

हृदयाघात के प्रबंधन के लिए योग

क्र.सं.	योगाभ्यास का नाम	अवधि
1.	यौगिक प्रार्थना	1 मिनट
2.	शोधन क्रियाएँ • जलनेति (सप्ताह में दो बार)	5 मिनट
3.	यौगिक सूक्ष्म व्यायाम (सभी 3 चक्र) • ग्रीवाशक्ति विकासक— 1,2 व 3 • भुजवल्ली शक्ति विकासक • मणिबंध शक्ति विकासक • कहनी शक्ति विकासक • करतल शक्ति विकासक	10 मिनट
4.	योगासन • ताड़ासन • हस्तोत्तानासन • कटिचक्रासन • अर्द्ध-उष्ट्रासन • शशांकासन / मकरासन / सेतुबंधासन श्वसन (क्षमता के अनुरूप यह नितंबों का संकुचन मात्र हो सकता है) • भुजंगासन • एकपाद उत्तानपादासन	15 मिनट
5.	श्वसन अभ्यास व प्राणायाम • बाहु अंदर एवं बाहर व श्वसन (यदि संतुलन में समस्या हो तो पैरों को अलग रखें) • व्याघ्र श्वास – (यदि अभ्यासकर्ता भूमि पर जा सके तभी) • पवनमुक्तासन क्रिया श्वसन (कमजोर पक्ष के लिए पैरों को वक्ष की ओर सहायता दी जानी चाहिए) • नाड़ीशोधन प्राणायाम (5 चक्र) • भ्रामरी प्राणायाम (3 चक्र)	7 मिनट
6.	ध्यान • ओम् ध्यान	7 मिनट
	कुल अवधि	45 मिनट