15, verse 24.

xxi मनुस्मृति 6/92

गणपप ब्रम्हबिन्दुउपनिषद भाग 2