

योग सूची -

- पेट
- सिर
- मधुमेह
- वीर्यदोष
- गला
- आँख
- गठिया
- नाभि
- गर्भाशय
- कमर दर्द
- फेफड़े
- यकृत
- बवासीर
- दमा
- अनिद्रा
- गैस
- जुकाम
- मानसिक शांति

- रीढ़ की हड्डी
- गला
- हृदय रोग
- रक्तचाप
- सिर दर्द
- पाचन शक्ति
- मोटापा घटाना
- बाल
- प्लीहा
- कद बढ़ाना
- कान
- नींद

पेट की बिमारियों में -

1. उत्तानपादासन ↓



2. पवनमुक्तासन ↓



पेट की बिमारियों में...

3. वज्रासन ↓



4. योगमुद्रासन ↓



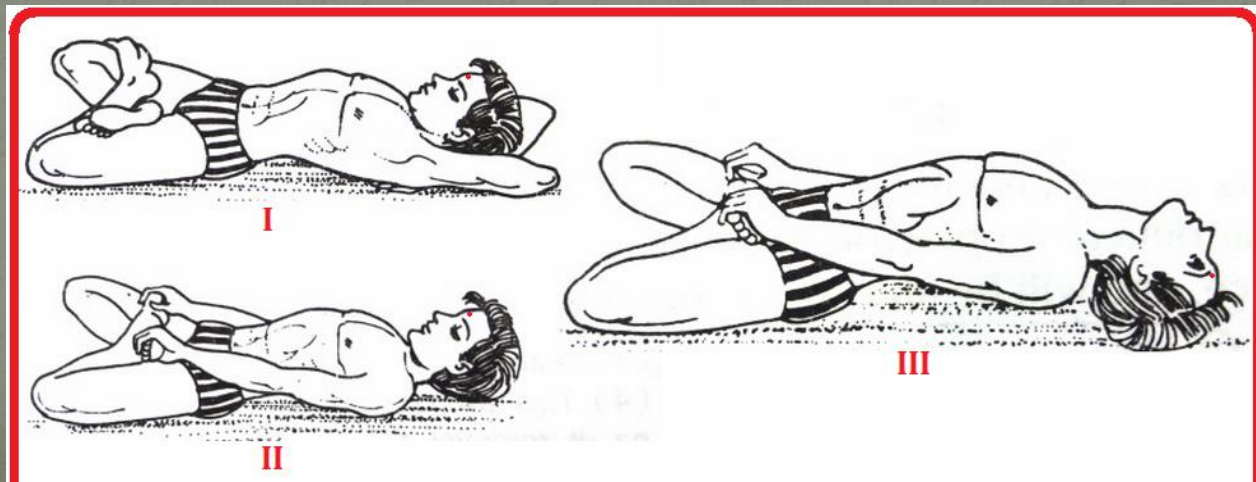
योगमुद्रासन

पेट की बीमारियों में...

