श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रिय संस्कृत विद्यापीठ

(मानित विश्वविद्यालय)

कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-१६

योग प्रमाणपत्रीय पाठ्यक्रम
(षाण्मासिक २०१४-१५)
Certificate Course in yoga
(Six month)

प्रो. भास्कर मिश्र
कुलपति

डॉ. बी.के. महापात्र
कुलसचिव

प्रो. महेशप्रसाद सिलोड़ी
अध्यक्ष/निदेशक
सांख्ययोग विभाग एवं योग विज्ञानकेन्द्र

-: OFFICE :- 46060525, 9990264185, 9312041381
Phone: 011-26868274/011-26851254 (EPABX)
Fax: 011-26533512/26520255
Website: http://www.slbsrsv.ac.in

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रिय संस्कृत विद्यापीठ

(मानित विश्वविद्यालय)

नई दिल्ली-१६

योग विज्ञान केन्द्र

योग विज्ञान केन्द्र परामर्श दातृ समिति सदस्यगण

संरक्षक - कुलपति

1. प्रो. वीरसागर जैन		सदस्य
2. प्रो. एस. एन. रमामणि		,,
3. प्रो. शुद्धानन्द पाठक		,,
4. प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी		,,
5. प्रो. हरेराम त्रिपाठी		,,
6. डॉ. रविशंकर शुक्ल		,,
7. डॉ. मारकण्डेयनाथ तिवारी		,,
8. डॉ. ईश्वर वी. वासवारेड्डी (वाह्य)		,,
9. डॉ. शिवदत्त त्रिपाठी	A.R.(Ad.)	सदस्य
10. श्री ए. के. टण्डन	A.R.(Fin.)	,,
11. श्री विनोद मिश्रा	A.R.(Exm.)	,,
12. श्री अंजनी राय	(J.E.)	,,

(निदेशक मोरारजी देसाई योग संस्थान नई दिल्ली)

9. प्रो. ईश्वर भारद्वाज - गुरुकुल कांगडी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

परिचय नियमावलि एवं पाठ्यक्रम समिति सदस्यगण

1. प्रो. वीरसागर जैन
2. प्रो. पीयूषकान्त दीक्षित
3. प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी
4. प्रो. शुद्धानन्द पाठक
5. प्रो. केदार प्रसाद परोहा
6. डॉ. संगीता खन्ना
7. डॉ. रविशंकर शुक्ल
8. डॉ. मारकण्डेयनाथ तिवारी
9. श्री रमेश कुमार (योग शिक्षक)
10. श्री योगेश कुमार
11. बलवीर सिंह
12. जय सिंह
13. विजय सिंह गुसाई

संयोजक/निदेशक
योग विज्ञान केन्द्र
प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी
दूरभाष- 011 46060525

विषय परिचय एवं नियमावली

योग शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए विश्व की प्राचीनतम प्रणाली है। शताब्दियों से भारत में योगियों, ऋषियों एवं मनीषियों द्वारा योग का अभ्यास किया गया जिसके द्वारा जीवन के परम लक्ष्य कैवल्य (मोक्ष) को प्राप्त किया जाता है। योगविद्या से मानसिक शान्ति एवं शारीरिक संतुलन का दिव्य प्रभाव बना रहता है, इससे मेरुदण्ड में लचीलापन एवं स्नायुतन्त्र में निरन्तर वृद्धि होने लगती है, इससे शनैः-2 मूलाधारादि षट्चक्रभेदन भी होने लगता है। योगासनक्रिया अन्य व्यायामादि क्रियाओं से निरन्तर भिन्न है। क्योंकि योगक्रियाओं में श्वास-प्रणाली को केन्द्रित किया जाता है।

मानव, योग प्रणाली द्वारा अपने खोये हुए स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त कर सकता है, यह प्रणाली मानसिक शान्ति को जन्म देता है, तथा आत्मतत्त्व में गुप्तशक्तियाँ उद्घाटित करता है, साथ ही अपने संकल्पशक्ति में प्रचुर वृद्धि कर सकता है। जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता प्राप्त कर सकता है यथा आत्म साक्षात्कार के उत्कृष्ट शिखर पर आसीन हो सकता है। अर्थात् आत्मस्वरूप को पहचानने में सक्षम हो जाता है। **तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्**

