श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रिय संस्कृत विद्यापीठ

(मानित विश्वविद्यालय)
कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-१६

योग विभाग
एक माह योग पाठ्यक्रम
(One Month Yoga Course)

२०१८-२०१९

प्रो. रमेश कुमार पाण्डेय

कुलपति

प्रो. महेशप्रसाद सिलोड़ी
संयोजक/अध्यक्ष-योग विभाग

-: OFFICE :- 46060503, 46060641
Website: http://www.slbsrsv.ac.in

विषय परिचय एवं नियमावली
(Subject Introduction and Manuals)

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 है। 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। योगासन क्रिया अन्य व्यायामादि क्रियाओं से निरन्तर भिन्न है। क्यों कि योगक्रियाओं में श्वास-प्रणाली को केन्द्रित कर योगाभ्यास किया जाता है।

मानव, योग प्रणाली द्वारा अपने खोये हुए स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त कर सकता है, यह प्रणाली मानसिक शान्ति को जन्म देती है, तथा आत्मतत्त्व में गुप्तशक्तियाँ उद्घाटित करती है, साथ ही अपने संकल्पशक्ति में प्रचुर वृद्धि कर करती है, एवं जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता प्राप्त होती है मानव इस प्रणाली द्वारा आत्म साक्षात्कार के उत्कृष्ट शिखर पर आसीन हो सकता है। अर्थात् आत्मस्वरूप को पहचानने में सक्षम हो जाता है। लिखा 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 अष्टांगयोग 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। कहा गया है (जीवन ही योग है, योग ही मोक्ष है)।

उद्देश्य

(Objective)

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। सत्र 2011-12 में विद्यापीठ द्वारा योग विज्ञान केन्द्र की स्थापना की गई थी, जिसके अन्तर्गत पी. जी. योग डिप्लोमा (एक वर्षीय) तथा प्रमाणपत्रीय पाठ्यक्रम (षाण्मासिक) प्रारम्भ किये गये जो निरन्तर वर्तमान समय तक निर्वाध गति से संचालित किये जा रहे हैं। वर्ष में एक बार दस दिवसीय योग शिविर का भी आयोजन किया जाता है। योग के प्रतिभावान छात्र छात्राऐं देश तथा विदेशों में भारतीय संस्कृति एवं योग का प्रचार प्रसाररत है।

वर्तमान में विद्यापीठ में योग विभाग की स्थापना की गई है। जिसके अन्तर्गत बी.ए. योग, एम.ए. योग, पी.जी. योग डिप्लोमा, षण्मासिक प्रमाणपत्रीय पाठ्यक्रम संचालित किये जा रहे हैं। निकट भविष्य में योग विभाग द्वारा त्रैमासिक योग पाठ्यक्रम तथा एक माह योग पाठ्यक्रम भी संचालित करने की योजना है।

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 एवं सैद्धान्तिक रूप दिया है।

1. विद्यापीठ का मूल उद्देश्य भारतीय योगविद्या का सैद्धान्तिक एवं क्रियात्मकरूप से प्रचार करना।
2. योग के अच्छे अधिकारी विद्वान् तैयार करना।
3. देश-विदेश में भारतीय यौगिक विद्या का प्रचार, प्रसार करना।
4. योगविद्या द्वारा सत्य, अहिंसा एवं ब्रह्मचर्य के मार्ग का अनुसरण कराना।
5. यौगिक अभ्यासों के द्वारा रोगी को आरोग्य बनाना।
6. योगविद्या द्वारा विश्वशान्ति स्थापित कराना।

सामान्य नियम

(General rules)

