

# 5 मिनट की साँस: 6 स्टडी, पूल नहीं

सीधा जवाब: पूल अभी नहीं बन सकता। पैटर्न दिखता है।

*Five Minutes a Day: A Systematic Review of Brief ( $\leq 5$ -Minute) Breathing Practices*

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच  
22 September 2026



## मुख्य आंकड़ा

6

6 योग्य controlled डेटासेट।  $\leq 5$  मिनट। नॉन-क्लिनिकल वयस्क। पूल नहीं हो सकते। एक नंबर पोशाक होता। नतीजा नहीं।

## 5 मिनट की साँस: 6 स्टडी, पूल नहीं

सीधा जवाब: पूल अभी नहीं बन सकता। पैटर्न दिखता है।

*Five Minutes a Day: A Systematic Review of Brief ( $\leq 5$ -Minute) Breathing Practices*

Balban 2023 ने कहा — पाँच मिनट का cyclic sighing माइंडफुलनेस से आगे निकला। छोटे डोज़ की साँस पर सबूत क्या कहता है?

## इस पेपर में

01 Abstract

02 Key findings box

03 Definition block

04 Introduction

05 Methods

06 Results

07 Discussion

08 FAQ

09 References

## इंडेक्सिंग टाइटल

Brief ( $\leq 5$ -minute) breathing practices and acute stress: a systematic review

## लेखक

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच

## प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · [emotionapp.in/research/five-minutes-a-day-brief-breathing-practices](https://emotionapp.in/research/five-minutes-a-day-brief-breathing-practices)

# 01

## Abstract

ऑफिस वाले के पास आधा घंटा नहीं होता। मीटिंग के बीच पाँच मिनट होता है। सवाल यह है – क्या वो पाँच मिनट काम करते हैं?

यह PRISMA-2020 systematic review पूछती है। पाँच मिनट या उससे छोटी साँस की प्रैक्टिस का असर स्ट्रेस और मूड पर कितना है। एक बार की प्रैक्टिस पर। रोज़ की प्रैक्टिस पर।

क्वांटिटेटिव मेटा-एनालिसिस अभी संभव नहीं। 2010–2026 के बीच छह योग्य controlled डेटासेट मिले। कुल करीब 340 लोग। डिज़ाइन, तुलना और समय एक जैसे नहीं। Random-effects मॉडल से पूल करने पर झूठा नंबर बन जाता।

चार हफ्ते का सबसे साफ सिग्नल Balban और साथियों (2023) का है। 108 नॉन-क्लिनिकल वयस्क। रोज़ पाँच मिनट। 28 दिन। हर ग्रुप में स्टेट एंग्जायटी घटी। माइंडफुलनेस वाले ग्रुप में भी। साँस वाले ग्रुप में पॉजिटिव अफेक्ट ज़्यादा बढ़ा। करीब +1.91 बनाम +1.22 पॉइंट। आराम की साँस की रफ्तार भी ज़्यादा गिरी। Cyclic sighing यहाँ आगे रहा।

2026 के एक फील्ड पायलट में एक मिनट काफी रहा। असली खतरे के पल में cyclic sighing और box breathing दोनों ने खाली कंट्रोल को पीटा। स्टेट एंग्जायटी घटी।

लैब की पहली स्लो-पेस्ड सेशन नौसिखियों में स्ट्रेस बढ़ा भी सकती है। ब्रोशर उलटा कहता है। ऑनबोर्डिंग के लिए यह बात ज़रूरी है।

यकीन कम से मध्यम है – तुरंत शांत होने पर। चार हफ्ते के मूड फायदे पर यकीन कम है। भारतीय ऑफिस वालों पर इस डोज़ का सबूत नहीं। CTRI पर ऐसी पूरी स्टडी नहीं मिली। नॉन-क्लिनिकल प्रोफेशनल्स। अकेली  $\leq 5$ -मिनट साँस।

भारतीय वर्कप्लेस प्रोग्राम के लिए पढ़ाई सादी है। पाँच मिनट एक गिनी जा सकने वाली रेप है। चमत्कार नहीं। पहला मिनट बहुत काम करता दिखता है। चार हफ्ते की रोज़ाना प्रैक्टिस ही माइंडफुलनेस से आमने-सामने की स्टडी है। देश का सबूत अभी बनना बाकी है।

**Keywords:** brief breathing; cyclic sighing; box breathing; extended exhale; micro-dose; stress; mood; systematic review; India.

## 02

### Key findings box

#### मुख्य नतीजे

पाँच नंबर जो डेटा से टकरा कर बच गए

**6** योग्य controlled डेटासेट।  $\leq 5$  मिनट। नॉन-क्लिनिकल वयस्क। पूल नहीं हो सकते। एक नंबर पोशाक होता। नतीजा नहीं।

**+1.91 vs +1.22** रोज़ाना पॉजिटिव-अफ़ेक्ट पॉइंट। Balban की 28-दिन वाली तुलना। साँस बनाम बराबर समय की माइंडफुलनेस। 108 लोग। Cyclic sighing मूड और साँस-दर में आगे।

**~1 minute** 2026 के JIT फ़ील्ड पायलट में काफी।  $n = 47$ । Cyclic sighing और box breathing दोनों ने पैसिव कंट्रोल को पीटा। स्टेट एंगजायटी पर गुणांक करीब  $-1.0$ ।

**0** भारत में इस ठीक डोज़ की पूरी स्टडी। इंडिया गैप फुटनोट नहीं। टेबल का खाली खाना है।

**d = 0.92** उलटा लैब नतीजा। पहली पाँच-मिनट स्लो-पेस्ट सेशन ने 61 नौसिखियों में स्ट्रेस बढ़ाया। पहली रेप मेहनत लग सकती है। यह डेटा है। नाकामी नहीं।

## 03

### Definition block

#### परिभाषा

इस पेपर में संक्षिप्त साँस प्रैक्टिस का मतलब साफ़ है। एक बैठक में पाँच मिनट या उससे कम। गिनी जा सकने वाली। सिखाई गई। साँस अंदर। चाहे तो रोक। साँस बाहर।

पैटर्न जान-बूझ कर है। सिर्फ “साँस देखो और छोड़ दो” नहीं।

Cyclic sighing दो नाक की साँस है। पहले पूरी। फिर छोटी टॉप-अप। फिर मुँह से लंबी साँस बाहर। दोहराओ।

Box breathing चार बराबर भुजाएँ हैं। अंदर। रोको। बाहर। रोको।

Extended-exhale या स्लो-पेस्ट साँस करीब छह साँस प्रति मिनट है। बाहर की साँस अंदर से लंबी। क्लासिक: चार सेकंड अंदर, छह सेकंड बाहर।

ये तरीके हैं। ये रेप्स हैं। निदान नहीं। दवाई नहीं। क्लिनिकल देखभाल की जगह नहीं।

इन्हें ऑटोनॉमिक सिस्टम का छोटा प्रॉडक्ट समझो। छोटा बैच। छोटी रन। हर एपॉक के बाद नुकसान देखो।

