

योग क्रियात्मक (डिप्लोमा कार्यक्रम हेतु 5 दिन का प्रशिक्षण कार्यक्रम) दो घंटे प्रतिदिन

प्रथम सत्र— (1:15 घण्टे प्रतिदिन)

अधिकतम- 200

आसन —

50

1. सूक्ष्म व्यायाम	11. अर्धमत्स्येन्द्रासन	21. हलासन
2. सूर्य नमस्कार मन्त्रों सहित	12. मार्जारीआसन	22. नौकासन
3. पद्मासन	13. मण्डूकासन	23. पवनमुक्तासन
4. सिद्धासन	14. भूर्जगासन	24. सेतुबंधासन
5. स्वस्तिकासन	15. ताड़ासन	25. पश्चिमोत्तान
6. वज्रासन	16. तिर्यक् ताड़ासन	26. चक्रासन
7. मत्स्यासन	17. कटिचक्रासन	27. मकरासन / शवासन
8. सिंहासन	18. उत्तानपादासन	28. शलाभासन
9. वीरासन	19. मयूरासन	29. शीर्षासन
10. गोमुखासन	20. सर्वांगासन	30. धनुरासन

प्राणायाम —

श्वसन विधियाँ— उदरीय श्वसन, वक्षीय श्वसन, यौगिक श्वसन

30

1. नाडीशोधन प्राणायाम	2. भस्त्रिका प्राणायाम	3. भ्रामरी प्राणायाम	4. शीतली प्राणायाम
5. उज्यायी प्राणायाम	6. सीतकारी प्राणायाम	7. सूर्य-भेदन प्राणायाम	8. चन्द्र-भेदन प्राणायाम

बंध — 1. मूलबंध, 2. उड्डियान बंध, 3. जालंधर बंध, 4. महाबंध

20

मुद्रा — 1. ज्ञानमुद्रा, 2. प्राणमुद्रा, 3. अपान मुद्रा, 4. लिंग मुद्रा, 5. चिनमुद्रा, 6. चिनमय मुद्रा, 7. आदि मुद्रा, 8. मेरुदण्ड मुद्रा, 9. विपरीकरनी मुद्रा, 10. तड़ागी मुद्रा, 11. काकी मुद्रा, 12. योग मुद्रा, 13. खेचरी मुद्रा, 14. महा मुद्रा, 15. अश्विनी मुद्रा

षट्कर्म — 1. धौति, 2. वस्ति, 3. नेति, 4. त्राटक, 5. नौली, 6. कपाल भाति

30

ध्यान — पंचकोशा ध्यान, सुदर्शन क्रिया ध्यान

20

द्वितीय सत्र— (45 मिनट प्रतिदिन)

बौद्धिक प्रशिक्षण व्याख्यान

1. योग का इतिहास उपनिषदों और वेदों में योग	2. ज्ञान योग
3. कर्म योग	4. भारत के उत्थान में योग का महत्व
5. भक्ति योग	6. 21 जून योग दिवस

वाईबा —

50

प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर की संयुक्त प्रयोगात्मक परीक्षा द्वितीय सेमेस्टर में आयोजित होगी।

योग क्रियात्मक-I

	70+30
सूक्ष्म व्यायाम- पवनमुक्तासन श्रेणी-I संधि संचालन के अभ्यास	10
आसन-	20
सूर्य नमस्कार, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, वृक्षासन, पादहस्तासन पद्मासन, सिद्धासन स्वस्तिकासन, बज्रासन, वक्रासन, भद्रासन, अर्ध उष्ट्रासन, शशांकासन, जानु शिरासन, उत्तानपादासन, अर्ध हलासन, सेतुबंध आसन, पवनमुक्तासन, शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, मकरासन, शवासन	
प्राणायाम:	20
श्वसन विधियाँ – उदरीय श्वसन, वक्षीय श्वसन, यौगिक श्वसन नाडिशोधन प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम	
मुद्रा-बन्ध-	10
जालंधर बन्ध, उड्डीयान बन्ध, मूलबंध काकी मुद्रा, सांभवी मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा	
ध्यान : स्थूल ध्यान (घेरण्ड संहिता)	10
मंत्र- ओंकार प्रार्थना	10
मौखिकी	20

योग क्रियात्मक-II

षट्कर्म: जल नेति, सूत्र नेति, कपालभाति, कुंजल	25
पाठयोजना (5 आसन, 2 प्राणायाम, 1 मुद्रा)	25
योग शिक्षण अभ्यास	25
मौखिकी	25

योग क्रियात्मक-I

70+30

सूक्ष्म व्यायाम- पवनमुक्तासन श्रेणी-2 संधि संचालन के अभ्यास	10
आसन-	20
सूर्यनमस्कार मंत्रों सहित, नटराजसन, गरुडासन, एकपादहस्तासन, हस्त उत्तानासन, वातायन आसन, चक्रासन, गोमुखासन, उष्ट्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, मरिचासन, पश्चिमोत्तानासन, पूर्वोत्तानासन, बकासन, तोलांगुलासन, हलासन, कर्णपीडासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, पूर्ण भुजंगासन, पूर्ण धनुरासन, नौकासन, शीर्षासन	
प्रथम सेमेस्टर के सभी अभ्यास	
प्राणायाम:	20
सूर्यभेदन प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम	
मुद्रा-बन्ध-	10
महाबन्ध मुद्रा, महावेध, खेचरी, अश्वनी मुद्रा, तडागी मुद्रा	
हस्त मुद्रायें- ज्ञान, ध्यान	
ध्यान : सूक्ष्म ध्यान (घेरण्ड संहिता)	10
मंत्र- गुरु मंत्र, शांतिपाठ	10
मौखिकी	20

योग क्रियात्मक-II

षट्कर्म: जल नेति, सूत्र नेति, कपालभाति, कुंजल	25
पाठयोजना (5 आसन, 2 प्राणायाम, 1 मुद्रा)	25
योग शिक्षण अभ्यास	25
मौखिकी	25