

(7) पार्श्वदण्ड

(क) (ख)

(ग) (घ)

(8) चक्रदण्ड

(क) (ख)

(ग) (घ) (ङ)

17

(9) पलटदण्ड

(क) (ख)

(ग) (घ)

(ङ) (च)

(छ)

18

(10) शेरदण्ड

(क) (ख)

(ग) (घ)

(ङ)

19

(11) सर्पदण्ड

(क) (ख)

(ग) (घ)

(12) मिश्रदण्ड

(क) (ख)

(ग) (घ)

20

परम्परागत व्यायाम : 'बैठक' - 2 मिनट

(1) साधारण अर्द्ध बैठक

(क)

(2) साधारण पूर्ण बैठक

(क) (ख)

(ग) (घ)

21

(3) राममूर्ति बैठक

(क) (ख)

(ग) (घ)

(4) पहलवान बैठक (1)

(क) (ख)

(ग) (घ)

22

(5) पहलवान बैठक (2)

(क)

तीन बार उछलना

(6) हनुमान बैठक (1)

(क) (ख)

(ग)

23

(7) हनुमान बैठक (2)

(क) (ख)

(8) हनुमान बैठक (3)

(क) (ख)

(ग)

24

12 आसनों का समस्त योगाभ्यास - 7 मिनट

1. मण्डूकासन- (क) प्रथम अभ्यास

(क) (ख)

मण्डूकासन- (ख) द्वितीय अभ्यास

(क) (ख)

2. शशकासन-

(क)

25

3. वक्रासन- 4. गोमुखासन-

(क) (ख)

5. मकरासन- 6. भुजङ्गासन-

(क) (ख) (क)

तिर्यक भुजङ्गासन-

(ख) (ग) (घ)

26

7. शलभासन- (1)

(क) (ख)

8. मर्कटासन -

(क) (ख)

(ग)

27

9. पवनमुक्तासन-

(क) (ख)

10. अर्द्धहलासन- 11. पादवृत्तासन-

(क) (क)

12. द्वि-चक्रिकासन-

(ख) (क) (ख)

28

शवासन/योगनिद्रा - 2 मिनट

(1) शवासन/योगनिद्रा

(क)

प्राणायाम - 5 मिनट

(1) भस्त्रिका प्राणायाम

(क)

लगभग 2½ सेकण्ड में धीरे-धीरे लम्बे गहरे श्वास लेना व छोड़ना।

29

(2) कपाल भाति प्राणायाम - 5 मिनट

(क)

1 सेकण्ड में एक बार झटके के साथ श्वास छोड़ना।

(3) बाह्य प्राणायाम

(क)

त्रिबन्ध के साथ श्वास को यथाशक्ति रोककर रखना 3 से 5 अभ्यास।

(4) उज्जायी प्राणायाम

(क)

गले का आकुञ्चन करते हुए श्वास लेना व दाईं नासिका को बंद रखके बाईं नासिका से छोड़ना 3 से 5 अभ्यास।

30

(5) अनुलोम-विलोम प्राणायाम - 5 मिनट

(क) (ख)

दोनों हाथ वायुमुद्रा में रखें

दाईं नासिका बन्द करके बाईं से श्वास लेना व बाईं को बन्द करके दाईं से श्वास छोड़ने का क्रम, इसी प्रकार बाईं ओर से करना, एक क्रम का समय 10 सेकण्ड।

(6) क्षमरी प्राणायाम - 2 मिनट

(क)

आँखों व कानों को बन्द करके नासिका से धमर की तरह गुंजन करना 5 से 7 बार।

(7) उद्गीथ प्राणायाम - 2 मिनट

(क)

दीर्घ स्वर में ओ३म् का उच्चारण 5 से 7 अभ्यास।

31

(8) प्रणव प्राणायाम (ध्यान) - 5 मिनट

आँखें बन्द करके, श्वासों पर या चक्रों में ओ३म् का ध्यान मुद्रा में ध्यान करना।

(क) (ख)

32

समापन

(1) सिंहासन

(क)

(2) हास्यासन

(क)

(3) तालीवादन

(क)

33

शान्तिपाठ

ओ३म् द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः। वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः। शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्वे शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि। ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

— (यजुर्वेद-36.17)

ऊँ सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे सन्तु निरामयाः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु। मा कश्चिद्दुःखभागभवेत्। ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

"May all become happy, May all be free from illness, May all see what is auspicious, May no one suffer".