दोपहर में अंधेरी की एक सेल्स मैनेजर क्लाइंट का रुखा ईमेल पढ़ती है। जबड़ा कसता है। अँगूठे जवाब टाइप करने लगते हैं। वह फ़ोन उल्टा रखती है। नाक से दो साँस अंदर, मुँह से लंबी साँस बाहर। फिर से। सोच-भाव-बॉडी का चक्कर दोपहर लिखने से पहले टूट जाता है।

अब थोड़ी जगह है। अगली ईमेल चुनी जा सकती है। दागी नहीं जाती।

भारी दिन पर यही रेप जल्दी रीसेट की किट में रहती है। चेहरे पर ठंडे पानी के छीटे और तेज़ सीढ़ियाँ चढ़ने के पास।

शांति शोर से ऊँची आवाज़ में कम ही आती है। किसी छोटी, शांत चीज़ को दोहराने से आती है।

## 04

## Introduction

हैदराबाद की एक प्रोजेक्ट लीड चाय आने से पहले पहली मीटिंग में पहुँचती है।

सातवाँ व्हाट्सऐप ग्रुप पहले से टाइप कर रहा है।

शाम चार बजे तक उसके कंधे कानों तक चढ़ चुके हैं। स्प्रेडशीट की एक ही लाइन दो बार पढ़ ली। बॉडी सुबह से बैकग्राउंड में चौकसी चला रही है। डिफ्रैग किसी ने नहीं रखा।

फिर कोई कहता है — योग करो। मतलब शहर पार साठ मिनट की क्लास। मैट भी अपनी नहीं। सोमवार भी नहीं आता।

यह आलस नहीं। यह प्रॉडक्ट-मार्केट फिट है।

क्लास को हॉल, टीचर और खाली शाम चाहिए। उसके पास स्टैंड-अप और क्लाइंट कॉल के बीच कुछ मिनट हैं। जो प्रैक्टिस वहाँ फिट हो, वही जीतती है।

Balban, Huberman, Spiegel और साथियों ने वो स्टडी छापी जिससे पाँच मिनट वैज्ञानिक लगा। भावुक नहीं।

रिमोट randomised ट्रायल। रोज़ पाँच मिनट की गढ़ी साँस। खासकर cyclic sighing। मूड पाँच मिनट की माइंडफुलनेस से ज़्यादा सुधरा। आराम की साँस की रफ्तार भी ज़्यादा धीमी पड़ी।

पेपर ज़्यादातर अकादमिक चीज़ों से तेज़ चला। रील बना। ग्रेड बना। वेलनेस डेक की स्लाइड बना।

इंटरनेट ने जो सुना, असल सवाल उससे छोटा था। युवा, ज़्यादातर अमेरिकी वयस्क। 28 दिन। एक्टिव माइंडफुलनेस कंट्रोल के खिलाफ। पाँच मिनट का लंबी-साँस-बाहर पैटर्न पॉजिटिव अफेक्ट और साँस-दर पर बेहतर दिखा।

यह अच्छा सवाल है। अकेला सवाल नहीं।

पहले की मेटा-एनालिसिस किसी भी लंबाई की साँस पर थी। सेल्फ-रिपोर्ट स्ट्रेस पर छोटा-मध्यम असर। Hedges  $g = -0.35$ । 12 ट्रायल। 785 वयस्क। Hedges  $g$  मतलब असर कितना बड़ा है, इसका नाप।

उस साहित्य में सेशन मिनटों से घंटे तक चलते हैं।

एक और रिव्यू ने कहा। असरदार साँस प्रैक्टिस पाँच मिनट से छोटी सेशन से बचती दिखी।

इसलिए माइक्रो-डोज़ फॉल्ट लाइन पर बैठता है। एक मशहूर ट्रायल कहता है पाँच मिनट मूड पर माइंडफुलनेस को हरा देता है। बड़ा नक्शा कहता है पाँच मिनट फर्श है। मीठा स्थान नहीं।  $\leq 5$ -मिनट के टुकड़े का पूल किसी ने नहीं किया था।

भारत में यह टुकड़ा क्यों ज़रूरी है? कमी यकीन की नहीं। भारतीय प्रोफेशनल पहले से मानते हैं साँस मायने रखती है। कमी कैलेंडर की है। प्राइवसी की है। ऐसी स्क्रिप्ट की है जो क्यूबिकल में चले। रिट्रीट जैसी न लगे।

इमोशनऐप की बाज़ी यह है। इमोशनल फ़िटनेस (Emotional Fitness) ताकत की तरह बिके। रेप्स के रूप में। व्यक्तित्व बदलने के रूप में नहीं।

पाँच मिनट वो इकाई है जो कम्प्यूट सह लेती है। स्टैंड-अप सह लेती है। सास का वीडियो कॉल भी सह लेती है।

नर्वस सिस्टम की रेप रोज़ का हिस्सा है। गोदाम नहीं। सुबह की लोकल में एक एनालिस्ट दादर से बांद्रा के बीच खड़े-खड़े अपने पाँच मिनट करती है। यह रविवार का वो लंबा सेशन नहीं जिसका वादा वह खुद से करती रहती है। यह आज की रेप है। आदत उसी से बनती है। आज की एक ईमानदार पाँच-मिनट प्रैक्टिस अगले महीने की वीर योजना को हरा देती है।

मशीन लर्निंग वाले यह उपमा जानते हैं। हमेशा बड़ा बैच नहीं चाहिए। छोटे बैच से भी वज़न हिल सकता है। Stanford सैंपल पर ओवरफिट करो तो मुंबई ट्रैफिक पर मॉडल गिरेगा। रेगुलराइज़ करो। डिस्ट्रीब्यूशन के बाहर टेस्ट करो। यही इस पेपर का काम है।

रिसर्च सवाल दोबारा: पाँच मिनट या उससे छोटी साँस प्रैक्टिस का असर स्ट्रेस और मूड पर कितना है? तुरंत। और रोज़ की प्रैक्टिस के बाद। नॉन-क्लिनिकल वयस्कों में।

पहले से तय रुख: पाँच जैसी ट्रायल न हों तो पूल मत करो। कहानी लिखो। शून्य नतीजा छप सकता है। गैप छप सकता है। एक अच्छी ट्रायल छप सकती है। नकली फॉरेस्ट प्लॉट नहीं।

## 05

## Methods

### Eligibility

**Population.** वयस्क। नॉन-क्लिनिकल। स्टूडेंट और काम वाले सैंपल चले। मौजूदा मनोरोग या मेडिकल निदान वाले सैंपल बाहर।

**Intervention.** एक सेशन में पाँच मिनट या कम की अकेली साँस एक्सरसाइज़। Cyclic sighing, box breathing, extended-exhale या स्लो-पेस्ड साँस। करीब छह साँस प्रति मिनट। योग पैकेज बाहर। 15–30 मिनट के प्राणायाम बाहर। पाँच मिनट का टुकड़ा लंबी क्लास में हो तो भी बाहर।

**Comparator.** कोई भी कंट्रोल। आराम। इंतज़ार। माइंडफुलनेस। मन भटकाना। पढ़ना। या कोई हिदायत नहीं।

**Outcomes.** स्टेट एंग्जायटी या स्ट्रेस। मूड या अफेक्ट। शारीरिक उत्तेजना — साँस दर, हृदय गति, हृदय-दर परिवर्तनशीलता।

**Design and years.** Randomised या अन्य controlled ट्रायल। 2010–2026। RCT मतलब ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है। सिंगल-आर्म पहले-बाद सिर्फ संदर्भ। योग्य नहीं।

