

नमस्कार मुद्रा

गोदुआसन में बैठकर नमस्कार मुद्रा दिन में पांच-सात बार दीर्घ स्वर में ओम् का जितना लम्बा उच्चारण कर सकें, करें। जिससे मेरूदण्ड, मस्तिष्क एवं नाड़ी संस्थान संबंधी अनेक रोगों में राहत मिलती है।