

कैंसर के प्रबंधन के लिए योग (प्रशामक देखभाल)

क्र.सं.	योगाभ्यास का नाम	अवधि
1.	यौगिक प्रार्थना	01 मिनट
2.	शोधन क्रियाएँ	07 मिनट
	– जलनेति (सप्ताह में दो बार)	
	– कपालभाति का सरलीकृत रूप (15–20 बार) (3–5 बार)	
3.	यौगिक सूक्ष्म व्यायाम (सभी 3 बार) – उच्चारण– स्थल तथा विशुद्धि–चक्र–शुद्धि – बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक – स्मरण शक्ति विकासक – वक्ष–स्थल–शक्ति–विकासक – ग्रीवा शक्ति विकासक–1,2, व 3	10 मिनट
4.	योगासन – ताडासन – कटिचक्रासन – वज्रासन – अर्द्ध–उष्ट्रासन – शशांकासन – भुजंगासन – बालासन – सुप्त बद्धकोणासन – शवासन	15 मिनट
5.	प्राणायाम – नाडीशोधन प्राणायाम (5 बार) – भ्रामरी प्राणायाम (3 बार)	05 मिनट
6.	ध्यान – योगनिद्रा	07 मिनट
कुल अवधि		45 मिनट