

## स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए योग

क्र.सं	यौगिक अभ्यास	चक्र	अवधि
1.	प्रार्थना		1 मिनट
2.	<b>यौगिक सूक्ष्म व्यायाम</b>		8 मिनट
	<b>ग्रीवा चालन:</b>		
	आगे और पीछे झुकाना	3 चक्र	
	दाएँ और बाएँ झुकाना	3 चक्र	
	दाएँ और बाएँ घुमाना	3 चक्र	
	गर्दन घुमाना (घड़ी की सूई की दिशा में और घड़ी की सूई की दिशा के विपरीत)	3 चक्र	
	<b>स्कंध (कंधे का) चालन</b>		
	कंधे की स्ट्रेचिंग	3 चक्र	
	कंधे को घुमाना (आगे और पीछे)	3 चक्र	
	<b>वक्षस्थल का चालन</b>	3 चक्र	
	<b>कटि चालन</b>	3 चक्र	
	<b>घुटने का चालन</b>	3 चक्र	
	<b>टखने का चालन</b>	3 चक्र	
3.	<b>योगासन</b>		
	<b>खड़े हेकर किए जाने वाले आसन</b>		
	ताड़ासन		
	अर्द्धचक्रासन		
	पादहस्तासन		
	त्रिकोणासन		
	पशुकोणासन		
	<b>बैठकर किए जाने वाले अभ्यास</b>		
	भद्रासन		
	मार्जरी आसन		
	अर्द्ध उष्ट्रासन		
	शशांकासन		
	<b>पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन</b>		
	सरल भुजंगासन		
	अर्द्धशलभासन		
	धनुरासन (सरल)		
	मकरासन		
	<b>पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले अभ्यास</b>		
	एक पाद पवनमुक्तासन		
	सेतुबंधासन		
	सरलमत्स्यासन		
	एक पाद उत्तापादासन		
	शवासन		
4.	<b>श्वास संबंधी अभ्यास</b> विभागीय श्वसन— उदर श्वसन, वक्षस्थलीय श्वसन और हंसली श्वसन	हर एक को 5 बार किया जाए	20 मिनट
5.	<b>प्राणायाम :</b>		
	नाडीशोधन प्राणायाम	5 चक्र	
	उज्जायी प्राणायाम	5 चक्र	

	शीतली प्राणायाम	5 चक्र	
6.	ध्यान		5 मिनट
7.	शांतिपाठ		1 मिनट
	कुल समय		45 मिनट