**Language and setting.** कोई भी देश। कोई भी भाषा। भारत का सबूत जान-बूझ कर खोजा गया।

### Information sources and search

स्रोत: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, CTRI (India), ClinicalTrials.gov, OSF preprints। खोज सितंबर 2026 में चली। Balban 2023, Fincham 2023 और Bentley 2023 से उद्धरण भी जोड़े।

इस टीम के पास दो स्वतंत्र पेड स्क्रीनर नहीं थे। नीचे की गिनती खोज-पुनर्निर्माण है। यह कमी है। सजावट नहीं।

### Search strings

#### PubMed

("breathing exercises"[MeSH] OR breathwork[tiab] OR "cyclic sighing"[tiab] OR "box breathing"[tiab] OR "paced breathing"[tiab] OR "slow breathing"[tiab] OR "slow-paced breathing"[tiab] OR "diaphragmatic breathing"[tiab] OR "extended exhale"[tiab] OR sigh\*[tiab]) AND

(brief[tiab] OR "five minute"[tiab] OR "5-min"[tiab] OR "5 min"[tiab] OR "one minute"[tiab] OR "1-min"[tiab]) AND (randomi\*[tiab] OR "controlled trial"[tiab] OR RCT[tiab]) AND (stress[tiab] OR anxiety[tiab] OR mood[tiab] OR affect[tiab] OR arousal[tiab]) AND ("2010/01/01" [Date - Publication] : "2026/12/31"[Date - Publication])

### Google Scholar

(breathing OR "cyclic sighing" OR "box breathing" OR "slow-paced breathing") AND (brief OR "five minute" OR "5-min" OR "5 minutes" OR "one minute") AND (randomized OR randomised OR RCT) AND (stress OR anxiety OR mood) after:2009

### Scopus

TITLE-ABS-KEY((breathing OR breathwork OR "cyclic sighing" OR "box breathing") AND (brief OR "five minute" OR "5-min") AND (randomi\*) AND (stress OR anxiety OR mood)) AND PUBYEAR > 2009

### Web of Science

TS=((breathing OR "cyclic sighing" OR "box breathing") AND (brief OR "five minute\*" OR "5-min\*") AND randomi\* AND (stress OR anxiety OR mood)) Timespan=2010-2026

### PsycINFO

(breathing exercises OR breathwork OR cyclic sighing OR box breathing OR slow-paced breathing) AND (brief OR five minute OR 5-min OR one minute) AND (randomi\* OR RCT) AND (stress OR anxiety OR mood).  
Limits: 2010–2026, adulthood.

### ClinicalTrials.gov

breathing OR "cyclic sighing" OR "box breathing" | Interventional | Adult | 01/01/2010–22/09/2026 | stress OR anxiety OR mood

### CTRI

breathing OR pranayama OR "box breathing" OR breathwork | stress OR anxiety

### OSF preprints

"cyclic sighing" OR "box breathing" OR "5-minute breathing" RCT

**Selection and extraction**

पहले फ़िल्टर सेशन  $\leq 5$  मिनट था। इसी से ज़्यादातर साँस ट्रायल गिरे। करीब 20 मिनट के हाई-वेंटिलेशन प्रोटोकॉल गिरे। 15–30 मिनट के प्राणायाम पैकेज गिरे।

निकाले गए फ़ील्ड पहले से तय थे। First author, year, DOI, n, design, country, language of delivery, dose in sessions and minutes, delivery channel, guidance, outcome measure, time-points। असर नापने लायक आँकड़ा।

DOI या आधिकारिक रजिस्ट्री से न जुड़ने वाली स्टडी UNVERIFIED मानी गई। योग्य सेट से बाहर। सेशन लंबाई अस्पष्ट हो तो AMBIGUOUS। योग्य गिनती में नहीं। 2025 की दो “brief” पेपर के ऐब्स्ट्रैक्ट में मिनट नहीं थे।

**Analysis plan**

पहले से तय मात्रा योजना random-effects मॉडल (REML) थी। Hedges g। 95% CI।  $I^2$ ।  $\tau^2$ । 95% prediction interval। Egger’s test। Trim-and-fill। Leave-one-out। RoB 2। GRADE।

पहले से तय मॉडरेटर: तरीका (cyclic sighing बनाम box बनाम extended exhale)। एक सेशन बनाम दो हफ्ते या ज़्यादा की रोज़ प्रैक्टिस।

फॉलबैक चला। पाँच ट्रायल एक जैसे डिज़ाइन, डोज़, कंट्रोल और नतीजे नहीं रखते थे। 28-दिन की रिमोट ट्रायल को 69-सेकंड के फील्ड प्रॉम्प्ट से मिलाना मेटा-एनालिसिस नहीं। स्मूदी है।

इसलिए systematic review है। Narrative synthesis है। पूल किया g नहीं। प्रति-मिनट असर नहीं। चार-हफ्ते का पूल g नहीं। ये आउटपुट “नाप नहीं सकते” लिखे हैं। गढ़े नहीं।

पूर्वाग्रह RoB 2 डोमेन से देखा गया। गुणात्मक। दो अंधे रेटर्स ने आइटम नहीं भरे। यकीन GRADE भाषा में कहा गया। पूल अनुमान के स्तर पर नहीं। पूल है ही नहीं।

## 06

## Results

**PRISMA 2020 flow (search-reconstructed)**

पुरानी रिव्यू माता साहित्य का आकार बताती हैं। Fincham और साथियों ने फरवरी 2022 तक 1,325 रिकॉर्ड देखे। किसी भी डोज़ की साँस पर स्ट्रेस मेटा-एनालिसिस में 12 RCT रखे। Bentley और साथियों ने 2,904 यूनिक लेख देखे। मिली-जुली लंबाई की 58 साँस ट्रायल रखीं।

हमारा सरख्त फ़िल्टर उसी ढेर में बैठता है। सेशन  $\leq 5$  मिनट। नॉन-क्लिनिकल वयस्क। Controlled डिज़ाइन। 2010–2026। अकेली साँस। अनुमान:

| Stage                                        | Count<br>(reconstructed) | Note                                                                                                       |
|----------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Records identified across sources            | ~1,600–2,200             | रजिस्टर और उद्धरण शामिल                                                                                    |
| Unique after de-duplication                  | ~1,200–1,500             | Fincham और Bentley से ओवरलैप बड़ा                                                                          |
| Title/abstract screened as potentially brief | ~350–500                 | ज़्यादातर लंबा योग या मिली माइंडफुलनेस                                                                     |
| Full texts inspected                         | ~70–90                   | सेशन लंबाई मुख्य काट                                                                                       |
| Excluded at full text                        | Majority                 | सेशन >5 मिनट; क्लिनिकल सैंपल; कंट्रोल नहीं; सिर्फ प्रोटोकॉल; लंबाई अनिश्चित                                |
| Eligible controlled datasets                 | 6                        | Balban 2023; Riedl 2026; Bamert 2026; Conlon 2022; Schlatter 2022; Iwabe 2025                              |
| Context-only (not eligible)                  | Several                  | Magnon 2021 सिंगल-आर्म; You 2021 उलटा नतीजा कहानी में; Pilcher 2025 लंबाई अनिश्चित; NCT07621042 नतीजा नहीं |

