

अभ्यासक्रम दुसरा - योगपरिचय

कालावधी - १० सप्ताह (रोज सव्वा तास)

- ०१) प्रात्यक्षिक शिक्षण - ४० घटक ०२) धारणा अभ्यास - ६ घटक
०३) तात्त्विक शिक्षण - १४ घटक ०४) शुद्धिक्रिया - ६ घटक
०५) परीक्षा - प्रात्यक्षिके २०० गुण - लेखी - १०० गुण

सूर्यनमस्कारांतर्गत आसने

- ०१) जानभुलासन ०२) अर्ध भुजंगासन ०३) हस्त पादासन
०४) अष्टांगासन ०५) भुजंगासन ०६) अधोमुख श्वानासन

विपरीत शयनस्थितीतील आसने

- ०७) निरालंब भजुंगासन (३० से) ०८) निरालंब शलभासन (१५ से)
०९) धनुरासन (४५ से) १०) नौकासन (३० से)

शयनस्थितीतील आसने

- ११) सर्वांगासन (०५ मि.) १२) मत्स्यासन (१॥ मि.)
१३) हलासन (०२ मि.) १४) हलासन - विस्तृतपाद (३० से.)
१५) कर्णपीडनासन (३० से.) १६) अर्ध चक्रासन (३० से.)
१७) चक्रासन (१५ से.)

बैठक स्थितीतील आसने

- १८) पद्मासन (१५ मि) १९) सिध्दासन (१ मि)
२०) अर्धमत्स्येंद्रासन (३ मि) २१) सिंहासन (३० से.)
२२) कुक्कुटासन (१५ से) २३) गर्भासन (३० से)
२४) पादागुंथासन (१५ से) २५) मेरुदंडासन (३० से)
२६) उत्कटासन (३० से) २७) तोलांगुलासन (३० से)

- २८) एकपादहस्तासन (३० से) २९) उग्रासन (१५ से)
 ३०) पश्चिमोत्तानासन (१ मि) ३१) अधर्षद्बध्नासन (३० से)
 ३२) हंसासन (१५ से) ३३) एकपादाशिरासन (१५ से)

दंडस्थितीतील आसने

- ३४) शीर्षासन (२ मि) ३५) परिवर्त त्रिकाणोसन (१मि)
 ३६) एकपाद हस्तासन (३०+३० से) ३७) उग्रासन (३० से.)
 ३८) संकटासन (३०से) ३९) गरुडासन (१५ से.)
 ४०) मृदंग बंध (१५से)

शुद्धिक्रिया

- ०१) जलनती ०२) कपालभाती ०३) अग्निसार
 ०४) वमनधौती ०५) नासाग्र दृष्टि

प्राणायाम

- १) नाडीशुद्धि प्राणायाम २) उज्जायी प्राणायाम ३) भ्रमरी व भ्रामरी प्राणायाम
 धारणा अभ्यास - ३० मिनिटे

तात्त्विक अभ्यास - व्याख्याने एकूण - १६

- ०१) योगाची पाश्चर्भूमी ०२) यम-नियम-१
 ०३) यम-नियम -२ ०४) आहार
 ०५) विहार ०६) आयुर्वेद -१
 ०७) आयुर्वेदिय -२ ०८) आरोग्य संकल्पना
 ०९) पेशी व स्नायू संस्था १०) अस्थि संस्था.
 ११) श्वसन संस्था. १२) अभिसरण संस्था.
 १३) पचन संस्था. १४) उत्सर्जन, जनन संस्था.
 १५) मज्जासंस्था. १६) अंतःस्त्रावी ग्रंथी