योगक्रिया आसन, मन एवं शरीर के सूक्ष्म सम्बन्ध के पूर्णज्ञान पर आधारित एक अद्भुत मनःशारीरिक प्रणाली है, अन्य सभी योग-कर्मयोग, राजयोग, भक्तियोग एवं ज्ञानयोग आदि की सिद्धियों के लिए यह एक साधन प्रक्रिया है।

भगवान् हिरण्यगर्भ को ही योग का प्रथम उपदेष्टा माना गया है, **हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः** परन्तु इसे सूत्ररूप में परिणत करने वाले महर्षि पतञ्जलि का नाम योगदर्शन में अग्रणी रूप से स्वीकार किया गया है। योग को समाधि के अर्थ में स्वीकार करते हुए **''योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः''** इत्यादि सूत्रों से शास्त्र का प्रतिपादन एवं प्रारम्भ किया गया है, जिसका सम्पूर्ण योगशास्त्र में उल्लेख है। योगदर्शन में मुख्य रूप से अष्टांयोग का उल्लेख माना जाता है, जिसमें योग के आठ अंगों का विस्तार से उल्लेख किया गया है, तथा अष्टम सोपान जो समाधि है, उसे भी दो भेदों में गूढतम रहस्यों द्वारा प्रतिपादन किया गया है, अन्त में योग का फल मोक्ष को भी प्रमाणपूर्वक सिद्ध किया गया है। (जीवन ही योग है, योग ही मोक्ष है)।

उद्देश्य

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विद्यापीठ, नई दिल्ली, में दर्शन संकाय के अन्तर्गत विगत 35 वर्षों से सांख्ययोग विभाग में योग का अध्ययन-अध्यापन हो रहा है, योग दर्शन के दुर्लभ एवं अभीष्ट पातञ्जलसूत्र, घेरण्डसंहिता, हठयोग ग्रंथों को शास्त्री एवं आचार्य कक्षाओं में पढ़ाया जा रहा है। योगदर्शन में लगभग 25 शोध छात्रों ने विभिन्न विषयों में शोधोपाधि अर्जित की है, जो देश के विद्यालयों में, महाविद्यालयों एवं विश्वविद्यालयों में अध्यापनरत हैं।

वर्तमान में मानव जीवन में मानसिक शारीरिक आधि व्याधियों को देखते हुए तथा योगविद्या का अनुकूल व्यावहारिक पक्ष स्वीकार करते हुए विद्यापीठ ने योग को प्रायोगिक (क्रियात्मक) रूप देने की योजना तैयार की है, जिसे विद्वत्परिषद् ने ध्वनिमत से स्वीकार किया।

1. योग अध्ययन में स्नातकोत्तर डिप्लोमा [P.G.Diploma in Yoga Studies]
   (एक वर्षीय) (One year)

2. योग प्रमाणपत्रीय पाठ्यक्रम [Cartificates Course in Yoga]
   (षाण्मासिक) (Six month)

1. विद्यापीठ का मूल उद्देश्य भारतीय योगविद्या का सैद्धान्तिक एवं क्रियात्मकरूप से प्रचार करना।
2. योग के अच्छे अधिकारी विद्वान् तैयार करना।
3. योगविद्या के माध्यम से छात्रों की सरकारी, अर्द्धसरकारी अथवा निजी संस्थाओं में रोजगार प्राप्त कराना।
4. देश-विदेश में भारतीय यौगिकविद्या का प्रचार प्रसार करना।
5. योगविद्या द्वारा सत्य, अहिंसा एवं ब्रह्मचर्य के मार्ग का अनुसरण कराना।
6. यौगिक अभ्यासों के द्वारा रोगी को आरोग्य बनाना।

योगविद्या द्वारा विश्वशान्ति स्थापित कराना।

योग प्रमाणपत्रीय पाठ्यक्रम (षाण्मासिक)

Certificate Course in yoga (Six month)

