

वृद्धों के लिए योग अभ्यासक्रम

क्र.सं.	योगाभ्यास	चक्र	अवधि
1.	प्रार्थना		01 मिनट
2.	यौगिक सूक्ष्म व्यायाम		07 मिनट
	अ) ग्रीवा चालन		
	—आगे और पीछे झुकना	3 चक्र	
	—दाएँ और बाएँ झुकना	3 चक्र	
	—दाएँ और बाएँ मुड़ना	3 चक्र	
	—गर्दन घुमाना (घड़ी की सुई का दिशा में और विपरीत दिशा में)	3 चक्र	
	ब) स्कंध चालन	3 चक्र	
	—कंधे का खिंचाव	3 चक्र	
	—कंधे को घुमाना (आगे और पीछे)	3 चक्र	
	स) कटि चालन		
	कटि शक्ति विकासक	3 चक्र	
	द) घुटना चालन	5 चक्र	
	य) गुल्फ (टखना) चालन	5 चक्र	
	—गुल्फ का खिंचाव	5 चक्र	
	—गुल्फ घुमाना	5 चक्र	
3.	यौगिक स्थूल व्यायाम		02 मिनट
	रेखागति	2 चक्र	
	ऊर्ध्वगति	1 चक्र	05 मिनट
	सूर्य नमस्कार	3 चक्र	
4.	योगासन		15 मिनट
	खड़े होकर किए जाने वाले आसन		
	—ताड़ासन		
	—उत्कटासन		
	—ऊर्ध्व हस्तोत्तानासन		
	—कटिचक्रासन		
	—त्रिकोणासन		
	पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन		
	—पवनमुक्तासन		
	—सरल मत्स्यासन		
	—सर्वांगासन / विपरीतकरणी		
	—सेतबंधासन		
	—शवासन		
	उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन		
	—मकरासन		
	—भजंगासन		
	बैठकर किए जाने वाले आसन		
	—वक्रासन / अर्द्धमत्स्येन्द्रासन		
	—उष्टासन		
	—जान शीर्षासन / पश्चिमोत्तानासन		
	—उत्तानमंडकासन		
5.	कपालभाति वैकल्पिक	(10-20 बार)	01 मिनट
6.	प्राणायाम (कंभक के बिना)		07 मिनट
	—उज्जायी प्राणायाम	5 चक्र	
	—अनुलोम-विलोम / नाडीशोधन	3 चक्र	
	—भ्रामरी प्राणायाम	5 चक्र	05 मिनट
7.	ध्यान		
8.	शांति पाठ		01 मिनट

	कुल अवधि	45 मिनट
--	----------	---------

नोट – यह अभ्यास वृद्ध व्यक्तियों के द्वारा किया जाना है इसलिए किसी अवांछनीय और अप्रिय परिस्थिति से बचने के लिए सावधानी और पर्याप्त देखरेख आवश्यक है।