

65 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं के लिए योग (65–85 वर्ष आयु वर्ग)

क्र.सं.	योगाभ्यास	चक्र	अवधि
1.	प्रार्थना		1 मिनट
2.	शोधन क्रियाएँ		8 मिनट
	–जलनेति		
	–कपालभाति (30 आवृत्ति) 3 बार		
	–त्राटक		
3.	यौगिक सूक्ष्म व्यायाम		5 मिनट
	ग्रीवा चालन		
	–आगे और पीछे 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) चालन	3 चक्र	
	• गुल्फ का खिंचाव	3 चक्र	
	• गुल्फ घुमाना	3 चक्र	
4.	योगासन		15 मिनट
	खड़े होकर किए जाने वाले आसन		
	–ताड़ासन		
	–हस्तोत्तानासन		
	–अर्द्ध–कटिचक्रासन		
	–पादहस्तासन		
	बैठकर किए जाने वाले आसन		
	–दण्डासन		
	–सरल योगमद्रासन		
	–भद्रासन		
	–मार्जरीआसन		
	–वक्रासन		
	उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन		
	–सरल भुजंगासन		
	–अर्द्ध–शलभासन (एक पैर से)		
	–मकरासन		
	पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन		
	–उत्तिष्ठ एकपादासन		
	–अर्द्ध–हलासन		
	–एकपादपवनमुक्तासन		
	–मर्कटासन		
	–शवासन		
5.	प्राणायाम		10 मिनट
	–विभागीय श्वसन	5 चक्र	
	–नाडीशोधन प्राणायाम	5 चक्र	
	–भ्रामरी प्राणायाम	5 चक्र	
6.	ध्यान		05 मिनट
7.	शांति पाठ		01 मिनट
	कुल अवधि		45 मिनट

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