

योग सूची -

- पेट
- सिर
- मधुमेह
- वीर्यदोष
- गला
- आँख
- गठिया
- नाभि
- गर्भाशय
- कमर दर्द
- फेफड़े
- यकृत
- बवासीर
- दमा
- अनिद्रा
- गैस
- जुकाम
- मानसिक शांति

- रीढ़ की हड्डी
- गला
- हृदय रोग
- रक्तचाप
- सिर दर्द
- पाचन शक्ति
- मोटापा घटाना
- बाल
- प्लीहा
- कद बढ़ाना
- कान
- नींद

पेट की बिमारियों में -

1. उत्तानपादासन ↓



2. पवनमुक्तासन ↓



पेट की बिमारियों में...

3. वज्रासन ↓



4. योगमुद्रासन ↓

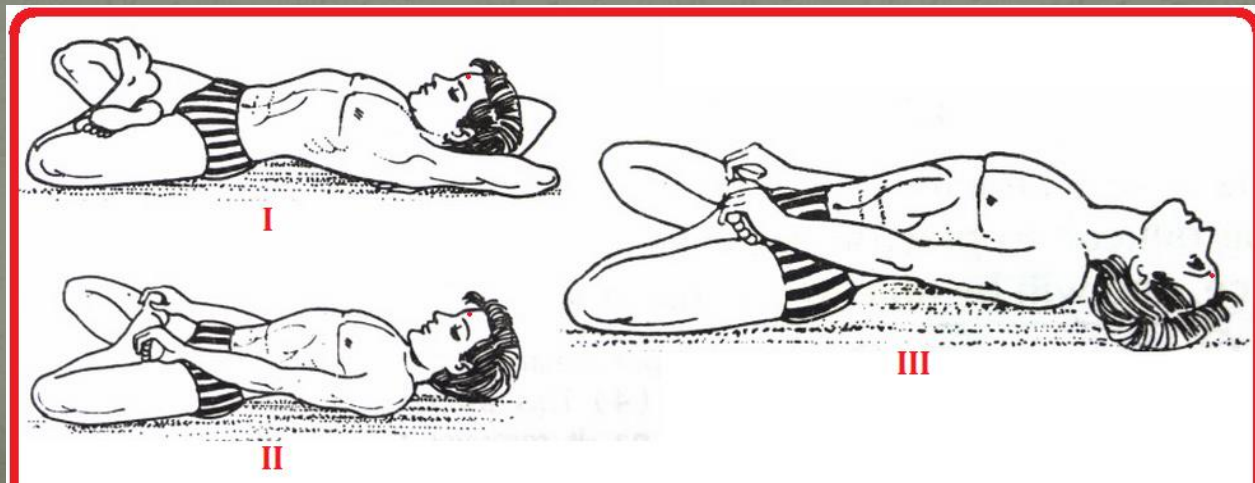


पेट की बीमारियों में...

5. भुजंगासन ↓

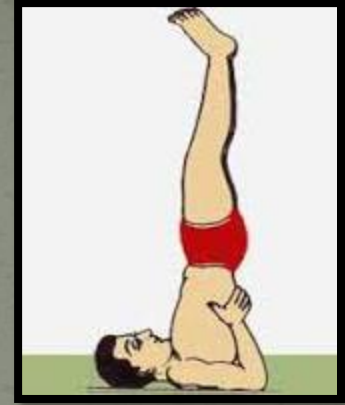


6. मत्स्यासन ↓

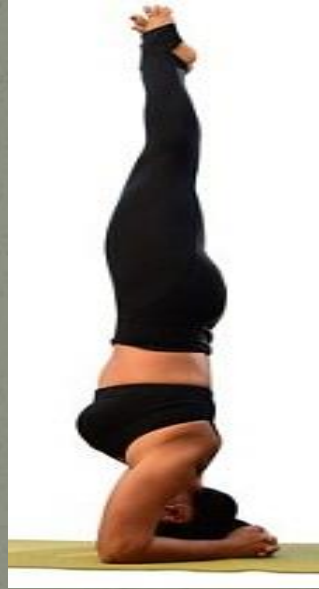


सिर की बिमारियों में -

1. सर्वांगासन →



2. शीर्षासन →

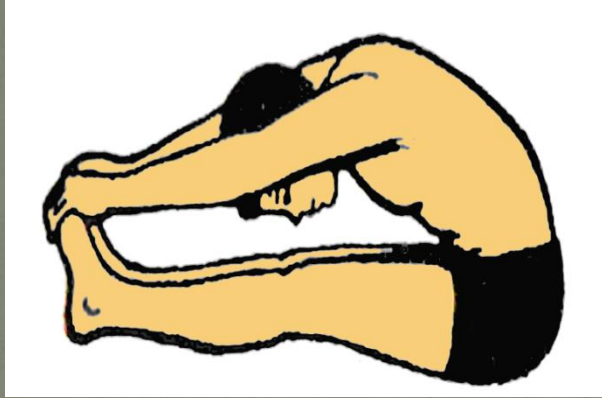


3. चन्द्रासन →



मधुमेह के लिए योग

1. पश्चिमोत्तानासन ↓



2. नौकासन ↓



3. वज्रासन ↓



4. भुजंगासन ↓



भुजंगासन

मधुमेह में...

