

50 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं के लिए योग (50-60 वर्ष आयु वर्ग)

क्र.सं.	योगाभ्यास	चक्र	अवधि
1.	प्रार्थना		1 मिनट
2.	क्रियाएँ		8 मिनट
	- कूजल		
	- जलनेति		
	- कपालभाति (30 आवृत्ति) 3 बार		
3.	योगिक सूक्ष्म व्यायाम		8 मिनट
	ग्रीवा चालन		
	-आगे और पीछे झुकना	3 चक्र	
	-दाएँ और बाएँ झुकना	3 चक्र	
	-दाएँ और बाएँ मुड़ना	3 चक्र	
	स्कंध चालन	3 चक्र	
	-कंधे का खिंचाव	3 चक्र	
	-कंधे को घुमाना (आगे और पीछे)	3 चक्र	
	कटि चालन	3 चक्र	
	गुल्फ (टखना) संचालन	3 चक्र	
	• गुल्फ का खिंचाव	3 चक्र	
	• गुल्फ घुमाना	3 चक्र	
4.	योगासन		14 मिनट
	खड़े होकर किए जाने वाले आसन		
	-ताड़ासन		
	-हस्तोत्तानासन		
	-अर्द्ध-कटिचक्रासन		
	-पादहस्तासन		
	बैठकर किए जाने वाले आसन		
	-दण्डासन		
	-भद्रासन		
	-अर्द्ध-उष्ट्रासन		
	-शशकासन		
	-वक्रासन		
	उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन		
	-भुजंगासन		
	-अर्द्ध-शलभासन		
	-मकरासन		
	पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन		
	-उत्तिष्ठ एकपादासन		
	-अर्द्ध-हलासन		
	-मकटासन		
	-एकपादपवनमुक्तासन		
	-सरलमत्स्यासन		
	-शवासन		
5.	प्राणायाम		07 मिनट
	-अनुभागीय श्वसन		
	-नाडीशोधन प्राणायाम	5 चक्र	
	-शीतली/सीत्कारी प्राणायाम	5 चक्र	
	-भ्रामरी प्राणायाम	5 चक्र	
6.	ध्यान		05 मिनट
7.	शांति पाठ		02 मिनट
	कुल अवधि		45 मिनट

नोट- अभ्यासकर्ता को अपनी क्षमता के अनुसार योग अभ्यास करने चाहिए।