**Online at:** https://researchtrendsjournal.com
**Indexed Journal, Impact Factor: 6.1**

**ISSN No:** 2584-282X
**Peer Reviewed Journal**

**INTERNATIONAL JOURNAL OF TRENDS IN EMERGING RESEARCH AND DEVELOPMENT**

**Volume 3; Issue 5; 2025; Page No. 39-43**

**Special Issue of International Seminar (23rd - 24th August, 2025)**
**On the Topic**
**Indian Knowledge System (IKS): Challenges & its Application in Higher Education for Sustainable Development**
**By**
**Faculty of Education, IASE (DU), Sardarshahar, Churu, Rajasthan - 331403**

# उच्च शिक्षा में आयुर्वेद और योग का एकीकरण: एक बहुआयामी विश्लेषण

**डॉ. कान्ता पारीक**

सहायक आचार्य, शिक्षा संकाय, गांधी विद्या मंदिर, सरदारशहर, राजस्थान, भारत

**DOI:** https://doi.org/10.5281/zenodo.17212411

**Corresponding Author:** डॉ. कान्ता पारीक

**सारांश**

आयुर्वेद और योग, भारतीय उपमहाद्वीप की प्राचीन स्वास्थ्य प्रणालियाँ, न केवल चिकित्सा के विकास में बल्कि उच्च शिक्षा में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। हाल के वर्षों में, विशेष रूप से कोविड-19 महामारी के दौरान, इन प्रणालियों का वैश्विक पुनरुत्थान हुआ है। यह शोध पत्र भारत में आयुर्वेद और योग के उच्च शिक्षा में एकीकरण की संभावनाओं और चुनौतियों की जांच करता है। इसमें आयुर्वेदिक उपचारों के फाइटोकेमिकल विश्लेषण, योग मुद्रा पहचान में कंप्यूटर विज़न तकनीकों, और सामाजिक मीडिया के प्रभाव का विश्लेषण किया गया है। यह अध्ययन दिखाता है कि इन पारंपरिक प्रणालियों को हिंदी माध्यम में उच्च शिक्षा के पाठ्यक्रमों में शामिल करने से, न केवल स्वास्थ्य और कल्याण के क्षेत्र में बल्कि शैक्षिक दृष्टिकोण से भी महत्वपूर्ण सुधार संभव हैं।

**मूलशब्द:** आयुर्वेद, योग, उच्च शिक्षा, हिंदी माध्यम, सार्वजनिक नीति, फाइटोकेमिकल विश्लेषण, कंप्यूटर विज़न, डिजिटल स्वास्थ्य

## प्रस्तावना

आयुर्वेद और योग, दोनों ही भारतीय उपमहाद्वीप में गहराई से निहित हैं और स्वास्थ्य, कल्याण और शिक्षा के प्रति राष्ट्र के दृष्टिकोण को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते रहे हैं। हज़ारों साल पुरानी इन प्रणालियों ने न केवल चिकित्सा जगत के विकास के सदियों के दौरान अपनी जड़ें जमाए रखी हैं, बल्कि हाल ही में, विशेष रूप से कोविड-19 महामारी जैसे चुनौतीपूर्ण समय के दौरान, वैश्विक मान्यता में भी पुनरुत्थान देखा है (देबनाथ और बर्धन, 2020) [2]। भारत में, स्वदेशी ज्ञान प्रणालियों को मुख्यधारा के शैक्षणिक पाठ्यक्रमों में शामिल करने की दिशा में- विशेषकर देश में सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा हिंदी के माध्यम से-गति पकड़ी है। यह शोध पत्र हिंदी में उच्च शिक्षा में आयुर्वेद और योग के एकीकरण की पड़ताल करता है, और हाल के अनुभवजन्य और कम्प्यूटेशनल अध्ययनों द्वारा प्रमाणित वैज्ञानिक, तकनीकी, नीतिगत और सामाजिक-सांस्कृतिक आयामों की जाँच करता है। आयुर्वेदिक उपचारों के फाइटोकेमिकल

विश्लेषण, योग मुद्रा पहचान में कंप्यूटर विज़न अनुप्रयोगों, सोशल मीडिया विश्लेषण और सार्वजनिक नीति मॉडलिंग सहित समकालीन शोध पर आधारित, यह शोध पत्र भारतीय उच्च शिक्षा में आयुर्वेद और योग को मुख्यधारा में लाने के अवसरों और चुनौतियों का एक समग्र दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है।

