



विद्या भारती बिहार क्षेत्र

विश्व योग दिवस(21 जून 2022)



कार्यक्रम

1. महर्षि पतंजलि एवं भारतमाता के चित्र पर पुष्पार्चन एवं दीप प्रज्वलन 5 मिनट
स्थापना मंत्र 2 मिनट
- 2.

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां, मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।
योऽपाकरोत् तं प्रवरं मुनीनां, पतंजलि प्रांजलिरानतोऽस्मि॥

ॐ सहनाववतु ।

सह नौ भुनक्तु ।

सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्वीनावधीतमस्तु ।

मा विद्विषावहै ॥

3. प्राणायाम

- 1.कपालभाति 02 मिनट
- 2.एकान्तर कपालभाति 02 मिनट
- 3.नाडीशुद्धी (अनुलोम-विलोम) 02 मिनट
4. भ्रामरी पांच चक्र 02 मिनट

4. आसन

- 1.शरीर संचालन अथवा पवन मुक्तासन 15 मिनट
- 2.मंडुकासन 02 मिनट
3. उष्ट्रासन 02 मिनट
- 4.पश्चिमोतानासन 02 मिनट

5.सूर्य नमस्कार (मन्त्र सहित पूर्ण)	10 मिनट
6.कीर्तन / देशभक्ति गीत	05 मिनट
7.योग सन्देश (उद् बोधन)	15 मिनट
8.योग संकल्प	02 मिनट
9.समापन मन्त्र	02 मिनट

ॐ असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्मा मृतं गमय ॥
सर्वेषां शान्तिर्भवतु लोका समस्ता सुखिनो भवन्तु ॥

सर्वे भवन्तु सुखिनः
सर्वे सन्तु निरामयाः
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु
मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत्
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

नोट:-आसनों के अभ्यास में सुविधानुसार परिवर्तन किया जा सकता है ।
पवनमुक्तासन में नेत्र इत्यादि का व्यायाम करना उत्तम होगा ।

कुल समय - 70 मिनट

* यौगिक वातावरण के निर्माण हेतु :-

दृश्य श्रव्य प्रणाली से अष्टांग योग को सुंदर सुलिखित सचित्र चार्टों द्वारा दिखाया,समझाया जा सकता है ।

क्षेत्र योग प्रमुख
राजेश कुमार रंजन