योगिक प्रबंधन के अंतर्गत कुछ विभिन्न मुख्य बिंदुओं पर जो सभी समस्याओं में लागू होंगे |

(1) बीमारी का नाम

(2)

 बीमारी का कारण

(3) बीमारी का प्रकार

(4)बीमारी का लक्षण

 यौगिक उपचार या प्रबन्धन :-------

इसमें सबसे पहले हम

(5) आसन की बात करेंगे (6)प्राणायाम

(7)मुद्रा -बंद (8) षट्कर्म:- नेति,कुंजल,शंख प्रक्षालन आदि में से जो भी उपयुक्त हो |

(9) ध्यान :- इसमें योगनिद्रा या अंतर्मन जो भी उपयुक्त वह करना है (10) आहार या भोजन :-रोगानुसार क्या होंगे

(11) निद्रा

(12)दैनिक क्रिया या आदतें कैंसे होनी चाहिये ?

 इसे यौगिक प्रबन्धन का सूत्र समझते हुए अपने नोटबुक में लिख लें | इसी आधार पर प्रत्येक बीमारियों योग द्वारा प्रबन्धन समझेंगे

[5:12 PM, 4/28/2020] Deepak Yoga: सर्वप्रथम

(1) आर्थराईटीस क्या है ?

(2)लक्षण क्यां है ?

(3)कितने प्रकार का है?:----

 (a)ऑस्टियो-अर्थराइट्स:-

 (b)रिहमैटोइड अर्थराइट्स:-

 (c)स्पाइनल अर्थराइटिस:-

...........................................

यौगिक प्रबन्धन

...........................................

(4)आसन-पवन मुक्तासन समूह की क्रियाऐं,धनुरासन,वज्रासन,वीरासन,शिथलीकरण के अभ्यास

(5)प्राणायाम-भस्त्रिका

 कपालभाति

 अनुलोम विलोम

 भ्रामरी प्राणायाम

 उज्जायी प्राणायाम

 उदग्गीथ प्राणायाम

(6)मुद्रा-वायु मुद्रा,ध्यान मुद्रा,जल मुद्रा आदि

(7)बन्ध:- मूलबन्ध,महाबंध

(8)निद्रा:- तनाव रहित गहरी निद्रा रात 8 से सुबह 3-4 बजे तक

(9)षट्कर्म:-नेति,कुंजल,शंख प्रक्षालन आदि

(10)ध्यान करना है व् योगनिद्रा करना है |

(11)आसक्ति भाव में रहे |

(12)आहार:- 👉सादा व् शाकाहारी भोजन ही करें |

 👉 मैदा,चीनी,चिकना पदार्थ नहीं खाना है |

👉मुंग दाल,हरी सब्जी,कच्चा सलाद,रोटी ही अधिकतम भोजन में शामिल करें |

👉रेड मीट,चिकेन,अंडा या किसी प्रकार के मांसाहार का प्रयोग नहीं करें |

👉गुनगुना पानी का सेवन करें | फ्रीज़ का या ठंडा पानी ना पिए|

👉अलसी(तीसी) का प्रयोग करें |

👉विटामिन C के स्रोत जैसे संतरा,अंगूर आदि का प्रयोग करें |