

# યોગ દ્વારા રોગોનો ઉપચાર

## ૧. માથાનો દુઃખાવો (Headache):

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - આંખ તથા ગરદનની કસરતો

યૌગિક ષટ્કર્મ - જલનેતિ, વમનધૌતિ

યોગાસન - સૂર્યનમસ્કાર, શવાસન, પવનમુક્તાસન, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, શીર્ષાસન

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, ભ્રામરી

## ૨. આંખોની નબળાઈ:

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - આંખની કસરતો

યૌગિક ષટ્કર્મ - ત્રાટક

યોગાસન - સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, સિંહાસન, શીર્ષાસન

## ૩. કાન :

રીફાઈનીંગ કસરત - કસરત નં. ૬

યોગાસન - સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, કર્ણપીડાસન

પ્રાણાયામ - ભ્રામરી

## ૪. નાક :

યૌગિક ષટ્કર્મ - જલનેતિ

યોગાસન - સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ

## ૫. ગરદન :

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - ગરદનની કસરતો

યોગાસન - સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, ભુજંગાસન, ઉટ્ટાસન

## ૬. ગળું :

રીફાઈનીંગ કસરત - કસરત નં. ૪, ૫, ૬

યોગાસન - સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, હલાસન, સુમવજ્રસન, ઉટ્ટાસન, સિંહાસન

પ્રાણાયામ - શીતલી, સીતકારી

બંધ - જાલંધરબંધ

## ૭. ખભા :

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - ખભાની કસરતો.

યોગાસન - કટિઉત્થાનાસન, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, હલાસન

## ૮. ફેફસાં અને છાતી :

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - છાતીની કસરતો.

રીફાઈનીંગ કસરત - કસરત નં. ૧ થી ૬

યૌગિક ષટ્કર્મ - વમનધૌતિ, શંખપ્રક્ષાલન, બસ્તિ

યોગાસન - સૂર્યનમસ્કાર, કટિઉત્થાનાસન, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, ભુજંગાસન, પદ્માસન, સુમવજ્રાસન, બદ્ધપદ્માસન, કુક્કુટાસન, બકાસન, પર્વતાસન, ઉદ્દ્યાસન, ગોમુખાસન, આકર્ણધનુરાસન, શીર્ષાસન, તાડાસન, પરિવૃત્તત્રિકોણાસન, પાર્શ્વકોણાસન, ઉત્કટાસન

પ્રાણાયામ - દીર્ઘ પ્રાણાયામ, અનુલોમ-વિલોમ, ભસ્ત્રિકા

## ૯. ચક્ર અને બરોળ :

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - પેટની કસરતો.

યૌગિક ષટ્ક્રિયા - ક્રિયા નં. ૧ થી ૬

યોગાસન - સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, હલાસન, નૌકાસન(S), કટિમર્દનાસન, ભુજંગાસન, શલભાસન, સિદ્ધાસન, સુમવજ્રાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, ઉદ્દ્યાસન, વક્રાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, યોગમુદ્રાસન, અર્ધકટિચક્રાસન, મયૂરાસન

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, કપાલભાતિ, બ્રામરી

## ૧૦. મૂત્રપિંડ (Kidney) :

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - પેટની કસરતો.

યૌગિક ષટ્ક્રિયા - ક્રિયા નં. ૧ થી ૬

યૌગિક ષટ્કર્મ - નૌલિ, શંખપ્રક્ષાલન

યોગાસન - સૂર્યનમસ્કાર, કટિપિંડમર્દનાસન, ભુજંગાસન, શલભાસન, ધનુરાસન, નૌકાસન(p), પરિવૃત્તત્રિકોણાસન, સુમવજ્રાસન, શશાંકાસન, જનુશિરાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, ઉદ્દ્યાસન, વક્રાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, યોગમુદ્રાસન, મયૂરાસન, ત્રિકોણાસન

પ્રાણાયામ - ભસ્ત્રિકા

બંધ - ઉદ્ધિયાનબંધ

## ૧૧. પથરી :

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - પેટની કસરતો.

