

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादुराबाद, हरिद्वार



Certificate in Yoga Teacher Training

योग शिक्षक प्रशिक्षण
(ऑनलाइन)
त्रैमासिक प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम

योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादुराबाद, हरिद्वार

SYLLABUS (w. e. f. 2025-26)

1

BOARD OF STUDIES

S. N.	Name	Designation	Department	Affiliation
1.	Prof. Ramakant Pandey	Vice-Chancellor Chairman of the committee	-	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar
2.	Prof. Ishwar Bhardwaj	Professor&Dean	Yoga	Yogic Science & Human Consciousness, Dev Sanskriti, Vishwavidhyalay, Haridwar
3.	Prof. surendra Kumar Tyagi	Former Professor & Dean	Yoga	Gurukul Kangri Deemed to be University, Haridwar
4.	Dr. Kamakhya Kumar	Associate Professor & Former Dean	Yoga	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar
5.	Prof. Laxminarayan Joshi	Professor & Dean Convener BOS	Yoga	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar

S. N.	Subject Code	Subject Title	Periods per week			Evaluation Scheme				Subject Total
						Sessional			ESE	
			L	T	P	Credit	CT	TA		
Certificate in Yoga Teacher Training										
1	CYN-C101	योग का ऐतिहासिक अध्ययन (Historical Study of Yoga)	4		-	2	20	10	70	100
2	CYN -C102	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान Human Anatomy & Physiology	4		-	2	20	10	70	100
3	CYN -C103	योग चिकित्सा के सिद्धान्त Principal of Yoga Therapt	4		-	2	20	10	70	100
5	CYN -C105	प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायाम...) Practical – 1 (Asanas, Pranayama...)	-	-	12	2	-	-	100	100
TOTAL CREDITS						08				400
L = Lecture T = Tutorial P = Practical CT = Cumulative Test TA = Teacher Assessment										

Title of the Course:-

The programme shall be called "3 Month Certificate in Yoga Teacher Training Online Program in Yogic Science"

Objectives of the programme:-

- To introduce Yoga therapy, its principles and practices of Yoga to people with various lifestyle disorders.
- To make the people aware of the therapeutic and preventive value of Yoga.
- To bring peace and harmony in the society at large by introducing the Yogic way of life.
- To create therapists of high calibre to make the society free from stress and lifestyle related diseases.

Duration:-

The minimum duration of the programme will be three month and the maximum duration will be six years.

Eligibility:-

The candidate should have completed 12th Standard in any discipline from a recognized board or equivalent.

Grade System:-

Regarding grading system, the rule of the six month course will be followed as per the University rules & regulations.

Procedure of Admission:-

The rules of university will be applicable

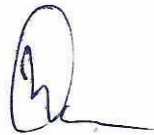
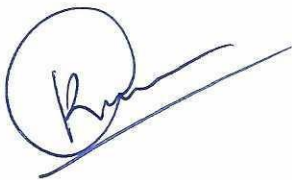
Seats:-

There are only 15 seats for the Course. The Examination patterns of course will semester wise. The examination Fee will be charged as per the rules of the University.

Attendance:-

Seventy five percent attendances in theory and practical classes respectively will be necessary for a candidate to appear in the final examination.

Points, if any, not covered by the provisions of this ordinance will be subject to the existing rules and regulations of the University and the Act, the statutes and the Ordinances, of the university, as applicable from time to time.



Certificate in Yoga Teacher Training		CYTT -C101					Certificate	
		योग का ऐतिहासिक अध्ययन (Historical Study of Yoga)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	02

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरान्त छात्र योग की उत्पत्ति, विकास एवं विभिन्न कालों में उसके स्वरूप को समझ सकेगा। वह वेद, उपनिषद्, भगवद्गीता, पतंजलि योगसूत्र तथा आधुनिक योग परंपराओं के योगदान का ज्ञान प्राप्त करेगा। साथ ही वैश्विक स्तर पर योग के प्रसार एवं समकालीन समाज में उसकी प्रासंगिकता को समझने में सक्षम होगा।