दो स्वतंत्र रिव्यूअर मौजूद नहीं थे। गिनती को ईमानदार पुनर्निर्माण मानो। Cochrane लॉग नहीं।

### Study-characteristics table

| Study          | Country     | Design                    | n   | Technique / dose                      | Channel                 | Control                      |
|----------------|-------------|---------------------------|-----|---------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| Balban 2023    | USA, remote | 4-arm RCT, 28 days        | 108 | Sigh / box / hypervent; 5 min × 28 d  | Video + text + wearable | Mindfulness, 5 min           |
| Riedl 2026     | Germany     | Within-person JIT field   | 47  | Cyclic sighing; box; ~70 s / ~69 s    | App prompt in threat    | Passive wait                 |
| Bamert 2026    | Switzerland | Micro-randomised, 4 days  | 67  | SPB 6 bpm, 4.5/5.5 s; 5 min           | Phone pacer             | No-exercise times            |
| Conlon 2022    | UK          | 3-arm RCT, single session | 67  | Diaphragmatic 6 bpm; 5 min            | Lab, instructed         | 12 bpm paced; no instruction |
| Schlatter 2022 | France      | 3-arm RCT, single session | 34  | 4 s in / 6 s out ± biofeedback; 5 min | Lab, pre-simulation     | Read laboratory results      |
| Iwabe 2025     | Japan       | Within-subjects, single   | 17  | SPB 4 s / 6 s; 5 min                  | Lab                     | Resting breathing            |

डिलीवरी भाषा जहाँ बताई गई, लैब की मुख्य भाषा थी। अंग्रेज़ी, जर्मन, फ्रेंच, जापानी। कोई भारतीय भाषा नहीं। कोई सैंपल भारतीय कामकाजी प्रोफेशनल को निशाना नहीं बनाता।

## What each eligible trial actually found

### Balban 2023 — the four-week anchor

एक सौ आठ वयस्क। मध्यम-से-गंभीर मनोरोग या मेडिकल बीमारी नहीं। Cyclic sighing (n = 30)। Box breathing (n = 21)। Cyclic hyperventilation with retention (n = 33)। Mindfulness (n = 24)।

हर कोई रोज़ पाँच मिनट करता रहा। 28 दिन। रिमोट। वीडियो और रोज़ रिमाइंडर। पूरे दिन करीब 20 साँस ग्रुप में। माइंडफुलनेस में करीब 18।

पॉजिटिव अफेक्ट का रोज़ बदलाव साँस पर +1.91 (SD 3.38)। माइंडफुलनेस पर +1.22 (SD 2.34)। Cyclic sighing +1.89 (SD 3.76)। माइंडफुलनेस से  $p < 0.05$  पर अलग।

स्टेट एंगजायटी का रोज़ बदलाव साँस पर -3.03 (SD 3.83)। माइंडफुलनेस पर -3.95 (SD 4.16)। ग्रुपों के बीच फर्क खास नहीं।

साँस की रफ्तार साँस ग्रुप में ज़्यादा गिरी। Cyclic sighing माइंडफुलनेस से ज़्यादा ( $p < 0.05$ )। आराम की हृदय गति और HRV ग्रुप-वार नहीं हिले। पालन से मूड ढलान बड़ी हुई। ट्रायल बाद में रजिस्टर हुई। NCT05304000।

यह धीरे पढ़ो। इंटरनेट ने नहीं पढ़ा। पाँच मिनट रोज़ हर बाँह में एंगजायटी घटाई। माथे को देखने वाली बाँह में भी। साँस जीती अच्छे मूड पर। आराम की साँस कितनी धीमी पड़ी, उस पर। स्टेट एंगजायटी का अकेला कप नहीं मिला। एक्टिव कंट्रोल की खूबी है। कांड नहीं।

### Riedl 2026 — the one-minute field test

सैंतालीस जर्मन स्टूडेंट। ज़्यादातर महिलाएँ। खतरा महसूस होते ही प्रॉम्प्ट। फिर करीब एक मिनट cyclic sighing। या करीब एक मिनट box breathing। या कुछ नहीं।

थोड़ी देर बाद दोनों पैटर्न खाली कंट्रोल से आगे। स्टेट एंगजायटी पर। Cyclic sighing  $b = -0.73$ , SE 0.10। Box  $b = -0.80$ , SE 0.09। दोनों  $p < 0.001$ । आंशिक मानक गुणांक -0.98 और -1.07। दो पैटर्न एक दूसरे से अलग नहीं।

Box breathing ने गलतियाँ भी घटाईं। ऊँची ट्रेट एंगजायटी वालों में ज़्यादा। दोनों पैटर्न ने रिएक्शन टाइम थोड़ा बढ़ाया। पहला मिनट शांत करता है। फाइटर पायलट नहीं बनाता।

### Bamert, Rink and Inauen 2026 — five minutes in daily life

सड़सठ मध्यम स्ट्रेस वाले स्टूडेंट। चार दिन। माइक्रो-रैंडम। पाँच मिनट गाइडेड छह-साँस-प्रति-मिनट या कंट्रोल समय। 804 अवलोकन।

Per-protocol में महसूस स्ट्रेस साँस के बाद कंट्रोल समय से कम। Intention-to-treat कमजोर। HRV एक्सरसाइज़ के दौरान और बाद में पहले के मिनटों से उठी। कंट्रोल समय को साफ नहीं हराया। जिन्हें पैटर्न “स्वाभाविक” लगा, उन्हें ज़्यादा फायदा दिखा।

मतलब: तरीका तब चलता है जब विदेशी भाषा न लगे।

### Conlon 2022 – five minutes before a skilled task

सड़सठ ब्रिटिश स्टूडेंट। 40 महिलाएँ। औसत उम्र 20.17। तीन ग्रुप। पाँच मिनट छह-साँस डायाफ्राम। या पाँच मिनट बारह-साँस पेस। या कोई हिदायत नहीं। फिर दबाव वाला पिस्टल शूटिंग टास्क।

स्लो-डायाफ्राम बाँह में संज्ञानात्मक एंग्जायटी गिरी। हृदय गति साथ नहीं चली। शूटिंग स्कोर मुश्किल से हिला। पाँच मिनट का नीचे आना मन की कहानी बदल सकता है। स्कोरबोर्ड अपने आप नहीं बदलता।

### Schlatter 2022 – five minutes before a high-fidelity simulation

चौंतीस फ्रेंच एनेस्थीसिया रेजिडेंट। पाँच मिनट 4/6 साँस। या वही पैटर्न प्लस कार्डियक बायोफीडबैक। या पाँच मिनट लैब रिपोर्ट पढ़ना। फिर तनाव वाला सिमुलेशन।

साँस बाँहों ने पढ़ने वाले कंट्रोल से कम स्ट्रेस बताया। ज़्यादा आराम बताया। अंधे प्रदर्शन अंक 7–8% ऊँचे रहे। यह ऑफिस के पास का सैंपल है। थके प्रोफेशनल। देखने वाले सामने। ल्योन लोअर परेल नहीं। फिर भी फर्स्ट-ईयर साइकोलॉजी पूल से करीब।

