

किशोरों के लिए योग (8 से 16 वर्ष आयु वर्ग के लिए)

क्र.सं.	योगाभ्यास	चक्र	अवधि
1.	प्रार्थना		02 मिनट
2.	योगिक सूक्ष्म व्यायाम		08 मिनट
	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	
	स्कंध चालन	3 चक्र	
	—कंधे का खिंचाव	3 चक्र	
	—कंधे को घुमाना (आगे और पीछे)	3 चक्र	
	घुटना चालन	3 चक्र	
	गुल्फ (टखना) चालन	3 चक्र	
	— गुल्फ का खिंचाव	3 चक्र	
	— गुल्फ घुमाना	3 चक्र	
3.	सूर्य नमस्कार	3 चक्र	05 मिनट
4.	योगासन		15 मिनट
	खड़े होकर किए जाने वाले आसन		
	—ताड़ासन		
	—वक्षासन		
	—पादहस्तासन		
	—त्रिकोणासन		
	—गरुडासन		
	बैठकर किए जाने वाले आसन		
	—पद्मासन		
	—वज्रासन		
	—उष्ट्रासन		
	—शशांकासन		
	—अर्द्ध-मत्स्येन्द्रासन		
	—गोमूखासन		
	—भद्रासन		
	उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन		
	—मकरासन		
	—भजंगासन		
	—शलभासन		
	—धनुरासन		
	पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन		
	—अर्द्ध-हलासन		
	—सेतबंधासन		
	—सर्वांगासन		
	—चक्रासन		
	—पवनमुक्तासन		
	—शवासन		
5.	कपालभाति	3 चक्र	03 मिनट
6.	प्राणायाम		06 मिनट
	— नाडीशोधन प्राणायाम	5 चक्र	
	— भ्रामरी प्राणायाम	5 चक्र	
	— शीतली प्राणायाम	5 चक्र	
7.	ध्यान		05 मिनट
8.	शांति पाठ		01 मिनट
	कुल अवधि		45 मिनट