सामान्य नियम

1. योग प्रमाणपत्रीय पाठ्यक्रम प्रवेश हेतु संस्कृत का सामान्य ज्ञान अनिवार्य है।
2. भारतीय दर्शन के प्रति छात्र की अभिरूचि अपेक्षित है, साथ ही योग दर्शन का सामान्य ज्ञान भी अनिवार्य है।
3. अभ्यर्थी को 10+2 परीक्षा उत्तीर्ण होना अनिवार्य है, साथ ही 40% उत्तीर्णताङ्क भी अपेक्षित है।
4. योगदर्शन से सम्बन्धित अभ्यर्थी को प्रवेश में वरीयता दी जायेगी।
5. प्रवेश के समय अभ्यर्थी की आयु न्यूनतम विद्यापीठ के नियमानुसार होगी।
6. छात्र-छात्राओं हेतु कुल 50 स्थान निर्धारित हैं।
7. प्रमाणपत्रीय पाठ्यक्रम का सत्र जुलाई माह से दिसम्बर माह तक रहेगा तथा दूसरा प्रवेश सत्र दिसम्बर से मई महिने तक होगा। विद्यापीठ के प्रथम सेमेस्टर तथा दूसरी समेस्टर के साथ इनकी परीक्षाएँ होंगी।
8. योग प्रमाणपत्रीय पाठ्यक्रम हेतु शुल्क 6000/- (छः हजार रुपये) निर्धारित किया गया है।
9. **समिति ने विद्यापीठ के स्नातकों हेतु प्रवेश शुल्क 3000/-** (तीन हजार हजार) **निश्चित किया हैं।**
10. **छात्र से लिया गया शुल्क किसी भी परिस्थिति में प्रत्यावर्तनीय नहीं होगा।**
11. **प्रवेश समिति एवं अध्ययन मण्डल परामर्श समिति को नियमों में समयानुसार परिवर्तन करने का अधिकार होगा।**
12. **यह प्रमाणपत्रीय पाठ्यक्रम योग विज्ञान केन्द्र के अधीनस्थ योग्य इसके निदेशक का कार्यभार पी.जी. योग डिप्लोमा की तरह प्रो. महेशप्रसाद सिलाड़ी निवर्हन करेंगे।**

विशेषः- १. छात्र द्वारा अनुशासन हीनता होने पर प्रवेशसमिति एवं विद्यापीठ प्रशासन दोषी छात्र को 24 घन्टे की समय परि में निस्कासित कर सकता है।

2. छात्रों को विद्यापीठ द्वारा निर्धारित वेशभूषा में आना अनिवार्य होगा।

अपेक्षित प्रमाणपत्र

1. आवेदनपत्र के साथ उत्तीर्ण परीक्षाओं के प्रमाणपत्र एवं अंकतालिका संलग्न होंगे।
2. जन्मतिथि प्रमाणपत्र (मैट्रिक या समकक्ष का) जिसमें जन्मतिथि का स्पष्ट उल्लेख हो।
3. चरित्रप्रमाणपत्र (राजपत्रित अधिकारी या विद्यालय के प्राचार्य अथवा संस्था के प्रमुख का जहाँ अभ्यर्थी कार्यरत हो)।
4. अभ्यर्थी को अपना आवेदन पत्र भली-भाँति भरकर उसके साथ उक्त प्रमाणपत्रों की सत्यापित प्रतिलिपियाँ संलग्न करनी होगी, प्रवेश समिति के समक्ष साक्षात्कार के समय मूल प्रमाणपत्र प्रस्तुत करने होंगे। अस्पष्ट या अप्रमाणित प्रमाणपत्रों के आधार पर प्रवेश अस्वीकृत होगा।
5. प्रवेश समय विद्यापीठ के स्वास्थ केन्द्र या अन्य स्वास्थ्य विभाग जो सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त हो वहाँ से स्वस्थ प्रमाण पत्र लाना अनिवार्य है।

क्रियात्मक योग प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

प्रथम-पत्र

१. सूक्ष्म व्यायाम क्रियायें **पूर्णांकं-८०**

1. उच्चारण-स्थल तथा विशुद्धि चक्र की शुद्धि 2. यौगिक प्रार्थना।

3. बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक क्रिया। 4. स्मरण-शक्ति विकासक क्रिया।