1. प्रत्येक पाठ्यक्रम में प्रवेश लेने वाले छात्र को विद्यापीठ के अनुशासन का पालन करना।
2. विद्यापीठ परिसर में छात्रों से अपेक्षा की जाती है कि वे भारतीय संस्कृति एवं परम्पराओं का निर्वहन करेंगे।
3. कक्षाओं में 15 मिनट से ज्यादा विलम्ब से आने पर उस कालांश की अनुपस्थिति लगाई जाएगी।
4. इन पाठ्यक्रमों में अध्यापन का माध्यम, हिन्दी, अंग्रेजी एवं संस्कृत होगा।
5. योग का क्रियात्मक प्रशिक्षण सायम् 5:00 बजे से 7:00 बजे तक होगा। यह प्रशिक्षण सप्ताह में पांच दिवसों का होगा। ऋतु के अनुसार इस प्रशिक्षण का समय एवं दिवस भी परिवर्तन किये जा सकते हैं।
6. क्रियात्मक योग प्रशिक्षण कालांश 60 मिनट एवं सैद्धान्तिक योग अध्ययन का कालांश 60 मिनट का रहेगा।
7. 10 अभ्यार्थियों के प्रवेश होने के बाद ही कक्षा प्रारम्भ होगी।
8. स्नातकोत्तर योग डिप्लोमा में प्रवेश हेतु अभ्यर्थी को संस्कृत का सामान्य ज्ञान अपेक्षित है।
9. चिकित्सक द्वारा स्वास्थ्य प्रमाण पत्र देना अनिवार्य होगा।
10. उपर्युक्त पाठ्यक्रम हेतु कुल 30 स्थान निश्चित हैं, भविष्य में छात्रों की रुचि एवं संख्या को दृष्टि में रखते हुए स्थान वृद्धि सम्भव हैं।
11. प्रवेश एवं साक्षात्कार निर्धारित तिथि तक प्राप्त आवेदन पत्रों के आधार पर ही होगा।
12. त्रैमासिक प्रमाणपत्रीय पाठ्यक्रम योग विभाग के अन्तर्गत होगा।
13. प्रवेश हेतु नियमावलि सहित आवेदन पत्र सौ रुपये (100) का नगद भुगतान कर विद्यापीठ कार्यालय से प्राप्त होगा।
14. योग डिप्लोमा अध्ययन हेतु प्रवेश शुल्क -5,000/- (आठ हजार रूपये) सुनिश्चित है।
15. अनुशासनहीनता होने पर विद्यापीठ की अनुशासन समिति तुरन्त प्रभाव से छात्र को निष्कासित कर सकती है।
16. यौगिक क्रियाओं हेतु छात्र सामग्री संकलन स्वयं करेंगे।
17. पुस्तकालय की सुविधा वर्तमान में विद्यापीठ में केवल अध्ययन के लिए ही होगी।

विशेष:- न्यायिक प्रक्रिया राष्ट्रीय राजधानी नई दिल्ली ही मान्य होगी।

योग सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक प्रशिक्षण (एक माह)
(Yoga Theoretical and Experimental Training)

प्रथम इकाई-

योग का महत्त्व एवं इतिहास

श्रीमद्भगवद्गीता में योग का स्वरूप

प्राणायाम, आसन, बन्ध, मुद्राओं का सामान्य परिचय।

द्वितीय इकाई-

यौगिक सूक्ष्म-व्यायाम

1. उच्चारणस्थल तथा विशुद्धि चक्र की शुद्धि
2. ग्रीवाशक्ति विकासक क्रिया। (3)
3. स्कन्द तथा बाहुमूल शक्ति विकासक क्रिया।
4. पूर्णभुजाशक्ति विकासक क्रिया।
5. वक्षस्थलशक्ति विकासक क्रिया। (2)
6. उदरशक्ति विकासक क्रिया।
7. कटिशक्ति विकासक क्रिया।
8. पींडलीशक्ति विकासक क्रिया।
9. सर्वांगपुष्टि और हृद्गति

तृतीय इकाई-

योगासन -

पद्मासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, ताड़ासन, उर्ध्वहस्तोत्तान, कटिचक्र, अर्धचक्रासन, पादहस्तासन, कोणासन, उष्ट्रासन, पश्चिमोत्तानासन, वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, भुंजगासन, शलभासन, धनुरासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, सूर्यनमस्कार।