## आयुर्वेद और योग: ऐतिहासिक और समकालीन अवलोकन

आयुर्वेद, जिसका अनुवाद "जीवन का विज्ञान" है, एक समग्र चिकित्सा प्रणाली है जो 3,000 वर्षों में विकसित हुई है और शरीर, मन और आत्मा के संतुलन पर ज़ोर देती है। इसके मूल ग्रंथ, जैसे चरक संहिता और सुश्रुत संहिता, ने पूरे दक्षिण एशिया में निवारक और उपचारात्मक स्वास्थ्य पद्धतियों को सूचित किया है (शरीफ एट अल., 2024) [3]। इसी प्रकार, योग एक बहुआयामी अनुशासन है जो शारीरिक मुद्राओं (आसन), श्वास तकनीकों (प्राणायाम), ध्यान और समग्र कल्याण के लिए नैतिक सिद्धांतों को एकीकृत करता है (इस्लाम और गोल्डवासर, 2020) [2]।

इन प्रणालियों की समकालीन प्रासंगिकता पश्चिमी चिकित्सा के पूरक उपायों के रूप में उनकी बढ़ती लोकप्रियता से प्रमाणित होती है। उनका एकीकरण केवल नैदानिक अभ्यास तक ही सीमित नहीं है, बल्कि जन स्वास्थ्य नीति, डिजिटल स्वास्थ्य नवाचार और उच्च शिक्षा तक भी फैला हुआ है। भारत में आयुष मंत्रालय जैसे संस्थानों ने आयुर्वेद और योग के मानकीकरण और प्रचार-प्रसार के प्रयासों का नेतृत्व किया है, और गैर-संचारी रोगों, मानसिक स्वास्थ्य और निवारक देखभाल के समाधान में उनकी क्षमता को पहचाना है (देबनाथ और बर्धन, 2020) [2]।

## आयुर्वेदिक और योगिक प्रथाओं का वैज्ञानिक सत्यापन

### फाइटोकेमिकल और औषधीय जांच

आयुर्वेदिक योगों का अनुभवजन्य सत्यापन अकादमिक और नैदानिक स्थितियों में उनकी स्वीकृति के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। शरीफ एट अल. (2024) [3] ने तीन लोकप्रिय आयुर्वेदिक उपचारों-कोट्टकल आयुर्वेद त्रिफला, हिंगुवाचड़ी चूर्णम और जिराकद्यारिष्टम-के फाइटोकेमिकल प्रोफाइल, वर्णक्रमीय गुणों और जैविक गतिविधियों (कैंसर-रोधी, मधुमेह-रोधी, रोगाणुरोधी) का व्यापक अध्ययन किया। जीसी-एमएस और एलसी-एमएस जैसी उन्नत विश्लेषणात्मक तकनीकों का उपयोग करते हुए, शोधकर्ताओं ने जैवसक्रिय यौगिकों की एक विविध श्रृंखला की पहचान की: त्रिफला में 30, हिंगुवाचड़ी चूर्णम में 45 और जिराकद्यारिष्टम में 8। इन निष्कर्षों की पुष्टि स्पेक्ट्रोस्कोपिक विश्लेषणों (एफटी-आईआर, यूवी-विज़, 1एच-एनएमआर) द्वारा की गई, जिससे महत्वपूर्ण कार्यात्मक समूहों और रासायनिक घटकों का पता चला।