5. भुजंगासन ↓

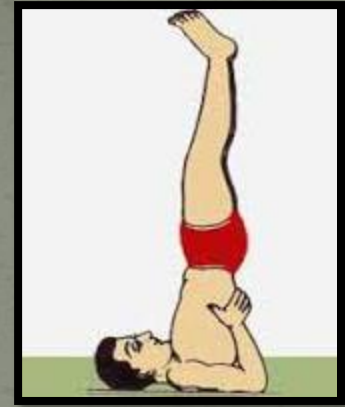


6. मत्स्यासन ↓

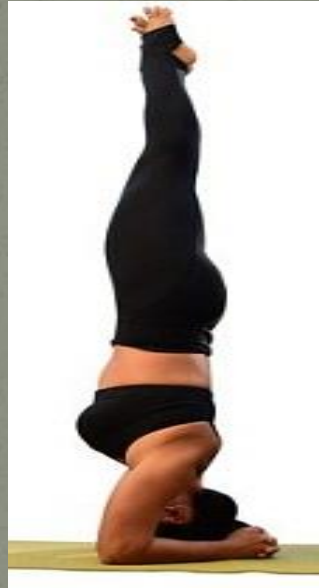


सिर की बिमारियों में -

1. सर्वांगासन →



2. शीर्षासन →

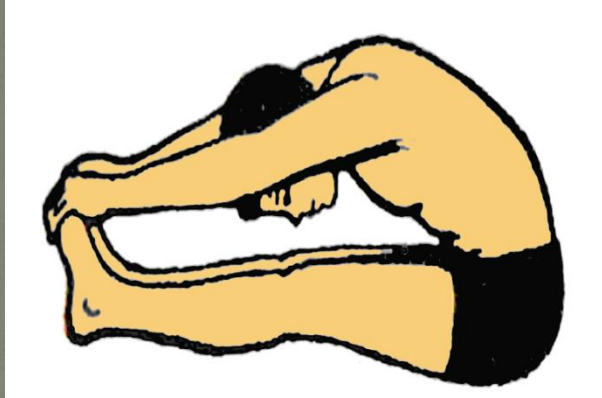


3. चन्द्रासन →



मधुमेह के लिए योग

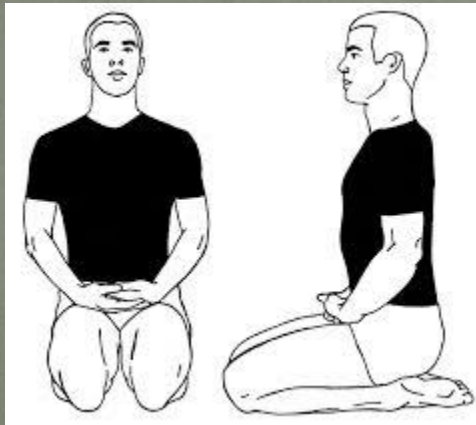
1. पश्चिमोत्तानासन ↓



2. नौकासन ↓



3. वज्रासन ↓



4. भुजंगासन ↓

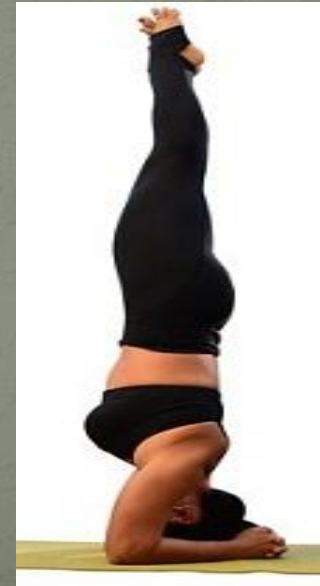


मधुमेह में...

