७ चक्र होते हैं।

1- मूलाधार चक्र
2- स्वाधिष्ठान चक्र
3- मणिपुर चक्र
4- अनाहत चक्र
5- विशुद्धि चक्र
6- आज्ञा चक्र
7- सहस्रार चक्र

[illegible]

5 प्राण =
1- प्राण
2- अपान
3- समान
4- उदान
5- व्यान

[illegible]

पंच कोष - 5 कोश =
1- अन्नमय कोश
2- प्राणमय कोश
3- मनोमय कोश
4- विज्ञानमय कोश
5- आनन्दमय कोश

पंचमहाभूत तत्व
1- पृथ्वी
2- जल
3- अग्नि
4- वायु
5- आकाश

[illegible] नाभि (Navel)

सूर्य नमस्कार मंत्र
1- ॐ मित्राय नमः
2- ॐ रवये नमः
3- ॐ सूर्याय नमः
4- ॐ भानवे नमः
5- ॐ खगाय नमः
6- ॐ पूष्णे नमः
7- ॐ हिरण्यगर्भाय नमः
8- ॐ मरीचये नमः
9- ॐ आदित्याय नमः
10- ॐ सवित्रे नमः
11- ॐ अर्काय नमः
12- ॐ भास्कराय नमः
(Also known as Sun Salutation)

प्राणायाम

प्राणायाम योग का एक महत्वपूर्ण अंग है। आसन के बाद प्राणायाम का वर्णन किया है। सामान्य रूप से प्राणायाम की परिभाषा श्वास पर नियंत्रण। प्राणायाम अर्थात् प्राणों का आयाम। प्राण का अर्थ है जीवनी शक्ति या प्राण शक्ति। यह वह शक्ति है जो समस्त सजीव और निर्जीव पदार्थों में विद्यमान है। प्राणायाम में श्वसन का उपयोग प्राणमय कोश की नाड़ियों में प्राण ऊर्जा को प्रवाहित करने के लिए किया जाता है। प्राणायाम श्वसन क्रिया के माध्यम से मानव संस्थान स्थूल व सूक्ष्म स्तरों में प्राणों का संचालन होता है।

आयाम का अर्थ है विस्तार या नियंत्रण अर्थात् प्राणायाम शब्द का अर्थ प्राणों का विस्तार होता है। प्राणायाम के माध्यम से अंतर्निहित ऊर्जा की उच्च अवस्था को प्राप्त किया जा सकता है।

सूत्र - तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।

आसन पूर्ण होने पर श्वास प्रश्वास की गति के स्वाभाविक विधान अनुसार पूरक, कुम्भक और रेचक का नाम प्राणायाम है।

प्राणायाम के चार चरण होते हैं —

(i) पूरक - Inhale
(ii) रेचक - Exhale
(iii) कुम्भक - Breath Hold
(iv) Two type of Breath Holding —
(a) अंतः कुम्भक - अंदर ही श्वास रोकना।
(b) बाह्य कुम्भक - बाहर ही श्वास रोकना।