सबसे उल्लेखनीय बात यह है कि इन योगों ने आशाजनक औषधीय गतिविधियाँ प्रदर्शित कीं। त्रिफला ने ग्राम-पॉजिटिव (स्ट्रेप्टोकोकस न्यूमोनिया, स्टैफिलोकोकस ऑरियस) और ग्राम-नेगेटिव (एस्चेरिचिया कोलाई, क्लेबसिएला न्यूमोनिया) दोनों प्रकार के जीवाणुओं के विरुद्ध जीवाणुरोधी प्रभाव प्रदर्शित किए, जिनके परिणाम सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण थे ($p$<0.0001)। हिंगुवाचडी चूर्णम और जीराकाद्यरिष्टम की एस्परगिलस प्रजातियों के विरुद्ध कवकरोधी प्रभावकारिता भी इसी प्रकार प्रमाणित हुई। इसके अलावा, त्रिफला ने प्रबल α-ग्लूकोसिडेस निरोधात्मक क्रिया प्रदर्शित की, जो मधुमेह-रोधी क्षमता ($p$<0.0001) का संकेत देती है, और आणविक डॉकिंग अध्ययनों ने सुझाव दिया कि इसके जैवसक्रिय यौगिक कैंसर-संबंधी प्रोटीन लक्ष्यों के साथ प्रभावी रूप से क्रिया कर सकते हैं, जिसकी पुष्टि कोलोरेक्टल कार्सिनोमा कोशिकाओं के विरुद्ध इन विट्रो साइटोटॉक्सिसिटी द्वारा की गई है (शरीफ एट अल., 2024) [3]।

ये अध्ययन पारंपरिक ज्ञान को आधुनिक वैज्ञानिक मान्यता के साथ जोड़ने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है - जो उच्च शिक्षा के पाठ्यक्रमों में, विशेष रूप से वैज्ञानिक और चिकित्सा धाराओं में आयुर्वेद को शामिल करने के लिए एक आवश्यक शर्त है।

## योग: मनोवैज्ञानिक और शारीरिक लाभ

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का प्रमाण सर्वविदित है। इस्लाम और गोल्डवासर (2020) [2] ने ट्विटर डेटा पर कम्प्यूटेशनल विधियों का उपयोग करके योग अभ्यास और स्व-रिपोर्ट की गई खुशी के बीच कार्य-कारण संबंध का विश्लेषण किया। पाठ्य और लौकिक जानकारी को मिलाकर और ग्रेंजर कारण-कार्य संबंध का उपयोग करके, शोधकर्ताओं ने पाया कि 1,447 उपयोगकर्ताओं के एक उपसमूह के लिए, ग्रेंजर-प्रेरित योग गतिविधि ने खुशी की अभिव्यक्ति में वृद्धि की। यह अनुभवजन्य साक्ष्य न केवल योग के मनोदशा-वर्धक प्रभावों के पारंपरिक दावों की पुष्टि करता है, बल्कि उच्च शिक्षा, विशेष रूप से मनोविज्ञान, जन स्वास्थ्य और कम्प्यूटेशनल सामाजिक विज्ञान कार्यक्रमों में योग अनुसंधान पद्धतियों को एकीकृत करने की क्षमता को भी प्रदर्शित करता है।

## योग शिक्षा में तकनीकी नवाचार

### कंप्यूटर विज़न और वास्तविक समय मुद्रा पहचान

योग के व्यापक अभ्यास और अध्ययन में एक महत्वपूर्ण बाधा सुलभ, उच्च-गुणवत्तापूर्ण निर्देशों का अभाव है—यह समस्या विशेष रूप से गैर-अंग्रेजी भाषी क्षेत्रों में स्पष्ट है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता और कंप्यूटर विज़न में हालिया प्रगति ने इस कमी को पूरा करना शुरू कर दिया है। शर्मा एट अल. (2022) [4] और शर्मा एट अल. (2022बी) [5] ने डीप लर्निंग मॉडल (जैसे, सीएनएन, एलएसटीएम) और कंप्यूटर विज़न फ्रेमवर्क (जैसे, मीडियापाइप, ओपनसीवी) का उपयोग करके वास्तविक समय में योग मुद्रा पहचान और सुधार प्रणालियाँ विकसित कीं। उनकी प्रणालियों ने प्रभावशाली सटीकता दर (मुद्रा पहचान के लिए 99.2% तक और सूर्य नमस्कार मुद्रा वर्गीकरण के लिए 98.68%) हासिल की, जिससे आसन की शुद्धता पर तत्काल प्रतिक्रिया मिली।

उच्च शिक्षा के लिए इसके निहितार्थ गहन हैं: ऐसी प्रौद्योगिकियाँ स्व-निर्देशित अभ्यास, दूरस्थ शिक्षा और योगिक तकनीकों के वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन को सक्षम बनाती हैं। इन उपकरणों को हिंदी माध्यम के पाठ्यक्रम में शामिल करने से पहुँच का लोकतंत्रीकरण हो सकता है, समावेशी शिक्षाशास्त्र को समर्थन मिल सकता है, और स्वास्थ्य विज्ञान, कंप्यूटर इंजीनियरिंग और भाषा विज्ञान के संगम पर अंतःविषय अनुसंधान को बढ़ावा मिल सकता है (शर्मा एट अल., 2022; शर्मा एट अल., 2022बी) [4, 5]।

