

## सदिलज/ चालन क्रियाएं/ शिथिलीकरण अभ्यास

सदिलज / चालन क्रियाएं / शिथिलीकरण के अभ्यास शरीर में सूक्ष्म संचरण बढ़ाने में सहायता करते हैं। इन अभ्यासों को खड़े होकर या बैठकर किया जा सकता है।

1



ग्रीवा चालन

2



स्कंध चालन

3



कटि चालन

4



घुटना संचालन

