

ब्रॉकियल अस्थमा के प्रबंधन के लिए योग

क्र.सं.	योगाभ्यास का नाम	अवधि
1.	प्रार्थना	01 मिनट
2.	शोधन क्रियाएँ – जलनेति (सप्ताह में दो बार) – दीर्घ श्वसन के बाद कपालभाति	07 मिनट
3.	स्थूल व्यायाम – योग स्थूल हृदगति	02 मिनट
4.	सूक्ष्म व्यायाम (सबके 3 चक्र) – उच्चारण-स्थल तथा विशुद्धि चक्र शुद्धि – बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक – मेधा शक्ति विकासक	08 मिनट
5.	योगासन – ताड़ासन – अर्द्ध-चक्रासन – त्रिकोणासन – गोमुखासन – मार्जरीआसन – उष्ट्रासन – मकरासन – भुजंगासन – सेतुबंधासन – मत्स्यासन – शवासन	12 मिनट
6.	प्राणायाम – भस्त्रिका (3 चक्र) – सूर्यभेदन (3 चक्र) – नाडीशोधन प्राणायाम (3 चक्र)	05 मिनट
7.	विश्रांति – त्वरित विश्रांति दायक तकनीक	05 मिनट
8.	ध्यान – ओम् ध्यान	05 मिनट
कुल अवधि		45 मिनट