इकाई	विवरण
1	योग का उद्भव एवं वैदिक कालीन योग योग का अर्थ, परिभाषा एवं स्वरूप, योग की उत्पत्ति संबंधी विभिन्न मत, सिंधु-सरस्वती सभ्यता में योग के प्रमाण, वेदों में योग, ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद एवं अथर्ववेद में योग संबंधी विचार, उपनिषदों में योग, कठोपनिषद्, श्वेताश्वतार उपनिषद्, मुण्डकोपनिषद् आदि भगवद्गीता में योग, कर्मयोग, ज्ञानयोग एवं भक्तियोग का ऐतिहासिक महत्व
2	शास्त्रीय योग परंपरा षड्दर्शन एवं योग, सांख्य दर्शन और योग का संबंध, महर्षि पतंजलि का जीवन एवं योगदान, पतंजलि योगसूत्र का ऐतिहासिक अध्ययन, अष्टांग योग का विकास एवं स्वरूप, व्यासभाष्य तथा प्रमुख टीकाकारों का योगदान, बौद्ध एवं जैन योग परंपराओं का ऐतिहासिक विकास
3	मध्यकालीन योग परंपराएँ तंत्र एवं योग का विकास, नाथ संप्रदाय एवं हठयोग परंपरा, प्रमुख हठयोग ग्रंथों का अध्ययन -- हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, शिव संहिता, भक्ति आंदोलन एवं योग, सूफी परंपरा और योग का अंतर्संबंध, मध्यकालीन संतों का योग में योगदान
4	आधुनिक काल में योग का विकास उन्नीसवीं एवं बीसवीं शताब्दी में योग का पुनर्जागरण, स्वामी विवेकानन्द का योगदान, श्री अरविन्द का योग दर्शन, स्वामी शिवानन्द एवं उनके शिष्यों का योगदान, टी. कृष्णमाचार्य का योगदान, आधुनिक योग संस्थानों का विकास, स्वतंत्रता आंदोलन एवं योग, चिकित्सा एवं शिक्षा में योग का समावेश
5	वैश्विक परिप्रेक्ष्य में योग विश्व में योग का प्रसार, पश्चिमी देशों में योग का विकास, आधुनिक योग की विभिन्न शैलियाँ, योग एवं वैज्ञानिक अनुसंधान, अंतरराष्ट्रीय संगठनों की भूमिका, अंतराष्ट्रीय योग दिवस रू ऐतिहासिक पृष्ठभूमि एवं महत्व, वैश्वीकरण एवं योग, समकालीन समाज में योग की प्रासंगिकता एवं चुनौतियाँ

सन्दर्भ ग्रन्थ—

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| श्रीमद्भगवद्गीता | — शांकरभाष्य |
| पतंजलयोगसूत्र | — गीता प्रेस गोरखपुर |
| योग विज्ञान | — स्वामी विज्ञानानन्द |
| योग महाविज्ञान | — डॉ० कामाख्या कुमार |
| वेदों में योग विद्या | — स्वामी दिव्यानन्द |
| भारतीय दर्शन | — आचार्य बलदेव उपाध्याय |
| औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान | — डॉ० ईश्वर भारद्वाज |
| Super Science of Yoga | — Dr Kamakhya Kumar |

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे- अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक दस प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक बीस अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

Certificate in Yoga Teacher Training			CYTT -C102					Certificate	
			शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान						
			Human Anatomy & Physiology						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	02	

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस विषय के अध्ययन से छात्र मानव शरीर की संरचना एवं विभिन्न तंत्रों जैसे अस्थि, पेशी, श्वसन, रक्त परिसंचरण, पाचन, अंतःस्रावी तथा उत्सर्जन तंत्र के कार्यों को समझ सकेगा। वह शरीर पर योगाभ्यास के प्रभावों का वैज्ञानिक विश्लेषण कर पाएगा। इससे योग शिक्षण एवं स्वास्थ्य संवर्धन हेतु आवश्यक शारीरिक ज्ञान विकसित होगा।

