

॥ॐ॥



राष्ट्र सेविका समिति

योग शिविर 2020

अभ्यासक्रम



14 जून से 20 जून 2020 (सुबह 5:00 से 8:00 के बीच रोज 40 मिनट)

- तीन बार ओंकार
- योगिक प्रार्थना
- शिथिलीकरण व्यायाम (7 मिनट)
- आसन, प्राणायाम
 - शवासन
 - कल्याण मंत्र

योगिक प्रार्थना

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां
पतंजलिं प्रांजलिरानतोऽस्मि॥

कल्याण मंत्र

सर्वे भवंतु सुखिनः
सर्वे संतु निरामयाः
सर्वे भद्राणि पश्यंतु
मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत्
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः॥

प्रथम दिवस 14 जून 2020

योग शिविर की शुरुआत उद्धाटन सत्र से होगी।

• ताड़ासन

--- हाथ पैर और रीड की हड्डियों की मजबूती तथा कद (height) बढ़ाने के लिए उपयुक्त

• अर्ध चक्रासन

--- वक्षस्थल और पीठ के स्नायु की मजबूती के लिए और बैक पेन में आराम के लिए

• पादहस्तासन

--- मनः शांति के लिये, पेट दर्द तथा आम्ल पित्त (acidity) में लाभकारी

• शवासन

--- विश्रांति के लिए

दूसरा दिन 15 जून 2020

• अर्ध कटिचक्रासन

---- पित्त, जननांग के कार्य सुलभ होते हैं। पीठ के दर्द (back pain) में विश्राम के लिए उपयुक्त

• अर्ध उष्ट्रासन

--- पीठ का दर्द (back pain), साइटिका में गुणकारी

• पर्वतासन

--- स्वस्थ मन। ज्ञान तंतु (के कार्य इससे सुलभ होते हैं।

• शशांक आसन

--- relaxation, पेट के निचले हिस्से के (lower abdominal organs) कार्य सुगम हो इसलिए।

• प्राणायाम

--- नाड़ी शुद्धि (अनुलोम विलोम प्राणायाम)

तीसरा दिन 16 जून 2020

- त्रिकोणासन

--- पैर के स्नायु की तंदुरुस्ती के लिए उपयुक्त तथा कोहनी, पीठ दर्द, गर्दन की मोच ठीक करने के लिए

- वृक्षासन

--- पैर की मांसपेशियों के लिए, शरीर के संतुलन तथा स्थिरता के लिए।

- उष्ट्रासन

--- hunchback, weak shoulders के लिए लाभकारी

- पश्चिमोत्तानासन

--- किडनी, लोअर बैक, rigidity of hips के लिए लाभकारी

- प्राणायाम

--- नाडी शुद्धि प्राणायाम (अनुलोम विलोम) और कपालभाति

चौथा दिन 17 जून 2020

- तीन सूर्य नमस्कार

- गत 3 दिवस के सभी आसन तथा प्राणायाम का पुनरावर्तन

पांचवा दिन 18 जून 2020

व्याधि निवारण हेतु - विशेष योग सत्र

1. डायबिटीज (sugar problem) --

महामुद्रासन, जानुशीर्षासन, पश्चिमोत्तानासन, वीरासन, सुप्त वीरासन, नौकासन, वक्रासन, मरीच्यासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन
प्राणायाम - कपालभाती, अग्निसार क्रिया, नाडी शुद्धि

2. रक्तचाप (blood pressure) -

उर्ध्वपादासन, जानुशीर्षासन, पश्चिमोत्तानासन, सिद्धासन, पद्मासन, शवासन
प्राणायाम - नाडी शुद्धि, (high pitch) उच्च भ्रामरी

3. Thyroid -

अर्ध उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, सेतुबंधासन, सुप्त वज्रासन
प्राणायाम - विशुद्धि चक्र शुद्धिकरण क्रिया, उज्जायी प्राणायाम

4. पीठ का दर्द (back pain) --

अर्ध चक्रासन, अर्ध उष्ट्रासन, उष्ट्रासन, धनुरासन, भुजंगासन, शलभासन, अधोमुख श्वानासन

5. Menstrual disorders (M C) --

उत्तानासन, अधोमुख श्वानासन, बद्ध पद्मासन, बद्ध कोनासन, उपविष्ट कोनासन, पश्चिमोत्तानासन, पर्वतासन, वीरासन, नाडी शुद्धि प्राणायाम

छठवां दिन 19 जून 2020

- तीन सूर्य नमस्कार
 - बद्ध कोनासन
 - जानु शीर्षासन
 - प्राणायाम -- नाड़ी शुद्धि प्राणायाम, कपालभाति, भ्रामरी प्राणायाम
-

सातवां दिन 20 जून 2020

- गत दिनों के सभी आसन तथा प्राणायाम का पुनरावर्तन
- ध्यान करने हेतु 11 बार ओंकार
- समापन