हमारे आदर्श ऋषि स्वरूप समर्थ गुरुसत्ता भगवान् राम, कृष्ण, हनुमान आदिशंकराचार्य, संत ज्ञानेश्वर, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द आदि आध्यात्मिक महापुरुषों से लेकर आधुनिक भारत के स्वाधीनता आन्दोलनों एवं आधुनिक भारत के सृजन में सर्वाधिक योगदान युवाओं का रहा है। शहीदे आजम भगत सिंह, उधमसिंह, मदन लाल हींगरा, चन्द्रशेखर आजाद, रामप्रसाद बिस्मिल जैसे क्रान्तिकारी युवाओं ने अपने साहस एवं शौर्य से क्रान्ति करते हुए स्वदेशी का स्वाभिमान रखते हुए, महान वैदिक सभ्यता की जन्मभूमि भारत को विदेशी दासता से आजाद कराया।

विदेशी शासन से तो 70 साल पहले हमने मुक्ति पा ली थी। आज देश, राजनैतिक गुलामी से मुक्ति के बाद, अब विदेशी कम्पनियों की आर्थिक लूट व गुलामी के षड्यन्त्र

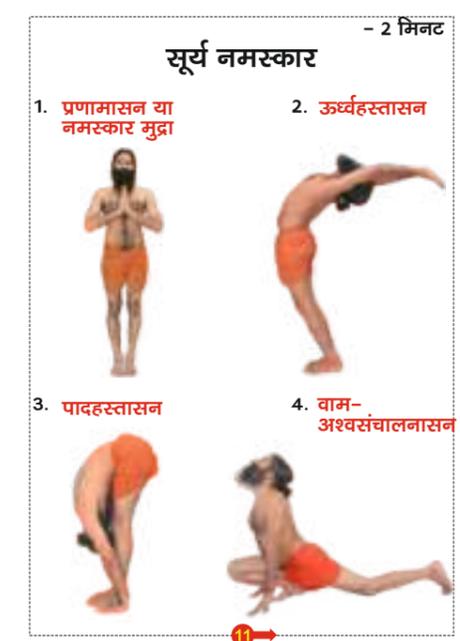
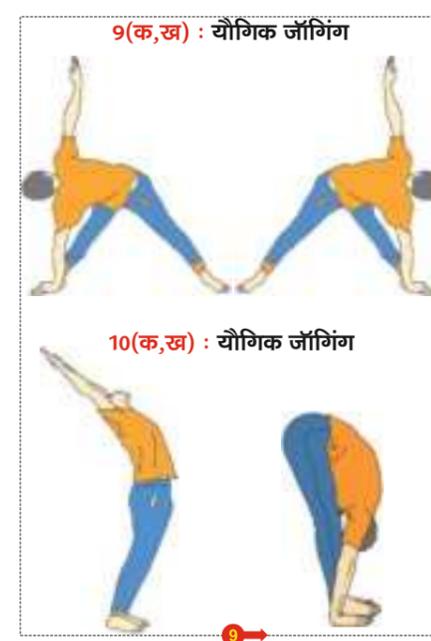
से देश को मुक्ति दिलाने हेतु तथा आर्थिक स्वाधीनता या आर्थिक आजादी हेतु छटपटाता सा महसूस कर रहा है। मैं भारती के गौरव पुत्र, तपोमूर्ति संन्यासी श्रद्धेय स्वामी जी महाराज एवं आयुर्वेद शिरोमणी, कर्मयोगी पूज्य आचार्य श्री ने निष्काम व निःस्वार्थ भाव से देश की सेवा का विराट संकल्प लिया है। योग से स्वस्थ भारत एवं स्वदेशी से समृद्ध भारत के निर्माण हेतु सब देशभक्त, जागरूक व स्वाभिमानी युवा भाई-बहनों को, इस दिव्य अभियान का हिस्सा बनने के लिए प्रेरित करना चाहिये, आज आवश्यकता है कि इस विश्व में सर्वाधिक युवा शक्ति सम्पन्न देश की युवा शक्ति को आध्यात्मिक, साहसी, कर्मयोगी नेतृत्व की, उसके मार्गदर्शन की, जिनके दर्शन मात्र से व जिनके जीवन से देश के क्रान्तिकारी वीरों की जीवनी और उनकी पराक्रमशाली शहादत एवं उनके संकल्पों का परिचय हो जाये। आज भारत में 65 प्रतिशत जनसंख्या युवा भाई-बहनों की है। एक सबल एवं सांस्कृतिक "दिव्य भारत-भव्य भारत" के स्वप्न को पूर्ण करने के लिए राष्ट्रचेतना से ओतप्रोत युवा भाई-बहनों के निर्माण, प्रशिक्षण एवं उन्हें योगव्रती, गोव्रती एवं स्वदेशीव्रती बनाने के उद्देश्य से युवा भारत संगठन का निर्माण किया है। आप सभी जागृत युवाओं को इससे जुड़ने का आह्वान करते हैं।

