

## गर्भवती महिलाओं के लिए अनुशंसित प्रोटोकॉल

### गर्भवती महिलाओं के लिए योग (पहला त्रैमासिक)

क्र.सं	योगाभ्यास	चक्र	अवधि
1.	प्रार्थना		1 मिनट
2.	यौगिक सूक्ष्म व्यायाम		8 मिनट
	ग्रीवा चालन:		
	आगे और पीछे झुकना	3 बार	
	दाएँ और बाएँ झुकना	3 बार	
	दाएँ और बाएँ घुमाना	3 बार	
	गर्दन रोटेशन (घड़ी की सूई की दिशा में और घड़ी की सूई की दिशा के विपरीत)	3 बार	
	कंधे की गति		
	कंधे की स्ट्रेचिंग	3 बार	
	कंधे को घुमाना (आगे और पीछे)	3 बार	
	घुटने का चालन	5 बार	
	गुल्फ (टखने का) चालन		
	गुल्फ (टखने) को घुमाना (घड़ी की सूई की दिशा में और घड़ी की सूई की दिशा के विपरीत)	5 बार	
3.	योगासन		10 मिनट
	खड़े हेकर किए जाने वाले आसन		
	– ताड़ासन		
	– वृक्षासन		
	बैठकर किए जाने वाले अभ्यास		
	– दण्डासन		
	– सुखासन		
	पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले अभ्यास		
	– शवासन		
4.	श्वास संबंधी अभ्यास	हर एक को 5 बार किया जाए	20 मिनट
	– विभागीय श्वसन: उदर श्वसन, वक्षस्थलीय श्वसन और हंसली श्वसन		
5.	प्राणायाम :		
	–नाडीशोधन प्राणायाम	5 बार	
	– भ्रामरी प्राणायाम	5 बार	
	– शीतली प्राणायाम	5 बार	
6.	ध्यान		5 मिनट
7.	शांतिपाठ		1 मिनट
	कुल समय		45 मिनट

गर्भवती महिलाओं के लिए योग (दूसरा त्रैमासिक)

क्र.सं	योगाभ्यास	चक्र	अवधि
1.	प्रार्थना		1 मिनट
2.	यौगिक सूक्ष्म व्यायाम		5 मिनट
	गर्दन चालन:		
	आगे और पीछे झुकना	3 बार	
	दाएँ और बाएँ झुकना	3 बार	
	दाएँ और बाएँ घुमाव	3 बार	
	गर्दन रोटेशन (घड़ी की सूई की दिशा में और घड़ी की सूई की दिशा के विपरीत)	3 बार	
	कंधे का चालन		
	कंधे की स्ट्रेचिंग	3 बार	
	कंधे को घुमाना (आगे और पीछे)	3 बार	
3.	योगासन		
	खड़े हेकर किए जाने वाले आसन		
	ताड़ासन		
	वृक्षासन		
	त्रिकोणासन		
	कटिचक्रासन		
	वीरभद्रासन		
	प्रसृत पादोत्तानासन		
	बैठकर किए जाने वाले अभ्यास		
	दण्डासन		
	सुखासन		
	बद्धकोणासन		
	शशांकासन		
	मार्जरीआसन		
	मालासन		
	परिवृत्त सुखासन		
	पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले अभ्यास		
	विपरीतकरणी (दीवार का सहारा लेकर)		
	शवासन		
	पेट के बल लेटकर किए जाने वाले अभ्यास		
	बालासन		
4.	प्राणायाम :		
	नाडीशोधन प्राणायाम	5 बार	
	उज्जायी प्राणायाम	5 बार	
	शीतली प्राणायाम	5 बार	
5.	ध्यान		10 मिनट
6.	शांतिपाठ		1 मिनट
	कुल समय	45 मिनट	

**गर्भवती महिलाओं के लिए योग (तीसरा त्रैमासिक)**

क्र.सं	योगाभ्यास	चक्र	अवधि
1.	प्रार्थना		1 मिनट
2.	यौगिक सूक्ष्म व्यायाम		5 मिनट
	<b>ग्रीवा चालन:</b>		
	आगे और पीछे झुकना	3 बार	
	दाएँ और बाएँ झुकना	3 बार	
	दाएँ और बाएँ घुमाना	3 बार	
	गर्दन रोटेशन (घड़ी की सूई की दिशा में और घड़ी की सूई की दिशा के विपरीत)	3 बार	
	<b>कंधे का चालन</b>		
	कंधे की स्ट्रेचिंग	3 बार	
	कंधे को घुमाना (आगे और पीछे)	3 बार	
3.	<b>योगासन</b>		15 मिनट
	<b>खड़े हेकर किए जाने वाले आसन</b>		
	ताड़ासन		
	अर्द्ध-पार्श्वकोणासन		
	त्रिकोणासन		
	<b>बैठकर किए जाने वाले अभ्यास</b>		
	दण्डासन		
	सुखासन		
	उपविष्ट कोणासन		
	परिवृत्त जानुशीर्षासन		
	मार्जरीआसन		
	<b>पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले अभ्यास</b>		
	सुप्त बद्धकोणासन		
	शवासन		
4.	<b>प्राणायाम :</b>		8 मिनट
	नाडीशोधन प्राणायाम	5 बार	
	भ्रामरी प्राणायाम	5 बार	
	शीतली प्राणायाम	5 बार	
5.	<b>ध्यान</b> ओ३म् ध्यान अथवा सोह३म् ध्यान		15 मिनट
6.	<b>शांतिपाठ</b>		1 मिनट
	<b>कुल समय</b>	<b>45 मिनट</b>	