5. हलासन ↓

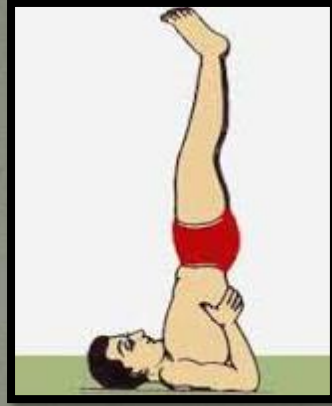


6. शीर्षासन →



वीर्यदोष के लिए योग -

1. सर्वांगासन →



2. वज्रासन ↓



3. योगमुद्रा →



गले के लिए योग -

1. सुप्तवज्रासन →



2. भुजंगासन →

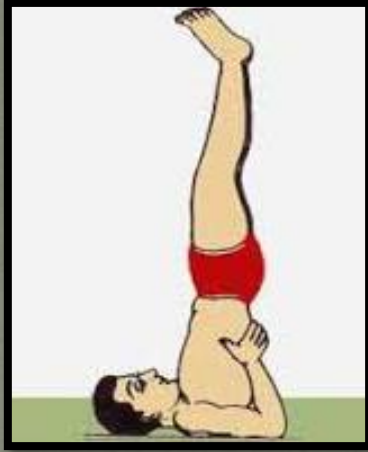


3. चन्द्रासन →

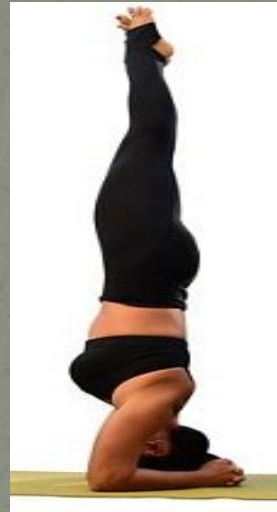


आंखों के लिए योग-

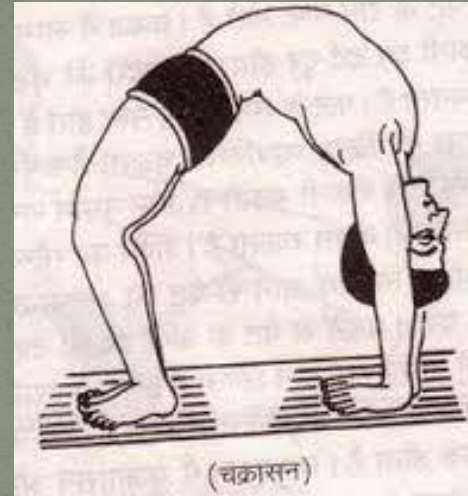
1. सर्वांगासन



2. शीर्षासन



4. चक्रासन



3. भुजंगासन

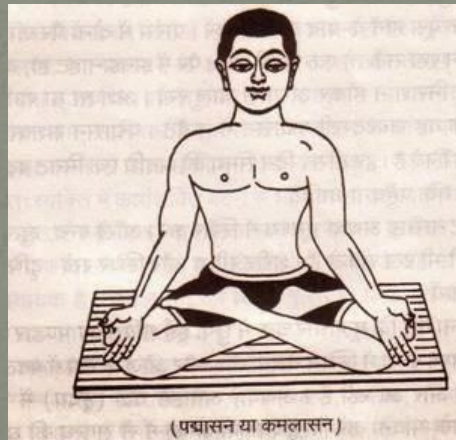


गठिया के लिए योग -

1. पवनमुक्तासन ↓



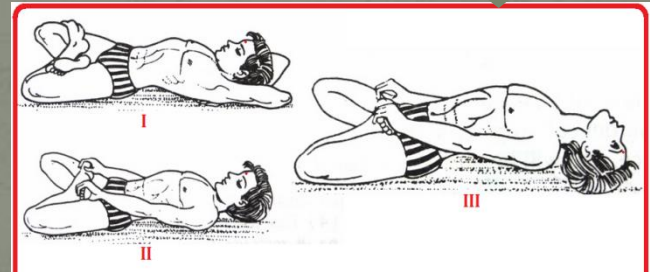
2. पद्मासन →



3. सुप्तवज्रासन ↓



4. मत्स्यासन् ↓



5. उष्ट्रासन →



नाभि के लिए योग -

1. धनुरासन ➡



धनुरासन

2. नाभि-आसन ➡



नाभिआसन

3. भुजंगासन ➡



भुजंगासन

गर्भाशय -

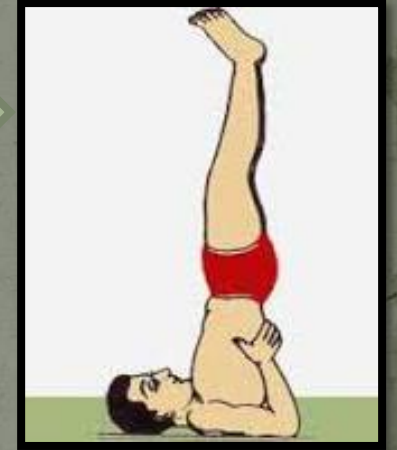
