

अभ्यासक्रम पहिला - योगप्रवेश

कालावधी

- ०१) प्रत्यक्ष शिक्षण- ४० घटक ०२) प्रार्थना व ध्यान - ४ घटक ०३) तात्त्विक शिक्षण-०५ घटक ०४) परीक्षा १५० गुण

अभ्यासक्रम

- अ) पूरक हालचाल प्रकार १ ते १२ ब) सूर्य नमस्कार (औंधकर पध्दत)
क) योगासने (३९) ड) प्राणायाम पूर्वतयारी

विपरीत शयनस्थितीतील आसने

- ०१) भुजंगासन (सरलहस्त) ०१मि. ०२) भुजंगासन (वक्रहस्त) ४५ से.
०३) शलभासन(अर्ध) ३० से. ०४) शलभासन (पूर्ण) १५ से.
०५) धनुरासन- ३० से. ०६) नौकासन - १५ से.
०७) मकरासन - ०३ मि.

शयनस्थितीतील आसने

- ०८) उत्तानपादासन(एकपाद)-३०से. ०९)उत्तानपादासन(द्विपाद)-३०से.
१०) विपरीत करणी-२मि. ११) सर्वांगासन ३ मि.
१२) मत्स्यासन ३० से. १३) अश्विनी मुद्रा -४५ से
१४) हलासन ३० से. १५) नौकासन १५ से.
१६) शवासन - ३मि. १७) पवनमुक्तासन(द्विपाद व एकपाद) १मि.

बैठक स्थितीतील आसने

- १८) समासन -१० मि. १९) स्वस्तिकासन -१० मि.
२०) पद्मासन - १० मि. २१) बध्दपद्मासन - ३० से.
२२) उत्थितपद्मासन - ३० से. २३) पर्वतासन - १ मि.
२४) आकर्णधनुरासन-३०से(प्र.१) २५)आकर्ण धनुरासन-३०से.(प्र.२)

- २६) पद्मासन योगमुद्रा (प्र-१)-१मि २७)पद्मासन योगमुद्रा(प्र.२)-१ मि.
 २८) वक्रासन(प्र.१) -२ मि. २९) वक्रासन (प्र.२)-२ मि.
 ३०) अर्धमत्स्येन्द्रासन -२मि. ३१) शरणागत मुद्रा - १।। मि.
 ३२) वज्रासन - ५ मि. ३३) वज्रासन योगमुद्रा(प्र.१)-२मि.
 ३४) वज्रासन योगमुद्रा(प्र.२)-१।। मि. ३५)अर्ध पश्चिमोत्तानासन-३० से.
 ३६) पश्चिमोत्तानासन -३० से.

दंडस्थितीतील आसने

- ३७) वृक्षासन-१मि. ३८) वीरासन-१मि. ३९) त्रिकाणोसन-१मि.

प्राणायाम पूर्व तयारी

- ०१) दीर्घश्वसन - १ : ० : २ ०२) जलद श्वसन प्रकार - १ ते ६
 प्रार्थना व ध्यान -- ५ ते १० मिनिटे.

तात्त्विक अभ्यास

- ०१) योगाभ्यासाची पूर्व तयारी. ०२) यागेशास्त्राचे स्वरूप.
 ०३) आहार नियंत्रण. ०४) स्वाध्याय कसा करावा ?
 ०५) यागोसने पार्श्वभूमी

परीक्षा पध्दति

- ०१) सूर्य नमस्कार १० गुण ०३) लेखी परिक्षा - ३० गुण
 ०२) योगासने ११० गुण (बहु पर्यायी प्रश्न)
 एकूण गुण १२० गुण + ३० गुण = १५० गुण.

आसनातील गुण विभागणी

- ०१) स्थिती घेणे, सोडणे, अवस्था ५ - गुण
 ०२) आसनाचा कालावधी व स्थिरता ५- गुण