

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादुराबाद, हरिद्वार



Certificate in Corporate Wellness & Yoga

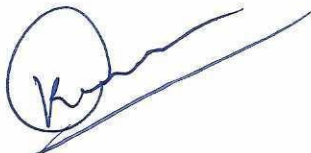
कॉरपोरेट वेलनेस एवं योग
(ऑनलाइन)
त्रैमासिक प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम

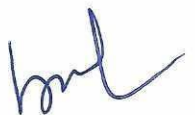
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादुराबाद, हरिद्वार

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

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 Corporate Wellness & Yoga										
1	CYN-C101	योग का एतिहासिक अध्ययन (Historical Study of Yoga)	4		-	2	20	10	70	100
2	CYN -C102	व्यवहारिक योग Apllied Yoga	4		-	2	20	10	70	100
3	CYN -C103	स्व प्रबन्धन में योग Teaching Methodology in Yoga	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 = Credit TA = Total										

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 Corporate Wellness & Yoga 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

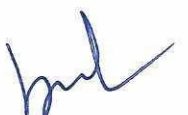
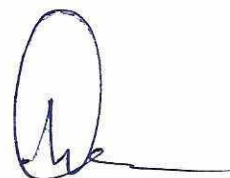
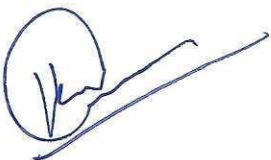
Seats:-

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 Corporate Wellness & Yoga		CCWY -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 से छात्र योग की उत्पत्ति, विकास तथा वैदिक, उपनिषदिक, शास्त्रीय, मध्यकालीन एवं आधुनिक योग परम्पराओं का सम्यक् ज्ञान प्राप्त करेगा। वह महर्षि पतंजलि, स्वामी विवेकानन्द तथा अन्य योगाचार्यों के योगदान को समझ सकेगा। साथ ही योग के वैश्विक प्रसार एवं समकालीन समाज में उसकी प्रासंगिकता का विश्लेषण करने 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, श्वेताश्वतर 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, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का 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 दिव्यान्द |
| भारतीय दर्शन | — आचार्य बलदेव उपाध्याय |
| ओपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान | — डा० 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 Corporate Wellness & Yoga			CYTT -C102					Certificate	
			व्यवहारिक योग (Applied 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 विषय के अध्ययन के उपरांत छात्र विभिन्न आयु एवं व्यवसाय समूहों जैसे बच्चों, किशोरों, प्रशासनिक अधिकारियों, पुलिस, सैनिकों तथा कॉर्पोरेट कर्मियों के लिए उपयुक्त योगाभ्यासों का चयन एवं प्रयोग करना सीख सकेगा। वह तनाव प्रबंधन, अनिद्रा निवारण, व्यसन मुक्ति तथा स्वास्थ्य संवर्धन में योग की भूमिका को समझेगा। साथ ही योग केन्द्र एवं वेलनेस सेंटर के संचालन संबंधी आधारभूत ज्ञान भी प्राप्त करेगा।

इकाई	विवरण
1	व्यवहारिक योग का अर्थ, स्वरूप, उद्देश्य, योग चिकित्सक का व्यक्तित्व, मनोभाव एवं व्यवहार। बालकों व किशोरों के व्यवहार संतुलन के लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि।
2	प्रशासन, पुलिस एवं सैनिकों के व्यवहार एवं अनुशासन के लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि।
3	कॉर्पोरेट : शासन अधिकारी, नेता, मैनेजर, डायरेक्टर, डाक्टर, वकील, शिक्षक, आदि के लिए उपयोगी योगाभ्यास,
4	तनावमुक्ति एवं अनिद्रा हेतु योगिक अभ्यास, व्यसन निदान में योग की भूमिका।
5	उद्यमिता एवं योग – योग केन्द्र/वेलनेस सेंटर की स्थापना आदि। खेल जगत में योग की भूमिका। जिम हेल्थ क्लब एवं हॉस्पिटल में योग की भूमिका।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

Yoga Education for children
Nav Yogini Tnadra(Hindi/English)
Applied Yogic Science
Effect of Yoga on Hypertension
Yoga Education
योग निद्रा

- Bihar Yoga Publication Trust
- Bihar Yoga Publication Trust
- Dr Kamakhya Kumar
- Bihar Yoga Publication Trust
- Dr Kamakhya Kumar
- बिहार स्कूल ऑफ योग