1. उत्तानपादासन →



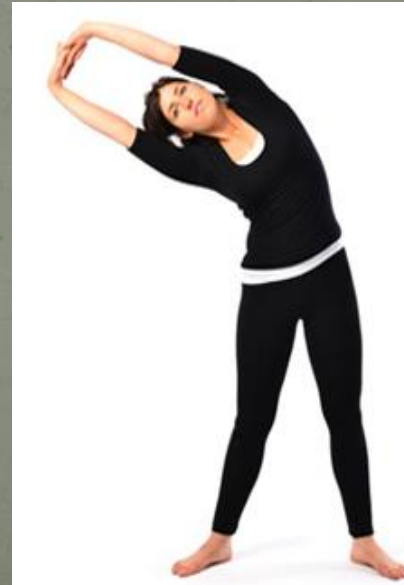
2. भुजंगासन ↓



3. सर्वांगासन →



4. ताड़ासन →



कमर दर्द -

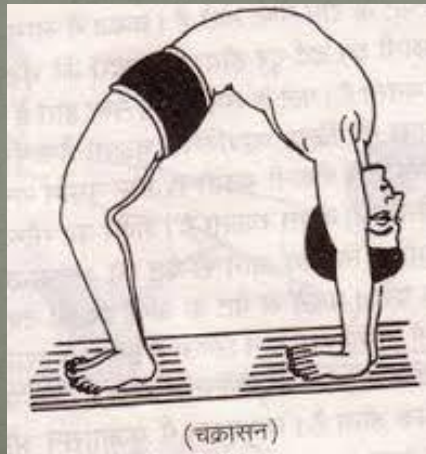
1. हलासन ↓



2. भुजंगासन ↓



3. चक्रासन ↓



4. धनुरासन ↓



धनुरासन

फेफड़े के लिए

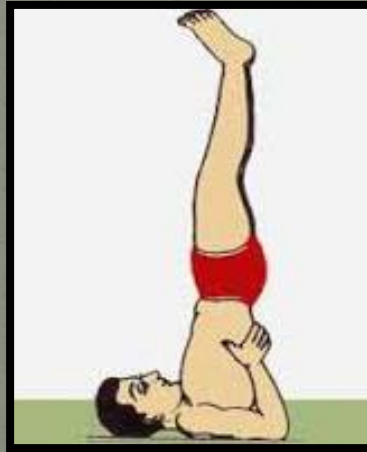
1. वज्रासन →



2. मत्स्यासन ↓



2. सर्वांगासन →



यकृत के लिए -

1. लतासन



2. पवनमुक्तासन



3. यानासन

यानासन / शलभासन के लाभ और विधि

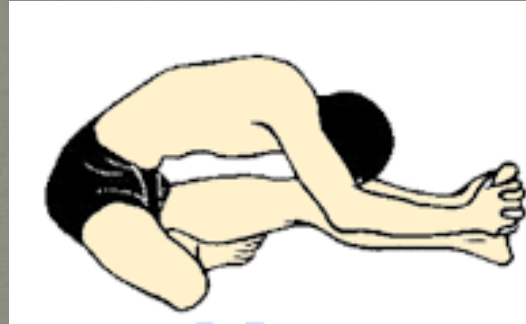


गुदा,बवासीर,भंगदर आदि में -

1.उत्तानपादासन →



2.जानुशिरासन →

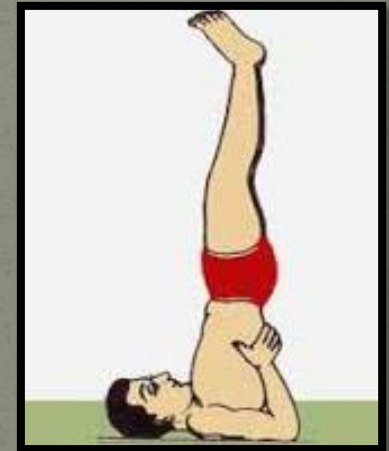


3.यानासन →

यानासन / शलभासन के लाभ और विधि



4. सर्वांगासन ↓

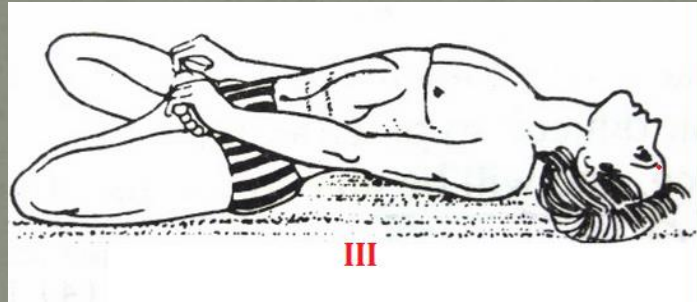


दमा

1. सुप्तवज्रासन →



2. मत्स्यासन →



3. भुजंगासन →

