

पतंजलि योग समिति एवं भारत स्वाभिमान योग का अभ्यासक्रम

प्रारम्भ - तीन बार ओ३म् का लम्बा उच्चारण करें।

गायत्री-महामन्त्र - ओ३म् भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।

महामृत्युञ्जय-मन्त्र - ओ३म् त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्। उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥

संकल्प-मन्त्र - ओ३म् सह नावतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै। तेजस्विनावधीतमस्तु। मा विद्विषावहै॥

प्रार्थना-मन्त्र - ओ३म् असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्माऽमृतं गमय।

ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

सहज-व्यायाम - यौगिक जोगिंग के 12 अभ्यास (समय-2 से 5 मिनट)

सूर्य-नमस्कार - 3 से 5 अभ्यास (समय- 2 से 5 मिनट)

भारतीय-व्यायाम - मिश्रदण्ड अथवा युवा शिविरों में बारह प्रकार की दण्ड व आठ प्रकार की बैठकों का पूर्ण अभ्यास (समय- 1 से 3 मिनट)

एक्यूप्रेशर - समय की उपलब्धता अनुसार।

मुख्य-आसन - बैठकर करने वाले आसन-मण्डूकासन, (भाग 1 व 2) शशकासन, गोमुखासन, वक्रासन, पेट के बल लेटकर करने वाले आसन-मकरासन, भुजंगासन, (भाग 1,2 व 3) शलभासन (भाग 1, 2), पीठ के बल लेटकर करने वाले आसन-मृकटासन- (1, 2, 3) पवन मुक्तासन(भाग 1 व 2) अर्द्धहलासन, पादवृत्तासन, द्वि-चक्रिकासन (भाग 1 व 2) व शवासन (योगनिद्रा) । (समय-5 से 15 मिनट, आवृत्तियाँ 1 से 5 अभ्यास)

सूक्ष्म-व्यायाम - हाथों, पैरों, कोहनी, कलाई, कंधे के सूक्ष्म व्यायाम व बटरफ्लाई इत्यादि प्राणायाम के मध्य में भी किये जा सकते हैं। 5-5 अभ्यास (समय -2 से 3 मिनट)

मुख्य-प्राणायाम एवं सहयोगी क्रिया -

1. भस्त्रिका-प्राणायाम	:	समय- 3 से 5 मिनट
2. कपालभाति-प्राणायाम	:	समय- 15 मिनट
3. बाह्य-प्राणायाम	:	3-5 अभ्यास
4. अग्निसार-क्रिया	:	3-5 अभ्यास
5. उज्जायी प्राणायाम	:	3-5 अभ्यास
6. अनुलोम-विलोम प्राणायाम	:	समय-15 मिनट
7. भ्रामरी-प्राणायाम	:	3-7 अभ्यास
8. उद्गीथ-प्राणायाम	:	3 अभ्यास
9. प्रणव-प्राणायाम (ध्यान)	:	समय- 1 मिनट

देशभक्ति-गीत-समय लगभग 2 मिनट

स्वाध्याय व चिन्तन - जीवन दर्शन या व्यवस्था परिवर्तन पत्रक का वाचन (समय- 2 से 5 मिनट)

समापन - सिंहासन, हास्यासन, 3-3 अभ्यास (समय- 2 मिनट)

शान्ति-पाठ - ओ३म् द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः। वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्वं शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि॥

ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

विशेष : योगभ्यास के क्रम में व्यायाम व आसनों को पहले या बाद में भी किया जा सकता है। शीतकाल में व्यायाम व आसन पहले तथा ग्रीष्म काल में व्यायाम व आसन बाद में कर सकते हैं।