

# ब्रोन्कियल अस्थमा का योगिक प्रबंधन

Yogic management of Bronchial asthma

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

# ब्रोन्कियल अस्थमा

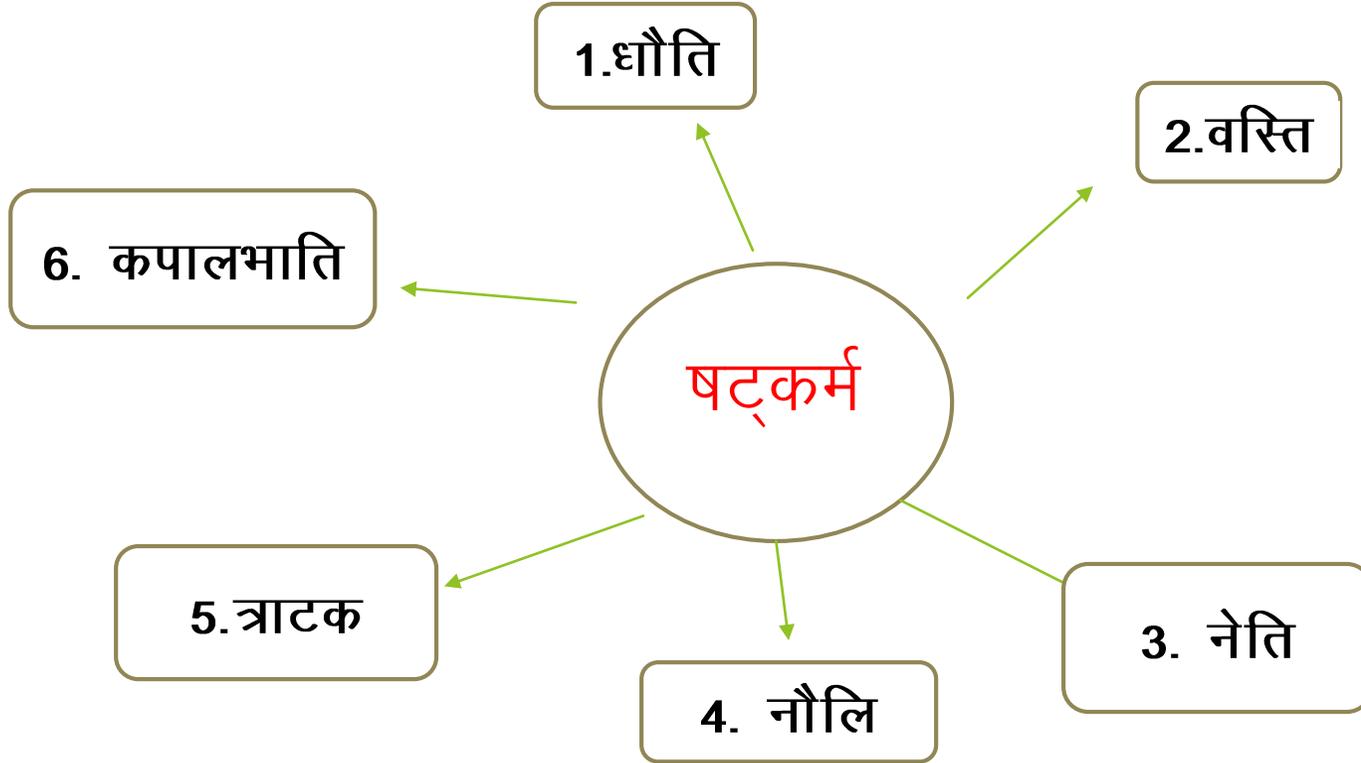
## Bronchial asthma

### लक्षण :

1. खाँसी अधिकतर रात्रि में। सांस लेने में दिक्कत।
2. सांस लेने में दिक्कत और लेते समय घरघराहट की आवाज।
3. इस रोग में श्वास नली में सूजन हो जाती है।
4. थकावट।
5. अचानक दिक्कत बढ़ जाना।
6. खाँसी और कफ की अधिकता। कफ के निकले में समस्या।

# योगिक उपचार

## षट्कर्म



धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिः त्राटकं नौलिकं तथा ।

कपालभातिश्चैतानि षट् कर्माणि प्रचक्षते ॥ हठप्रदीपिका 2 / 22

# आसन

फेफड़ों को फैलाने वाले आसन अधिक उपयोगी जैसे :

- खड़े होकर : ताडासन, हस्तोत्थानासन, त्रिर्यकताडासन ।
- पेट के बल लेटकर : **भुजंगासन, धनुरासन, शलभासन,** तिर्यक **भुजंगासन** आदि ।
- पीठ के बल लेटकर : पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन, **चक्रासन,** हलासन, सर्वांगासन आदि ।
- बैठकर : **गोमुखासन,** पश्चिमोत्तानासन, वक्रासन, सिंहासन, उत्तान मण्डूकासन आदि ।

# प्राणायाम

1. अनुलोम विलोम
2. भस्त्रिका
3. उज्जयी प्राणायाम ।
4. भ्रामरी ।

# ध्यान





धन्यवाद