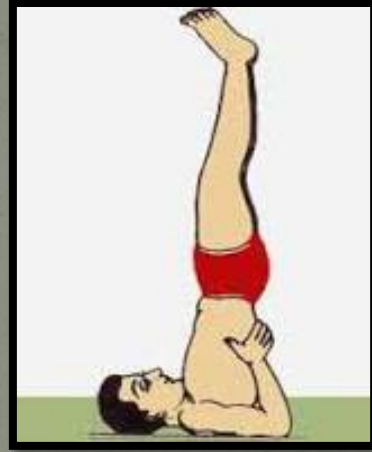


अनिद्रा -

1. शीर्षासन



2. सर्वांगासन



3. योगमुद्रासन



4. हलासन

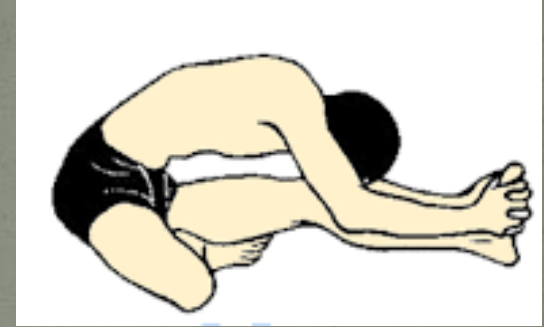


गैस -

1. पवनमुक्तासन



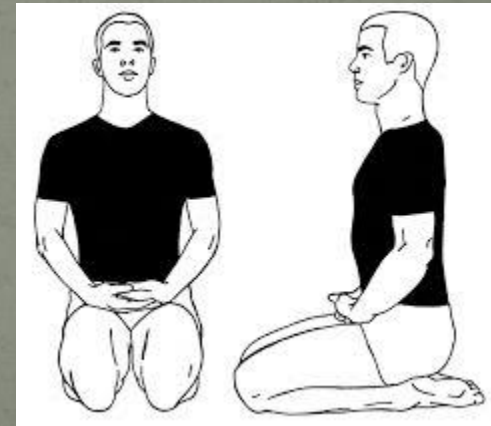
2. जानुशिरासन



3. योगमुद्रा



4. वज्रासन

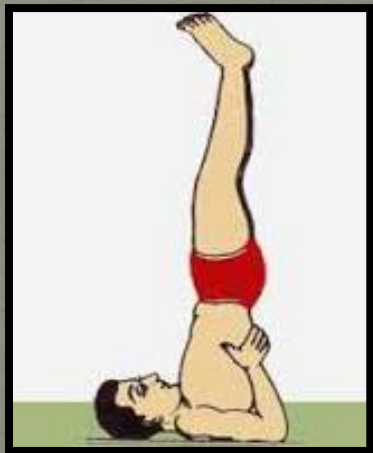


जुकाम -

1. शीर्षासन



2. सर्वांगासन



3. हलासन



मानसिक शांति के लिए

1. सिद्धासन



2. योगासन



3. योगमुद्रासन



4. शतुरमुर्गासन



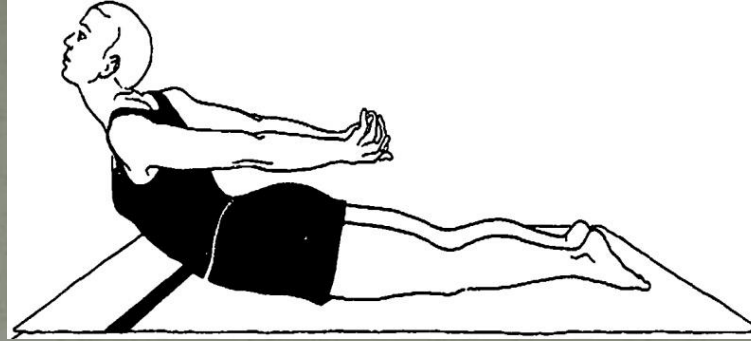
5. खगासन

खगासन



रीढ़ की हड्डी के लिए -

1. सर्पासन →



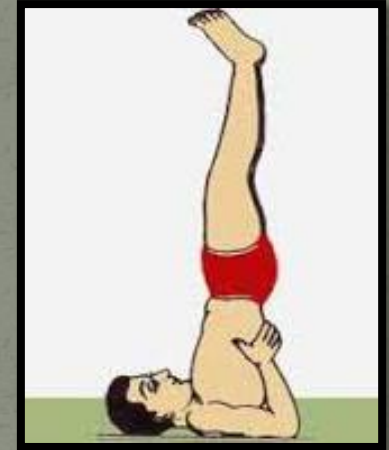
2. पवनमुक्तासन →



3. शतुरमुर्गासन →



4. सर्वांगासन



गठिया के लिए -

1. पवनमुक्तास ➡



2. ताड़ासन ⬇

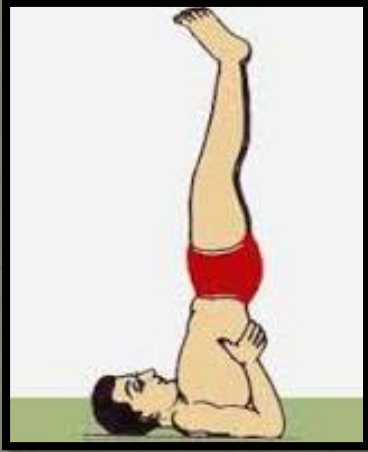


3. साइकिल संचालन ⬇



