योगासन

ज्या योगासनाच्या पुढे (√) असे टिक केलेले असेल ते योगासने वैद्यकीय सल्ल्याने करावेत.

सूर्यनमस्कार	त्रिकोणासन	कटिचक्रासन
पश्चिमोत्तानासन	उत्तानपादासन	अर्धकटिचक्रासन
धनुरासन	भुजंगासन	चक्रासन
पादहस्तासन	अर्धमत्स्येन्द्रासन	अर्ध चक्रासन
कुक्कुटासन	उष्ट्रासन	ताडासन
शीर्षासन	सुप्त वज्रासन	तिर्यक ताडासन
कुर्मासन	वज्रासन	मत्यासन
मार्जारी आसन	शलभासन	सर्वांगासन
गोमुखासन	पवनमुक्तासन	सिंहासन
हलासन	मयुरासन	पद्मासन
विपरीत करणी आसन	सिध्दासन	बध्द पद्मासन
उत्तान पादासन	शशांकासन	गोरक्षासन
योगमुद्रासन	स्वस्तिकासन	शवासन
हंसासन	मत्स्येन्द्रासन	जानुशिरासन
मंडुकासन	नौकासन	पादवृत्तासन
पर्वतासन	द्विचक्रिकासन	मर्कटासन

प्राणायाम

भस्त्रिका	नाड़ी शुद्धि	कपालभाति
मूर्च्छा	अनुलोम-विलोम	प्लाविनी
भ्रामरी	केवली	उज्जायी
चंद्रभेदी/चंद्रांग	शीतली	सुर्यभेदी/सुर्यांग
शीत्कारी	कर्णरोगांतक	ॐकार जप

वरील दिलेले योगासन व प्राणायाम वैद्यकीय सल्ल्याने करावे.

- योगासने व प्राणायाम उपाशीपोटी करणे.
- सकाळी प्रथम योगासने २ ते ५ मिनिटे करणे नंतर प्राणायाम ५ मिनिटापासून सुरुवात करुन १५ मिनिटापर्यंत वाढवत जाणे.
- प्राणायाम सकाळी व संध्याकाळी दोन्ही वेळा करणे.
- योगोपचारास औषधोपचाराइतकेच महत्त्व असल्याने योगोपचारानुसार आपली दिनचर्या आखावी.

अधिक माहिती करीता खाली दिलेल्या चिन्हांवर क्लिक करा

सर्व आजारांच्या पथ्य-अपथ्यांची अनुक्रमणिका → index

क्र.	माधवप्रिया शाखा	संपर्क	पत्ता
१	घाटकोपर - प्रमुख शाखा	7045607187	
२	कांदिवली	7304751357	
३	गिरगाव	022-22081081	
४	पुणे - तिसरा रविवार	8169507436	
५	कोल्हापूर - पहिला रविवार	7045607187	