चतुर्थ इकाई-

प्राणायाम- श्वसन क्रिया, पूर्ण यौगिक श्वसन क्रिया, पूरक, रेचक, कुम्भक, नाड़ी शोधन प्राणायाम

बन्ध- जालंधरबन्ध, मूलबन्ध, उड्डीयानबन्ध।

मुद्रा- अश्वनी मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा, खेचरी मुद्रा, नभोमुद्रा।

पंचम इकाई-

प्रार्थना

ध्यान का सामान्य अभ्यास- पिण्डस्थध्यान, ज्योतिर्ध्यान, नादध्यान।

Yoga Theory & Practical Training (One Month)

Unit - I

Brief histoy of Yoga and the importance in human life.
Nature of Yoga in Shri Mada Bhagavata Gita.
General Indroducton of Pranayama, Asana, Mudra & Bandh.

Unit-II
Yogic Sukshma/Sthul Vyayama

i. Uchcharana sthala tatha vishuddhi chakra shuddhi kriya,
ii. Griva shakti vikasaka (3)
iii. Skandha shakti vikasaka,
iv. Purna-bhuja shakti vikasaka,
v. Vaksha-sthala shakti vikasaka (2)
vi. Udara shakti vikasaka
vii. Kati shakti vikasaka
viii. Pindali shakti vikasaka
ix. Sarvangapusti, Hridgati

Unit - III
Yogasana

Padamasana, Vajrasana, Sukhasana,
Tadasana, Urdhvahastottanasana, Katichakrasana, Ardhachakrasana, Padahastasana, Trikonasana, Ustrasana, Paschimmottanasan, Vakrasana/ Ardhamatsyendrasana, Gomukhasana, Uttanamandukasana, Bhujangasana, Shalabhasana, Dhanurasana, Uttanapadasana, Pavanmuktaasana, Sarvangasana, Sarala- Matsyasana, Halasana, Makarasana and Shavasana.

Unit- IV
IV. Pranayama

Mechanism of correct breathing, Yogic deep breathing, Concept of Puraka, Rechaka and Kumbhaka, Nadi Shodhana Pranayama,
Bandhas- Jalandhra Bandha, Uddiyand Bandha, Mula Bandha
Mudras- Ashwani Mudra, Shambhavi Mudra, Khechri Mudra

Unit-V

Yogic Pyayer (Mantra)
Elementry practice leading to Meditation, Pindasthdhyana, Jyotirdhyana, Nadadhyana,

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रिय संस्कृत विद्यापीठ

(मानित विश्वविद्यालय)

कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-१६

योग विभाग

त्रैमासिक प्रमाणपत्रीय पाठ्यक्रम

Certificate Course in Yoga (Three Months)

२०१८-२०१९

प्रो. रमेश कुमार पाण्डेय

कुलपति

प्रो. महेशप्रसाद सिलोड़ी

संयोजक/अध्यक्ष-योग विभाग

-: OFFICE :- 46060503, 46060641

Website: http://www.slbsrsv.ac.in

विषय परिचय एवं नियमावली

(Subject Introduction and Manuals)

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 है। 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। योगासन क्रिया अन्य व्यायामादि क्रियाओं से निरन्तर भिन्न है। क्यों कि योगक्रियाओं में श्वास-प्रणाली को केन्द्रित कर योगाभ्यास किया जाता है।

मानव, योग प्रणाली द्वारा अपने खोये हुए स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त कर सकता है, यह प्रणाली मानसिक शान्ति को जन्म देती है, तथा आत्मतत्त्व में गुप्तशक्तियाँ उद्घाटित करती है, साथ ही अपने संकल्पशक्ति में प्रचुर वृद्धि कर करती है, एवं जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता प्राप्त होती है मानव इस प्रणाली द्वारा आत्म साक्षात्कार के उत्कृष्ट शिखर पर आसीन हो सकता है। अर्थात् आत्मस्वरूप को पहचानने में सक्षम हो जाता है। लिखा 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 अष्टांगयोग 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। कहा गया है (जीवन ही योग है, योग ही मोक्ष है)।

