



बेसिक योगा सर्टिफिकेट कोर्स

1. स्वागत, योगाभ्यासाची पूर्वतयारी, ओंकार शिकविणे, शवासन
2. स्थिती व स्थिती बदल- दंड स्थिती, बैठक स्थिती, शयन स्थिती, योगासन पूर्व हालचाली पादांगुल व हस्तांगुल चलन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, मेरुदंड संचलन 1, 2, 3, जानु संचलन (दंड), एकपाद सायकलिंग, स्वस्तिकासन, संध श्वसन
3. बैठक स्थिती - घोटा संचलन, मनगट संचलन 1, 2 जानु संचलन, अर्ध तितली, वज्रासन, कर्ण मर्दन, नेत्र संचलन, पर्वतासन, शयनस्थिती- द्विपाद सायकलिंग, एकपादचक्र, दीर्घ श्वसन
4. बैठक स्थिती- कोपर संचलन, वज्रासनात स्कंध संचलन- 1, 2, 3 कंठ संचलन- 1, 2, पूर्ण तितली, सिंहमुद्रा, पद्मासन, शरणागत मुद्रा, शयन स्थिती- एकपाद- द्विपाद चक्र, दंड स्थिती- मेरुदंड संचलन (कमरेचे चक्र) 4.
5. सूर्यनमस्कार अवस्था, वृक्षासन, दीर्घ श्वसन 4:4
6. सूर्यनमस्कार श्वसन नियंत्रण व मंत्र 5 नमस्कार, विपरित शयनस्थिती बदल, मकरासन.
7. सूर्यनमस्कार- 9, द्विपाद उत्तानपादासन, अर्धशलभासन, भ्रामरी रेचक. (कानात बोटे घालून)
8. सूर्यनमस्कार- 11, अर्धपश्चिमोत्तानासन, (ओंकार व्याख्यान)
9. सूर्यनमस्कार 14, वज्रासन योगमुद्रा- 1, वक्रासन-1, श्वसन- 4:6.
10. पूर्ण शलभासन, एकपाद उत्तानपादासन
11. वक्रासन-2, सरलहस्त भुजंगासन, संकटासन, भस्त्रिका श्वसन
12. पद्मासन योगमुद्रा- 1, पश्चिमोत्तानासन, व्याख्यान आहार
13. पवनमुक्तासन त्रिकोणासन.
14. विपरित करणी, वक्रहस्तभुजंगासन, प्रणव मुद्रा, एकेका नाकपुडीने भस्त्रिका.
15. वज्रासन योगमुद्रा-2, आकर्ण धनुरासन- 1, धनुरासन,
16. उत्थित वज्रासन, वीरासन. दीर्घ श्वसन - 4:8
17. सर्वांगासन, पद्मासन योगमुद्रा-2.
18. अनंतासन, अर्धमत्स्येंद्रासन.
19. हलासन, आकर्ण धनुरासन-20
20. अर्धचक्रासन,
21. मृदंगबंध उत्थित पद्मासन.
22. नौकासन - वि. शयन

अभ्यासक्रम निर्मिती व समन्वयक - डॉ. मिनाक्षी गवळी

PRINCIPAL

K.S.K.W. Arts, Sci. & Com. College
CIDCO, Nashik-8.