गुर्दे की बीमारी में -

सर्वांगासन ↓



हलासन ↓



वज्रासन ↓

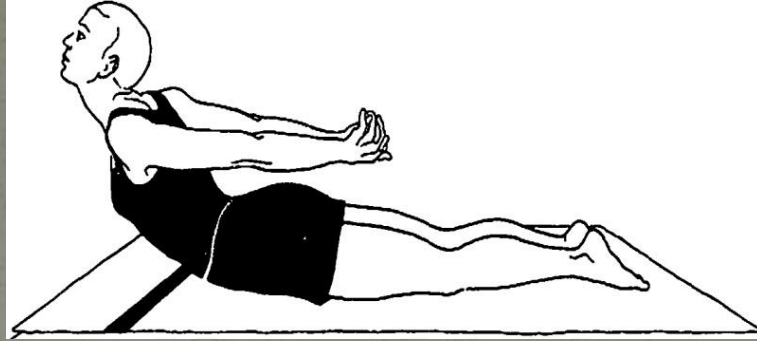


पवनमुक्तासन ↓



गले के लिए

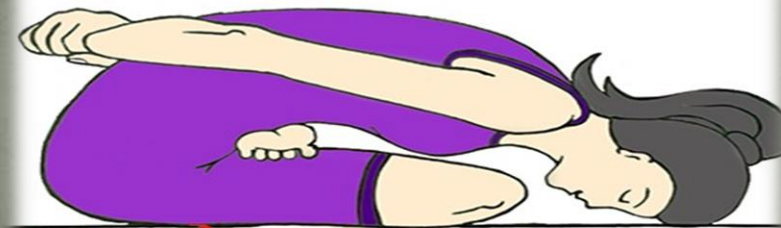
सर्पासन →



हलासन →

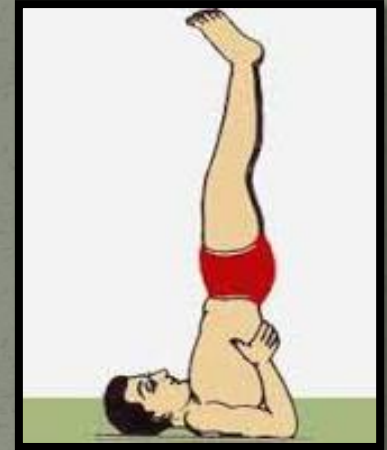


योगमुद्रा →



योगमुद्रासन

सर्वांगासन

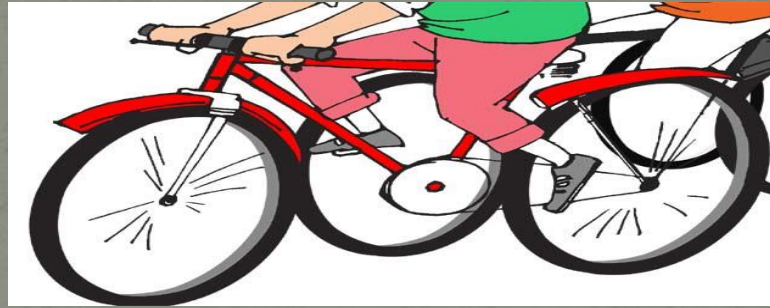


हृदय रोग के लिए -

शवासन →



साइकिल संचालन →



सिद्धासन →

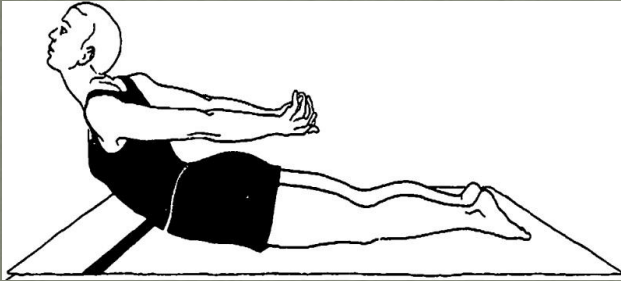


दमा के लिए -

1. सुप्तवज्रासन



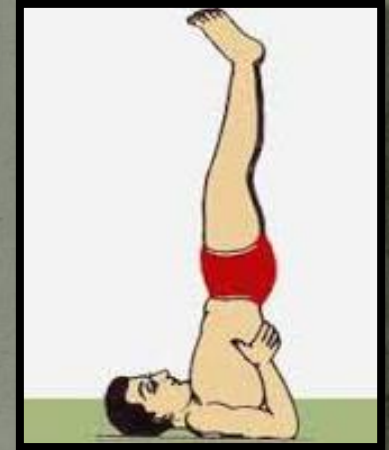
2. सर्पासन



4. पवनतुक्तासन



3. सर्वांगासन



5. उष्ट्रासन



रक्तचाप के लिए-

1. योगमुद्रासन ↓



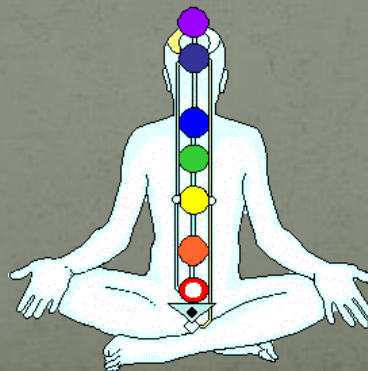
2. सिद्धासन ↓



3. शवासन →



4. शक्तिसंचालन →



सिर दर्द के लिए

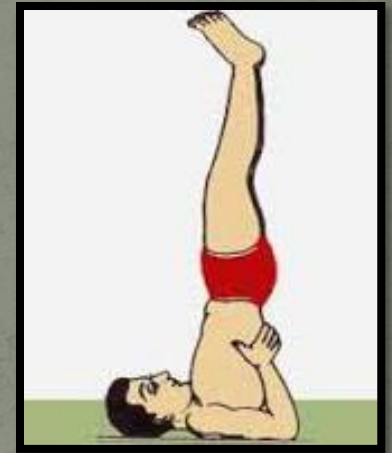