યૌગિક ષટ્ક્રિયા - ક્રિયા નં. ૧ થી ૬

યોગાસન - મત્સ્યાસન, તોલાંગુલાસન, કટિપિંડમર્દનાસન, કટિમર્દનાસન, વજ્રાસન, વક્રાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, પૂર્ણમત્સ્યેન્દ્રાસન, ગોરક્ષાસન

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, ઉજ્જ્વયી, ભસ્ત્રિકા

## ૧૨. સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલાઈટીસ (Cervical Spondylitis):

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - ગરદન અને ખભાની કસરતો.

યોગાસન - પવનમુક્તાસન, ભુજંગાસન, ધનુરાસન, શશાંકાસન, ઉચ્ચાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, ગોમુખાસન  
પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ

## ૧૩. કમરનો દુઃખાવો :

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - કમરની કસરતો.

યૌગિક ષટ્ક્રિયા - ક્રિયા નં. ૧ થી ૬

રીફાઈનીંગ કસરત - કસરત નં. ૧, ૨, ૩

યોગાસન - પવનમુક્તાસન, કટિઉત્થાનાસન, તોલાંગુલાસન, કટિઆસન, કટિમર્દનાસન, મકરાસન, ભુજંગાસન, શલભાસન, ધનુરાસન, સુમવજ્રસન, વકાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, અર્ધચકાસન, અર્ધકટિચકાસન  
પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, ભસ્ત્રિકા

## ૧૪. ઘૂંટણનો દુઃખાવો :

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - પગ અને ઘૂંટણની કસરતો.

યૌગિક ષટ્ક્રિયા - ક્રિયા નં. ૧, ૨, ૩

યોગાસન - વજ્રસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, ગોરક્ષાસન, ઉત્કટાસન, ગરુડાસન, હનુમાનાસન

## ૧૫. સંધિવા (Arthritis):

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - જે અંગના સાંધા દુઃખતા હોય તે અંગની કસરતો

યૌગિક ષટ્કર્મ - વમનધૌતિ, શંખપ્રક્ષાલન

યોગાસન - પવનમુક્તાસન, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, તોલાંગુલાસન, ધનુરાસન, નૌકાસન(p), પર્વતાસન, વજ્રસન, ગોમુખાસન, ગોરક્ષાસન, આકર્ણધનુરાસન, શીર્ષાસન, વૃક્ષાસન, ગરુડાસન, નટરાજસન, હનુમાનાસન  
પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, ભસ્ત્રિકા

## ૧૬. સારણાગાંઠ (Hernia):

યૌગિક ષટ્કર્મ - શંખપ્રક્ષાલન

યોગાસન - પવનમુક્તાસન, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, વજ્રસન, સુમવજ્રસન, શશાંકાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, ઉચ્ચાસન, શીર્ષાસન

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, ભસ્ત્રિકા

બંધ - મૂલબંધ

## ૧૭. હરસ-મસા :

યોગાસન - સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, મકરાસન, ભુજંગાસન, સલભાસન, સુમવજ્રસન, શશાંકાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, ગોમુખાસન, શીર્ષાસન

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, ઉજ્જવળી

બંધ - મૂલબંધ

## ૧૮. શરદી, કફ, સળેખમ :

રીફાઈનીંગ કસરત - કસરત નં. ૧, ૨, ૩, ૪

યૌગિક ષટ્કર્મ - જલનેતિ, વમનધૌતિ, કપાલભાતિ

યોગાસન - સૂર્યનમસ્કાર, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, વજ્રસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, ઉટ્ટ્રાસન, સિંહાસન

