

महाशक्ति योग साधना

(आचार्य श्री राजन शर्मा)

अ) आरम्भ/भूमिका/स्वागतम्

क) सूक्ष्म साधना

- १) शिरोपचार (टाउको ठेलने)
- २) ग्रीवाचालनम् (घाँटी घुमाउने)
- ३) चक्षुचालनम् (आँखा घुमाउने)
- ४) कर्णमुहार दवाब
- ५) दीर्घ जागरण (अ-अः)
- ६) कटिसञ्चालन
- ७) हस्तसञ्चालन (सङ्कुचन)
- ८) हस्तसञ्चालन (विस्तार)
- ९) हस्तसञ्चालन (उर्ध्व)
- १०) पादाङ्गुष्ठ पादचाल (१-२-३-४)
- ११) कटिचक्रासन
- १२) पादहस्तासन
- १३) जानुपादसञ्चालन
- १४) सर्वाङ्ग कम्पनम् (ॐ)
- १५) साधना सङ्कल्प
- १६) हास्यासन

ख) पञ्च श्रद्धा समर्पणम्

- १) गुरुमन्त्र
- २) गायत्रीन्यासः
- ३) करन्यासः
- ४) अङ्गन्यासः
- ५) गायत्री मुद्रा (मन्त्र सहित)
- ६) भूमि साधना
- ७) ऋषि मन्त्र
- ८) हठयोग मन्त्र

ग) योगासनानि

- १) ताडासन
- २) उदराकर्षण
- ३) गुप्तपद्मासन
- ४) सूर्यनमस्कार
- ५) वातायनासन
- ६) वृक्षासन
- ७) चन्द्रनमस्कार
- ८) सलभासन
- ९) भूमिपाद-मस्तकासन
- १०) शशकासन
- ११) मार्जारासन
- १२) अधोमुखासन
- १३) उष्ट्रासन

- १४) सुप्त वज्रासन
- १५) धनुरासन
- १६) चक्रासन
- १७) सुप्तबद्धकोणासन
- १८) कपोतासन
- १९) वीरभद्रासन
- २०) गोमुखासन
- २१) सर्वाङ्गासन
- २२) उत्थितपृष्ठासन
- २३) अर्ध भेकासन
- २४) बकासन
- २५) शीर्षासन
- २६) उर्ध्व पद्मासन
- २७) गोरक्षासन (१-२-३)
- २८) शवासन

घ) प्राणायाम तथा ध्यानम्

- १) मुखधौति
- २) हुँकार (तल-दाहिने-देब्रे)
- ३) भ्रामरी
- ४) काकी
- ५) मूर्छा
- ६) कपालभाति
- ७) उद्रीथ
- ८) मूलबन्ध
- ९) ध्यान

ङ) समापनम्

- १) शान्तिपाठ
- २) धन्यवाद ज्ञापन
- ३) विसर्जन/समापन