### डिजिटल स्वास्थ्य, डेटा विज्ञान और योग संबंधी इंटरनेट

योगाभ्यासों के डिजिटलीकरण ने "इंटरनेट ऑफ़ योगा थिंग्स" (IoYT) जैसी अवधारणाओं को जन्म दिया है, जहाँ पहनने योग्य उपकरण, मोबाइल एप्लिकेशन और क्लाउड-आधारित एनालिटिक्स मिलकर योगिक स्वास्थ्य हस्तक्षेपों की निगरानी और उन्हें बेहतर बनाते हैं (शर्मा एट अल., 2022) [4]। इस तरह के नवाचार स्मार्ट स्वास्थ्य सेवा के वैश्विक रुझानों के अनुरूप हैं और उच्च शिक्षा संस्थानों के लिए डिजिटल आयुर्वेद और योग में विशिष्ट पाठ्यक्रम और शोध कार्यक्रम विकसित करने के अवसर प्रदान करते हैं, जिन्हें हिंदी में प्रस्तुत किया जाता है ताकि पहुँच और प्रासंगिकता को अधिकतम किया जा सके।

## नीति और शैक्षणिक एकीकरण: भाषा और सार्वजनिक नीति की भूमिका

**शिक्षण के माध्यम के रूप में भाषा:** भारत की आबादी के एक बड़े हिस्से की भाषा होने के नाते, हिंदी पारंपरिक ज्ञान प्रणालियों के प्रसार में रणनीतिक महत्व रखती है। आयुर्वेदिक और योग ग्रंथों का अनुवाद और रूपांतरण, साथ ही हिंदी में शैक्षणिक संसाधनों का विकास, प्रवेश की बाधाओं को कम कर सकता है, गहन जुड़ाव को सुगम बना सकता है और सांस्कृतिक प्रामाणिकता को संरक्षित कर सकता है (देबनाथ और बर्धन, 2020) [2]। हिंदी माध्यम के उच्च शिक्षा कार्यक्रमों में आयुर्वेद और योग को शामिल करना समान पहुँच सुनिश्चित करने और भावी चिकित्सकों, शोधकर्ताओं और शिक्षकों को विकसित करने के लिए आवश्यक है।

### नीति कार्यान्वयन में सरकारी पहल और नज सिद्धांत

कोविड-19 महामारी ने भारत सरकार की व्यवहारिक सार्वजनिक नीतियों, विशेष रूप से "नज" पर निर्भरता को उजागर किया है ताकि प्रतिरक्षा बढ़ाने के लिए योग और आयुर्वेद सहित स्वास्थ्य हस्तक्षेपों को बढ़ावा दिया जा सके (देबनाथ और बर्धन, 2020) [2]। सरकारी प्रेस विज्ञप्तियों पर मशीन लर्निंग-आधारित विषय मॉडलिंग का उपयोग करते हुए, देबनाथ और बर्धन (2020) [2] ने प्रदर्शित किया कि अंग्रेजी और हिंदी दोनों में आधिकारिक संचार ने लॉकडाउन के दौरान योग और आयुर्वेद प्रथाओं में जन भागीदारी को प्रभावी ढंग से प्रेरित किया।

इस तरह के नीति-संचालित अनुमोदनों ने इन विषयों को शिक्षा की मुख्यधारा में शामिल करने में उत्प्रेरक का काम किया है। आयुष मंत्रालय और अन्य संस्थाओं ने ऑनलाइन शिक्षा, अनुसंधान निधि और पाठ्यक्रम विकास को सक्रिय रूप से बढ़ावा दिया है, और ग्रामीण और गैर-अंग्रेजी भाषी छात्रों तक पहुँचने के लिए अक्सर हिंदी में शिक्षा पर ज़ोर दिया है। ये प्रयास भाषा नीति, जन स्वास्थ्य और शैक्षिक सुधार के बीच परस्पर क्रिया को रेखांकित करते हैं।

