

५. प्राथमिक योग अभ्यासक्रम

१. उद्देश-

- १) योगाने शरीराचे आरोग्य चांगले राहते.
- २) योगाने कार्यक्षमता वाढते.
- ३) योगाने ताण-तणाव नाहीसा होतो.
- ४) योगाने जीवन आनंदी बनते.

२. कालावधी- प्रति दिवस १ तास ६ महिने.

३. प्रवेश पात्रता :- ७ वी पास.

४. प्रवेश संख्या :- किमान १० कमाल २५.

५. परीक्षा -	थिअरी - १	- ५० गुण
	प्रात्याक्षिक	- ५० गुण
	एकुण	- १०० गुण

६. अभ्यासक्रम शुल्क-

प्रवेश शुल्क	:- २५/-
माझी विद्यार्थी संघटना शुल्क	:- २५/-
शैक्षणिक शुल्क	:- ५००/-
परीक्षा शुल्क	:- २००/-

७. विषयानुसार अभ्यासक्रम-

१. योगाचा इतिहास व विकास
२. आष्टांगयोग - माहिती
३. रोग व योगोपचार
४. योगाभ्यासाची पूर्व तयारी
५. योगविषयाचे गैरसमज
६. योगा व व्यायामातील फरक
७. योगिक प्रक्रियेचे फायदे
८. प्रात्याक्षिक

८. एकुण व्याख्याने व प्रत्याक्षिके-

१. व्याख्याने- १००
२. प्रात्याक्षिक - १००

प्रात्याक्षिक अभ्यासक्रम

१. पुरक हालचाली संध व सावकाश योगिक पध्दतीने करणे

१. कमरेवर हात घेवून पाय खाली वर करणे.
२. हात वर खाला करून जॉर्गींग करणे.
३. डबल जंपने गुडघे छातीला लावणे.
४. उजव्या - डाव्या बाजूला झुकणे.

५. उजव्या - डाव्या बाजूस फिरून वाकणे.
६. उजव्या - डाव्या बाजूस मागील पाय ताणने.
७. साईट शिटअप्स
८. कमरेवर हात ठेवून पुढे, मागे व साईडला वाकणे.
९. टो टच
१०. उजवा व डावा खांद्यातून गोल फिरवणे.
११. गुडघ्यावर हात ठेवून पाय समोर उचलणे.
१२. गुडघ्यावर हात ठेवून पाय मागे उचलणे.
१३. कमरेतून धड फिरवणे.
१४. ब्रम्हमुद्र प्रमाणे मानेचे व्यायाम.
१५. मासपेटी प्रमाणे कृती करणे.

२. सुर्यनमस्कार :

- | | |
|----------------------|------------------|
| १. नमस्कारासन | ६. अष्टांगासन |
| २. हास्तउतीतासन | ७. भुजंगासन |
| ३. पायहस्तासन | ८. पर्वतासन |
| ४. एक पाय प्रसारासन | ९. नमस्कारासन |
| ५. व्दिपाद प्रसारासन | १०. हास्तउतीतासन |

३. आसने-

अ. उभे आसन

- | | |
|---------------|------------|
| १. वृक्षासन | ५. वीरासन |
| २. ताडासन | ६. उग्रासन |
| ३. त्रिकोणासन | ७. कटीकासन |
| ४. पादहस्तासन | ८. गरूडासन |

ब. बैठे आसन

- | | |
|------------------|-----------------------|
| १. सिध्दासन | ६. पर्वतासन |
| २. पद्मासन | ७. उष्ट्रासन |
| ३. वज्रासन | ८. अर्धेमत्सेन्द्रासन |
| ४. पश्चिमोतानासन | ९. सिंहासन |
| ५. वक्रासन | |

क. पोटावरील आसने

- | | |
|-------------|------------|
| १. भुजंगासन | ३. नौकासन |
| २. शळमासन | ४. धनुरासन |
| | ५. मकरासन |

ड. पाटीवरील आसने:

१. उत्पादासन
२. विपरीत करणी
३. सर्वांगासन
४. हालासन
५. पवनमुक्तासन
६. नौकासन
७. मत्सासन
८. मर्कटासन
९. शवासन

४. प्राणायाम-

१. भ्रामरी
२. शीतली
३. शितकारी
४. अनुलोम - विलोम
५. भसरीका
५. शुद्धीक्रिया-
१. जलनोती
२. त्राटक
३. अग्निसार

६. मुद्रा-

१. ब्रम्हमुद्रा
२. योगमुद्रा पद्मासन
३. योगमुद्र वज्रासन
४. दत्तमुद्रा
७. ध्यान-
१. ओंकार

८. परीक्षा पध्दती :-

१. प्रश्नपत्रिका स्वरूप :
 १. एका वाक्यात ५ - १० गुण
 २. रिकाम्या जागा ५ - १० गुण
 ३. टिपा कोणत्याही ४ - २० गुण
 ४. दिघौत्तरी १ - १० गुण
 २. प्राणायाम एकुण ३ - १२ गुण
 ३. शुद्धीक्रिया २ - ८ गुण
 ४. बंध १ - ५ गुण
 ५. मुद्रा १ - ५ गुण
 ६. सुर्यनमस्कार १० अंकी - १० गुण
 ७. वही स्वाध्याय पुस्तिका - १० गुण
 - ५० गुण

९. प्रात्याक्षिक अभ्यासक्रम भाग २

- अ. पुरक हालचाली प्रकार - १ ते १५
- ब. सुर्य नमस्कार - १० अंकामध्ये

- क. योगासने - उभे आसन
 - बैठे आसन
 - पोटावरील आसने
 - पाटीवरील आसन

ड. प्राणायाम

इ. बंध

ई. मुद्रा

उ. क्रिया

परीक्षा - प्रात्याक्षिक परीक्षा एकुण ५० मार्क

प्रात्याक्षिक

आसने - १० - २०

बैठे - ३ -

उभे - २

पाटीवर - ३

पोटावर - २

संदर्भ पुस्तके

- १) योग परिचय - योगाभ्यास - विश्वास मंडलिक
- २) योग शिक्षक - विश्वास मंडलिक
- ३) योग प्रवेश - विश्वास मंडलिक
- ४) योग कलिका - विश्वास मंडलिक
- ५) योग संजीवन - विश्वास मंडलिक
- ६) योग परिचय - शरीरशास्त्र - विश्वास मंडलिक