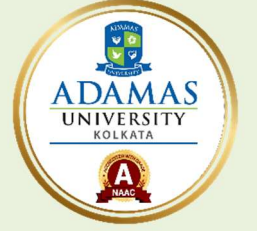


# সর্বভারতীয় সঙ্গীত ও সংস্কৃতি পরিষদ



এবং



## অ্যাডামাস ইউনিভার্সিটি

### যোগাসন

卐 কোর্স স্ট্রাকচার 卐

#### SEMESTER – I

ব্যবহারিক/ক্রিয়াত্মক :-

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/ক্রিয়াত্মক :-

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—  
সুপ্ত বজ্রাসন, ভূজঙ্গাসন, পবনমুক্তাসন, অর্ধচন্দ্রাসন, উত্তিত পদ্মাসন, মৃগাসন, বীরাসন।



### SEMESTER – III

#### ব্যবহারিক/ক্রিয়াত্মক :-

পূর্ণ মান : ১০০

- ✦ মেরুদণ্ড বাঁকিয়ে পাঁচটি আসন প্রদর্শন কর।
- ✦ এর মধ্যে যে কোনো সাতটি আসন প্রদর্শন করো—  
উষ্ট্রাসন, চক্রাসন, উদকটাসন, এক পদ শিরাসন, পশ্চিমমত্তাসন, ত্রিকোনাसन, 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 ছটি।



## SEMESTER – V

### ব্যবহারিক/ক্রিয়াত্মক :-

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, বজ্রাসন, সলভাসন, পূর্ণ ভুজাঙ্গাসন, পূর্ণ সুপ্ত বজ্রাসন, হলাসন অর্ধ  
সর্বাঙ্গাসন, শশাঙ্গাসন, 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—  
ভদ্রিকা, নাড়ী শুদ্ধি, ভ্রামরী, শীতলী, উজ্জয়ী, মূর্ছা প্রাণায়াম।

## SEMESTER – VI

### ব্যবহারিক/ক্রিয়াত্মক :-

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, চতুঃস্কোনাसन, সেতু  
বন্ধাসন, অর্ধমৎসেন্দ্রাসন, পদ হস্তাসন, ময়ূরাসন, গুঁকারাসন।
- ✦ চোখের ব্যায়াম করে দেখাও।
- ✦ চারটে মুদ্রা প্রদর্শন কর—  
শক্তি চালুনি মুদ্রা, বিপরীতকরণী মুদ্রা, মহা মুদ্রা অশ্বিনী মুদ্রা, যোগ মুদ্রা।