## सामाजिक-सांस्कृतिक प्रभाव और ज्ञान का लोकतंत्रीकरण

### सोशल मीडिया और सामुदायिक जुड़ाव

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स के प्रसार ने आयुर्वेद और योग से संबंधित अनुभवों, संसाधनों और शोध को व्यापक रूप से साझा करने में मदद की है। इस्लाम और गोल्डवासर (2020) [2] द्वारा ट्विटर उपयोगकर्ताओं पर किए गए अध्ययन से न केवल योग के सकारात्मक भावनात्मक प्रभाव का पता चलता है, बल्कि औपचारिक शैक्षिक संरचनाओं से परे सहकर्मी-से-सहकर्मी सीखने और समुदाय निर्माण की क्षमता का भी पता चलता है। उच्च शिक्षा में ऐसी अंतर्दृष्टि को एकीकृत करने से सहभागी शिक्षण

और शोध पद्धतियों को बढ़ावा मिल सकता है जो छात्रों के जीवंत अनुभवों के अनुरूप हों।

### वैश्विक स्वास्थ्य चुनौतियों का समाधान

मधुमेह, कैंसर और मानसिक स्वास्थ्य जैसी स्थितियों के लिए आयुर्वेदिक और योगिक हस्तक्षेपों की अनुभवजन्य मान्यता इन प्रणालियों को गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौतियों से निपटने में मूल्यवान संसाधन के रूप में स्थापित करती है (शरीफ एट अल., 2024) [3]। हिंदी माध्यम की उच्च शिक्षा में इन विषयों को शामिल करके, संस्थान पारंपरिक ज्ञान को अत्याधुनिक शोध के साथ मिलाकर, राष्ट्रीय और वैश्विक स्वास्थ्य एजेंडा में योगदान देने के लिए स्नातकों को तैयार कर सकते हैं।

### चुनौतियाँ और भविष्य की दिशाएँ

#### मानकीकरण, मान्यता और गुणवत्ता आश्वासन

उल्लेखनीय प्रगति के बावजूद, आयुर्वेद और योग को हिंदी में उच्च शिक्षा में मुख्यधारा में लाने में कई चुनौतियाँ बनी हुई हैं। मानकीकृत पाठ्यक्रम, हिंदी और तकनीकी शब्दावली दोनों में पारंगत योग्य प्रशिक्षकों और मज़बूत मान्यता तंत्रों का अभाव, इसके व्यापक रूप से अपनाने में बाधाएँ उत्पन्न करता है। इसके अलावा, जटिल वैज्ञानिक अवधारणाओं और शोध निष्कर्षों का सटीकता की हानि के बिना सुलभ हिंदी में अनुवाद करने के लिए निरंतर भाषाई और शैक्षणिक प्रयासों की आवश्यकता है (देबनाथ और बर्धन, 2020) [1]।

### बुनियादी ढांचा और अंतःविषय सहयोग

उच्च शिक्षा में आयुर्वेद और योग का सफल एकीकरण बुनियादी ढाँचे-प्रयोगशालाओं, डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म और अनुसंधान निधि-की उपलब्धता और विज्ञान, चिकित्सा, इंजीनियरिंग और मानविकी के संकायों के बीच अंतःविषय सहयोग को बढ़ावा देने पर भी निर्भर करता है। हिंदी भाषा के मूक्स, डिजिटल पुस्तकालयों और सहयोगी अनुसंधान केंद्रों के विकास जैसी पहल इस दिशा में प्रगति को गति दे सकती हैं (शर्मा एट अल., 2022; शर्मा एट अल., 2022बी) [4, 5]।

### अनुसंधान अंतराल और अवसर

विविध आबादियों में आयुर्वेदिक और योगिक हस्तक्षेपों की प्रभावकारिता, सांस्कृतिक रूप से अनुकूलित मूल्यांकन उपकरणों के विकास और शैक्षिक परिणामों की अनुदैर्ध्य ट्रैकिंग पर और अधिक शोध की आवश्यकता है। उन्नत तकनीकों का अनुप्रयोग-जैसे एआई-संचालित व्यक्तिगत शिक्षण, जैव सूचना विज्ञान और व्यवहार विश्लेषण-नवाचार के लिए उपजाऊ ज़मीन प्रदान करता है, खासकर जब इसे हिंदी भाषी शिक्षार्थियों के भाषाई और सांस्कृतिक संदर्भ के अनुरूप बनाया जाए (इस्लाम और गोल्डवासर, 2020; शर्मा एट अल., 2022) [2, 4]।

