

4.2.2c List/ records of various yogic interventions rendered through the therapeutic/ clinical unit services (with photographs)

रोग के अनुसार आसन

- गर्दन दर्द के लिए आसन-
 1. हाथ व गर्दन के लिए आठ प्रकार के सुक्ष्म व्यायाम
 2. तखत पर लेटकर सिर नीचे कर लटकानाबैठकर आसन: 1. उष्ट्रासन 2. अर्द्ध चन्द्रासन 3. मकरासन
- थाईराइड के लिए आसन: 1. सर्वांगासन 2. हलासन 3. मत्स्यासन 4. उष्ट्रान 5. सिंहासन
- कमर दर्द, सर्वाइकल, स्पोण्डालाइटिस, स्लिपडिस्क, सियाटिका आदि में मेरुदण्ड से सम्बन्धित रोगों के लिए आसन:-

सुक्ष्म व्यायाम: हाथ व गर्दन के लिए आठ प्रकार का सुक्ष्म व्यायाम।

बैठकर आसन: 1. उष्ट्रासन 2. अर्द्ध चन्द्रासन
- पेट के बल लेटकर आसन: 1. मकरासन- 2 प्रकार 2. भुजंगासन-3 प्रकार 3. शलभासन-4 प्रकार 4. तिर्यक भुजांगासन
- पीठ के बल लेटकर आसन: 1. मकरासन-3 प्रकार 2. कटि उतानासन 3. कंधरासन/सेतुबन्धासन 4. अर्द्ध पवनमुक्तासन 5. एक पादउत्तासन
- मोटापा के लिए आसन: खड़े होकर: 1. तिर्यक ताड़ासन 2. त्रिकोणासन 3. कोणासन 4. पादहस्तासन बैठकर 1. चक्की आसन 2. स्थितकोणासन 3. पश्चिमोतानासन
- पेट के बल लेटकर: 1. भुजंगासन-2 2. शलभासन-2
- पीठ के बल लेटकर: 1. अर्द्ध हलासन 2. पदवृत्तासन 3. द्विचक्रिकासन 4. मकरासन-3 5. शवासन
- दैनिक योगाभ्यास के 12 आसन:

बैठकर आसन: 1. मण्डूकासन 2. शशकासन 3. गोमुखासन 4. वक्रासन

पेट के बल लेटकर आसन: 1. मकरासन 2. भुजांगासन 3. शलभासन



डा० महावीर अग्रवाल
प्रति - कुलपति
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार

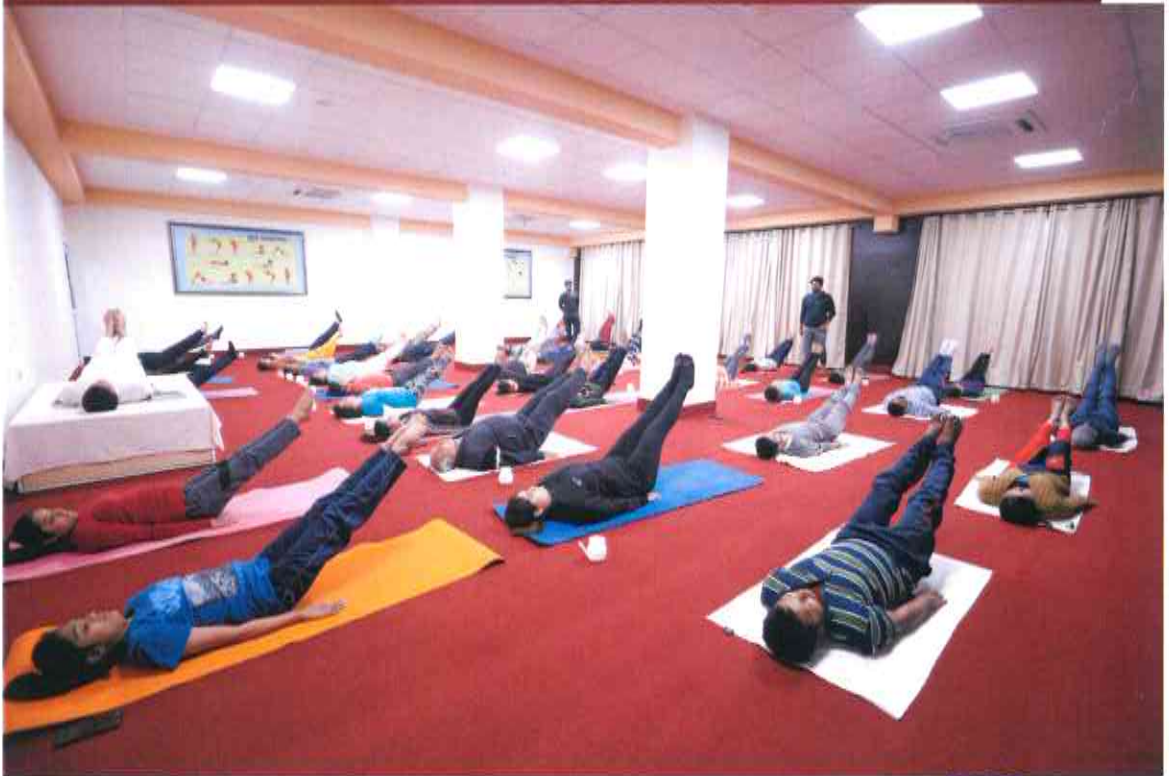
- पीठ के बल लेटकर आसन: 1. मर्कटासन 2. पवनमुक्तासन 3. अर्द्ध हलासन 4. पदवृत्तासन 5. द्विचक्रिकासन
- सम्पूर्ण उदर रोगों, मधुमेह (डायबिटीज), गैस कब्ज, अम्लपित्त नाभि आदि के लिए आसन:
 1. मण्डूकासन 2. शशकासन 3. योगमुद्रासन 4. वक्रासन 5. अर्द्धमत्स्येन्द्रासन 6. गोमुखासन
 नाभि के लिए: 1. पवनमुक्तासन 2. उत्तानपादासन 3. नौकासन 4. कंधरासन/सेतुबन्धासन 5. पादांगुष्ठनामास्पर्शासन
 - बच्चों के लिए आसन:
 1. शीर्षासन 2. सर्वांगासन 3. ध्रुवासन 4. गरुडासन 5. तिर्यक ताड़ासन 6. हलासन 7. चक्रासन 8. पश्चिमोतानासन
 - विद्यार्थियों के लिए आसन:
 1. शीर्षासन 2. सर्वांगासन 3. ताड़ासन 4. वृक्षासन 5. गरुडासन 6. पदहस्तासन 7. हलासन 8. पश्चिमोतानासन 9. चक्रासन 10. पदमासन
 - अन्य कठिन आसन (बच्चों व विद्यार्थियों) के लिए:
 1. गोरक्षासन 2. गर्भासन 3. स्कन्धपादासन 4. तोलागुलासन 5. हस्पादागुष्ठासन 6. भ्रूमनासन 7. अकर्णधनुष्ठकारासन 8. मयूरासन
 - इन्फर्टिलिटी के लिए आसन: 1. पश्चिमोतानासन 2. ब्रह्मचर्यासन 3. शीर्षासन 4. सर्वांगासन 5. हलासन
 - महिलाओं के लिए आसन: 1. भुजंगासन 2. मकरासन 3. शलभासन 4. अर्द्ध हलासन 5. पादवृत्तासन 6. द्विचक्रिकासन 7. मर्कटासन 8. कंधरासन 9. अर्द्ध चक्रासन 10. उष्ट्रासन
 - शंखप्रक्षालन आसन:
 1. ताड़ासन 2. तिर्यक ताड़ासन 3. कटि चक्रासन 4. तिर्यक भुजंगासन 5. शंखासन