5. हलासन ↓

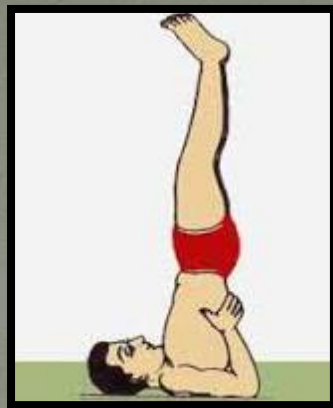


6. शीर्षासन →

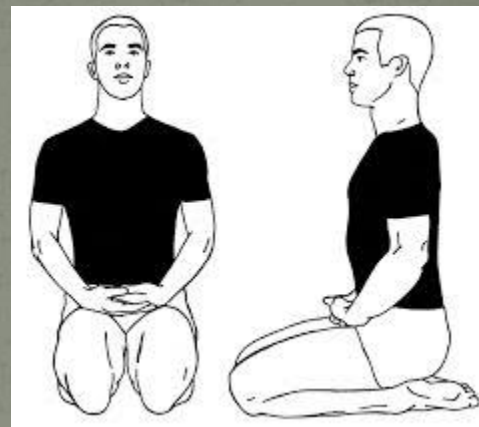


वीर्यदोष के लिए योग -

1. सर्वांगासन →



2. वज्रासन ↓



3. योगमुद्रा →



योगमुद्रासन

गले के लिए योग -

1. सुप्तवज्रासन →



2. भुजंगासन →

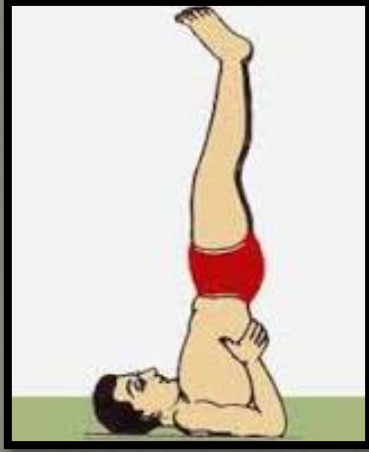


3. चन्द्रासन →

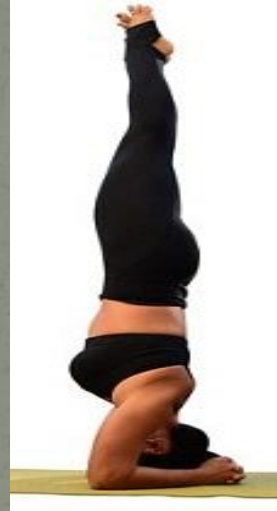


आंखों के लिए योग-

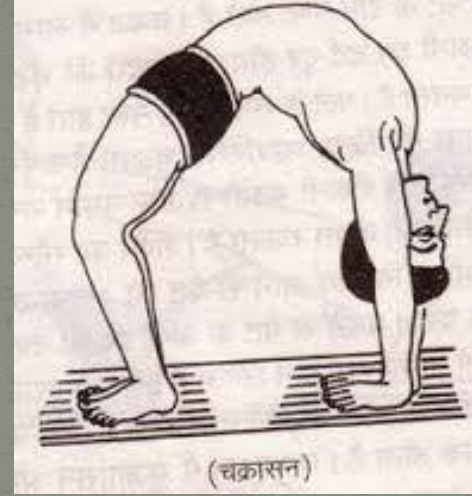
1. सर्वांगासन



2. शीर्षासन



4. चक्रासन



3. भुजंगासन



गठिया के लिए योग -

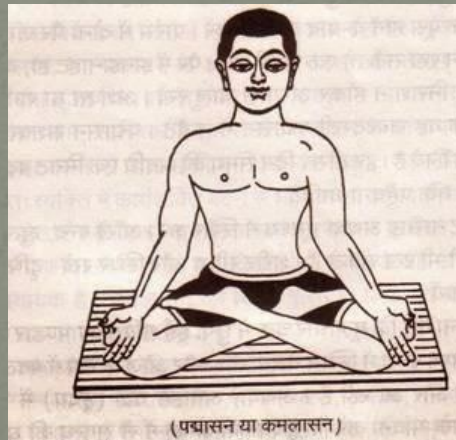
1. पवनमुक्तासन ↓



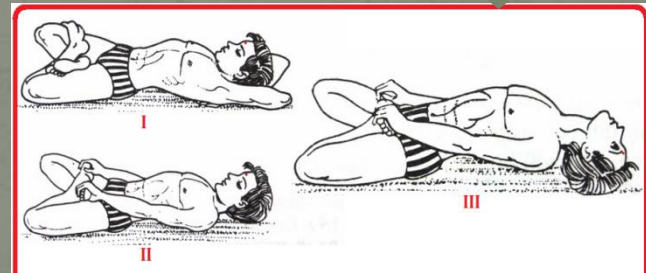
3. सुप्तवज्रासन ↓



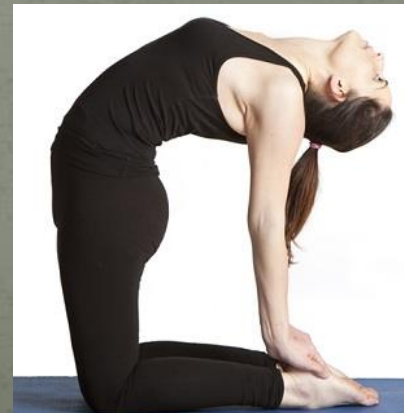
2. पद्मासन →



4. मत्स्यासन् ↓



5. उष्ट्रासन →



नाभि के लिए योग -