### निष्कर्ष

हिंदी माध्यम से उच्च शिक्षा में आयुर्वेद और योग का एकीकरण भारत और विश्व समुदाय के लिए एक परिवर्तनकारी अवसर प्रस्तुत करता है। हाल के अनुभवजन्य अध्ययन इन प्रणालियों की वैज्ञानिक वैधता, तकनीकी अनुकूलनशीलता और सामाजिक-सांस्कृतिक प्रासंगिकता को रेखांकित करते हैं। स्वदेशी भाषाओं को अपनाकर, डिजिटल नवाचारों का लाभ उठाकर और सार्वजनिक नीतिगत अनिवार्यताओं के साथ तालमेल बिठाकर, उच्च शिक्षा संस्थान पारंपरिक ज्ञान तक पहुँच का लोकतंत्रीकरण कर सकते हैं, अंतःविषय उत्कृष्टता को बढ़ावा दे सकते हैं और राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं कल्याण में योगदान दे सकते हैं।

हालाँकि, इस दृष्टिकोण को साकार करने के लिए पाठ्यक्रम विकास, प्रशिक्षक प्रशिक्षण, अनुसंधान निधि और नीतिगत समर्थन में समन्वित प्रयासों की आवश्यकता है। आगे का रास्ता प्राचीन ज्ञान को आधुनिक विज्ञान के साथ समन्वयित करने, समावेशी शिक्षाशास्त्र के लिए प्रौद्योगिकी का उपयोग करने और 21वीं सदी की चुनौतियों का सामना करने के लिए सक्षम विद्वानों और अभ्यासकर्ताओं की एक नई पीढ़ी को तैयार करने में निहित है।

### संदर्भ

1. देबनाथ आर, बर्धन आर. भारत कोविड-19 महामारी को नियंत्रित करने का प्रयास: मशीन-लर्निंग आधारित विषय मॉडलिंग से एक प्रतिक्रियाशील सार्वजनिक नीति विश्लेषण. पीएलओएस वन (PLOS ONE). 2020;15(9):e0238972. doi:10.1371/journal.pone.0238972.
2. इस्लाम टी, गोल्डवासर डी. क्या योग आपको खुश करता है? पाठ्य और लौकिक जानकारी का उपयोग करके ट्विटर उपयोगकर्ताओं की खुशी का विश्लेषण. आर्काइव प्रीप्रिंट (arXiv). 2020 दिसम्बर; arXiv:2012.02939. उपलब्ध: http://arxiv.org/pdf/2012.02939v1

3. शरीफ THMA, नवबशन आई, मसूद MMD, युवराज TE, शरीफ ए. चुने हुए आयुर्वेदिक उपचारों के फाइटोकेमिकल्स, स्पेक्ट्रल गुण, कैंसर-रोधी, मधुमेह-रोधी और रोगाणुरोधी गतिविधियाँ. आर्काइव प्रीप्रिंट (arXiv). 2024 दिसम्बर; arXiv:2412.17005. उपलब्ध: http://arxiv.org/pdf/2412.17005v1
4. शर्मा ए, शाह वाई, अग्रवाल वाई, जैन पी. स्मार्ट स्वास्थ्य सेवा हेतु कंप्यूटर विज़न द्वारा योग आसनों की वास्तविक समय पहचान. आर्काइव प्रीप्रिंट (arXiv). 2022 जनवरी; arXiv:2201.07594. उपलब्ध: http://arxiv.org/pdf/2201.07594v1
5. शर्मा ए, शर्मा पी, पिंचा डी, जैन पी. सूर्य नमस्कार: स्मार्ट स्वास्थ्य सेवा के लिए वास्तविक समय में उन्नत योग मुद्रा पहचान और सुधार. आर्काइव प्रीप्रिंट (arXiv). 2022b सितम्बर; arXiv:2209.02492. उपलब्ध: http://arxiv.org/pdf/2209.02492v1

**Creative Commons (CC) License**
This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.