

யோகா - பட்டயம் (Diploma in Yoga)

தாள் 1 - யோகா - தோற்றமும் வளர்ச்சியும்

அலகு 1 - யோகா - வரைவிலக்கணம் - பொருள் - நோக்கம் - தன்மை - எல்லை -
கோட்பாடுகள்

அலகு 2 - யோகா தோற்றமும் வரலாறும்

அலகு 3 - யோக முறைகள் - கர்ம யோகம் - பக்தி யோகம் - ஞான யோகம் - இராஜயோகம் -
குண்டலினி யோகம்

அலகு 4 - அட்டாங்கயோகம் - புற யோகமும் அகயோகமும்

அலகு 5 - தயார் நிலைப்பயிற்சிகளும் சூரிய வணக்கமும்

அலகு 6 - ஆசன நிலைகள் - நின்ற - அமர்ந்த - கிடந்த நிலைகள்- பண்பாட்டு ஆசனங்கள் -
தளர்வு நிலை ஆசனங்கள்

அலகு 7 - மூச்சுப்பயிற்சி - வரையறை - கூறுகள் - கபாலபதி - நாடிசுத்தி - பகுதி சுவாசம் , சூரிய
சந்திர பேதனைகள்

அலகு 8 - முத்திரைகளும் பந்தங்களும் - ஹஸ்த முத்திரைகள் - சின்முத்திரை - ஞான

முத்திரை சின்மயமுத்திரை - ஆதி முத்திரை- பைரவ முத்திரை பிரம்ம முத்திரை □
மனோக முத்திரை - சண்முகி முத்திரை - மூலபந்தம் - ஜலந்தர பந்தம்

அலகு 9 - கிரியைகள் - த்ராடகா , நேத்தி- ஜல நேத்தி , தவுத்தி - வாமன தவுத்தி

அலகு 10 - தியானம் - விளக்கம் - பயன்கள்

தாள் 2 - யோகா - உடற்கூறும் செயலியலும்

- அலகு 1 - உடற்கூறியல் மற்றும் செயலியல் - ஓர் அறிமுகம்
- அலகு 2 - செல்கள் - திசுக்கள்
- அலகு 3 - எலும்பு மண்டலமும் நரம்பு மண்டலமும்
- அலகு 4 - சுவாச மண்டலமும் இரத்த ஓட்ட மண்டலமும்
- அலகு 5 - சுரப்பு மண்டலமும் இனப்பெருக்க மண்டலமும்
- அலகு 6 - கழிவு நீக்க மண்டலம்
- அலகு 7 - உடற்செயலியல் - ஆசனங்கள் - மூச்சுப்பயிற்சி
- அலகு 8 - குண்டலினி ஆற்றலும் சக்கரங்களும்
- அலகு 9 - யோக உணவு வகைகள்
- அலகு 10 - யோகக் கண்ணோட்டத்தில் உடற்கூறுகள் - 5 கோசங்கள்

தாள் 3 - யோகப் பயிற்சி அடிப்படைக் கொள்கைகள்

- அலகு 1 - யோகாவும் தனிமனித ஒழுக்கமும்
- அலகு 2 - யோகாவும் சமூக ஒழுக்கமும்
- அலகு 3 - யோகாவும் உடல் நலமும்
- அலகு 4 - யோகாவும் மன நலமும்
- அலகு 5 - நேர்மறைச் சிந்தனைகளும் ஆளுமைத்திறன் மேம்பாடும்
- அலகு 6 - யோக வாழ்க்கை நெறிமுறைகள்
- அலகு 7 - யோகப் பயிற்சி நெறிமுறைகள்
- அலகு 8 - யோகா - தளர்வு நிலைப்பயிற்சிகள்
- அலகு 9 - தியானப்பயிற்சிகளும் , செயல்முறைகளும்
- அலகு 10 - தியானத்தடைகளும் நீக்கும் வழிமுறைகளும்

தாள் 4 - யோகா - செயல் முறைப் பயிற்சி

1. துபார் நிலைப்பயிற்சிகள் - விழிப்புணர்வுப்பயிற்சிகள்
2. சூரிய வணக்கம்
3. நின்ற நிலை ஆசனங்கள் - பாத ஹஸ்தாசனம் - அர்த்த சக்கராசனம்(பிறையாசனம்), திரிகோணாசனம், அர்த்தகடி சக்கராசனம்
4. அமர்ந்த நிலை ஆசனங்கள் - பத்மாசனம் - வஜ்ராசனம் - வக்ராசனம் , பட்சி மோத்தாசனம்
5. கிடந்த நிலை ஆசனங்கள் - புஜங்காசனம் , அர்த்த சலபாசனம், தனுராசனம், உத்தான பாதாசனம், சேது பந்தனாசனம், சவாசனம்(சாந்தி ஆசனம்), விபரித கரணி