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 दीर्घातिसात्मक/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 Corporate Wellness & Yoga		CYTT -C103					Certificate	
		स्व प्रबंधन में योग						
		Teaching Methodology in 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	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के बाद छात्र योग के माध्यम से शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक स्व-प्रबंधन की विधियों को समझ सकेगा। वह तनाव नियंत्रण, सकारात्मक चिंतन, व्यक्तित्व विकास, समय प्रबंधन तथा कार्यस्थल पर संतुलन बनाए रखने के लिए योगिक सिद्धांतों का प्रभावी उपयोग करना सीख जाएगा। साथ ही नेतृत्व क्षमता, आत्म-अनुशासन एवं समग्र जीवन-दृष्टि का विकास कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	योग एवं स्वप्रबंधन की आधारभूत अवधारणाएँ- योग एवं स्वप्रबंधन का अर्थ एवं महत्व-, प्रबंधन : सिद्धांत एवं आयाम, स्व के विभिन्न आयाम: शारीरिक आयाम, मानसिक आयाम, भावनात्मक आयाम, आध्यात्मिक आयाम, अष्टांग योग प्रबंधन का साधन-स्व : , यम एवं नियम : अनुशासित जीवन का आधार
2	स्वास्थ्य एवं जीवनशैली प्रबंधन योग में समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा, शारीरिक स्वास्थ्य प्रबंधन, मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन, आहार, विहार, विचार एवं व्यवहार की अवधारणा, योग द्वारा जीवनशैली प्रबंधन ,तनाव प्रबंधन एवं विश्रान्ति, आसन, प्राणायाम एवं ध्यान की भूमिका
3	विचार, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक प्रबंधन विचार प्रबंधन एवं सकारात्मक चिंतन, एकाग्रता एवं मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक प्रबंधन एवं भावनात्मक संतुलन, क्रोध, भय, चिंता एवं तनाव प्रबंधन, कल्पना एवं दृश्यीकरण तकनीकें, ध्यान एवं धारणा के अभ्यास, आध्यात्मिक प्रबंधन, स्वजागरूकता एवं आंतरिक शांति-
4	व्यवहार एवं संबंध प्रबंधन व्यवहार प्रबंधन एवं व्यक्तित्व विकास, सकारात्मक दृष्टिकोण एवं आत्म, अनुशासन- चरित्र प्रबंधन एवं नैतिक मूल्य, संबंध प्रबंधन एवं सामाजिक सामंजस्य, योगिक सिद्धांतों द्वारा संघर्ष समाधान , करुणा, धैर्य एवं सहयोग, योग द्वारा नेतृत्व क्षमता का विकास,
5	कार्यस्थल शांति एवं अनुप्रयुक्त स्वप्रबंधन- कार्यस्थल शांति प्रबंधन, कार्य तनाव एवं व्यावसायिक संतुलन प्रबंधन ,समय प्रबंधन एवं कार्य दक्षता, निर्णय क्षमता एवं स्वप्रेरणा-, कार्यस्थल सामंजस्य हेतु योगिक अभ्यास ,व्यावसायिक उत्कृष्टता हेतु योग, समग्र व्यक्तित्व विकास, आत्मसाक्षात्कार एवं समग्र जीवन दृष्टि-

संदर्भ ग्रंथ

1. पातंजल-योगसूत्र
2. स्वामी विवेकानन्द राजयोग -
3. बीलाइट ऑन योग - आयंगर .एस.के.
4. Atomiv Habits – James Clear
5. The Seven habits of highly effective people – Stephen Covey
6. The Seven Spiritual Law of success- Deepak Chopra
7. Yoga and Self-Management - 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 Corporate Wellness & Yoga			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 प्रायोगिक पाठ्यक्रम के अध्ययन से छात्र विभिन्न आसनों, प्राणायामों, षट्कर्मों, मुद्राओं, बन्धों एवं ध्यान तकनीकों का शुद्ध एवं सुरक्षित अभ्यास करना सीख सकेगा। वह इनके शारीरिक, मानसिक एवं स्वास्थ्यवर्धक प्रभावों को समझते हुए दैनिक जीवन में उनका प्रयोग कर पाएगा। साथ ही योगाभ्यासों के प्रदर्शन, निर्देशन एवं स्वास्थ्य संवर्धन में उनकी उपयोगिता का व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त करेगा।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार सिद्धासन, पदमासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, भद्रासन, जानुश्रीर्षासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तागपादासन, 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, सेतुबन्धासन, मर्कटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन, द्विकोणासन, पार्श्वतानासन, सिंहासन, मंडूकासन।	20
प्राणायाम	लम्बा-गहरा श्वास-प्रश्वास 1. डायफ्रामिक ब्रीथ/फुफ्फुसीय 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. चिन 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 – डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता

सुश्रुत (शरीर रचना)

– प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला

– योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

– चोखाम्भा ओरियन्टलिया

– गीताप्रेस, गोरखपुर

– योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

– डॉ. भारकर गोविन्द घाणेकर