

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस - 21 जून, 2017

समय - प्रातः 07 बजे से 08 बजे तक

क्र.सं.	विषय	समय	वि.
1	योग संदेश एवं योग की जानकारी	पहले मिनट से 10 मिनट तक	10 मिनट
2	ॐ का उच्चारण एवं प्रार्थना- ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं, सं वो मनांसीजानताम् देवाभागं यथा पूर्वे संजानाना उपासते ॥	11वे मिनट से 12 मिनट तक	02 मिनट
3	सुक्ष्म व्यायाम- 1. ग्रीवा चालन 2. स्कंध चालन 3. कटि चालन 4. जानु(घुटना) संचालन	13वे मिनट से 18 मिनट तक	06 मिनट
4	योगासन- खड़े आसन- 1. ताडासन 2. वृक्षासन 3. पादहस्तासन 4. अर्द्धचक्रासन 5. त्रिकोणासन	19वे मिनट से 23 मिनट तक	05 मिनट
5	बैठक के आसन- 1. भद्रासन 2. वज्रासन 3. अर्द्धउष्ट्रासन एवं उष्ट्रासन 4. शशकासन 5. उत्तान मंडुकासन 6. वक्रासन	24वे मिनट से 28 मिनट तक	05 मिनट
6	उल्टा लेटकर आसन- 1. मकरासन 2. भुजंगासन 3. शलभासन	29वे मिनट से 31 मिनट तक	03 मिनट
7	सीधा लेटकर आसन- 1. सेतुबंधासन 2. उत्तानपादासन 3. अर्द्धहलासन 4. पवनमुक्तासन 5. शवासन	32वे मिनट से 36 मिनट तक	05 मिनट
8	कपाल भाति-	37वे मिनट से 39 मिनट तक	03 मिनट
9	प्राणायाम- 1. अनुलोम विलोम 2. शीतली 3. भ्रामरी	40वे मिनट से 45 मिनट तक	06 मिनट
10	समाधि मुद्रा में ध्यान	46वे मिनट से 53 मिनट तक	08 मिनट
11	संकल्प- मैं संकल्प लेता हूँ कि सर्वदा अपनी सोच में संतुलन बनाए रखूंगा। हमें अपने मनको हमेशा संतुलित रखना है इसमें ही हमारा आत्मविश्वास समाया है। मैं खुद के प्रति, कुटुंब के प्रति, काम, समाज और विश्व के प्रति शान्ति, आनंद और स्वास्थ्य के प्रचार के लिए बद्ध हूँ।	54वे मिनट	01 मिनट
12	शांति पाठ- ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामया। सर्वे भद्राणिपश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ॥ ॐ शांतिः शांतिः शांतिः।	55वे मिनट	01 मिनट
13	योग की जानकारी अलग जगह से प्राप्त करना जैसे ऋग्वेद, पतंजलि योग सूत्र, घेरण्ड संहिता, हठगोग संहिता, योगरहस्य हस्तलिपि, पाण्डुलिपि इत्यादि संदर्भ ग्रन्थ एवं समस्त आयुर्वेद औषधालय / योग प्राकृतिक चिकित्सालय से सम्पर्क कर जानकारी प्राप्त की जा सकती है।	56वे मिनट से 60 मिनट तक	05 मिनट