

कंधे से लेकर अँगुलियों तक योगिक सूक्ष्म व्यायाम

Yogic Sukshma Vyayam from shoulder to fingers

Dr. Ram Kishore

Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

12. स्कंध तथा बाहुमूल शक्ति विकासक क्रिया



12. भुजबंध शक्ति विकासक क्रिया स्थिति-1



13. भुजबंध शक्ति विकासक क्रिया स्थिति-2



14. कोहनी शक्ति विकासक क्रिया



09/11/2022 10:51

15. भुजबल्ली शक्ति विकासक क्रिया-1



09/11/2022 10:51

15. भुजबल्ली शक्ति विकासक क्रिया-2



09/11/2022 10:52

15. भुजबल्ली शक्ति विकासक क्रिया-3



16. पूर्ण भुजा शक्ति विकासक क्रिया-1



16. पूर्ण भुजा शक्ति विकासक क्रिया-2



09/11/2022 10:52

16. पूर्ण भुजा शक्ति विकासक क्रिया-3



09/11/2022 10:53

18. मणिबंध शक्ति विकासक क्रिया-1



09/11/2022 10:53

18. मणिबंध शक्ति विकासक क्रिया-2



18. करपष्ठ शक्ति विकासक क्रिया-1



18. करपष्ठ शक्ति विकासक क्रिया-2



09/11/2022 10:54

19. करतल शक्ति विकासक क्रिया-1



09/11/2022 10:54

19. करतल शक्ति विकासक क्रिया-2



09/11/2022 10:54

20 अंगुलीमूल शक्ति विकासक क्रिया



09/11/2022 10:54

21. अंगुलि शक्ति विकासक क्रिया





धन्यवाद

Thanks