### Iwabe 2025 – five minutes versus resting breathing

सत्रह स्वस्थ जापानी वयस्क। पाँच मिनट 4/6 साँस। पाँच मिनट आराम साँस। बारी-बारी।

स्लो-पेस्ड के बाद स्टेट एंग्जायटी कम। Cohen's  $d = -1.46$  टास्क के बाद।  $d = -1.25$  डरावनी तस्वीरों के बाद। बीच माथे की EEG शिफ्ट अप्रोच वाली दिशा में। असर आकार फिल्मी लगते हैं। सैंपल छोटी फिल्म है। दिशा का संकेत मानो। नाप की सटीकता नहीं।

### Forest-plot data table

फॉरेस्ट प्लॉट नहीं है। फॉरेस्ट प्लॉट को एक जैसा नतीजा चाहिए। एक जैसी तुलना चाहिए। पाँच या ज़्यादा जैसी ट्रायल का निकाला जा सकने वाला  $g$  चाहिए। वो सेल मौजूद नहीं।

| Study          | Contrast                        | Outcome               | Statistic as published                   |
|----------------|---------------------------------|-----------------------|------------------------------------------|
| Balban 2023    | Breathwork vs mindfulness, 28 d | Daily positive affect | +1.91 vs +1.22; sighing $p < 0.05$ vs MM |
| Balban 2023    | Breathwork vs mindfulness, 28 d | Daily state anxiety   | -3.03 vs -3.95; between-group ns         |
| Riedl 2026     | 1-min sighing vs passive        | State anxiety         | $b = -0.73$ ; std $\beta \approx -0.98$  |
| Riedl 2026     | 1-min box vs passive            | State anxiety         | $b = -0.80$ ; std $\beta \approx -1.07$  |
| Bamert 2026    | 5-min SPB vs control times      | Perceived stress      | Per-protocol lower; ITT weaker           |
| Iwabe 2025     | 5-min SB vs rest breathing      | State anxiety         | $d = -1.46$ ( $n = 17$ ; unstable)       |
| Schlatter 2022 | 5-min 4/6 vs reading            | Stress rating         | $p = 0.029$                              |

| Study       | Contrast                | Outcome           | Statistic as published       |
|-------------|-------------------------|-------------------|------------------------------|
| Conlon 2022 | 5-min 6 bpm vs controls | Cognitive anxiety | Reduced in diaphragmatic arm |

Effect per minute: नाप नहीं सकते। Single-session versus four-week g: पूल कंट्रास्ट के रूप में नाप नहीं सकते। जो इस साहित्य से “0.XX प्रति मिनट” बेचे, वो विश्लेषण नहीं कर रहा। मार्केटिंग कर रहा है।

### Moderator table (narrative)

| Moderator                              | What the eligible set can say                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Technique                              | Cyclic sighing अकेली चार-हफ्ते आमने-सामने स्टडी में मूड और साँस-दर आगे। एक-मिनट फील्ड पायलट में sighing और box एंजायटी पर बराबर। Extended-exhale 4/6 लैब और सिमुलेशन में मददगार। इस डोज़ पर तीनों का पावर वाला लीग टेबल नहीं। |
| Single session vs $\geq 2$ weeks daily | 1–5 मिनट की सेशन पैसिव कंट्रोल के खिलाफ स्टेट एंजायटी हिलाती हैं। एक उलटा लैब नतीजा है। चार-हफ्ते रोज़: साँस $\geq$ माइंडफुलनेस एंजायटी पर। साँस $>$ माइंडफुलनेस पॉजिटिव अफेक्ट और साँस-दर पर।                                |
| Delivery channel                       | वीडियो + टेक्स्ट (Balban)। ऐप प्रॉम्प्ट (Riedl, Bamert)। लाइव लैब (Conlon, Schlatter, Iwabe)। व्हाट्सऐप-फर्स्ट बहुभाषी भारतीय डिलीवरी इस डोज़ पर ट्रायल नहीं हुई।                                                             |
| Guidance                               | ज़्यादातर में इंसान का रिकॉर्ड वीडियो या लाइव निर्देश। Bentley की बड़ी रिव्यू इंसान-गाइड ट्रेनिंग को असर से जोड़ती है। $\leq 5$ -मिनट टुकड़े में यह साबित नहीं।                                                               |

### The finding that ruins the brochure

You, Laborde और साथी (2021) ने 61 वयस्कों को पाँच मिनट छह-चक्र साँस दी। पाँच मिनट आराम भी दिया। साँस के दौरान वेगल गतिविधि उठी। किताबें यही कहती हैं।

महसूस स्ट्रेस और उत्तेजना साँस के बाद बढ़ी। वैलेंस कम सकारात्मक हुआ। स्ट्रेस कंट्रास्ट आराम के खिलाफ करीब  $d = 0.92$ । लेखकों ने साँस की तकलीफ और आदत न पड़ने को दोष दिया।

यह मशीन लर्निंग की पहली-एपॉक दिक्कत है। वज़न सीखते समय शुरुआती नुकसान उछल सकता है। गुरुग्राम की एक नई जॉइनर पहली बार डेस्क पर धीमी साँस आजमाती है। रफ़्तार पकड़ना अजीब लगता है। छाती में जकड़न होती है। मन इस अजीबपन को “खतरा” फ़ाइल में रख देता है। एक अजीब ड्रिल प्रैक्टिस छोड़ने की वजह नहीं। हुनर अपने आप होने से पहले यह जकड़न सीखने का हिस्सा है।

कोचिंग प्रोग्राम के लिए मतलब साफ है। लोगों को चेताओ। रेप एक मेहनत लग सकती है। तुरंत आनंद का वादा करोगे तो Balban के चार-हफ्ते ढलान पर ओवरफिट करोगे। दिन एक पर अंडरफिट।

### Context studies (not eligible, still informative)

Magnon, Dutheil और Vallet (2021) ने 47 युवा और उम्रदराज वयस्कों को एक पाँच-मिनट गहरी-धीमी सेशन दी। चार सेकंड अंदर। छह बाहर। दोनों उम्र में स्टेट एंजायटी गिरी। युवा 28.60 से 24.46। उम्रदराज 24.89 से 22.18। HF-HRV पावर उठी। उम्रदराज में ज़्यादा। साथ का कंट्रोल आर्म नहीं। इस रिव्यू में कारण का दावा नहीं। इतना कह सकते हैं: पाँच मिनट का लंबा एग्जेल सिर्फ स्टूडेंट खिलौना नहीं।

Fincham 2023 किसी भी डोज़ की सबसे अच्छी मात्रा पृष्ठभूमि है। स्ट्रेस  $g = -0.35$  (95% CI  $-0.55$  से  $-0.14$ )। एंग्जायटी  $g = -0.32$ । डिप्रेशन  $g = -0.40$ । ज़्यादातर ट्रायल में मध्यम पूर्वाग्रह जोखिम। यह साँस परिवार का असर है। पाँच-मिनट डोज़ का नहीं।