इकाई	विवरण
1	मानवीय कोशिका— संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य, ऊतक व प्रकार तथा कार्य। अस्थि तन्त्र, अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थि की संख्या, अस्थि की रचना, अस्थि के कार्य, तरुणास्थि का स्थान, तरुणास्थि के भेद और कार्य, राग्नि स्थल, प्रकार, घुटने व कशेरुका राग्नि स्थल की रचना, अस्थि पर योग का प्रभाव।
2	पेशीतन्त्र— मांस धातु की परिभाषा व उत्पत्ति, पेशी का परिचय, पेशियों की संख्या व शरीर की इन प्रधान पेशियों का संक्षिप्त परिचय यथा फ्रन्टेलिस, डायफ्राम, डेल्टायड, वाइसैप्स, ट्राइसैप्स। पेशी के भेद, पेशी की रचना, पेशी के कार्य, योग का पेशी तन्त्र पर प्रभाव। श्वसन तन्त्र— श्वसन की परिभाषा, श्वसन के भेद, श्वसन तन्त्र की रचना, श्वसन की क्रिया बाह्य व आन्तरिक, गैसों का परिवहन, श्वसन क्रिया की नियंत्रण प्रक्रियायें। श्वसन तन्त्र पर योग का प्रभाव। प्राण की परिभाषा और भेद, प्राणायाम का महत्व।
3	रक्त परिसंचरण तन्त्र— रक्त की रचना, श्वेत रक्त कण, लालरक्त कण व रक्तचक्रिका की रचना व कार्य, रक्त के कार्य, धमनी-शिरा की रचना व अन्तर, हृदय की बाह्य एवं आन्तरिक रचना, हृदय चक्र, रक्तदाब, रक्त का संवहन, रक्त परिसंचरण तन्त्र पर योग का प्रभाव, रक्तदाब व हृदय गति की नियंत्रण प्रक्रिया। पाचन तन्त्र— पाचन तन्त्र की परिभाषा, पाचन तन्त्र की रचना व क्रियायें। प्रोटीन, वसा तथा कार्बोहाइड्रेट्स का पाचन, यकृत की रचना और कार्य, अग्नाशय की रचना और कार्य, पाचन तन्त्र पर योग का प्रभाव।
4	अन्तःस्रावी तन्त्र— अन्तःस्रावी व बहिःस्रावी ग्रन्थियाँ, एन्जाइमस व हार्मोन में अन्तर, पीयूष ग्रन्थि, पिनियल ग्रन्थि, परिवुल्लिका ग्रन्थि, थ्युल्लिका ग्रन्थि, थायमस ग्रन्थि, अग्नाशय तथा एड्रीनल ग्रन्थि, डिम्ब व अण्डकोष ग्रन्थियों की स्थिति, हार्मोन व उनके कार्य, योग का अन्तःस्रावी ग्रन्थियों पर प्रभाव।
5	उत्सर्जन तन्त्र— उत्सर्जन का अर्थ, उत्सर्जन तन्त्र की रचना, वृक्क की रचना तथा कार्य, वृक्कान्त्र (नेफ्रान) की रचना, मूत्र उत्पत्ति की प्रक्रिया, मूत्र का उत्सर्जन, मूत्र की मात्रा, संगठन, मूत्र द्वारा उत्सर्जित असागम्य पदार्थ, उत्सर्जन तन्त्र पर योग का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रंथ -

शरीर रचना व क्रिया विज्ञान	— डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
सुश्रुत (शरीर स्थान)	— डॉ. भास्कर गोविन्द धाणेकर
शरीर रचना विज्ञान	— डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर क्रिया विज्ञान	— डॉ. प्रियवृत्त शर्मा
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान	— डॉ. एस. आर. वर्मा
आयुर्वेदीय क्रिया शरीर	— वैद्य रणजीत राय देसाई
शरीर रचना विज्ञान	— एम.एम. गौरे
Anatomy & Physiology for Nurses - J.P. Brothers	

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे- अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक दस प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक बीस अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

Certificate in Yoga Teacher Training		CYTT -C103					Certificate	
		योग चिकित्सा के सिद्धान्त Principal of Yoga Therapt						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

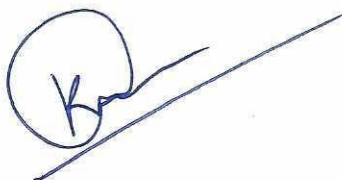
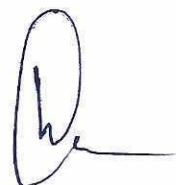
इस पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्र योग चिकित्सा की अवधारणा, सिद्धांत एवं उसके व्यावहारिक अनुप्रयोगों का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह पंचकोश, त्रिगुण, त्रिदोष, प्राण, नाडी तथा चक्रों के सिद्धांतों को समझते हुए जीवनशैली संबंधी रोगों के प्रबंधन में योग की भूमिका का अध्ययन करेगा। साथ ही योग चिकित्सक की नैतिकता, सीमाओं एवं अनुसंधान की आवश्यकता को भी समझ सकेगा।