1. धनुरासन



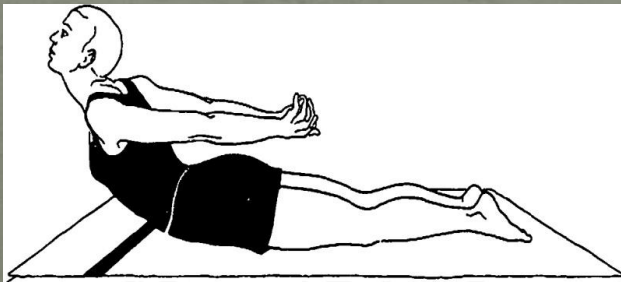
2. शतुरमुर्गासन



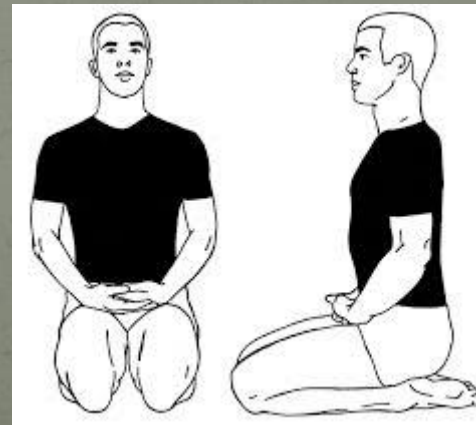
3. सर्वांगासन



4. सर्पासन



5. वज्रासन

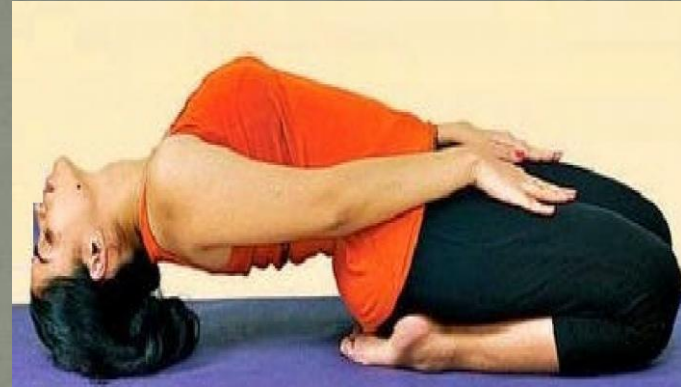


पाचन शक्ति बढ़ाने के लिए -

1. यानासन ↓



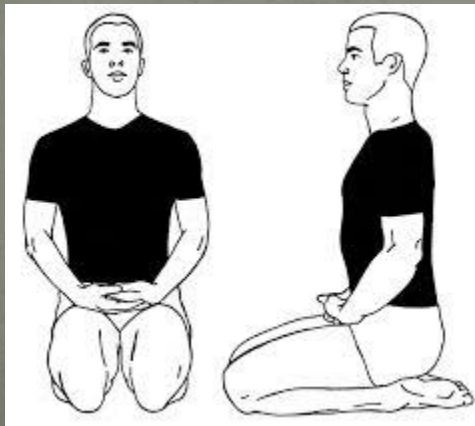
2. नाभि आसन ↓



3. सर्वांगासन ↓



4. वज्रासन ↓

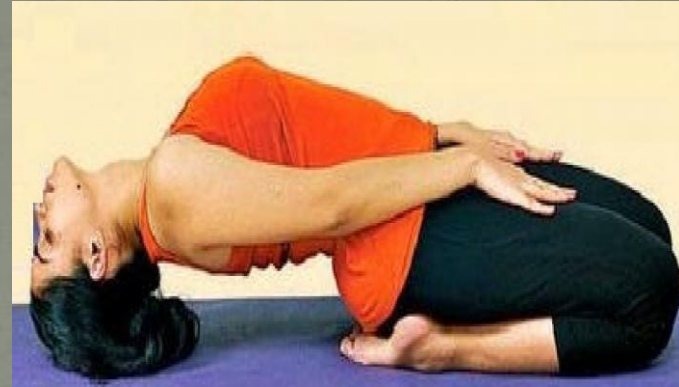


मोटापा घटाने के लिए-

4. पवनतुक्तासन



2. नाभि आसन



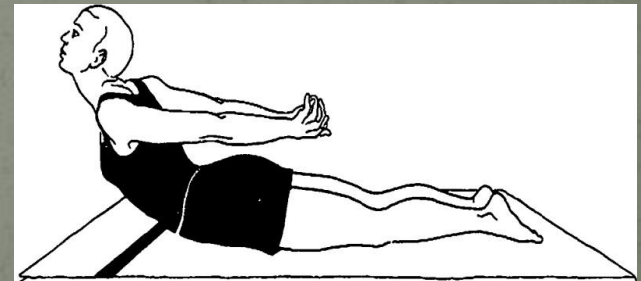
4. वज्रासन



3. सर्वांगासन



5. सर्पासन

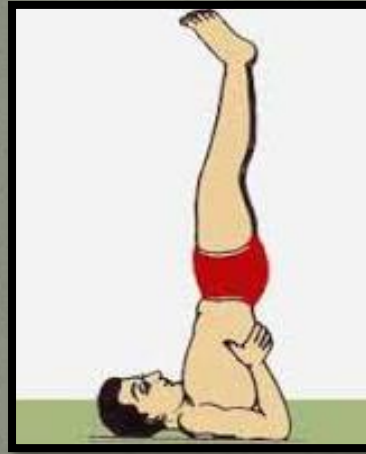


बालों के लिए -

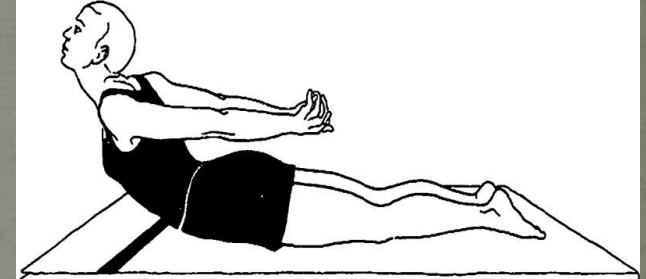
1. वज्रासन



2. सर्वांगासन



3. सर्पासन



4. शतभुजगासन

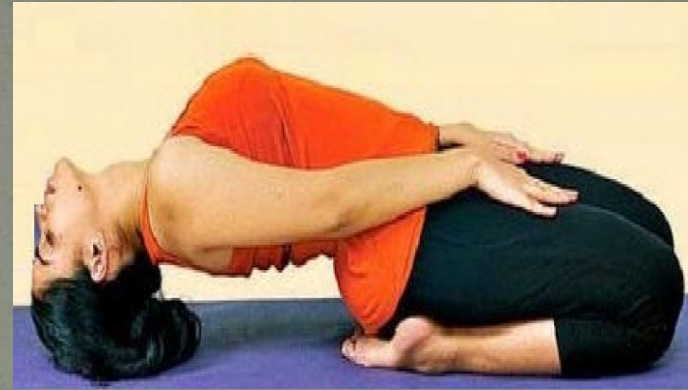


प्लीहा के लिए-

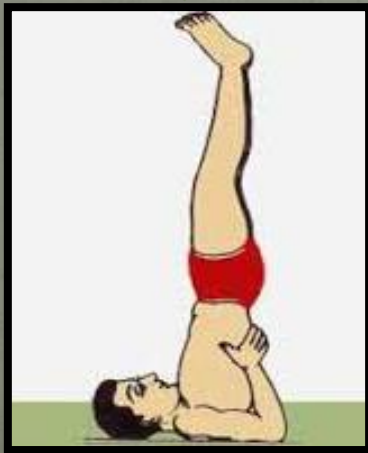