उद्देश्य
(Objective)

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। सत्र 2011 12 में विद्यापीठ द्वारा योग विज्ञान केन्द्र की स्थापना की गई थी, जिसके अन्तर्गत पी. जी. योग डिप्लोमा (एक वर्षीय) तथा प्रमाणपत्रीय पाठ्यक्रम (षाण्मासिक) प्रारम्भ किये गये जो निरन्तर वर्तमान समय तक निर्वाध गति से संचालित किये जा रहे हैं। वर्ष में एक बार दस दिवसीय योग शिविर का भी आयोजन किया जाता है। योग के प्रतिभावान छात्र छात्राऐं देश तथा विदेशों में भारतीय संस्कृति एवं योग का प्रचार प्रसाररत है।

वर्तमान में विद्यापीठ में योग विभाग की स्थापना की गई है। जिसके अन्तर्गत बी.ए. योग, एम.ए. योग, पी.जी. योग डिप्लोमा, षण्मासिक प्रमाणपत्रीय पाठ्यक्रम संचालित किये जा रहे हैं। निकट भविष्य में योग विभाग द्वारा त्रैमासिक योग पाठ्यक्रम तथा एक माह योग पाठ्यक्रम भी संचालित करने की योजना है।

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 एवं सैद्धान्तिक रूप दिया है।

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 को सरकारी, अर्द्धसरकारी अथवा निजी संस्थाओं में रोजगार प्राप्त कराना।
4. देश-विदेश में भारतीय यौगिक विद्या 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।
7. योगविद्या द्वारा विश्वशान्ति स्थापित कराना।

सामान्य नियम
(General rules)

1. प्रत्येक पाठ्यक्रम में प्रवेश लेने वाले छात्र को विद्यापीठ के अनुशासन का पालन करना।
2. विद्यापीठ परिसर में छात्रों से अपेक्षा की जाती है कि वे भारतीय संस्कृति एवं परम्पराओं का निर्वहन करेंगे।
3. कक्षाओं में 15 मिनट से ज्यादा विलम्ब से आने पर उस कालांश की अनुपस्थिति लगाई जाएगी।
4. कक्षाओं में 75% उपस्थिति होने पर ही छात्र परीक्षा में बैठने के अधिकारी होंगे पर्याप्त एवं उचित कारण होने पर कुलपति 5% की छूट दे सकते हैं।
5. इन पाठ्यक्रमों में अध्यापन का माध्यम, हिन्दी, अंग्रेजी एवं संस्कृत होगा।
6. योग का क्रियात्मक प्रशिक्षण सांयम् 5:00 बजे से 7:30 बजे तक होगा। यह प्रशिक्षण सप्ताह में पांच दिवसों का होगा। ऋतु के अनुसार इस प्रशिक्षण का समय एवं दिवस भी परिवर्तन किये जा सकते हैं।
7. क्रियात्मक योग प्रशिक्षण कालांश 90 मिनट एवं सैद्धान्तिक योग अध्ययन का कालांश 60 मिनट का रहेगा।
8. त्रैमासिक योग पाठ्यक्रम में दो पत्र होंगे। प्रति प्रश्न पत्र 100 अंकों का होगा।
9. 10 अभ्यार्थियों के प्रवेश होने के बाद ही कक्षा प्रारम्भ होगी।
10. स्नातकोत्तर योग डिप्लोमा में प्रवेश हेतु अभ्यर्थी को संस्कृत का सामान्य ज्ञान अपेक्षित है।
11. चिकित्सक द्वारा स्वास्थ्य प्रमाण पत्र देना अनिवार्य होगा।
12. उपर्युक्त पाठ्यक्रम हेतु कुल 30 स्थान निश्चित हैं, भविष्य में छात्रों की रुचि एवं संख्या को दृष्टि में रखते हुए स्थान वृद्धि सम्भव हैं।
13. छात्र को विधि द्वारा स्थापित मान्यताप्राप्त संस्थान/महाविद्यालय/विद्यापीठ/विश्वविद्यालय से किसी भी विषय में 10+2 परीक्षा के आधार पर उत्तीर्ण होना अनिवार्य है।
14. प्रवेश एवं साक्षात्कार निर्धारित तिथि तक प्राप्त आवेदन पत्रों के आधार पर ही होगा।
15. त्रैमासिक प्रमाणपत्रीय पाठ्यक्रम योग विभाग के अन्तर्गत होगा।
16. प्रवेश हेतु नियमावलि सहित आवेदन पत्र सौ रुपये (100) का नगद भुगतान कर विद्यापीठ कार्यालय से प्राप्त होगा।
17. स्नातकोत्तर योग डिप्लोमा अध्ययन हेतु प्रवेश शुल्क -8,000/- (आठ हजार रूपये) सुनिश्चित है।
18. अनुशासनहीनता होने पर विद्यापीठ की अनुशासन समिति तुरन्त प्रभाव से छात्र को निष्कासित कर सकती है।
19. यौगिक क्रियाओं हेतु छात्र सामग्री संकलन स्वयं करेंगे।
20. पुस्तकालय की सुविधा वर्तमान में विद्यापीठ में केवल अध्ययन के लिए ही होगी।