પ્રાણાયામ - સૂર્યભેદન, ઉજ્જયી, ભસ્ત્રિકા

## ૧૯. કબજ્યાત, ગેસ, એસિડીટી, અજીર્ણ વગેરે પાચનતંત્રના રોગો :

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - પેટની કસરતો

યૌગિક ષટ્ક્રિયા - ક્રિયા નં. ૧ થી ૬

રીફાઈનીંગ કસરત - કસરત નં. ૧ થી ૬

યૌગિક ષટ્કર્મ - વમનધૌતિ, શંખપ્રક્ષાલન, બસ્તિ, નૌલિ

યોગાસન - સૂર્યનમસ્કાર, શવાસન, ઉત્તાનપાદાસન, પવનમુક્તાસન, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, હલાસન, ચક્રાસન, ભુજંગાસન, શલભાસન, ધનુરાસન, વજ્રસન, સુમવજ્રસન, ગર્ભાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, ઉટ્ટ્રાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, યોગમુદ્રાસન, મયૂરાસન, ગોરક્ષાસન, તાડાસન, અર્ધચક્રાસન, પાદહસ્તાસન

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, ભસ્ત્રિકા

બંધ - ઉદ્ધિયાનબંધ

## ૨૦. દમ (Asthma) :

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - છાતીની કસરતો

રીફાઈનીંગ કસરત - કસરત નં. ૧ થી ૬

યૌગિક ષટ્કર્મ - જલનેતિ, વમનધૌતિ, કપાલભાતિ, શંખપ્રક્ષાલન, બસ્તિ

યોગાસન - સૂર્યનમસ્કાર, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, હલાસન, ભુજંગાસન, શલભાસન, ધનુરાસન, પદ્માસન, વજ્રસન, બદ્ધપદ્માસન, ઉટ્ટ્રાસન, ગોમુખાસન,

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, દીર્ઘ પ્રાણાયામ, સૂર્યભેદન, ઉજ્જયી, ભસ્ત્રિકા

## ૨૧. મધુપ્રમેહ (Diabitis) :

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - પેટની કસરતો

યૌગિક ષટ્ક્રિયા - ક્રિયા નં. ૧ થી ૬

રીફાઈનીંગ કસરત - કસરત નં. ૧, ૨, ૩

યૌગિક ષટ્કર્મ - શંખપ્રક્ષાલન, નૌલિ

યોગાસન - સૂર્યનમસ્કાર, ઉત્તાનપાદાસન, પવનમુક્તાસન, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, હલાસન, નૌકાસન(S), શલભાસન, સુમવજ્રસન, શશાંકાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, યોગમુદ્રાસન, મયૂરાસન, તાડાસન

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી

બંધ - ઉદ્ધિયાનબંધ

## ૨૨. સ્થુળતા(જડાપણ) :

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - પેટ તથા કમરની કસરતો

યૌગિક ષટ્ક્રિયા - ક્રિયા નં. ૧ થી ૬

રીફાઈનીંગ કસરત - કસરત નં. ૧ થી ૬

યૌગિક ષટ્કર્મ - વમનધૌતિ, શંખપ્રક્ષાલન

યોગાસન - સૂર્યનમસ્કાર, પવનમુક્તાસન, હલાસન, કર્ણાપીડાસન, ચક્રાસન, કટિપિંડમર્દનાસન, કટિમર્દનાસન, ભુજંગાસન, ધનુરાસન, નૌકાસન(p), વગ્રસન, સુમવગ્રસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, ઉટ્ટ્રાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, યોગમુદ્રાસન, કોણાસન, અર્ધકટિચક્રાસન, પરિવૃત્તત્રિકોણાસન, પાર્શ્વકોણાસન, પાદહસ્તાસન