वर्ण	अभ्यास	आवृत्ति	समय
पहला	मन्त्रोच्चारण	3 बार ओ३म् गायत्री (ओ३म् का उच्चारण तथा दिव्य बुद्धि के लिए प्रार्थनादि)	2 मिनट
दूसरा	सहज व्यायाम (योगिक जॉगिंग)	5-10 बार (अलग-अलग 12 स्थितियाँ) (प्रत्येक स्थिति)	4 मिनट
तीसरा	सूर्य-नमस्कार	5 बार (12 आसनों का समूह)	2 मिनट
चौथा	परम्परागत व्यायाम	2-2 बार (10 दण्डों का समूह)	3 मिनट
पाँचवाँ	परम्परागत व्यायाम	3-3 बार (8 बैठकों का समूह)	2 मिनट
छठा	आसन	2-2 बार (पूज्य स्वामी रामदेव जी (पैकेज के प्रत्येक आसन) महाराज द्वारा निर्धारित 12 आसनों का पैकेज)	7 मिनट
सातवाँ	शवासन/योगनिद्रा		2 मिनट
आठवाँ	प्राणायाम	भस्त्रिका प्राणायाम कपालभाति प्राणायाम अनुलोम-विलोम प्राणायाम धामरी प्राणायाम उद्गीथ प्राणायाम	5 मिनट 10 मिनट 2 मिनट 2 मिनट
नववाँ	प्रणव ध्यानयोग आँकार		5 मिनट
			समय = कुल 50 मिनट

वैदिक प्रार्थना - 2 मिनट
ओ३म् उच्चारण (प्रणव ध्वनि)- तीन बार
दिव्यबुद्धि के लिए प्रार्थना-
 1. गायत्री-महामंत्र:
 ओ३म् भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥
 (ऋग्वेद-3.62.10, यजुर्वेद-3.35.22.3, 30.2, 36.3, सामवेद-1462)
 2. महामृत्युंजय-मंत्र ओ३म् त्र्यंबकम् यजामहे सुगन्धिम् पुष्टिवर्धनम् उर्वारुकमिव बंधनान्मृत्योर्मुक्षि माऽमृतात्।
 3. संकल्प-मंत्र ओ३म् सह नावावतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै। तेजस्विनावधीतमस्तु। मा विद्विषावहै।
 4. प्रार्थना मंत्र ओ३म् असतो मा सद् गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्माऽमृतं गमय।
 5. ओ३म् विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परा सुवा। यद् भद्रं तन्न आ सुवा॥
 ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥



पतंजलि PATANJALI
 प्रकृति का आभरण Product by Ashwini
 युवा भारत YUVA BHARAT
 देवा, शाघना और स्वाभिमान
 CONTACT :-
 [North-East-Middle] INDIA
 श्री. रामशिव जी [Yuva Kendriya Prabhari]
 Mobile No. : 9760095180
 E-mail : yuvabharatkpnem@gmail.com
 [South-West-Middle] INDIA
 श्री. Sachin Ji [Yuva Kendriya Prabhari]
 Mobile No. : 9730069730
 E-mail : yuvabharatkpswm@gmail.com
 www.facebook.com/yuvabharat.official
 www.facebook.com/swami.ramdev
 twitter.com/yogishiramdev
 www.youtube.com/user/TheBHARATSWABHIMAN
 https://instagram.com/swaamiramdev/
 www.facebook.com/AcharyaBalkrishnaJi
 twitter.com/Ach_Balkrishna
 www.youtube.com/user/acharyabalkrishna
 https://instagram.com/patanjaliproducts//



पतंजलि योगपीठ हरिद्वार
दैनिक योगाभ्यासक्रम
 DAILY YOGA PRACTICE SYLLABUS
 (50 MINUTES)
 केन्द्रीय मुख्यालय-भारत स्वाभिमान, पतंजलि योगपीठ-द्वितीय चरण हरिद्वार।
 दूरभाष : (01334)-273000, 240008, 246737, 248899 फॅक्स : (01334)-244805, 240664
 E-mail: bstho@bharatswabhimanttrust.org
 Web: www.bharatswabhimanttrust.org

