



ओ३म्

पतंजलि योग समिति एवं भारत स्वाभिमान

योग का अभ्यास-क्रम

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। तेजस्वि नावधीतमस्तु। 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)

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 – मर्कटासन- (1, 2, 3) पवनमुक्तासन (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, कन्धे के सूक्ष्म व्यायाम व बटरफ्लाइ 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)

एक्यूप्रेशर – समय की उपलब्धता अनुसार।

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