1. यानासन



2. नाभि आसन



3. सर्वांगासन



4. हलासन



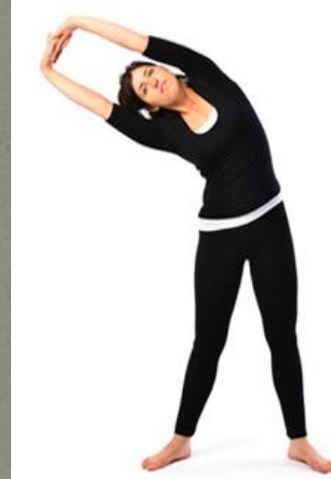
कद बढ़ा करने के लिए-

1. धनुरासन

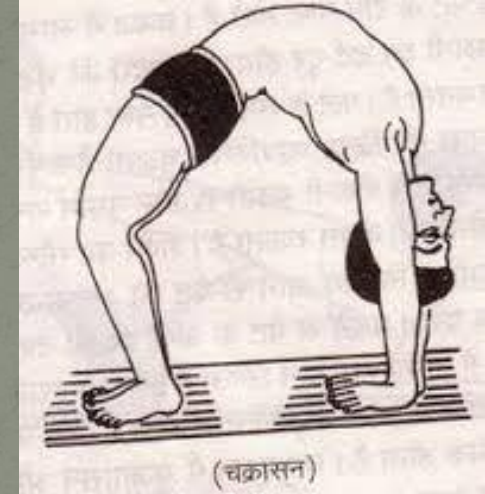


धनुरासन

2. ताड़ासन

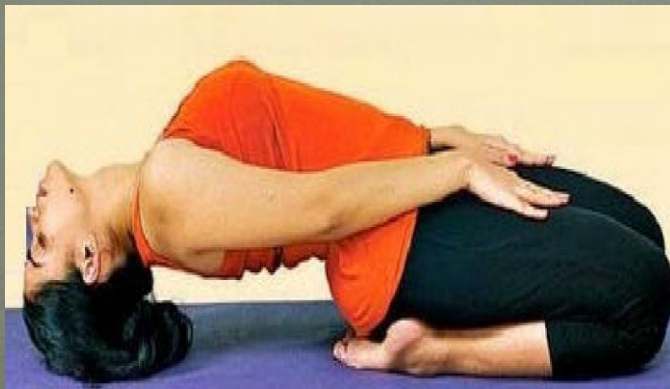


3. चक्रासन

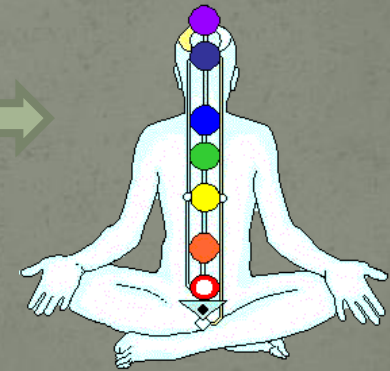


(चक्रासन)

4. नाभि आसन

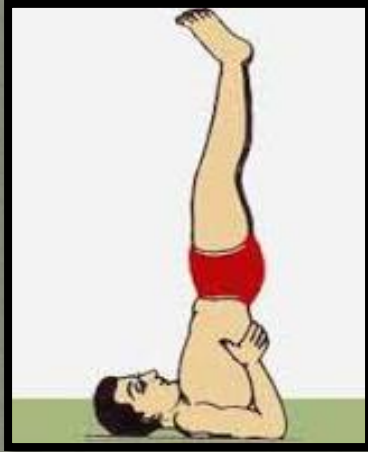


5. शक्तिसंचालन

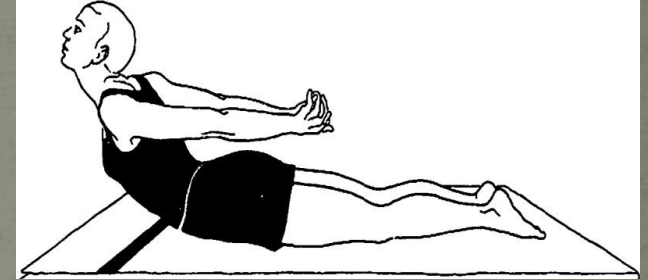


कानों के लिए-

1. सर्वांगासन ↓



2. सर्पासन ↓

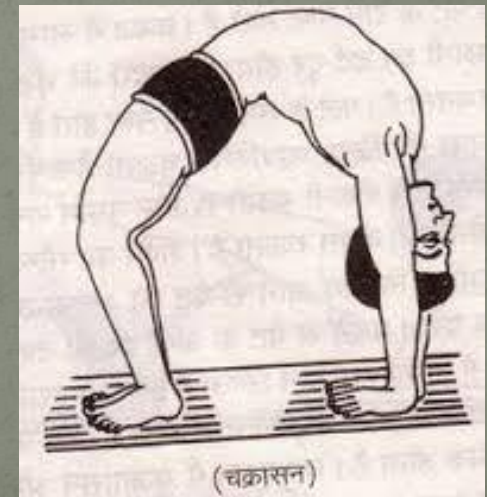


3. धनुरासन ↓



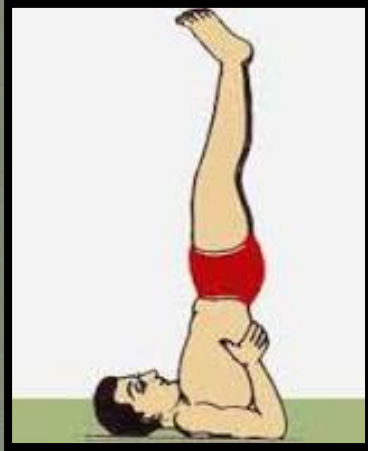
धनुरासन

4. चक्रासन ↓

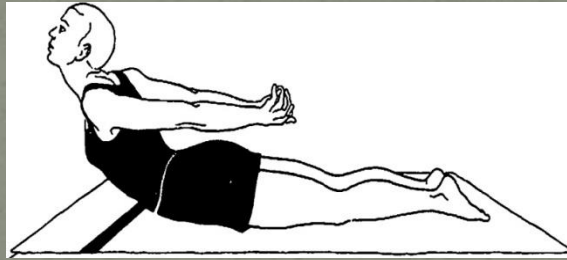


नींद के लिए-

1. सर्वांगासन ↓



2. सर्पासन ↓



3. योगमुद्रासन ↓



4. नाभि आसन ↓



5. सुप्तवज्रासन ↓

