

वयस्कों 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 की दिशा में और विपरीत दिशा में)	3 चक्र	
	ब) स्कंध चालन	3 चक्र	
	– कंधे का खिंचाव	3 चक्र	
	– कंधे को घुमाना (आगे और पीछे)	3 चक्र	
	स) कटि चालन		
	कटि शक्ति विकासक		
	द) घूटना चालन	5 चक्र	
	य) गुल्फ (टखना) चालन	5 चक्र	
	– गुल्फ का खिंचाव	5 चक्र	
	– गुल्फ घुमाना	5 चक्र	
3.	यौगिक स्थूल व्यायाम		03 मिनट
	सर्वांगपृष्टि	2 चक्र	
	रेखागति	2 चक्र	
	ऊर्ध्व गति	2 चक्र	
4.	सूर्य नमस्कार	3 चक्र	05 मिनट
5.	योगासन		15 मिनट
	अ) खड़े होकर किए जाने वाले आसन		
	–ताड़ासन		
	–ऊर्ध्व हस्तोत्तानासन		
	–कटिचक्रासन		
	–त्रिकोणासन		
	ब) बैठकर किए जाने वाले आसन		
	–भद्रासन		
	–वृक्षासन / अर्द्ध-मत्स्येन्द्रासन		
	–उष्ट्रासन		
	–शशांकासन		
	–उत्तानमंडूकासन		
	स) उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन		
	–भुजंगासन		
	–मकरासन		
	–धनुरासन		
	द) पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन		
	–पवनमुक्तासन		
	–मत्स्यासन		
	–सर्वांगासन / विपरीतकरणी		
	–शवासन		
6.	कपालभाति- वैकल्पिक	(10-20 बार)	01 मिनट
7.	प्राणायाम (कुंभक के बिना)		06 मिनट
	–अनुलोम विलोम / नाडीशोधन प्राणायाम	3 चक्र	
	–उज्जायी प्राणायाम	3 चक्र	

	– भ्रामरी प्राणायाम	3 चक्र	
7.	ध्यान		05 मिनट
8.	शांति पाठ		01 मिनट
	कुल अवधि		45 मिनट