Bentley 2023 ने कहा असरदार प्रैक्टिस तेज़-केवल गति और पाँच मिनट से छोटी सेशन से बचती दिखी। इंसान-गाइड ट्रेनिंग, कई सेशन या लंबी प्रैक्टिस साथ रहे। इसलिए पाँच मिनट सेलिब्रिटी डोज़ भी है। उस नक्शे में असर की निचली किनारी भी। दोनों सच हो सकते हैं।

You और साथी (2021, डोज़-रेस्पॉन्स) ने 5, 10, 15 और 20 मिनट की छह-चक्र साँस की तुलना की। 59 वयस्क। कंट्रोल बिना साँस। एक्सरसाइज़ के दौरान वेगल बदलाव हर अवधि पर बढ़ा। करीब  $d = 1.1$  से  $1.3$ । अतिरिक्त मिनट से नहीं बढ़ा। उस शारीरिक नाप पर पाँच मिनट बीस से कम नहीं। प्रति-मिनट असर का यही सबसे करीब टेस्ट है। सेशन सिर्फ इसलिए मत खींचो कि कैलेंडर खाली है।

चार-बाँह स्पेनिश प्रोटोकॉल NCT07621042 रोज़ पाँच मिनट box, cyclic sighing और दो माइंडफुलनेस रूप 28 दिन चला रहा है। इस खोज तक नतीजे नहीं चढ़े। क्षेत्र को यही दोहराव चाहिए। अभी सबूत नहीं।

#### Heterogeneity

गुणात्मक विविधता ऊँची है। काम का समय 69 सेकंड से 5 मिनट गुना 28 दिन तक। कंट्रोल खाली फोन स्क्रीन से माइंडफुलनेस से लैब रिपोर्ट पढ़ने तक। नतीजे दो-आइटम एंग्जायटी से पूरे पॉजिटिव-अफेक्ट स्केल से पहनी साँस-दर तक। सैंपल स्टूडेंट, रेजिडेंट या मिले रिमोट वयस्क। लगभग सब उच्च-आय देश।  $I^2$  नहीं निकाला। पूल है ही नहीं। कोई पूल करे तो  $I^2$  इकबाल होगा। आँकड़ा नहीं।

#### Publication bias

Egger's test और trim-and-fill नहीं चले। दिखता साहित्य छोटा क्लब है। सकारात्मक या मिले नतीजे। एक अजीब नौसिखिया-स्ट्रेस नतीजा। दराज में दबी स्टडी का खतरा असली है। Balban ओपन-एक्सेस और मशहूर है। जैसी शून्य चार-हफ्ते ट्रायल को मंच मिलना कठिन हो सकता है। हम नाप नहीं सकते। नापने का नाटक नहीं करेंगे।

**Risk-of-bias summary**

| Study          | D1 Random.    | D2 Deviations | D3 Missing       | D4 Measurement                         | Overall                   |
|----------------|---------------|---------------|------------------|----------------------------------------|---------------------------|
| Balban 2023    | Some concerns | Some concerns | Some concerns    | Some (self-report); lower for wearable | Some concerns             |
| Riedl 2026     | Some concerns | Some concerns | Some concerns    | Some (self-report)                     | Some concerns             |
| Bamert 2026    | Some concerns | Some concerns | Some (PP vs ITT) | Some concerns                          | Some concerns             |
| Conlon 2022    | Some concerns | Some concerns | Some concerns    | Some concerns                          | Some concerns             |
| Schlatter 2022 | Some concerns | Some concerns | Some concerns    | Perf. blinded; stress not              | Some concerns             |
| Iwabe 2025     | Some concerns | Some concerns | Some concerns    | Some concerns                          | Some / high for precision |

Balban विस्तार से। सब इसे उद्धृत करते हैं। सीक्वेंस जनरेशन रिमोट था। ब्योरा पतला। बाँहें असंतुलित। Box 21। Hyperventilation 33। लोग जानते थे क्या कर रहे हैं। आह को बॉक्स से छिपा नहीं सकते। पालन खुद शुरू। अधूरा। शारीरिक n लॉटरी n से छोटा। सेल्फ-रिपोर्ट उसी व्यक्ति ने भरी जिसने अभी रीति की। पहनी साँस-दर सबसे कम चापलूस जीत है। इसलिए सबसे दिलचस्प। बाद की रजिस्ट्री कमी है। फाँसी नहीं। एक्टिव माइंडफुलनेस कंट्रोल क्रेडिट है। प्रति-बाँह सैंपल लीग टेबल के लिए छोटे। कुल: some concerns। इसे पक्का मत मानो। नजरअंदाज भी मत करो।

**GRADE table (narrative claims, not a pooled estimate)**

| Claim                                                                                         | Certainty                | Why                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| एक 1–5 मिनट सिखाई साँस पैटर्न पैसिव कंट्रोल के खिलाफ स्टेट एंजायटी या स्ट्रेस घटाती है, तुरंत | Low to moderate          | Riedl, Schlatter, Conlon, Iwabe दिशा एक। You 2021 महसूस स्ट्रेस पर उलटा। छोटे सैंपल। बिना अंधे रेटिंग |
| रोज़ 5-मिनट cyclic sighing 4 हफ्ते पॉजिटिव अफेक्ट को 5-मिनट माइंडफुलनेस से ज़्यादा सुधारता है | Low                      | एक RCT। some-concerns RoB। युवा रिमोट अमेरिकी सैंपल                                                   |
| रोज़ 5-मिनट साँस 4 हफ्ते स्टेट एंजायटी को माइंडफुलनेस से ज़्यादा घटाती है                     | Low (श्रेष्ठता असमर्थित) | वही RCT। दोनों बाँह सुधरीं। बीच का फर्क ns                                                            |
| रोज़ 5-मिनट cyclic sighing 4 हफ्ते आराम साँस-दर माइंडफुलनेस से ज़्यादा घटाती है               | Low                      | वही RCT। पहनने वाला नतीजा ताकत। दोहराव नहीं                                                           |
| प्रति मिनट असर स्थिर मात्रा है                                                                | Very low / नाप नहीं सकते | सब्जेक्टिव स्ट्रेस पर बनाया डोज़-रेस्पॉन्स नहीं। You 2021 में 5 = 10 = 15 = 20 मिनट वेगल बदलाव पर     |
| नतीजे भारतीय कामकाजी वयस्कों पर लागू होते हैं। व्हाट्सएप। भारतीय भाषाएँ                       | Very low / absent        | भारत से इस डोज़ की शून्य योग्य ट्रायल                                                                 |

## 07

## Discussion

**What the number means**

पूल नंबर नहीं है। यही नतीजा है।

साहित्य जो कहता है, वो छोटा और तेज है।

पाँच मिनट जादू नहीं। वो अवधि है जो व्यस्त वयस्क सच में आजमाएँगे।

इसी रोज़ डोज़ की अकेली महीने भर की randomised तुलना में गढ़ी साँस और माइंडफुलनेस दोनों ने स्टेट एंग्जायटी की धार ली। लंबी-साँस-बाहर cyclic sigh ने मूड में थोड़ी और रोशनी दी। आराम की साँस धीमी की। खतरे के पल में एक मिनट cyclic sighing या box breathing ने कुछ न करने को हराया। पहली देखरेख वाली स्लो-पेस्ड सेशन बेहतर होने से पहले बुरी लग सकती है। वेगल नाप अक्सर एक्सरसाइज़ के दौरान हिलते हैं। मूड की कहानी मिली-जुली हो तब भी।

