

# वक्षस्थल एवं उदर शक्ति विकासक क्रिया

**Dr. Ram Kishore**

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

## 22. वक्षस्थल शक्ति विकासक क्रिया-1



## 23. वक्षस्थल शक्ति विकासक क्रिया-2



02/11/2022 11:35

## 24. उदरशक्ति विकासक (अजगरी) क्रिया-1



## 25. उदरशक्ति विकासक क्रिया-2



## 26. उदरशक्ति विकासक क्रिया-3



## 27. उदरशक्ति विकासक क्रिया-4



02/11/2022 11:22

## 28. उदरशक्ति विकासक क्रिया-5 (कुम्भक)





## 29. उदरशक्ति विकासक क्रिया-6



02/11/2022 11:22

## 30. उदरशक्ति विकासक क्रिया-7



02/11/2022 11:22

## 31. उदरशक्ति विकासक क्रिया-8



## 32. उदरशक्ति विकासक क्रिया-9



02/11/2022 11:22

### 33. उदरशक्ति विकासक क्रिया-10 नौली



02/11/2022 11:22



धन्यवाद

Thanks