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, સૂર્યભેદન, ભસ્ત્રિકા

## ૨૩. હૃદયરોગ :

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - ગરદન અને છાતીની કસરતો

રીફાઈનીંગ કસરત - કસરત નં. ૧, ૨, ૩

યોગાસન - શવાસન, પદ્માસન, સિદ્ધાસન, શશાંકાસન, બદ્ધપદ્માસન, ગોમુખાસન, ગોરક્ષાસન

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, ઉજ્જ્વયી

## ૨૪. લોહીનું ઊંચું દબાણ (High Blood Pressure) :

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - ગરદન અને છાતીની કસરતો

યોગાસન - શવાસન, મત્સ્યાસન, મકરાસન, પદ્માસન, સિદ્ધાસન, વગ્રસન

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, શિતલી, સિત્કારી

## ૨૫. લોહીનું નીચું દબાણ (Low Blood Pressure) :

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - ગરદન અને છાતીની કસરતો

રીફાઈનીંગ કસરત - કસરત નં. ૧, ૨, ૩

યોગાસન - સૂર્યનમસ્કાર, શવાસન, સર્વાંગાસન, હલાસન, કર્ણાપીડાસન, ભુજંગાસન, પદ્માસન, સિદ્ધાસન, વગ્રસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, શીર્ષાસન

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, સૂર્યભેદન, ઉજ્જ્વયી, ભસ્ત્રિકા

## ૨૬. અનિદ્રા (Insomnia) :

યોગાસન - સૂર્યનમસ્કાર, શવાસન, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, હલાસન, મકરાસન, ભુજંગાસન, શલભાસન, પદ્માસન, યોગમુદ્રાસન, શીર્ષાસન, હનુમાનાસન

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, સૂર્યભેદન, ભ્રામરી, મૂર્છા

## ૨૭. અતિનિદ્રા :

યોગાસન - તોલાંગુલાસન, દ્વિપાદકંધરાસન, ઉત્થિતપદ્માસન, કુક્કુટાસન, બકાસન, જનુશિરાસન,

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, ભસ્ત્રિકા, ઉજ્જ્વયી

## ૨૮. સાયટિકા (Scitica):

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - જાંઘ, પગ, ઘૂંટણ, પિંડી, ઘૂંટી અને પગની આંગળીઓની કસરતો

યૌગિક ષટ્ક્રિયા - ક્રિયા નં. ૧ થી ૬

રીફાઈનીંગ કસરત - કસરત નં. ૧, ૨, ૩

યોગાસન - શવાસન, ઉત્તાનપાદાસન, કટિઉત્થાનાસન, મકરાસન, ભુજંગાસન, શલભાસન, ધનુરાસન, નૌકાસન(p), સુમવજ્રસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, ઉષ્ટ્રાસન, પૂર્ણમત્સ્યેન્દ્રાસન, અર્ધચક્રાસન, અર્ધકટિચક્રાસન

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, સૂર્યભેદન

## ૨૯. વેરીકોઝ વેઈન્સ (Vericose Veins):

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - પગ, ઘૂંટણ, પિંડી તથા પગની આંગળીઓની કસરતો

યૌગિક ષટ્ક્રિયા - ક્રિયા નં. ૧ થી ૬

યોગાસન - ઉત્તાનપાદાસન, પવનમુક્તાસન, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, શલભાસન, ધનુરાસન, નૌકાસન(p), વજ્રસન, સુમવજ્રસન, શીર્ષાસન, શવાસન

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, સૂર્યભેદન

## ૩૦. પાંડુરોગ (Anemia):

યોગાસન - સૂર્યનમસ્કાર, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, હલાસન, ભુજંગાસન, શલભાસન, પદ્માસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, ઉષ્ટ્રાસન, શીર્ષાસન

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, શિતલી, સિત્કારી

## ૩૧. ચામડીના દર્દો :

રીફાઈનીંગ કસરત - કસરત નં. ૧ થી ૬

યૌગિક ષટ્કર્મ - શંખપ્રક્ષાલન

યોગાસન - સૂર્યનમસ્કાર, શવાસન, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સુમવજ્રાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, સિંહાસન, મયૂરાસન, શીર્ષાસન, વૃક્ષાસન, ઉત્કટાસન

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, સૂર્યભેદન, શિતલી, સિત્કારી

## ૩૨. રક્તવિકાર :

રીફાઈનીંગ કસરત - કસરત નં. ૧ થી ૬

યોગાસન - શવાસન, સર્વાંગાસન, પદ્માસન, વજ્રસન, ઉત્થિતપદ્માસન, કુકકુટાસન, બકાસન, તાડાસન, વૃક્ષાસન

પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, દીર્ઘપ્રાણાયમ, ભસ્ત્રિકા

## ૩૩. થાઈરોઈડ ગ્રંથિ (Thyroid Gland):

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - ગરદનની કસરતો

રીફાઈનીંગ કસરત - કસરત નં. ૬

યોગાસન - સૂર્યનમસ્કાર, પવનમુક્તાસન, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, હલાસન, સુમવજ્રસન, સિંહાસન, શીર્ષાસન,

યોગમુદ્રાસન, ભુજંગાસન  
પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, ઉજ્જ્વળી  
બંધ - જાલંધરબંધ

### ૩૪. પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિ (Prostrate Gland):

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - પેટની કસરતો  
યૌગિક ષટ્ક્રિયા - ક્રિયા નં. ૧ થી ૬  
યોગાસન - સૂર્યનમસ્કાર, પવનમુક્તાસન, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, ચક્રાસન, વજ્રસન, સુમવજ્રસન, શશાંકાસન,  
જનુશિરાસન, અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન, યોગમુદ્રાસન, શીર્ષાસન, અર્ધચક્રાસન, ત્રિકોણાસન  
પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, ભસ્ત્રિકા  
બંધ - મૂલબંધ

### ૩૫. કોલેસ્ટેરોલ (Cholesterol):

રીફાઈનીંગ કસરત - કસરત નં. ૧ થી ૬  
યોગાસન - સૂર્યનમસ્કાર, શવાસન, ઉત્તાનપાદાસન, પદ્માસન, વજ્રસન, તાડાસન, વૃક્ષાસન  
પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, ઉજ્જ્વળી, ભસ્ત્રિકા

### ૩૬. ઊંચાઈ વધારવા :

યોગાસન - સૂર્યનમસ્કાર, સર્વાંગાસન, મત્સ્યાસન, હલાસન, પર્વતાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, ઉટ્ટ્રાસન, તાડાસન,  
વૃક્ષાસન, ત્રિકોણાસન, ઉત્કટાસન, ગરુડાસન

### ૩૭. સ્વરપેટી :

યૌગિક ષટ્કર્મ - જલનેતિ, વમનધૌતિ  
યોગાસન - સૂર્યનમસ્કાર, મત્સ્યાસન, વજ્રસન, સુમવજ્રસન, સિંહાસન  
પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, ઉજ્જ્વળી, શિતલી, સિત્કારી, ભ્રામરી

### ૩૮. એકાગ્રતા (Concentration):

યૌગિક ષટ્કર્મ - ત્રાટક  
યોગાસન - સર્વાંગાસન, પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન, વજ્રસન, પાદાંગુષ્ઠાસન, શીર્ષાસન, તાડાસન,  
વૃક્ષાસન, ઉત્કટાસન, ગરુડાસન  
પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, ઉજ્જ્વળી, ભસ્ત્રિકા

### ૩૯. યાદશક્તિ :

યૌગિક સૂક્ષ્મ વ્યાયામ - ગરહનની કસરતો  
યૌગિક ષટ્કર્મ - ત્રાટક  
યોગાસન - શવાસન, સર્વાંગાસન, પદ્માસન, સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન, સિંહાસન, પશ્ચિમોત્તાનાસન, ઉટ્ટ્રાસન,  
યોગમુદ્રાસન, શીર્ષાસન  
પ્રાણાયામ - અનુલોમ-વિલોમ, દીર્ઘપ્રાણાયામ, ઉજ્જ્વળી, ભસ્ત્રિકા

## ४०. मानसिक चिंता, तणाव (Depression, Stress):

रीढ़ार्धनींग कसरत - कसरत नं. १ थी ७

यौगिक षट्कर्म - कपालभाति, त्राटक

योगासन - सूर्यनमस्कार, शवासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, पद्मासन, शशांकासन, पश्चिमोत्तानासन, योगमुद्रासन, शीर्षासन,

प्राणायाम - अनुलोम-विलोम, उल्लस्यी, शितली, सित्कारी, ब्रामरी, मूर्छा