**સાયટિકા**

* પગના પંજા આગળ પાછળ કરવા.
* ઘૂંટણ વાળીને છાતી એ લાગવા. બંને બાજુ વારાફરતી કરવું.
* બંને ઘુંટણ વાળીને એક તરફ અને બીજી તરફ કરવાં.
* પેટ ટાઈટ કરી(પેટ અંદર ની તરફ દબાવી) ને ૧૦ સેકન્ડ રોકી રાખી ને શ્વાસ ચાલુ રાખવો.
* પેટ ટાઈટ કરી ને ફક્ત થાપા નો ભાગ આગળની તરફ ઊંચો કરવો.3 સેકન્ડ રોકી રાખવું.
* કેટ કેમલ વાળી કસરત કરવી.
* માંથા નીચે ઓશીકું રાખ્યાં વગર કમરને ઊંચી કરવી.

૧૦ સેકન્ડ સુધી કમર ઊંચી રોકી રાખવી.

* કમર નીચે રૂમાલ વાળીને મૂકવો અને તેને નીચે દબાવો ૫ સેકંડ માટે.
* એક પગ ઘૂંટણ નીચે બંને હાથ વડે પકડી ને પગનો પંજો આગળ પાછળ ૩વખત કરી ને. ૧૦ રીપિટેશન કરવા.