

मधुमेह के प्रबंधन के लिए योग

क्र.सं.	योगाभ्यास का नाम	अवधि
1.	यौगिक प्रार्थना	01 मिनट
2.	शोधन क्रियाएँ	10 मिनट
	– कूजल (सप्ताह में एक बार)	
	– अग्निसार (सप्ताह में दो बार)	
	– नौलि (प्रतिदिन)	
3.	यौगिक सूक्ष्म व्यायाम (सभी 5 बार)	05 मिनट
	–वक्ष-स्थल शक्ति विकासक 1 व 2	
	–उदर शक्ति विकासक 6 व 7	
	–कटि शक्ति विकासक 1-5	
4.	योगासन – ताड़ासन – त्रिकोणासन – अर्द्ध-चक्रासन – पश्चिमोत्तानासन – उष्ट्रासन – भुजंगासन – धनुरासन – मकरासन – पवनमुक्तासन – सेतुबंधासन – सर्वांगासन – सरलमत्स्यासन – पवनमुक्तासन – शवासन	14 मिनट
5.	प्राणायाम – नाडीशोधन प्राणायाम (5 बार) – भ्रामरी प्राणायाम (5 बार)	06 मिनट
6.	विश्रांति – दीर्घ विश्रांति तकनीक	05 मिनट
7.	ध्यान – ओम् ध्यान/माइंडफुलनेस मेडिटेशन	05 मिनट
कुल अवधि		45 मिनट