1. धनुरासन →



धनुरासन

2. नाभि-आसन →



नाभिआसन

3. भुजंगासन →



भुजंगासन

गर्भाशय -

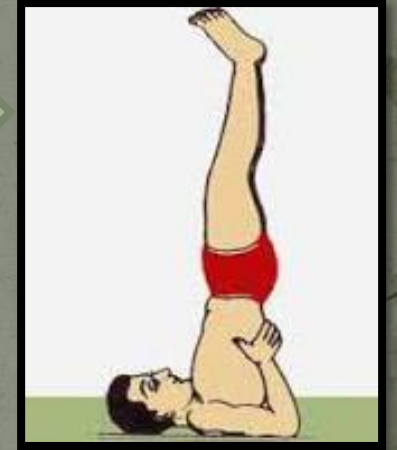
1. उत्तानपादासन →



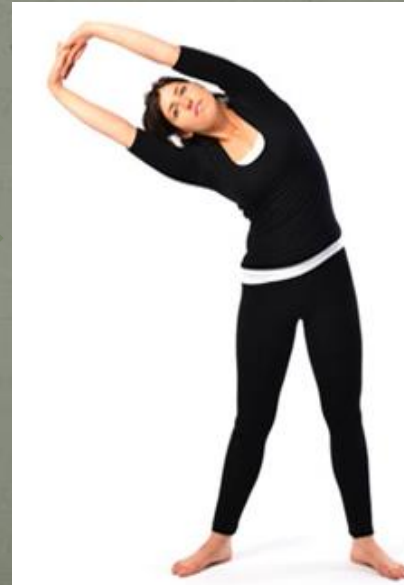
2. भुजंगासन ↓



3. सर्वांगासन →



4. ताड़ासन →



कमर दर्द -

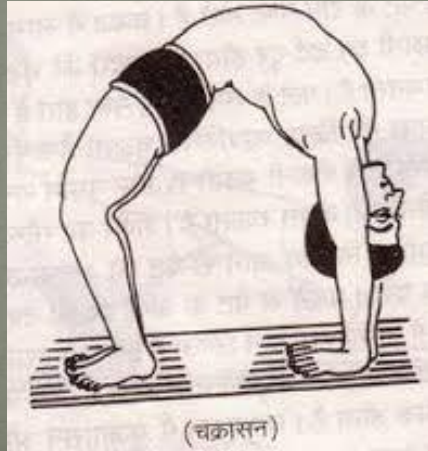
1. हलासन ↓



2. भुजंगासन ↓



3. चक्रासन ↓



4. धनुरासन ↓



फेफड़े के लिए

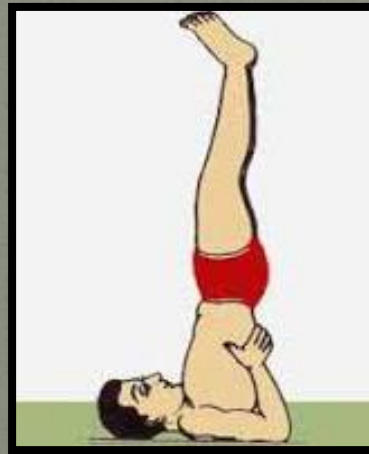
1. वज्रासन →



2. मत्स्यासन ↓



2. सर्वांगासन →



यकृत के लिए -

1. लतासन



2. पवनमुक्तासन



3. यानासन

यानासन / शलभासन के लाभ और विधि

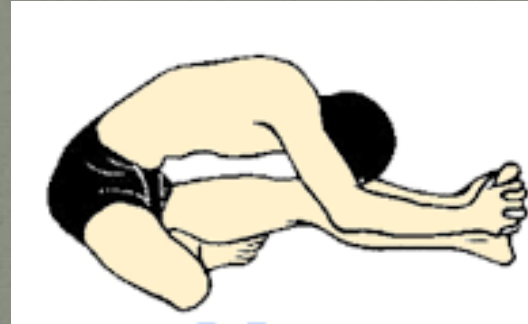


गुदा, बवासीर, भंगदर आदि में -

1. उत्तानपादासन →



2. जानुशिरसन →

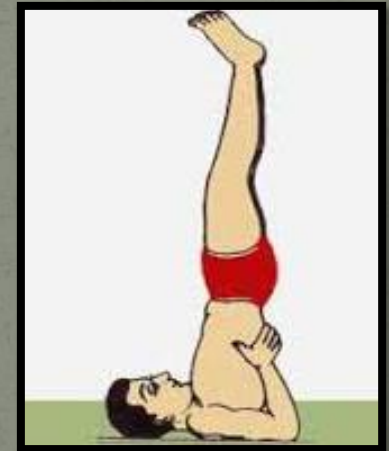


3. यानासन →