5. मेधा-शक्ति विकासक क्रिया। 6. नेत्र-शक्ति विकासक क्रिया।

7. कपोल-शक्ति विकासक क्रिया। 8. कर्ण-शक्ति विकासक क्रिया।

9. ग्रीवा-शक्ति विकासक क्रिया। (3) 10. स्कन्द तथा बाहुमूल शक्ति विकासक क्रिया।
11. भुजबन्ध-शक्ति विकासक क्रिया। 12. कफोणि-शक्ति विकासक क्रिया।
13. भुजबल्ली-शक्ति विकासक क्रिया। 14. पूर्ण-भुजा शक्ति विकासक क्रिया।
15.मणि बन्ध -शक्ति विकासक क्रिया। 16.कर-पृष्ठ शक्ति विकासक क्रिया।

17. अङ्गुलिमूल-शक्ति विकासक क्रिया। 18. वक्ष स्थल-शक्ति विकासक क्रिया। (2)

19. उदर-शक्ति विकासक क्रिया। (10) 20. कटि-शक्ति विकासक क्रिया। (5)

21. मूलाधार चक्र शुद्धि। 22. उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान चक्र की शुद्धि

23. कुण्डलिनी शक्ति विकासक क्रिया। 24. जंघा - शक्ति विकासक क्रिया।

25. जानुशक्ति विकासक क्रिया। 26. प्रसृता शक्ति विकासक क्रिया।
27. पादमूल शक्ति विकासक क्रिया।

28. गुल्फ-पादपृष्ठ-पादतल शक्ति विकासक क्रिया। 29. पादांगुलि शक्ति विकासक क्रिया।

२. यौगिक स्थूल व्यायाम (५) क्रियायें :-

1. रेखागति। 2. हृद्गति। 3. ऊर्ध्वगति।

4. उत्कूर्दनम्। 5. सर्वाङ्ग-पुष्टि।

३. षट्कर्म (शरीर शोधन क्रियायें)

1. वमन धौती। 2. जलनेति। 3. सूत्रनेति।

4. त्राटक। 5. कपालभाति।

द्वितीय पत्र

पूर्णाङ्क- ८०

१. आसन :-

1. **खड़े होकर किये जाने वाले आसन।**

   (क) उर्ध्वहस्तोतान (ख) कोण (ग) वीर

   (घ) वृक्ष (ङ) ताड़ (च) कटिचक्र

2. **बैठकर किये जाने वाले आसन।**

   (क)पश्चिमोतान (ख)काग (ग)अर्धमत्सेन्द्र

   (घ) सिद्ध (ङ)वज्र (च) उष्ट्र

   (छ)शशांक (पदम्)

3. **लेटकर किये जाने वाले आसन।**

   (क)नौका (ख)धनुर (ग)भुजंग

   (घ)सर्वाङ्ग (ङ)चक्र (च)पवनगुप्त

   (छ)हल (ज)कर्णपीड़ (झ)श्वासन (ञ) बालासन

२. **सूर्यनमस्कार ।**

३. **प्राणायाम** -

(क)नाड़ीशोधन (ख) सूर्यभेदी (ग) शीतली

(घ) भ्रामरी (ङ) भस्त्रिका

४. **बन्ध**

(क) जालन्धर बन्ध (ख) उड्डीयान बन्ध (ग) मूलबन्ध

५. **अग्निसार ।**

६. **योगनिद्रा ।**

७. **ध्यान ।**

(क) ओंकार ध्यान (ख) षट्चक्र ध्यान (ग) नाद ध्यान

योग प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (षाण्मासिक)
Certificate Course in yoga (Six month
योग का महत्त्व एवं सिद्धान्त

तृतीय पत्र ८० अंक

1. योग की परम्परा एवं इतिहास, योग की परिभाषा, योग का महत्त्व, श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार आत्मतत्त्व निरुपण, योग के विविध आयाम, स्थितप्रज्ञता, गुणों के अनुसार बुद्धिनिरुपण, धर्म का स्वरूप एवं ब्रह्मज्ञान का उपाय।
2. योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, समय एवं वेषभूषा, योगाभ्यासी की दिनचर्या, यौगिक आहार एवं योग साधना के साधक एवं बाधक तत्त्व।
3. **योग की विभिन्न पद्धतियाँ** - ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग।
4. महर्षि पतञ्जलि के अनुसार योग की परिभाषा, चित्त का स्वरूप, वृत्तियाँ, चित्तभूमियाँ, चित्तवृत्ति निरोध के उपाय।
5. **योगियों का परिचय** - महर्षि पतञ्जलि, आदिगुरु शंकराचार्य, गुरु गोरक्षनाथ, श्री अरविन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी कुवलयानन्द।
6. भारतीय दर्शन का सामान्य परिचय - ईश्वर या ब्रह्म, आत्मा(पुरुष), प्रकृति (माया) कैवल्य (मोक्ष) सम्बन्धी विभिन्न दार्शनिकों की मान्यताएँ।

