

उच्च रक्तचाप के प्रबंधन के लिए योग

क्र.सं.	योगाभ्यास का नाम	अवधि
1.	यौगिक प्रार्थना	01 मिनट
2.	शोधन क्रियाएँ —जलनेति (सप्ताह में दो बार) —सूत्रनेति (सप्ताह में दो बार) —कुंजल (सादा जल) (सप्ताह में एक बार)	10 मिनट
3.	यौगिक सूक्ष्म व्यायाम (सभी 5 बार) बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक स्मरण शक्ति विकासक कपोल शक्ति विकासक कर्ण शक्ति विकासक	05 मिनट
4.	योगासन —ताडासन —अर्द्धचक्रासन —कटिचक्रासन —भद्रासन —शशकासन —मकरासन —भुजंगासन —अर्द्धहलासन —पवनमुक्तासन —बद्धकोणासन —शवासन (2 मिनट)	12 मिनट
5.	प्राणायाम नाडीशोधन प्राणायाम (5 चक्र) भ्रामरी (5 चक्र) शीतली (5 चक्र) सीत्कारी (5 चक्र)	07 मिनट
6.	विश्रांति गहन विश्रांति दायक तकनीक	05 मिनट
7.	ध्यान — ओम् ध्यान	05 मिनट
	कुल अवधि	45 मिनट