यानासन / शलभासन के लाभ और विधि



4. सर्वांगासन ↓

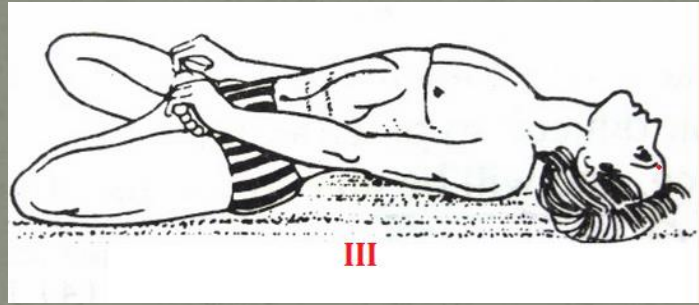


दमा

1. सुप्तवज्रासन →



2. मत्स्यासन →



3. भुजंगासन →

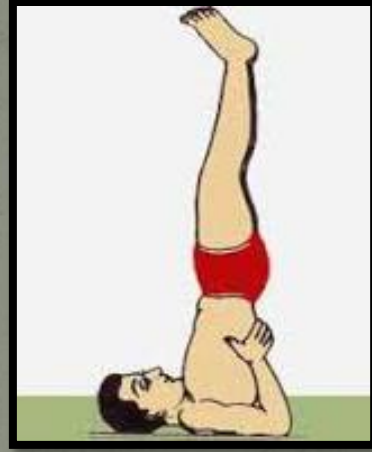


अनिद्रा -

1. शीर्षासन



2. सर्वांगासन



3. योगमुद्रासन



4. हलासन



गैस -

1. पवनमुक्तासन ↓



2. जानुशिरासन ↓



3. योगमुद्रा ↓



4. वज्रासन ↓

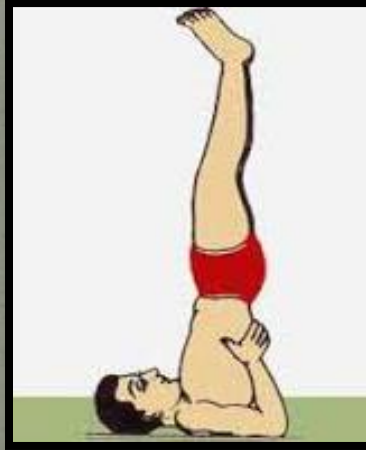


जुकाम -

1. शीर्षासन



2. सर्वांगासन



3. हलासन



मानसिक शांति के लिए

1. सिद्धासन ↓



2. योगासन ↓



3. योगमुद्रासन ↓



4. शतुरमुर्गासन ↓



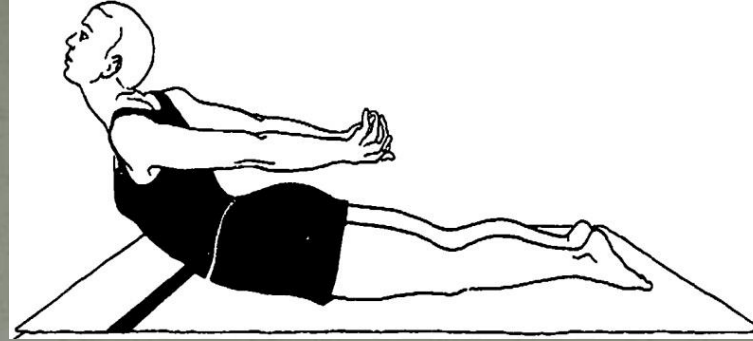
5. खगासन ↓

खगासन



रीढ़ की हड्डी के लिए -

1. सर्पासन →



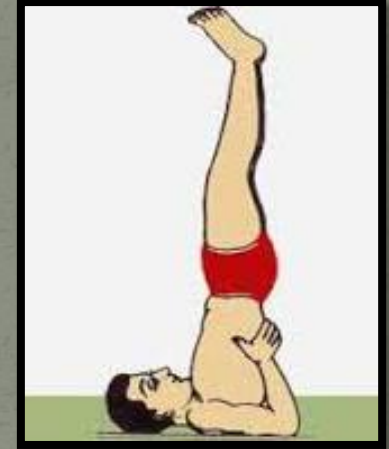
2. पवनमुक्तासन →



3. शतभुजासन →



4. सर्वांगासन



गठिया के लिए -