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

1.	श्रीमद्भगवद्गीता	गीताप्रेस, गोरखपुर
2.	कल्याण (योग तत्त्वांक)	गीताप्रेस, गोरखपुर
3.	वेदों में योग विद्या	योगेन्द्र पुरुषार्थी
4.	योग मनोविज्ञान	शान्ति प्रकाश आत्रेय
5.	भारत के महान योगी	विश्वनाथ मुखर्जी

पातञ्जल योग दर्शन

चतुर्थ पत्र (क) **८० अंक**

1. योग की परिभाषा, चित्त की अवधारणा, चित्तवृत्तियाँ, चित्त की भूमियाँ, चित्तवृत्ति निरोध के उपाय।
2. ईश्वर की अवधारणा एवं आवश्यकता, ईश्वरप्रणिधान।
3. व्रतादिकों का स्वरूप (चन्द्रायणादि) उपयोगिता तथा फल।
4. क्रियायोग की अवधारणा, अंग, विधि, उद्‌देश्य, पंचक्लेश। संयम की अवधारणा, विभूतियों का परिचय।
5. यम-नियमों की अवधारणा एवं उद्‌देश्य सहित विस्तृत वर्णन, आसन एवं प्राणायाम के स्वरूप, प्रकार एवं प्रक्रिया का वर्णन।
6. प्रत्याहार, धारणा एवं ध्यान की अवधारणा, इनकी विधियाँ एवं महत्त्व, समाधि की अवधारणा, उद्‌देश्य, प्रकार।
7. धारणाध्यानसमाधि से होने वाली सिद्धियाँ।

सन्दर्भ सूची :-

1. पातञ्जल योग प्रदीप — गीताप्रेस, गोरखपुर
2. पातञ्जल योग विमर्श — डा. विजयपाल शास्त्री
3. पातञ्जल योग भाष्यम् — हिन्दी टिका सहित
4. योगामृतम् — प्रो. महेशप्रसाद सिलोड़ी

हठयोग के सिद्धान्त

पंचम पत्र **१०० अंक**

1. हठयोग की परिभाषा, उद्देश्य एवं सप्त साधन।
2. हठयोगप्रदीपिका एवं घेरण्डसंहिता में वर्णित आसनों का अर्थ, विधि एवं लाभ। आधुनिक जीवन में आसन की उपयोगिता।
3. हठयोगप्रदीपिका एवं घेरण्डसंहिता में वर्णित प्राणायामों का अर्थ, विधि एवं लाभ। आधुनिक जीवन में प्राणायाम की उपयोगिता।
4. मुद्रा एवं बन्ध, अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य वर्गीकरण करने के सिद्धान्त । हठयोगप्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित मुद्राओं का अर्थ, विधि एवं लाभ। योग साधना एवं चिकित्सा में मुद्रा एवं बन्ध।
5. धारणा, ध्यान, समाधि की अवधारणा, ध्यान की विभिन्न विधियाँ, सिद्धियाँ एवं लाभ। कुण्डलिनी की अवधारणा, योग साधना में इनका महत्त्व स्वरोदय का अर्थ तथा इसके अनुसार करणीय- अकरणीय कर्म।
6. षट्चक्रनिरुपण।
7. नाड़ी विवरण।
8. प्राणतत्त्व विवेचन।

सन्दर्भ सूची :-

1. हठयोगप्रदीपिका — प्रकाशक-कैवल्यधाम लोनवाला
2. घेरण्डसंहिता — प्रकाशक-कैवल्यधाम लोनवाला
3. आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बन्ध — प्रकाशक- बिहार योग भारती मुंगेर बिहार
4. योगासन विज्ञान — स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
5. आसन विमर्श: — प्रो. हरेराम त्रिपाठी।