अगर आँख सिकोड़ो तो डोज़ कहानी दिखती है। प्रति-मिनट ढलान गढ़े बिना। पहला मिनट तुरंत के अनुभव का बड़ा हिस्सा करता है। वही पैटर्न पाँच से बीस मिनट खींचने से वेगल बदलाव साफ नहीं बढ़ता। एक लैब डोज़-रेस्पॉन्स यही कहता है। चार हफ्ते रोज़ पाँच मिनट माइंडफुलनेस से बेहतर मूड ढलान और धीमी आराम साँस दे सकते हैं। मतलब “साँस ध्यान से बेहतर है” नहीं। मतलब “पाँच मिनट साँस काबू में रखना, एक महीना, उस छाप को छोड़ गया जो माथा देखने से नहीं आई।”

चेन्नई की एक टीम लीड का नाराज़ क्लाइंट के साथ रिव्यू है। डेडलाइन छूटी है। तूफ़ान असली है। वह खुद को समझा कर शांत नहीं होती। सीढ़ियों पर बैठ कर एक मिनट लंबी साँस बाहर छोड़ती है। मीटिंग फिर भी कठिन है। पर वह धीमी साँस के साथ अंदर जाती है। पहला वाक्य चुनकर बोलती है। पाठ यह नहीं कि मौसम नकली है। पाठ यह है कि छोटा जान-बूझ कर काम उस हालत को बदल सकता है जिससे तुम मौसम से मिलते हो।

सिलसिला जल्दी तोड़ो। मन तर्क के लिए बहुत तेज़ हो तो पहले शरीर बदलो। एंग्जायटी से बहस जीतनी नहीं। अगली ईमेल चुनने की जगह चाहिए। उद्यमी कहेगा: हर दिन न्यूनतम व्यवहार्य नीचे-आना भेजो। फिर रिटेंशन देखो।

मशीन लर्निंग की मिसाल पेपर को ईमानदार रखती है। Balban एक खास वितरण पर अच्छी माप वाली ट्रेनिंग रन है। अंग्रेज़ी बोलने वाले। रिमोट। युवा। महामारी काल। Stanford-पास। उसी चेकपॉइंट को भारतीय ऑफिस पर चलाओ — हिंदी, तमिल, मराठी; गर्मी; पदक्रम; उसी कमरे में परिवार का फोन — तो ज़ीरो-शॉट ट्रांसफर है। कभी चलता है। अक्सर फाइन-ट्यूनिंग चाहता है। फाइन-ट्यूनिंग ट्रायल है। वो ट्रायल हमारे पास नहीं।

## Limitations

खोज इरादे में व्यापक थी। फ्लो गिनती पुनर्निर्माण है। दो स्वतंत्र स्क्रीनिंग नहीं हुई। इस क्षेत्र में सेशन लंबाई खराब लिखी जाती है। 2025 की दो वरना प्रासंगिक ट्रायल AMBIGUOUS बिन में बैठीं। “Brief” संख्या नहीं। योग्य सैंपल छोटे हैं। उच्च-आय, ज्यादातर स्टूडेंट या रिमोट वयस्क। नतीजे ज्यादातर बिना अंधे सेल्फ-रिपोर्ट। Balban ने एक्टिव कंट्रोल लिया। वैज्ञानिक नेकी है। एंगजायटी पर श्रेष्ठता दिखाना कठिन। शारीरिक नाप एक दूसरे से लड़ते हैं। Balban में साँस-दर हिली। HRV सेशन में हिल कर बैठ जाती है। हृदय गति अक्सर बेअसर। अपेक्षा का ठीक शॉम नहीं। भारत गायब है। प्रकाशन पूर्वाग्रह टेस्ट नहीं हो सका। कच्चे डेटा दोबारा नहीं देखे। अधूरी सारणी से Hedges g नहीं गढ़ा।

एक कमी गुण जैसी लगती है। फॉलबैक नियम। चुभता पूल नंबर गया। बेमेल डिज़ाइन को एक दशमलव में धोने से बचे।

## What this means for an Indian workplace programme

### बॉक्स

#### भारतीय वर्कप्लेस प्रोग्राम के लिए डेढ़ सौ शब्दों का संक्षिप्त

पाँच मिनट चलने लायक रेप है। एक मिनट चलने लायक इमरजेंसी रेप है। दोनों को इलाज मत बेचो। पहले दिन का मैसेज You 2021 पर बनाओ: “पहली सेशन तंग, अजीब या मेहनत वाली लग सकती है। यह आदत पड़ना है, सबूत नहीं कि प्रैक्टिस बेकार है।” सोमवार को जिसकी साँस फूली, वह समझ जाती है क्यों। मूड और धीमी आराम साँस के लिए लंबी-साँस-बाहर पैटर्न लो। ढाँचा चाहिए तो box breathing किट में रखो। रेप वहाँ दो जहाँ दिन जीता है: मराठी में व्हाट्सऐप रिमाइंडर, 23 भाषाएँ, भारत में डेटा। ट्रायल ने यह नहीं किया। सुविधा भी तंत्र का हिस्सा है। टिक लगे दिन गिनो। शांति नहीं। क्लिनिकल कष्ट हो तो एआई कोच के पीछे इंसान रखो। यह रिव्यू नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस पर है। बराबर समय के कंट्रोल के साथ उसी पाँच-मिनट डोज़ की भारतीय randomised जाँच माँगो या फंड करो। तब तक तुम अनुवाद कर रहे हो। नकल नहीं।

## Research gaps, naming the India gap explicitly

इंडिया गैप कहना आसान है। खुला छोड़ना महँगा। नॉन-क्लिनिकल कामकाजी वयस्कों में अकेली  $\leq 5$ -मिनट साँस की पूरी CTRI-रजिस्टर्ड ट्रायल नहीं। भारतीय साँस रिसर्च असली है। अक्सर सख्त भी। जो डोज़ हम जाँच सके, वो दूसरा प्रॉडक्ट है। 15–30 मिनट प्राणायाम। योग केंद्र के सैंपल। भाषण से पहले मेडिकल स्टूडेंट। क्लिनिकल वार्ड। वो पेपर दो स्टैंड-अप के बीच पाँच-मिनट व्हाट्सऐप रेप का जवाब नहीं देते।

और गैप साथ हैं। इस डोज़ पर पॉवर वाला तरीका लीग टेबल नहीं। रीति और अपेक्षा मिलाता शॉम नहीं जो साँस न बदले। गैर-स्टूडेंट, गैर-अमेरिकी वर्कफोर्स में Balban का पहले से रजिस्टर्ड चार-हफ्ते दोहराव नहीं। एक, तीन और पाँच मिनट की सब्जेक्टिव स्ट्रेस डोज़-रेस्पॉन्स एक ही लोगों में नहीं। महीने के बाद लंबा फॉलो-अप नहीं। चालीस-पार, शिफ्ट वर्कर, घर की दूसरी पाली वाली महिलाओं पर लगभग डेटा नहीं।

NCT07621042 स्पेनिश स्टूडेंट में दोहराव गैप बंद कर सकता है। मुंबई नहीं बंद करेगा।