1. पवनमुक्तास →



2. ताड़ासन ↓

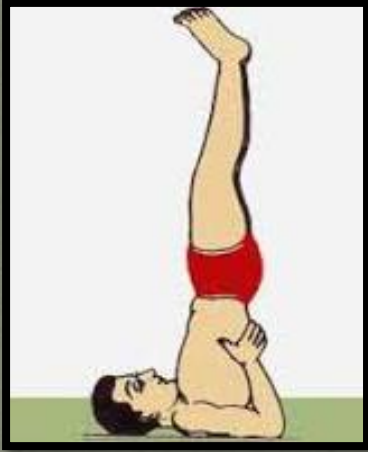


3. साइकिल संचालन ↓



गुर्दे की बीमारी में -

सर्वांगासन ↓



हलासन ↓



वज्रासन ↓

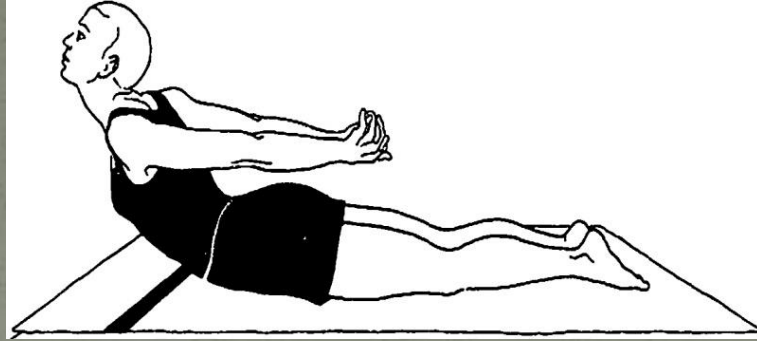


पवनमुक्तासन ↓



गले के लिए

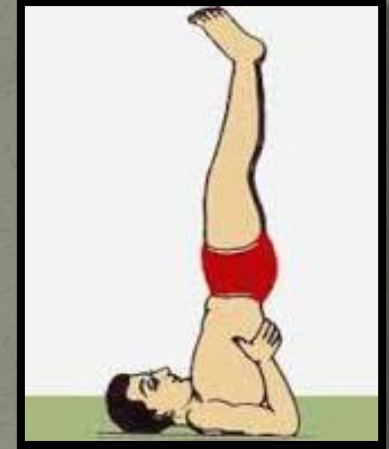
सर्पासन →



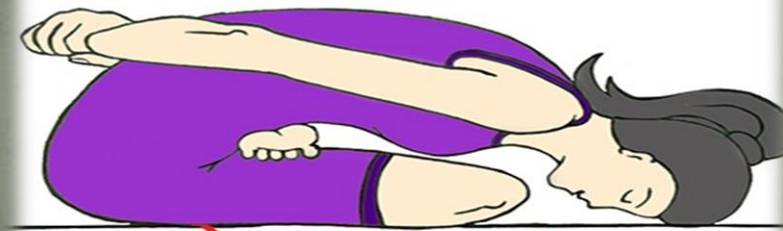
हलासन →



सर्वांगासन



योगमुद्रा →



योगमुद्रासन

हृदय रोग के लिए -

शवासन →



साइकिल संचालन →



सिद्धासन →

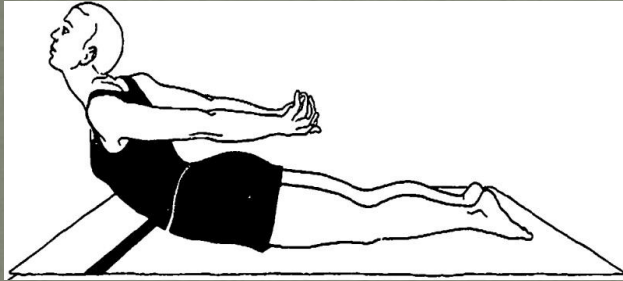


दमा के लिए -

1. सुप्तवज्रासन



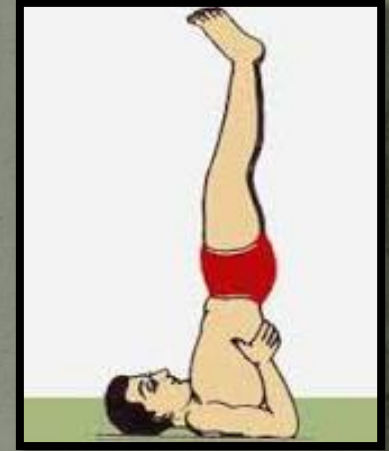
2. सर्पासन



4. पवनतुक्तासन



3. सर्वांगासन



5. उष्ट्रासन



रक्तचाप के लिए-

1. योगमुद्रासन ↓



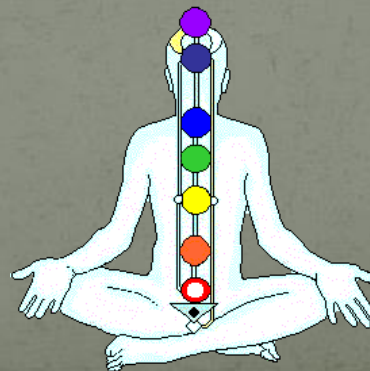
2. सिद्धासन ↓



3. शवासन →