विशेष:- न्यायिक प्रक्रिया राष्ट्रीय राजधानी नई दिल्ली ही मान्य होगी।

योग का महत्त्व एवं सिद्धान्त (प्रथम पत्र)

(The importance and principle of yoga)

इकाई	विषय	अंक: 100	क्रेडिट:06
प्रथम इकाई	योग का उद्भव योग की उत्पत्ति का संक्षिप्त परिचय योग का इतिहास एवं विकास योग की परम्परा आधुनिक जीवन में योग की उपयोगिता।	20	1
द्वितीय इकाई	महर्षि पतंजलि के अनुसार योग की परिभाषा। चित्त की अवधारणा व चित्तभूमियाँ एवं चित्तवृत्तियाँ यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा, ध्यान, समाधि।	20	1
तृतीय इकाई	हठयोग का उद्भव, परिभाषा एवं उद्देश्य हठयोग का संक्षिप्त विवरण हठयोग के लक्षण हठयोग अभ्यार्थियों के लिए स्थान, काल का निर्णय, समय की धारणा हठयोग के अनुसार बाधक और साधक तत्व हठयोग के अनुसार आसन विधि हठयोग के अनुसार षटकर्म विधि हठयोग के अनुसार प्राणायाम हठयोग के अनुसार बन्ध व मुद्रा	20	1
चतुर्थ इकाई	मानव शरीर रचना और क्रियात्मक का परिचय। कोशिका और उत्तक का परिचय संरचना और कर्म। मानव शरीर के तन्त्र की संरचना का सामान्य ज्ञान। पाचनतंत्र का प्रारम्भिक ज्ञान और उसकी क्रिया। श्वसन तंत्र का प्रारम्भिक ज्ञान और उसकी क्रिया। रक्त संचरण तन्त्र का प्रारम्भिक ज्ञान और उसकी क्रिया। हृद्यगति, रक्तचाप, रक्त समूह आदि।	20	1
पंचम इकाई	योग में स्वास्थ्य आहार और पोषक तत्वों की अवधारणा। स्वास्थ्य की परिभाषा स्वास्थ्य और व्याधि में योग की धारणा। त्रिगुण और त्रिदोष की धारणा। संतुलित आहार योग द्वारा प्रबन्धन चिकित्सा-सामान्य व्याधियों में कोष्ठबद्धता, अम्लपित्त, अस्थमा, उच्च व निम्न रक्तचाप, मधुमेह, प्रतिशय।	20	1

योग प्रायोगिक (द्वितीय पत्र)
(Practical Yoga)

