

मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग

क्र.सं.	योगाभ्यास	चक्र	अवधि
1.	प्रार्थना		01 मिनट
2.	यौगिक सूक्ष्म व्यायाम		08 मिनट
	अ) ग्रीवा चालन		
	–आगे और पीछे झुकना	3 चक्र	
	–दाएँ और बाएँ झुकना	3 चक्र	
	–दाएँ और बाएँ मुड़ना	3 चक्र	
	–गर्दन घुमाना (घड़ी की सूई का दिशा में और विपरीत दिशा में)	3 चक्र	
	ब) स्कंध संचलन	3 चक्र	
	– कंधे का खिंचाव	3 चक्र	
	– कंधे को घुमाना (आगे और पीछे)	3 चक्र	
	स) कटि संचलन		
	कटि शक्ति विकासक		
	द) घूटना संचलन	5 चक्र	
	य)गुल्फ (टखना) संचलन	5 चक्र	
	– गुल्फ का खिंचाव	5 चक्र	
	– गुल्फ घुमाना		
3.	यौगिक स्थूल व्यायाम	3 चक्र	
	सर्वांगपुष्टि		
4.	योगासन		20 मिनट
	अ) खड़े होकर किए जाने वाले आसन		
	–ताड़ासन		
	– ऊर्ध्व हस्तोत्तानासन		
	– कटिचक्रासन		
	–त्रिकोणासन		
	ब) पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन		
	– पवनमुक्तासन		
	– सरल मत्स्यासन		
	– सर्वांगासन / विपरीतकर्णी		
	– सेतबंधासन		
	– शवासन		
	स) उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन		
	– भजंगासन		
	– मकरासन		
	– धनरासन		
	द) बैठकर किए जाने वाले आसन		
	– वक्रासन / अर्द्धमत्स्येन्द्रासन		
	– उष्ट्रासन		
	– जान शीर्षासन / पश्चिमोत्तानासन		
	– उत्तानमंडकासन		
5.	कपालभाति– वैकल्पिक	(10–20 बार)	02 मिनट
6.	प्राणायाम (कुंभक के बिना)		08 मिनट
	– उज्जायी प्राणायाम	5 चक्र	
	– अनुलोम–विलोम / नाडीशोधन	3 चक्र	
	– भ्रामरी प्राणायाम	5 चक्र	
7.	ध्यान		05 मिनट
8.	शांति पाठ		01 मिनट
	कुल अवधि		45 मिनट