4. शक्तिसंचालन →



सिर दर्द के लिए

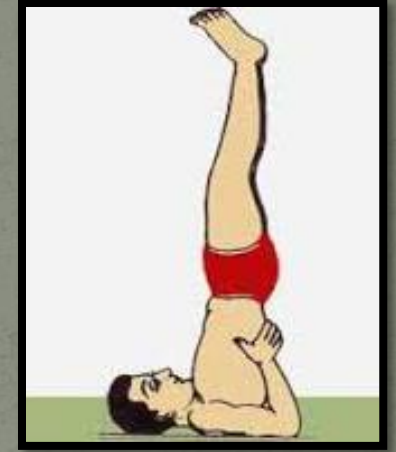
1. धनुरासन



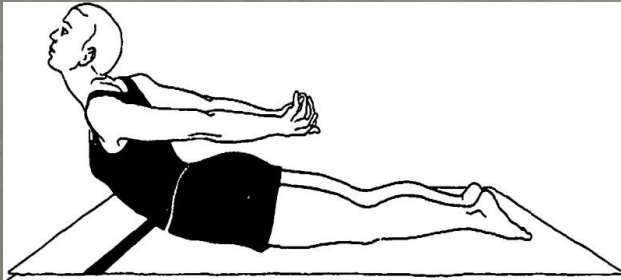
2. शत्रुमुर्गासन



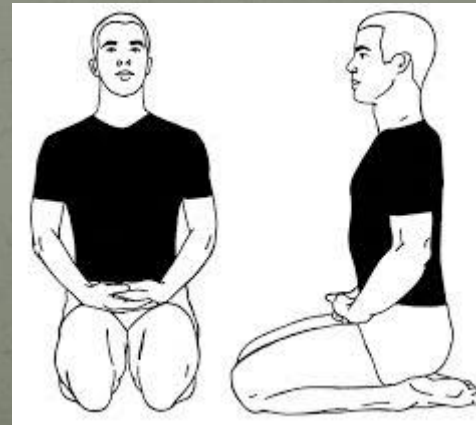
3. सर्वांगासन



4. सर्पासन



5. वज्रासन

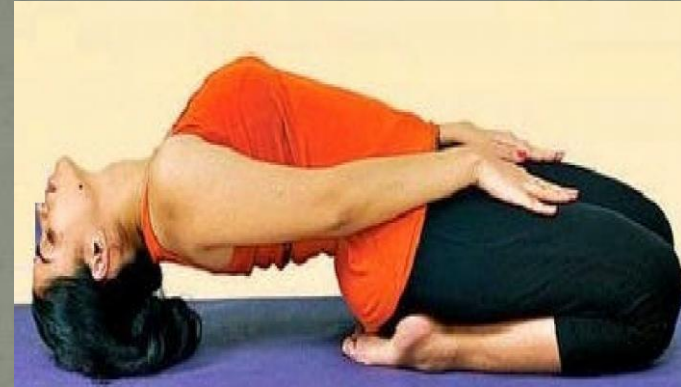


पाचन शक्ति बढ़ाने के लिए -

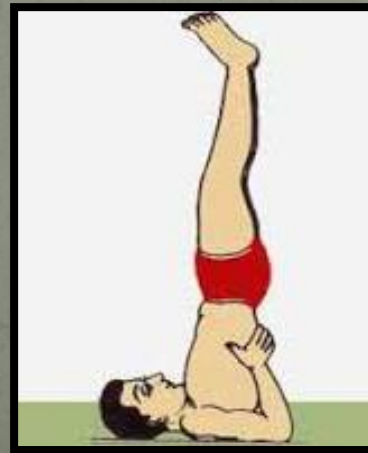
1. यानासन ↓



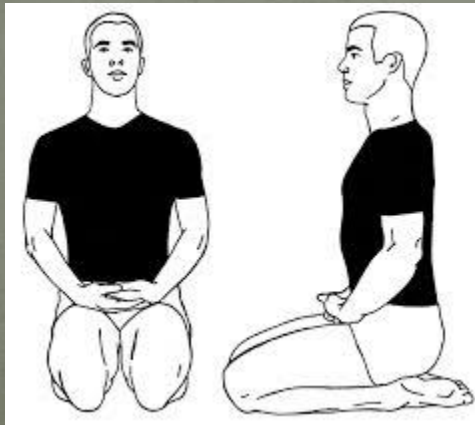
2. नाभि आसन ↓



3. सर्वांगासन ↓



4. वज्रासन ↓

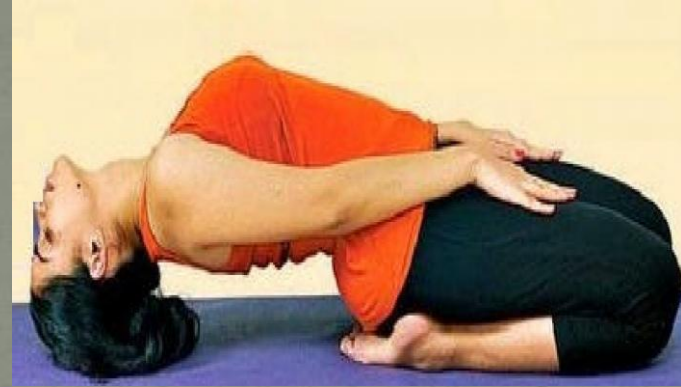


मोटापा घटाने के लिए-

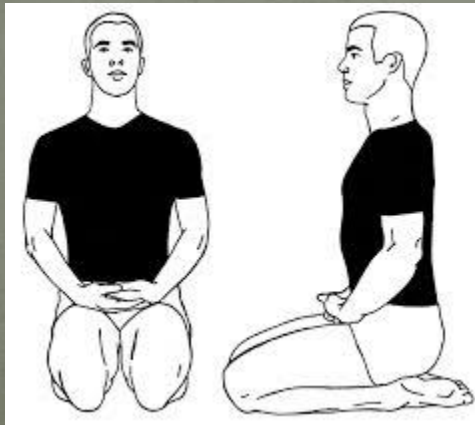
4. पवनतुक्तासन ↓



2. नाभि आसन ↓



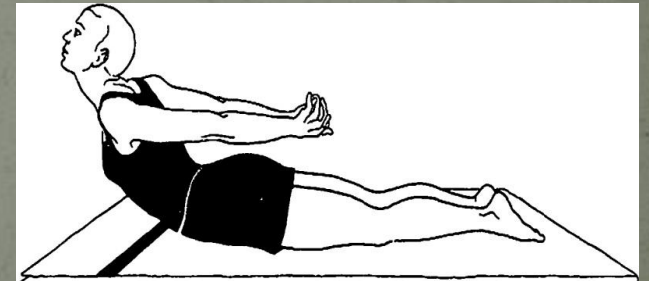
4. वज्रासन ↓



3. सर्वांगासन ↓



5. सर्पासन ↓

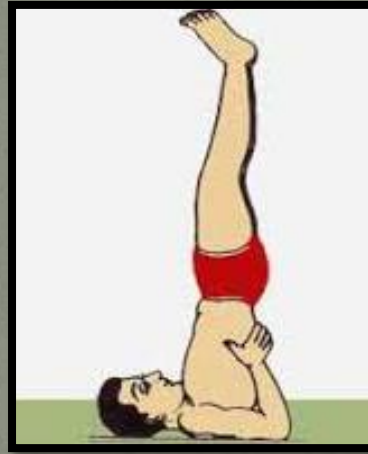


बालों के लिए -

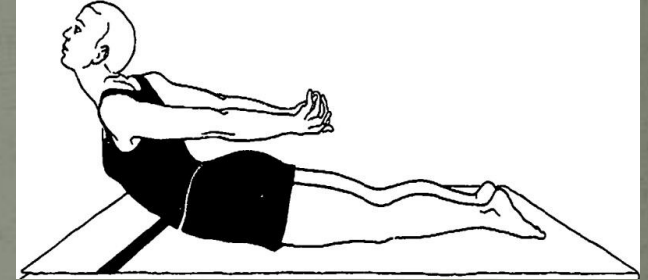
1. वज्रासन



2. सर्वांगासन



3. सर्पासन



4. शतभुजासन

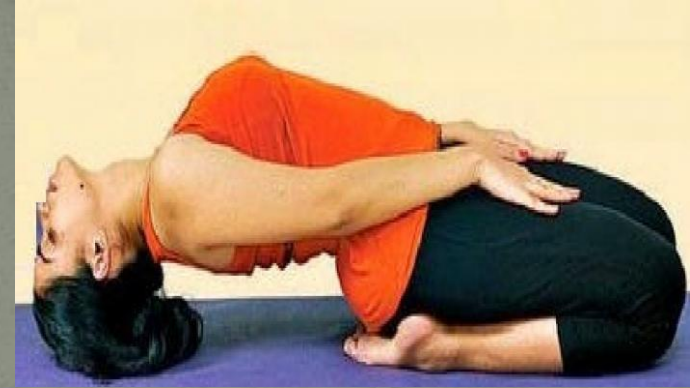


प्लीहा के लिए-

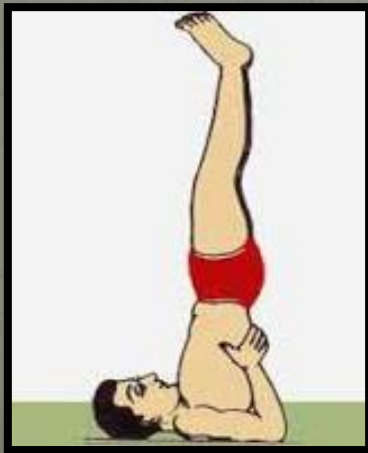
1. यानासन



2. नाभि आसन



3. सर्वांगासन



4. हलासन

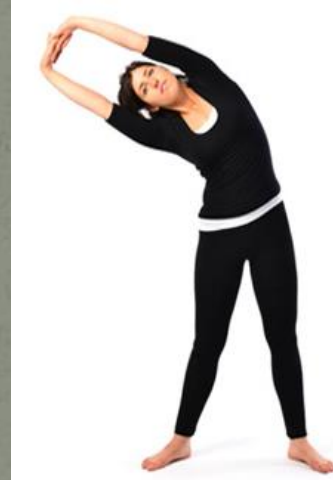


कद बढ़ा करने के लिए-

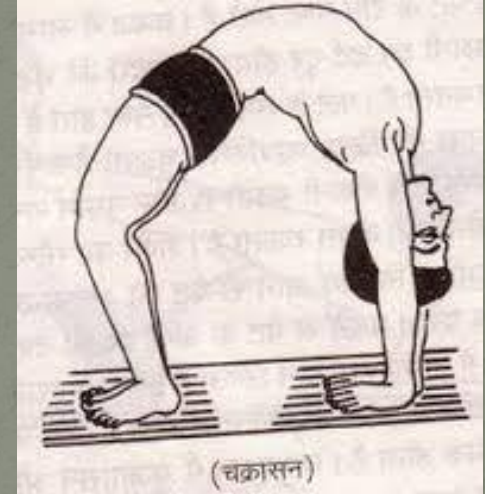
1. धनुरासन ↓



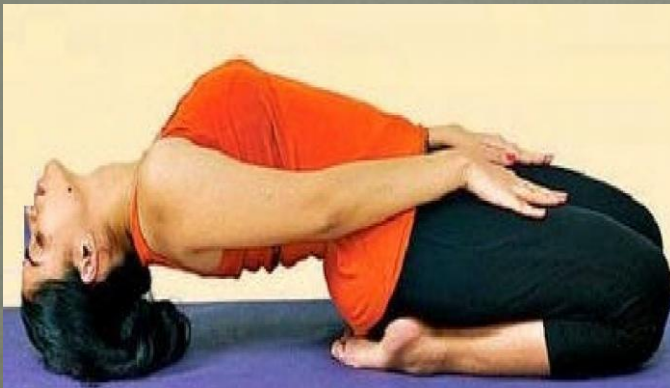
2. ताड़ासन ↓



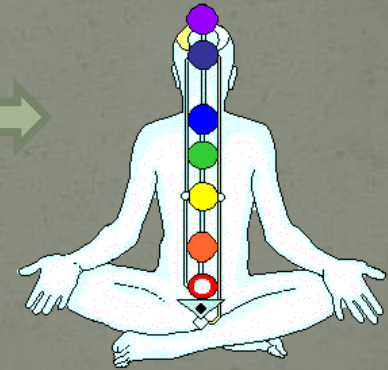
3. चक्रासन ↓



4. नाभि आसन ↓

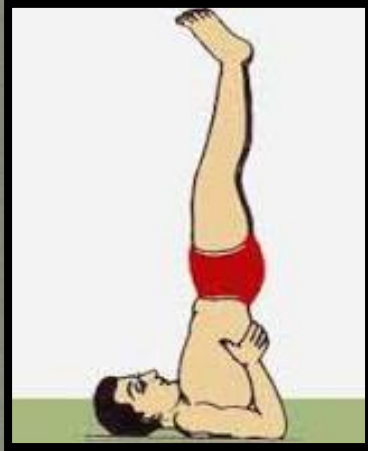


5. शक्तिसंचालन →

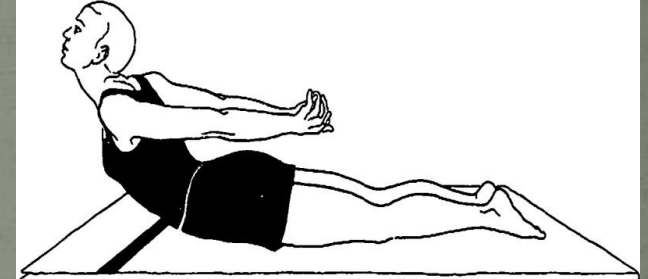


कानों के लिए-

1. सर्वांगासन ↓



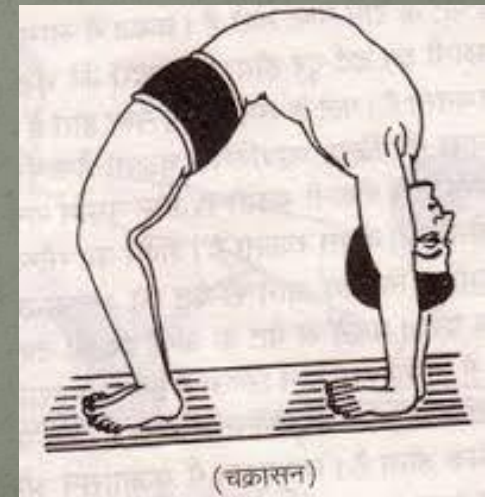
2. सर्पासन ↓



3. धनुरासन ↓

