

40 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं के लिए योग (40–50 वर्ष आयु वर्ग)

क्र.सं.	योगाभ्यास	चक्र	अवधि
1.	प्रार्थना		1 मिनट
2.	क्रियाएँ		8 मिनट
	– कुजल		
	– सूत्रनेति / जलनेति		
	– कपालभाति		
3.	यौगिक सूक्ष्म व्यायाम		8 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	
	कटि चालन	3 चक्र	
	गुल्फ (टखना) संचालन	3 चक्र	
	• गुल्फ का खिंचाव	3 चक्र	
	• गुल्फ घुमाना	3 चक्र	
4.	सूर्य नमस्कार	3 चक्र	5 मिनट
5.	योगासन		12 मिनट
	खड़े होकर किए जाने वाले आसन		
	–ताड़ासन		
	–हस्तोत्तानासन		
	–अर्द्ध-कटिचक्रासन		
	–पादहस्तासन		
	बैठकर किए जाने वाले आसन		
	–भद्रासन		
	–पश्चिमोत्तानासन		
	–वज्रासन		
	–उष्ट्रासन		
	–शशकासन		
	–वक्रासन		
	उदर के बल लेटकर किए जाने वाले आसन		
	–भुजंगासन		
	–शलभासन		
	–मकरासन		
	पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन		
	–उथित्तद्वीपासन		
	–अर्द्ध-हलासन		
	–सेतुबंधासन		
	–मत्स्यासन		
	–पवनमुक्तासन		
	–शवासन		

6.	प्राणायाम		05 मिनट
	–नाडीशोधन प्राणायाम	5 चक्र	
	–उज्जायी प्राणायाम	3 चक्र	
	–भ्रामरी प्राणायाम	3 चक्र	
6.	ध्यान		05 मिनट
7.	शांति पाठ		01 मिनट
	कुल अवधि		45 मिनट

नोट– अभ्यासकर्ता को अपनी क्षमता के अनुसार योग अभ्यास करने चाहिए।