

Syllabus of Diploma in Yoga

प्रश्नपत्र - ३
प्रायोगिक

Paper-3

१. प्रार्थना, मंत्रो, भावगीतो (संस्कृतमां)

२. वैगिक शारीरिक क्रियाओ

३. शिथिलीकरण व्यायाम

४. आसन नीचे मुशभ

डी.म. अ. परीभ ओड छ. डी. मोटी
डी.मोती अत्यास केन्द्र, पालनपुर
छ. डी. मोटी विद्यासंजुल,
ओस. टी परीशोप जी सामे,
तापवे - पालनपुर - ३८५००१.

१. पध्मासन	११. आकर्षधनुरासन	२१. शुलीनासन	३१. लुङ्गासन
२. पुष्कर बुडासन	१२. अनुपाश्वसन	२२. शाहमृगासन	३२. उलासन
३. योगासन	१३. पवनमुक्तासन	२३. तीर्थकासन	३३. पतंगासन
४. जानुशिराशन	१४. श्रमलासन	२४. पादहस्तासन	३४. सर्पासन
५. गौमुभासन	१५. पश्चिमोतानासन	२५. पुष्कवशासन	३५. उतानपादासन
६. अभियोगासन	१६. तारकासन	२६. अर्धचंद्रासन	३६. अर्धधनुरासन
७. लद्दासन	१७. बाबासन	२७. सुप्तवज्रासन	३७. सर्वांगासन
८. वज्रासन	१८. उष्टासन	२८. श्वनासन	३८. वक्षपादासन
९. शशाकासन	१९. उत्रासन	२९. संकेतासन	३९. चक्रासन
१०. अर्धमत्स्येन्द्रासन	२०. ताडासन	३०. मत्स्यासन	४०. पर्वतासन



Page 4 of 6

3

Handwritten signature
मुख्य संघो १४
योग केन्द्र
छ. डी. मोटी विद्या संजुल, पालनपुर.

એમ. એ. પરીખ એન્ડ જી. ડી. મોટી
ડીપ્લોમા અભ્યાસ કેન્દ્ર, પાલનપુર
જી. ડી. મોટી વિદ્યાસંગુલ,
એસ. ટી. વૈશોપ ની સામે,
કાઠવે - પાલનપુર - ૩૮૫૦૦૧.

૫. પ્રાણાયામ

- ૐ કારધ્વની, દિર્ઘશ્વાસક્રિયા, બ્રામરી, ભસ્ત્રિકા, શીતલી, શીતકારી, અનુલોમ-વિલોમ

૬. શરીર શુદ્ધિક્રિયાઓ :-

ત્રાટક, જલનેતી (શીતક્રમ), જલપોટ, સુત્રનેતી, કંથેટર, કપાલભાતી

૭. ત્રિબંધ

૮. મુદ્રાઓ :-

૧. જ્ઞાનમુદ્રા	૫. પૃથ્વીમુદ્રા	૯. પ્રાણ મુદ્રા
૨. ધ્યાન મુદ્રા	૬. શુન્ય મુદ્રા	૧૦. અપાન મુદ્રા
૩. વાયુ મુદ્રા	૭. સૂર્ય મુદ્રા	૧૧. વ્યાન મુદ્રા
૪. આકાશ મુદ્રા	૮. વરુણ મુદ્રા	૧૨. ઉદાન મુદ્રા

૯. સૂર્યનમસ્કાર (કાઉન્ટ, મંત્રો, શ્વાસ, પ્રશ્વાસક્રિયા સાથે)

૧૦. ધ્યાન કઈ રીતે કરાવશો?

૧૧. સંસ્કૃતનું સામાન્ય સંભાષણ .




મુખ્ય સંચાલક
એમ. એન્ડ

જી. ડી. મોટી વિદ્યા સંગુલ, પાલનપુર.