

सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) 45 मिनट



प्रार्थना : 1 मिनट

संगच्छध्वं संवदध्वं, सं वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे, सज्जानाना उपासते ॥

चालन क्रियाएं : 6 मिनट



समस्थिति



आगे और पीछे की ओर झुकना



दाएं एवं बाएं झुकना



दाएं एवं बाएं घुमाना



श्रीवा घुमाना



स्कंध संचालन



स्कंध चालन



कटि चालन



घुटना संचालन

योगासन : 25 मिनट



ताड़ासन



पादहस्तासन



अर्धचक्रासन



त्रिकोणासन



भद्रासन



वज्रासन



अर्ध उष्ट्रासन



उष्ट्रासन



शशकासन



उत्तानमंडूकासन



वक्रासन



मकरासन



भुजंगासन



शलभासन



सेतुबंधासन



उत्तानपाद आसन



अर्धहलासन



पवनमुक्तासन



शवासन

क्रिया, प्राणायाम, ध्यान और संकल्प : 12 मिनट



कपालभाति



नाड़ी शोधन प्राणायाम



शीतली प्राणायाम



भ्रामरी प्राणायाम



ध्यान

शांति मंत्र : 1 मिनट

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