इकाई	विषय	अंक: 100	क्रेडिट:06
प्रथम इकाई	1) यौगिक सूक्ष्म व्यायाम 2) यौगिक स्थूल व्यायाम 3) शोधन क्रिया- त्राटक, कपालभाति, अग्निसार,	10	1
द्वितीय इकाई	**योगासन -** पद्मासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, ताड़ासन, उर्ध्वहस्तोतान, कटिचक्र, अर्धचक्रासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, उष्ट्रासन, पश्चिमोतानासन, वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, भुंजगासन, शलभासन, धनुरासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, मकरासन, सूर्यनमस्कार, योगनिद्रा।	30	1
तृतीय इकाई	प्राणायाम- 1) श्वास लेने की सही प्रक्रिया (श्वसन क्रिया) 2) यौगिक श्वसन क्रिया 3) पूरक, कुम्भक और रेचक की धारणा 4) नाड़ीशोधन प्राणायाम 5) सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, शीतकारी, भ्रामरी प्राणायाम	15	1
चतुर्थ इकाई	**बन्ध व मुद्रा-** बन्ध- जालंधर, मूलबन्ध, उड्डीयान। मुद्रा- अश्वनीमुद्रा, शाम्भवीमुद्रा, खेचरीमुद्रा, नभोमुद्रा।	10	1
पंचम इकाई	**ध्यान-** प्रणव की धारणा, प्रणव का सस्वर जप व सोऽहम्, शान्ति पाठ, गायत्रीमन्त्र, यौगिक प्रार्थना।	15	1
षष्ठ इकाई	कक्षाकार्य, गृहकार्य, अनुशासन, उपस्थिति आदि	20	1

Shri Lal Bahadur Shastri Rashtriya Sanskrit Vidyapeeth

(A Deemed University)
(Ministry of HRD, Government of India)

Certificate Course In Yoga Science For Health Promotion
(3 Months Duration)

Preamble:

Yoga is a rich resource of ancient Indian knowledge. It is an integral part of Indian cultural and spiritual heritage. The applications of Yoga are many and it has the tools for both therapeutic and spiritual aspects. Today Yoga is gaining much popularity all over the globe. It has become one of the most assurable and profitable marketing product in the era of globalization. The rich sources have exported too many countries with the label of therapy and spirituality.

In this era of advanced science and technology, Yoga is being coined accurately in the various field of human approach to deal with the challenges of the present day. By setting this goal in mind, this 3 months course has been planned for the general personal health promotion to meet out the challenges in their field successfully and train them as Yoga sadhak so that they become able to impart basic and essential knowledge of Yoga to make this journey of life more happier and successful in all the aspects.

1. Title

The course shall be called "Certificate Course in Yoga Science For Health promotion (C.C.Y.Sc.)

2. Duration:

This is a part time course and is extended over a period of three months. The course will be conducted 5 days in a week. There will be 2.30 hours of instructions, 60Min. Theory (5 classes of 60 mints. Each), 1:30Hrs. Yoga Practical

3. Objectives:

The course is designed

i. To develop Physical and Mental health through Yoga.
ii. To increase mass awareness about health applications of Yoga.

4. Eligibility

A candidate who has passed at least **10+2** examination from a recognized Board or equivalent shall be eligible to take admission in this course. However, graduates and persons having elementary knowledge about Yoga and Yogic practices shall be given

preference. No person with chronic ailments is allowed to take admission to this programme (The candidates shall be selected by the official of the University)

5. Medium of Instruction:

English / Hindi Language.

6. Attendance:

Both in theory and practical seprately 75% attendance is compulsary for appearing in the examination.

8. Rules for candidates of Certificate Course in Yoga Science:

1. Every student of the course should report in time to all classes and maintain discipline during the course.
2. Minimum 75% attendance is compulsory in all classes and faculty would maintain register for them.

10. Participation Certificate:

At the end of the course an Institutional Examination will be conducted and successful candidates will be issued a '**Certificate**' only.

