

योग क्रियात्मक (परास्नातक डिप्लोमा (PGDYO) कार्यक्रम हेतु 6 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. स्वास्तिकासन	15. ताडासन	25. पश्चिमोत्तान
6. वज्रासन	16. तिर्यक् ताडासन	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

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. तडागी मुद्रा, 11. काकी मुद्रा,
12. योग मुद्रा, 13. खेचरी मुद्रा, 14. महा मुद्रा, 15. अश्विनी मुद्रा

20

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 महत्त्व
5. भक्ति योग	6. 21 जून योग दिवस

वाईवा -

50

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

प्रथम सेमेस्टर

योग क्रियात्मक (Yoga Practical)

PGDYO-04

Asana: 30
Marks

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1. ShukshmaVyayam | 11. Ardhamatsyendrasan |
| 2. Suryanamaskar | 12. Marjariasan |
| 3. Padmasan | 13. Mandukasan |
| 4. Siddhasan | 14. Bhujangasan |
| 5. Swastikasan | 15. Ushtrasan |
| 6. Vajrasana | 16. Triyaktadasan |
| 7. Yogamudrasan | 17. Katichakrasan |
| 8. Simhasan | 18. Dhruvasan |
| 9. Veerasan | 19. Uttanpadasan |
| 10. Gomukhasan | 20. Garudasan |

Pranayama: 10

Preparatory aspects of pranayama: correct abdominal breathing in sawasana and meditative pose with 1:1 & 1: 2 ratio

- Deep breathing- Abdominal breathing- Yogic breathing
- Nadishodhanpranayam
- Surya Bhedanpranayam
- Ujjayeepranayam

Bandh/Mudra: 10

- | | |
|---|-------------|
| □ Moolbandh | □ Tadagi |
| □ Jalandharbandh | □ Ashwani |
| □ Uddiyan | □ Shambhavi |
| □ Vipritkarani | □ Kakimudra |
| □ Hast Mudra – Gyan, Prana, Apan, Ling
Mudra | |

Kriya: 20

- | | |
|---------------|--------------------------------------|
| □ Gajkarani | □ Kapalbhathi- Vatkram 20-50 Strokes |
| □ Jalneti | □ Agnisar |
| □ Rubbar Neti | |

Medtation 10

- Meditation:(Pranav
DhyanSakshiDhyan)

Viva Voce

20

द्वितीय संसेस्टर
योगक्रियात्मक (Yoga Practical)
PGDYO-10

Asana: 30
Marks

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. Bakasan | 10. Sirshasan |
| 2. Suptvajrasan | 11. Vakrasan |
| 3. Baddhapadmasan | 12. JanuShirasan |
| 4. Kukkutasan | 13. Halasan |
| 5. Uttithpadmasan | 14. Noukasan |
| 6. Garbhasan | 15. Sarvangasan |
| 7. Tolangulasan | 16. Balasan |
| 8. Shashankasan | 17. Makrasan |
| 9. Padma sarvangasan | 18. Shavasan |
| 19. Utkatasan | 20. Tadasan |

Asana as described in 1st semester practical

Pranayama: 10

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bhastrika | <input type="checkbox"/> Sheetali |
| <input type="checkbox"/> Bhramari | <input type="checkbox"/> Sheetkari |

Pranayama as described in 1st semester practical

Bandh/Mudra: 10

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mahahmudra | <input type="checkbox"/> Mahabedh |
| <input type="checkbox"/> Mahabandh Mudra | <input type="checkbox"/> Khechri |
| <input type="checkbox"/> Hast Mudra – Shankh, Hirday, Vayu, Varuni, | |
| <input type="checkbox"/> Mudras & Bandhas as described in 1 st semester practical | |

Kriya: 15

- | | |
|--|-------------------|
| <input type="checkbox"/> Kapalbhathi- Vyutkram | Viva Voce: |
| <input type="checkbox"/> Sutra neti | |
| <input type="checkbox"/> Dand-dhoti | |
| <input type="checkbox"/> Nouli | |

Kriya as described in 1st semester practical

Meditation 10

Meditation:(T.M.& Prekcha) Meditation
as described in 1st semester practical