

पीठ दर्द का यौगिक प्रबंधन



लाभ

योग शरीर को इष्टतम संरेखण प्रदान करता है, रीढ़ की हड्डी की स्थिरता, लचीलेपन को बढ़ाने और पीठ के तनाव को कम करने के लिए सहायक मांसपेशियों को मजबूत करते हुए अंग-विन्यास में सुधार करता है। यह तंत्रिका तंत्र को शांत करता है, तनाव और मांसपेशियों के तनाव को कम करता है, अंततः यह स्वास्थ्य की एक संतुलित और सामंजस्यपूर्ण स्थिति प्रदान करता है।