गैप का उद्यमी पाठ निराशा नहीं। रोडमैप है। न्यूनतम व्यवहार्य स्टडी चमकदार नहीं। भारतीय प्रोफेशनल। पाँच मिनट। Cyclic sighing बनाम box बनाम बराबर समय का बिना-साँस कंट्रोल। व्हाट्सऐप डिलीवरी। दिन 1 और दिन 28 पर स्टेट स्ट्रेस और मूड। बजट हो तो पहनने वाला या फोन साँस नाप। दिन शून्य पर CTRI रजिस्ट्री। जब तक कोई चलाए, इस डोज़ का हर भारतीय वर्कप्लेस प्रोग्राम नेक इरादे वाला सामान्यीकरण है।

## 08

## FAQ

### Q1 क्या पाँच मिनट की साँस सच में स्ट्रेस घटाती है?

कभी-कभी। सबसे अच्छी चार-हफ्ते ट्रायल में रोज़ पाँच मिनट ने स्टेट एंग्जायटी लगभग उतनी घटाई जितनी पाँच मिनट माइंडफुलनेस। मूड थोड़ा ज़्यादा उठा। फील्ड पायलट में करीब एक मिनट ने कुछ न करने को हराया। पहली लैब सेशन ज़्यादा स्ट्रेस भी लग सकती है। मतलब: काम की रेप। गारंटी नहीं। याद रखने वाला नंबर: 5 मिनट।

### Q2 क्या cyclic sighing box breathing से बेहतर है?

28 दिन में cyclic sighing ने एक ट्रायल में मूड और साँस-दर आगे रखी। एक-मिनट असली-जिंदगी पायलट में दोनों एंग्जायटी पर बराबर। लंबी साँस बाहर चाहिए तो आह लो। चार बराबर भुजाएँ चाहिए तो बॉक्स लो। याद रखने वाला नंबर: 28 दिन।

### Q3 आपने कितनी ट्रायल पूल कीं?

कोई नहीं। छह योग्य controlled डेटासेट हैं। डिज़ाइन इतना एक जैसा नहीं कि पूल हो। जो इस ठीक डोज़ का एक पूल g बोले, वो डेटा से आगे है। याद रखने वाला नंबर: 0 पूल ट्रायल।

**Q4 क्या यह भारतीय ऑफिस वालों पर चलेगा?**

ट्रायल से नहीं पता। शून्य योग्य स्टडी ने भारतीय कामकाजी वयस्क, भारतीय भाषा या व्हाट्सएप-फर्स्ट डिलीवरी इस डोज़ पर ली। तंत्र के पास पासपोर्ट नहीं। संदर्भ के पास है। याद रखने वाला नंबर: 0 भारतीय ट्रायल।

**Q5 कल सुबह क्या करूँ?**

बैठो। पाँच मिनट। नाक से दो साँस अंदर। मुँह से लंबी साँस बाहर। दोहराओ। दिन एक थोड़ा अजीब लगेगा। स्ट्रीक गिनो। आनंद नहीं। कष्ट भारी या टिका हो तो चिकित्सक से बात करो। यह प्रैक्टिस है। देखभाल नहीं। याद रखने वाला नंबर: 1 पहली रेप।

## 09

## References

केवल प्राथमिक स्रोत। हर आइटम पर DOI या आधिकारिक रजिस्ट्री URL।

1. Balban MY, Neri E, Kogon MM, Weed L, Nouriani B, Jo B, Holl G, Zeitzer JM, Spiegel D, Huberman AD. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*. 2023;4(1):100895. <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>
2. Riedl EM, Bracklo T, Wimmer K, Perzl J, Gdynia HJ, Thomas J, Surzykiewicz J. Simply breathing anxiety away? A pilot, just-in-time ecological momentary intervention study of one-minute cyclic sighing versus box breathing as tools for acute anxiety reduction and attention promotion in real life. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2026;39(5):608-622. <https://doi.org/10.1080/10615806.2026.2659809>
3. Bamert M, Rink JM, Inauen J. The immediate perceived and physiological stress-lowering effect of slow-paced breathing in daily life. *Psychology & Health*. 2026. <https://doi.org/10.1080/08870446.2026.2653702>
4. Conlon A, Arnold R, Preatoni E, Moore LJ. Pulling the trigger: the effect of a 5-minute slow diaphragmatic breathing intervention on psychophysiological stress responses and pressurized pistol shooting performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2022;44(3):206-219. <https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0213>
5. Schlatter ST, Thérond CC, Guillot A, Louisy SP, et al. Effects of relaxing breathing paired with cardiac biofeedback on performance and relaxation during critical simulated situations: a prospective randomized controlled trial. *BMC Medical Education*. 2022;22:422. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03420-9>
6. Iwabe T, Miyakawa A, Kodama S, Yoshida S. Slow-paced breathing reduces anxiety and enhances midfrontal alpha asymmetry, buffering responses to aversive visual stimuli. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2025;19:1605862. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2025.1605862>
7. You M, Laborde S, Zammit N, Iskra M, Borges U, Dosseville F. Emotional intelligence training: influence of a brief slow-paced breathing exercise on psychophysiological variables linked to emotion regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(12):6630. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126630>

8. You M, Laborde S, Zammit N, Iskra M, Borges U, Dosseville F. Single slow-paced breathing session at six cycles per minute: investigation of dose-response relationship on cardiac vagal activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(23):12478. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312478>
9. Magnon V, Dutheil F, Vallet GT. Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety in young and older adults. *Scientific Reports*. 2021;11:19267. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-98736-9>
10. Fincham GW, Strauss C, Montero-Marin J, Cavanagh K. Effect of breathwork on stress and mental health: a meta-analysis of randomised-controlled trials. *Scientific Reports*. 2023;13:432. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>
11. Bentley TKG, D'Andrea-Penna G, Rakic M, et al. Breathing practices for stress and anxiety reduction: conceptual framework of implementation guidelines based on a systematic review of the published literature. *Brain Sciences*. 2023;13(12):1612. <https://doi.org/10.3390/brainsci13121612>
12. ClinicalTrials.gov. NCT05304000. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. <https://clinicaltrials.gov/study/NCT05304000>
13. ClinicalTrials.gov. NCT07621042. Comparative effects of four brief breathwork and mindfulness interventions on anxiety and psychological flexibility: a 4-arm RCT. <https://clinicaltrials.gov/study/NCT07621042>

## लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच

हवाला कैसे दें

Aswani A. Five Minutes a Day: A Systematic Review of Brief ( $\leq 5$ -Minute) Breathing Practices. EmotionApp Research Paper 13 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/five-minutes-a-day-brief-breathing-practices>

अपडेट

Last updated 22 September 2026

### नोट

इमोशनऐप एक नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस कोचिंग प्लेटफ़ॉर्म है। यह पेपर प्रैक्टिस, तरीकों और कोचिंग के बारे में है। यह थेरेपी, इलाज, डायग्नोसिस या मेडिकल सलाह नहीं है।

© 2026 Tranquilo Meditek Sytems Private Limited, Mumbai  
· emotionapp.in

### सुरक्षा नोट

अगर आप परेशानी में हैं, तो किसी योग्य प्रोफ़ेशनल से या Tele-MANAS (14416) पर बात करें।