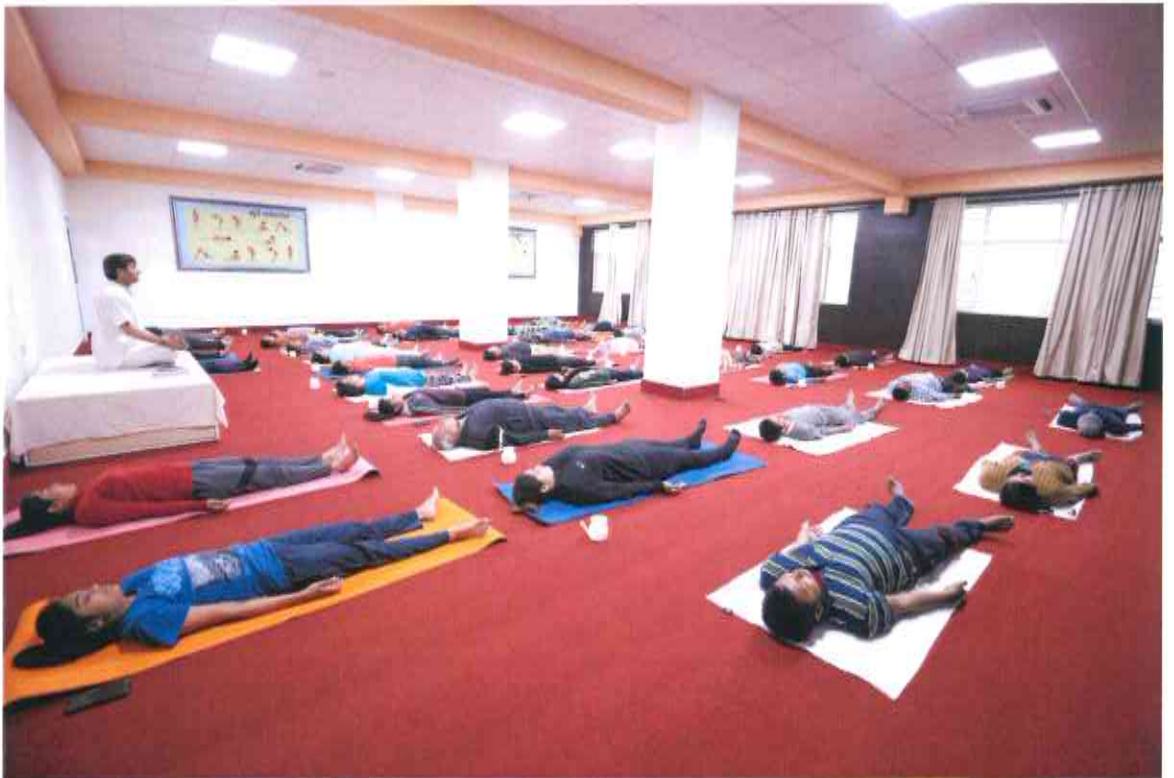
(Handwritten signature)

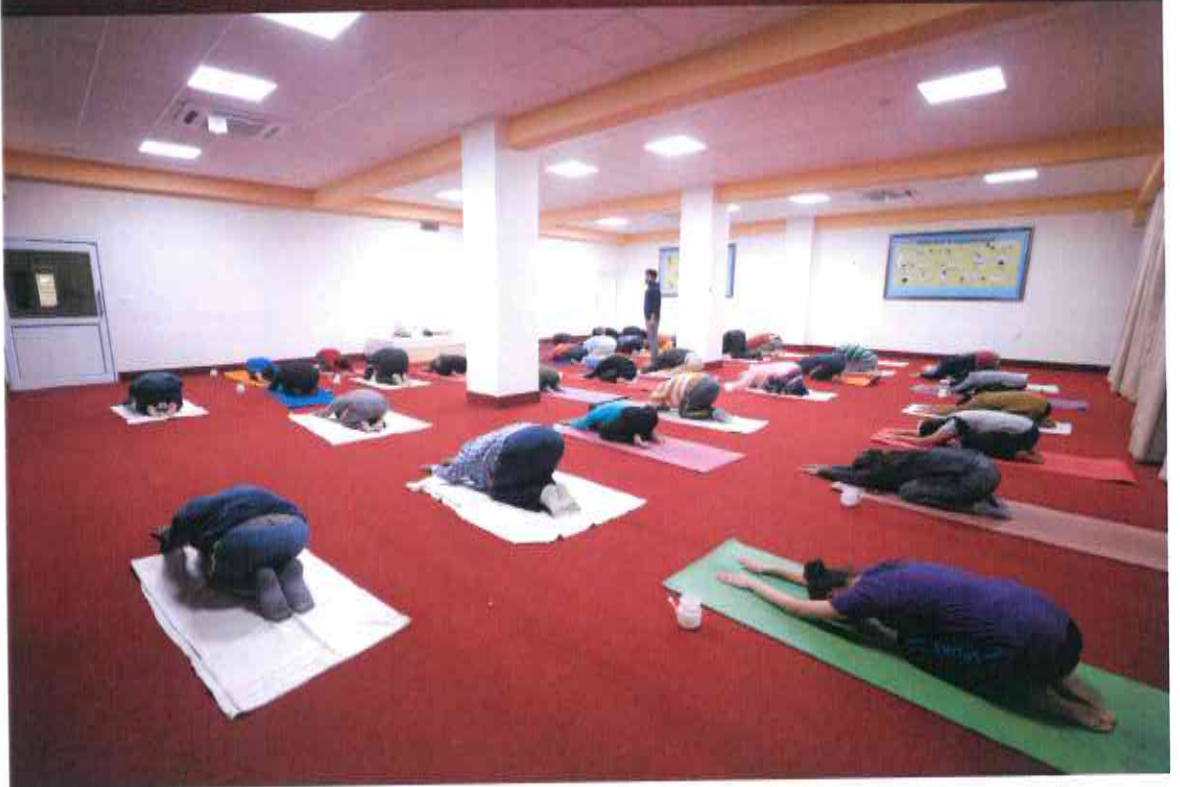
डा० महावीर अग्रवाल
प्रति - कुलपति
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार



यौगिक क्रियाएं



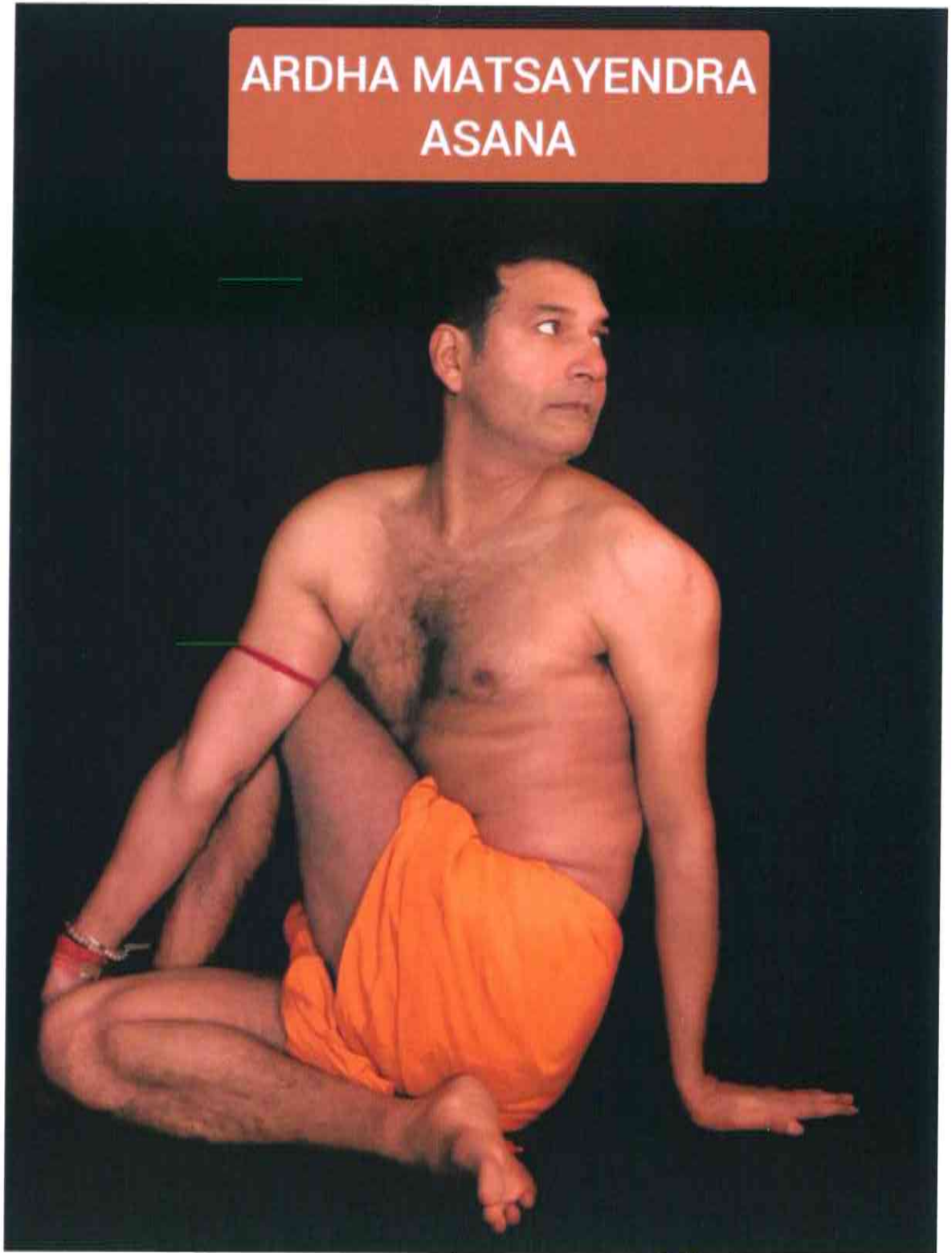


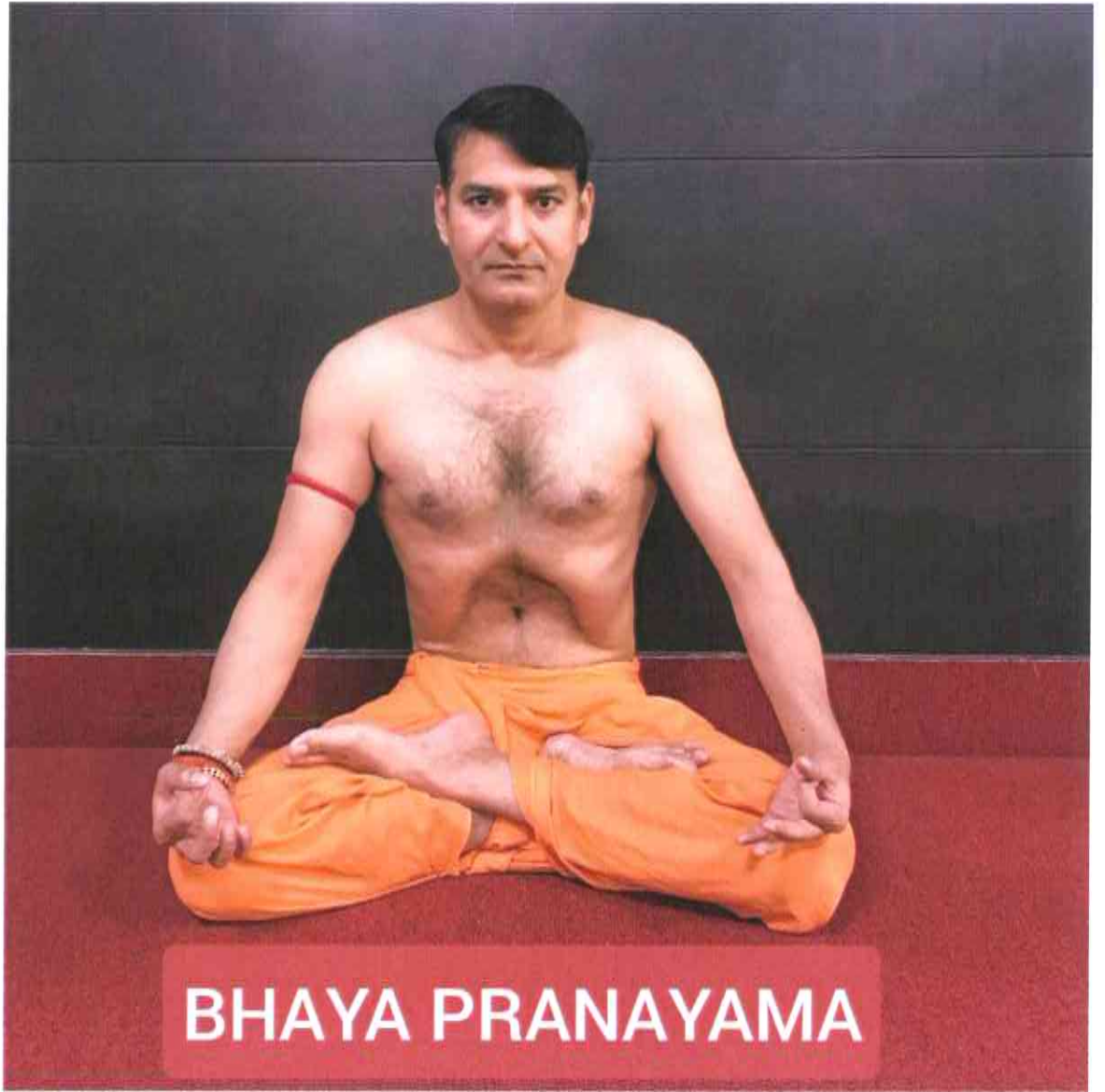






ARDHA MATSAYENDRA ASANA





BHAYA PRANAYAMA

Handwritten signature in blue ink.



डा० महावीर अग्रवाल
प्रति - कुलपति
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार

ANULOM VILOM PRANAYAMA