इकाई	विवरण
1	योग चिकित्सा : अर्थ और परिभाषा, सिद्धान्त और अनुशासन, क्षेत्र एवं सीमाएं, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं सामग्र्य स्वास्थ्य हेतु योग।
2	पंचकोश का सिद्धान्त त्रिगुण एवं त्रिदोष का सिद्धान्त प्राण, नाडी एवं चक्र का सिद्धान्त
3	पंचक्लेश का सिद्धान्त जीवनशैली एवं रोगों का संबंध समत्व, संतुलन एवं स्व-चिकित्सा का सिद्धान्त
4	आसन चिकित्सा सिद्धान्त प्राणायाम चिकित्सा सिद्धान्त मुद्रा एवं बन्ध के चिकित्सीय सिद्धान्त ध्यान एवं योगनिद्रा चिकित्सीय सिद्धान्त
5	योग चिकित्सा में अनुसंधान की आवश्यकता योग चिकित्सा की नैतिकता एवं योग चिकित्सक के गुण योग चिकित्सा की सीमाएं एवं सावधानियाँ

सन्दर्भ ग्रन्थ—

1. Anatomy & Physiology of Yogic Practices - M M Gore
2. Yogic Management of Common Disease - Swami Satyanand Saraswati
3. Yoga & Arthritis - Dr. Nagendra
4. Yoga for Hypertension - Swami Satyanand Saraswati
5. Yoga & Pregnancy - Dr. Nagendra & Nagratna
6. Nav Yogini Tantra - Swami Satyananda Saraswati
7. Yoga for Children & Adolescent - Swami Satyananda Saraswati
8. Yoga for Asthma & Diabetes - Swami Satyananda Saraswati
- 9- योग और रोग - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
10. माधव निदान - Dr. BRAMANAND TRIPATHI

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे - अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक दस प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक बीस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।


Certificate in Yoga Teacher Training			CYTT -C104					Certificate	
			प्रयोगात्मक – एक						
			Practical – 1						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	100	100	04	

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन एवं अभ्यास के उपरांत छात्र विभिन्न आसनों, प्राणायामों, षट्कर्मों, मुद्राओं, बंधों तथा ध्यान विधियों का सही एवं सुरक्षित अभ्यास करना सीख सकेगा। वह इन योगिक तकनीकों के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों को समझकर दूसरों को भी प्रभावी रूप से सिखाने में सक्षम होगा। इससे उसके शिक्षण कौशल, आत्मानुशासन एवं व्यावहारिक योग दक्षता का विकास होगा।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार सिद्धासन, पद्मासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, भद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, कटिचकासन, चक्रासन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गुरुडासन, हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, अर्ध धनुरासन, मार्जारि आसन, अर्ध शलभासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, बालासन, अर्द्धवासन, बकासन, अर्द्धहलासन, सर्पासन, सुखासन, अर्धपद्मासन, एक पाद हलासन, सेतुबंधासन, मर्कटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन, द्विकोणासन, पार्श्वतानासन, सिंहासन, मंडूकासन।	20
प्राणायाम	लम्बा-गहरा श्वास-प्रश्वास 1. डायफ्रामिक ब्रीथ/फुफुसीय श्वसन 2. नाडी शोधन प्राणायाम 3. सूर्यभेदी प्राणायाम 4. चन्द्रभेदी प्राणायाम 5. उज्जायी प्राणायाम	10
षट्कर्म	1. जलनेति 2. रबड़ नेति 3. वमन, धौति/कुंजल क्रिया 4. वातकर्म कपाल भाति	10
मुद्रा-बन्ध	1. ज्ञान मुद्रा 2. ध्यान मुद्रा 3. विपरीतकरणी मुद्रा 4. जालंधर बंध 5. उड्डीयान बंध 6. मूल बंध 7. योग मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	सोऽहम् साधना एवं सविता ध्यान	10
मौखिकी		10

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदीपिका

घेरण्ड संहिता

शिवसंहिता

वशिष्ठ संहिता

आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध

शरीर रचना व क्रिया विज्ञान

सुश्रुत (शरीर रथान)

— प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला

— योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

— चोखम्भा ओरियन्टलिया

— गीताप्रेस, गोरखपुर

— योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

— डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता

— डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर