

सूक्ष्म व्यायाम



स्कन्ध संचालन

ग्रीवा चालन



घुटना संचालन



कटि संचालन

योगासन एवं प्राणायाम



वृक्षासन



पाद हस्तासन



भुजंगासन



पर्वतासन



अनुलोम-विलोम प्राणायाम



नाडी शोधन प्राणायाम