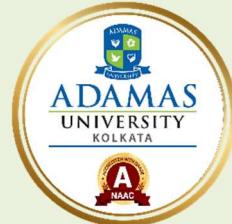


সর্বভারতীয় সঙ্গীত ও সংস্কৃতি পরিষদ



এবং

অ্যাডামাস ইউনিভার্সিটি যোগাসন



ঢাকা কোর্স স্ট্রাকচার ৩

SEMESTER - I

ব্যবহারিক/ক্রিয়াভুক :-

পূর্ণ মান : ১০০

- ❖ খালি হাতের ছটি ব্যায়াম।
- ❖ ঘাড়ের দুটি ব্যায়াম।
- ❖ এর মধ্যে যে কোন পাঁচটি আসন করে দেখাও—
সিদ্ধাসন, সিংহাসন, ভদ্রাসন, বজ্রাসন ভেকাসন, পদ্মাসন, একপদ সলভাসন।
- ❖ নিজের পছন্দমত দুটি আসন প্রদর্শন কর।

SEMESTER - II

ব্যবহারিক/ক্রিয়াভুক :-

পূর্ণ মান : ১০০

- ❖ খালি হাতের ব্যায়াম।
- ❖ শোয়া অবস্থায় পাঁচটি আসন।
- ❖ সর্দি কাশির জন্য কি কি আসন করা উচিত এর মধ্যে দুটি আসন প্রদর্শন।
- ❖ কণ্ঠস্বরের মিষ্টতা বর্ধনের জন্য কি কি আসন করতে হয় প্রদর্শন কর।
- ❖ এর মধ্যে যেকোনো ছটি আসন প্রদর্শন করো—
সুস্থি বজ্রাসন, ভুজঙ্গাসন, পবনমুক্তাসন, অর্ধচন্দ্রাসন, উগ্রিত পদ্মাসন, মৃগাসন, বীরাসন।



SEMESTER – III

ব্যবহারিক/ক্রিয়াত্মক :-

পূর্ণ মান : ১০০

- ❖ মেরুদণ্ড বাঁকিয়ে পাঁচটি আসন প্রদর্শন কর।
- ❖ এর মধ্যে যে কোনো সাতটি আসন প্রদর্শন করো—
উদ্ব্রাসন, চক্রাসন, উদকটাসন, এক পদ শিরাসন, পশ্চিমমতাসন, ত্রিকোনাসন, নৌকাসন,
ধনুরাসন।
- ❖ এর মধ্যে যেকোনো দুটি প্রাণায়াম প্রদর্শন কর—
সহজ প্রাণায়াম, ভ্রমণ প্রাণায়াম, ভদ্রিকা প্রাণায়াম।
- ❖ দুটি মুদ্রা প্রদর্শন করুন—
যোগমুদ্রা, মহা মুদ্রা, বিপরীতকরণী মুদ্রা।
- ❖ কর্ণ ড্রিল।

SEMESTER – IV

ব্যবহারিক/ক্রিয়াত্মক :-

পূর্ণ মান : ১০০

- ❖ কোমরের ব্যায়াম চারটি পায়ের ব্যায়াম চারটি প্রদর্শন কর।
- ❖ অজীর্ণ ও অল্প রোগ কমাতে কোন আসন করা উচিত প্রদর্শন কর।
- ❖ যেকোনো আটটি আসন করে দেখাও—
মৎসাসন, বকাসন, চন্দ্রাসন, ভেকাসন, বৃক্ষাসন, বন্ধ-পদ্মাসন, বক্রাসন, জানুশিরাসন, ভদ্রাসন।
- ❖ যে কোন পাঁচটি প্রাণায়াম প্রদর্শন করো।
- ❖ জিপসি ড্রিল ছট্টি।



SEMESTER – V

ব্যবহারিক/ক্রিয়াভুক :-

পূর্ণ মান : ১০০

- ❖ বসা অবস্থায় পাঁচটি আসন প্রদর্শন কর।
- ❖ সূর্য নমস্কারের ভাগ গুলি প্রদর্শন কর।
- ❖ যেকোনো চারটি মুদ্রা প্রদর্শন কর।
- ❖ যে কোন নটি আসন করে দেখাও—
পদ্মাসন, গোমুখাসন, বজ্জ্বাসন, সলভাসন, পূর্ণ ভুজাঙ্গাসন, পূর্ণ সুপ্ত বজ্জ্বাসন, হলাসন অর্ধ সর্বাঙ্গাসন, শশঙ্গাসন, দ্বিপদ কুর্মাসন।
- ❖ আমাশয় রোগ কমাতে কোন আসন করা উচিত করে দেখাও।
- ❖ সহজে মন স্থির করে কোন আসনে প্রদর্শন কর।
- ❖ ছটি স্টার ড্রিল করে দেখাও।
- ❖ পাঁচটি প্রাণায়াম করে দেখাও—
ভন্ত্রিকা, নাড়ী শুন্দি, প্রামরী, শীতলী, উজ্জয়ী, মূর্ছা প্রাণায়াম।

SEMESTER – VI

ব্যবহারিক/ক্রিয়াভুক :-

পূর্ণ মান : ১০০

- ❖ খালি হাতের ব্যায়াম ১০টি।
- ❖ হাঁপানি রোগ কমাতে কোন আসন করা উচিত প্রদর্শন কর।
- ❖ সুন্দর কোমড় (মেদহীন কোমড়) এর জন্য উপযুক্ত যোগাসন প্রদর্শন করো।
- ❖ দশবার বুকডন করে দেখাও।
- ❖ কোষ্ঠকাঠিন্য কমাতে কি কি যোগাসন করা উচিত প্রদর্শন কর।
- ❖ দশটি আসন করে দেখাও—
মার্গাসন, নৌকাসন, দ্বিপদ শিরাসন, ব্যাঘ্রাসন, বিপরীত টিটি ভ্যাষণ, চতুঃক্ষেনাসন, সেতু বন্ধাসন, অর্ধমৎসেন্দ্রাসন, পদ হস্তাসন, ময়ূরাসন, ঔঁকারাসন।
- ❖ চেখের ব্যায়াম করে দেখাও।
- ❖ চারটে মুদ্রা প্রদর্শন কর—
শক্তি চালুনি মুদ্রা, বিপরীতকরণী মুদ্রা, মহা মুদ্রা অশ্বিনী মুদ্রা, যোগ মুদ্রা।

