

# रक्तवाहिकाओं से सम्बन्धित विकारों के लिए योग

(Yoga for Cardiovascular Disorders)

**Dr. Ram Kishore**  
Assistant Professor (Yoga)  
School of Health Sciences  
CSJM University, Kanpur

# रक्तवाहिकाओं से सम्बन्धित विकारों के लिए योगाभ्यास

(Yogic practices for Cardiovascular Disorders)

## 1. षट्कर्म

1. जलनेति

## 2. संधिसंचालन के अभ्यास

1. पैरों की संधियों से सम्बन्धित
3. मेरूदण्ड की संधियों से सम्बन्धित

2. हाथों की संधियों से सम्बन्धित
4. गर्दन की संधियों से सम्बन्धित

## 3. आसन

1. खड़े होने वाले आसन
3. पेट के बल होने वाले आसन

2. बैठकर होने वाले आसन
4. पीठ के बल होने वाले आसन

# रक्तवाहिकाओं से सम्बन्धित विकारों के लिए योगाभ्यास

(Yogic practices for Cardiovascular Disorders)

1. खड़े होने वाले आसन: ताड़ासन, वृक्षासन, तिर्यक ताड़ासन
2. बैठकर होने वाले आसन : पर्वतासन, पश्चिमोत्तासनासन, उष्ट्रासन, वक्रासन।
3. पेट के बल होने वाले आसन : भुजंगासन, त्रिर्यकभुजंगासन, नौकासन, शलभासन, धनुरासन।
4. पीठ के बल होने वाले आसन : पवनमुक्तासन, उत्तानपादासन, अर्धहलासन, सेतुबन्धासन, मेरुदण्डासन।

# रक्तवाहिकाओं से सम्बन्धित विकारों के लिए योगाभ्यास

(Yogic practices for Cardiovascular Disorders)

## 4. प्राणायाम

1. अनुलोम–विलोम प्राणायाम
2. उज्जयी प्राणायाम
3. भ्रामरी प्राणायाम
4. सीत्कारी एवं शीतली गर्मी के मौसम में

## 5. ध्यान:

1. योग निद्रा
2. सोऽहं ध्यान
3. श्वास–प्रश्वास पर ध्यान
4. "ॐ" कार ध्यान



धन्यवाद