

योगासन

भुजंगासन

वक्रासन



पवनमुक्तासन



त्रिकोणासन



वृक्षासन

उत्तानमंडूकासन



योगासन शरीर की तंत्रिका पेशी-ग्रंथि प्रणाली को दुरुस्त करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं तथा तनाव प्रेरित विकारों को दूर करने में सहायता करते हैं। ये आसन स्थिरता, आराम और सहजता को बढ़ाते हैं।

