

## बच्चों के लिए अनुशंसित योग प्रोटोकॉल (3-6 साल)

क्र.सं	योगाभ्यास	चक्र	अवधि
1.	प्रार्थना (ओ३म् उच्चारण)		1 मिनट
2.	यौगिक सूक्ष्म व्यायाम-		10 मिनट
	ग्रीवा चालन- दाईं और बाईं ओर घुमाना		
	ग्रीवा चालन- ऊपर और नीचे	3 चक्र	
	हाथ ऊपर और नीचे	3 चक्र	
	हाथ घुमाना (गेंद फेंकना)	3 चक्र	
	कंधा घुमाना	3 चक्र	
	कलाई घुमाना	3 चक्र	
	पीठ चालन (आगे और पीछे)	3 चक्र	
	पीठ को घुमाना (गेंद को दूसरे को देने के समान)	3 चक्र	
	पीछे आगे झुकना (सी-सॉ के समान)	3 चक्र	
	तितली के समान संचलन	3 चक्र	
	टखने झुकाने का अभ्यास (अंदर और बाहर झुकाना), टखने घुमाना	3 चक्र	
3.	योगासन (हर एक में से दो तीन आसन)		
	खड़े होकर किए जाने वाले अभ्यास		
	ताड़ासन (ताड़ के पेड़ के समान)		
	वृक्षासन (पेड़ के समान)		
	अश्वचालनासन (घोड़ा चलाने के समान)		
	पर्वतासन (पर्वत के समान)		
	कोणासन (त्रिकोण के समान)		
	बैठकर किए जाने वाले अभ्यास		
	मार्जरी आसन		
	उष्ट्रासन (ऊंट के समान)		
	शशांकासन (खरगोश के समान)		
	मण्डूकासन (मेंढक के समान)		
	वक्रासन (घुमावदार मुद्रा)		
	गोमुखासन (गाय के मुख के समान)		
	कागासन (कौवे के समान)		
	सिंहासन (दहाड़ते हुए शेर के समान)		
	पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन		
	मकरासन (मगरमच्छ के समान)		
	सरल भुजंगासन (सांप के समान)		
	धनुरासन (धनुष के समान)		
	बालासन (बच्चे के समान)		
	लेटकर किए जाने वाले अभ्यास		
	सेतु बंधासन (पुल के समान आसन)		
	सरल मत्स्यासन (फिश के समान आसन)		
	शवासन (स्टार फिश के समान आसन)		
4.	प्राणायाम		4 मिनट
	दीर्घ श्वसन	5 चक्र	
	भ्रामरी	5 चक्र	
5.	क्रीड़ा अभ्यास		5 मिनट
	वर्षा के समान ताली		
	फूल के समान ताली		

	विशेष ताली		
	हँसने का अभ्यास		
	फ्रीज गतिविधि (क्रीड़ा)		
	<b>कुल अवधि</b>	<b>30 मिनट</b>	