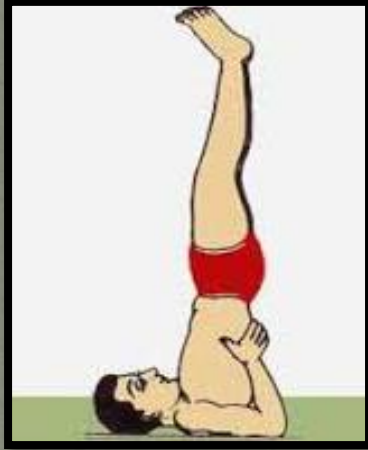


4. चक्रासन ↓

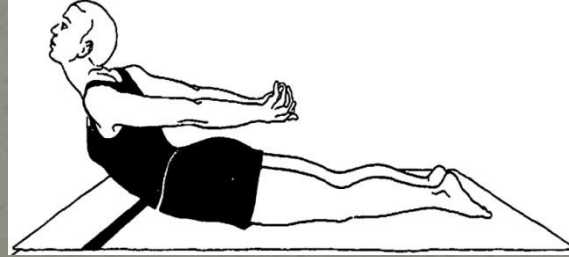


नींद के लिए-

1. सर्वांगासन ↓



2. सर्पासन ↓



3. योगमुद्रासन ↓



4. नाभि आसन ↓





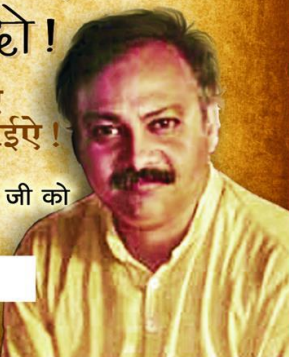
5. सुप्तवज्रासन ↓



धन्यवाद

- 5000 वर्षों के ज्ञान के महासागर राजीव दीक्षित जी को सुनें और सुंदर एवं स्वावलम्बी स्वदेशी भारत बनाने में हमारा सहयोग दें।

मेरे भारत को बचालो!
मुझको
आजाद, बोध, भगत,
अष्फाक, दिलादो!
जागिए और जगाईए
अपना देश लुटने से बचाईए!
राष्ट्रगुरु महानायक राजीव दीक्षित जी को
सुने या समर्पक करे!-
YouTube  
स्वराज मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है!



स्वदेशी क्रान्तिकारी
राजीव दीक्षित जी
कृपया अधिक से अधिक शेयर करें।
योग करें निरोग रहें।
[वेबसाइट](#)

स्वदेशी क्रान्तिकारी रोबिन सिराना