

योगासनों द्वारा अस्थमा रोग का प्रबंधन

अस्थमा रोग के प्रबंधन में अनेकों योगासन उपयोगी हैं। जिनमें से प्रमुख चार योगासन :-

नंबर 1 : गोमुखासन



2. उष्टासन



3. भुजंगासन



4 धनुरासन :



धन्यवाद