11. Schedule of the Certificate Course in Yoga Science:

Reporting Time:	5.00 PM
Yoga Practical:	5.00 PM to 6.30 PM
Yoga Theory:	6.30 PM to 7.30 PM

The importance and principle of yoga (Paper-I)

Unit	Subject	Marks-100	Credits 6
Unit-I	**Introduction to Yoga** 1. Etymology of Yoga 2. Brief Introduction to Origin of Yoga 3. Historical Development of Yoga 4. Yoga and its Relevance in Modern Sociological Life	20	I
Unit-II	**Patanjala Yoga** 1. Definition of Yoga according to Patanjali 2. Concept of Citta, Citta-bhumis and Citta Vrittis 3. Abhyasa and Vairagya 4. Yoganga-: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, and Samadhi (Samyama)	20	I
Unit-III	**Hatha Yoga: It's Philosophy and Practices** 1. Hatha Yoga: etymology, definition, aim, objectives 2. A brief description of Hatha Yoga Texts: Hatha Yoga Pradipika 3. Characteristics of a Hatha Yoga Practitioner 4. Essential prerequisites for a Hatha Yoga Practitioner: concept of place & time. 5. Causes of Failure (Badhaka Tattva) and Success (Sadhaka Tattwa) in Hatha Yoga practice 6. Hatha Yoga Practices : Yogasanas 7. Hatha Yoga Practices : Pranayamas 8. Hatha Yoga Practices : Bandhas and Mudras	20	I
Unit-IV	**Introduction to Human Anatomy and Physiology** 1. Introduction to Cell and Tissue- their structure and functions 2. An elementary knowledge of structure and functions of nine systems of human body 3. Elementary knowledge about Gastro-Intestinal system and its functions 4. Elementary knowledge of Respiratory system and its functions 5. Elementary knowledge of Circulatory system and its function, Heart rate, Blood Pressure, blood groups etc	20	I
Unit-V	**Concept of Health, Diet & Nutrition in Yoga** 1. Health, its meaning and definitions 2. Yogic conceptions of health and diseases 3. Concept of Triguna and Tridosha 4. Balance diet 5. Yoga and management of common disorders:- Constipation, Acidity, Asthama, High & Low blood pressure, Diabetes, Sinusitis	20	I

Practical Training In Yoga (Paper-II)

Unit	Subject	Marks-100	Credits:06
Unit-I	**I. Yogic Suksma Vyayama and Surya Namaskar** a. Selected Yogic Sukshma Vyayama b. Yogic Sthula Vyama **II. Shodhan Kriyas** a. Trataka b. Kapalbhati c. Agnisar	10	I
Unit-II	**Yogasana** Padamasana, Vajrasana, Swastikasana, Tadasana, Urdhvahastottanasana, Katichakrasana, Ardhachakrasana, Padahastasana, Trikonasana, Vakrasana, Ardhmatsyendrasana, Ustrasana, Paschimmottanasan, Bhujangasana, Salabhasana, Dhanurasana, Uttanpadasana, Pavanmuktaasana, Sarvangasana, Matsyasana, Makarasana, Surya Namaskar, Yoga Nidra.	30	I
Unit-III	**Pranayama** Mechanism of correct breathing, Yogic deep breathing, Concept of Puraka, Rechaka and Kumbhaka, Nadi Shodhana Pranayama (With Kumbhaka). Surya Bhedhi ,Ujjayee, Sheetali ,Sitkari and Brahmari Pranayama (Without Kumbhaka)	15	I
Unit-IV	**Bhandas, Mudras** Jalandhra Bandha — Yoga Mudra Uddiyana Bandha — Shanmukhi Mudra Mula Bandha — Vipareeta Karani Mudra	10	I
Unit-V	**Meditaion** Concept of Pranava , Recitation of Pranava Japa and Soham Japa, Recitation of Shanti Mantras, Gayatri Mantra and Yogic Prayer etc.	15	I
Unit-VI	Class work, Home work, Discipline, Attendance etc.	20	I