		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
१	**सूर्य नमस्कार**																															
२	**आसन**																															
	१ उर्ध्व-सर्वाङ्गासन और मत्सयासन																															
	२ पश्चिमोत्तानासन और चक्रासन																															
	३ हलासन और उष्ट्रासन																															
	४ अर्ध-मत्स्येन्द्रासन																															
	५ शवासन																															
	६ प्राण-शक्ति चालन																															
३	**प्राणायाम**																															
	१ ध्वन्यात्मक ॐ																															
	२ नाड़ी-शोधन																															
	३ कपालभाति																															
	४ भस्त्रिका																															
	५ अनुलोमविलोम																															
	६ भ्रूमध्य ध्यान																															
४	**ॐ जप**																															
५	**पताञ्जल योग**																															
६	**स्वाध्याय**																															
	१ गीता																															
	२ उपनिषद्																															
	३ वेद																															
	४ वैदिक संध्या																															
	५ अहिंसा																															
	६ सत्य																															
	७ अस्तेय																															
	८ ब्रह्मचार्य																															
	९ अपरिग्रह																															
	१० शौच																															
	११ संतोष																															
	१२ तपः																															
	१३ स्वाध्याय																															
	१४ ईश्वरप्रणिधान																															
७	**व्यायाम**																															