

6. आसन :

खड़े हो कर :

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 1. पाद हस्तासन         | पूरक आसन : अर्द्ध चक्रासन |
| 2. अर्द्ध कटि चक्रासन  | दोनों ओर                  |
| 3. त्रिकोणासन          | दोनों ओर                  |
| 4. परिवृत्त त्रिकोणासन | दोनों ओर                  |
| 5. पार्श्वकोणासन       | दोनों ओर                  |

बैठ कर :

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 1. मण्डूकासन                  |                                    |
| 2. पश्चिमोत्तान्नासन/शशांकासन | पूरक आसन : सुप्त वज्रासन/उष्ट्रासन |
| 3. वक्रासन                    | दोनों ओर                           |
| 4. अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन     | दोनों ओर                           |
| 5. गोमुखासन                   | दोनों ओर                           |

लेट कर : ( पेट के बल लेट कर : )

- |                                      |                   |
|--------------------------------------|-------------------|
| 1. भुजंगासन                          | पूरक आसन : शलभासन |
| 2. धनुरासन                           |                   |
| 3. मकरासन                            |                   |
| 4. बालकासन ( एक और करवट लेकर लेटना ) |                   |

( पीठ के बल लेट कर : )

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 1. पवन मुक्तासन |                      |
| 2. सर्वांगासन   | पूरक आसन : मत्स्यासन |
| 3. हलासन        | पूरक आसन : चक्रासन   |

7. हंसी की क्रिया : खड़े हो कर/बैठ कर/लेट कर

8. प्राणायम :

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| नाड़ी शुद्धि प्राणायम      | सहयोगी क्रिया : अग्निसार |
| भस्त्रिका प्राणायम         |                          |
| कपालभाति प्राणायम          |                          |
| बाह्य प्राणायम ( त्रिबंध ) |                          |
| अनुलोम विलोम प्राणायम      |                          |
| उज्जायी प्राणायम           |                          |
| भ्रामरी प्राणायम           |                          |
| ओम् जाप-ध्यान              |                          |

9. शवासन : ( शवासन से पहले मर्कटासन )

10. वज्रासन में बैठकर महर्षि पतंजलि को अष्टांग योग के लिये नमन करना।

प्रार्थना : योगेन चित्तस्य पदेन वाचां, मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।

योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीना पतंजलि प्रांजलिरानतोस्मि ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

( मैं दोनों हाथ जोड़ कर मुनियों में श्रेष्ठ पतंजली को प्रणाम करता हूँ, जिन्होंने चित्त की अशुद्धि को योग से, वाणी की अशुद्धि को व्याकरण से और शरीर की अशुद्धि को आर्युवेद से दूर किया। )

11. शुभ समापन : प्रार्थना के पश्चात् हथेलियाँ गर्म करके भ्रामरी करना तथा सम्पूर्ण शरीर पर लगाना एवं सभी के द्वारा एक साथ ओम् जाप करते हुए विसर्जन करना।

**माहेश्वरी भवन, छत्रीबाड़ी, गुवाहाटी - 781001**

सह आचार्य : श्री मदन मोहन मल्ल - 94353 41958, श्री शंकरलाल बिल - 94351 48256

संयोजक : श्री गिरधारीलाल झँवर - 98649 23282