

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादुराबाद, हरिद्वार



Certificate in Yoga & Health

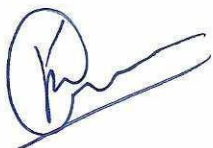
योग एवं स्वास्थ्य
(ऑनलाइन)
एक माह प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम

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 Yoga & Health										
1	CYN-C101	योग समग्र अध्ययन (Historical Study of Yoga)	4		-	2	20	10	70	100
5	CYN -C105	प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायाम...) Practical – 1 (Asanas, Pranayama...)	-	-	12	2	-	-	100	100
TOTAL CREDITS						04				200

L = Lecture, T = Tutorial, P = Practical, CT = Credit, TA = Theory, ESE = End Semester Exam

L = Lecture

T = Tutorial

P = Practical

CT = Cumulative Test

TA = Teacher Assessment

Title of the Course:-

The programme shall be called “1 Month Certificate in Yoga & Health 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 one month and the maximum duration will be three 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

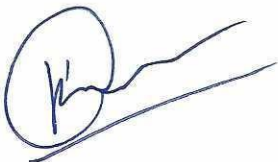
Seats:-

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 & Lifestyle Management		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 का अध्ययन करने के उपरांत छात्र योग की उत्पत्ति, विकास तथा विभिन्न कालों में योग परम्परा के स्वरूप को समझ सकेगा। छात्र वेद, उपनिषद्, भगवद्गीता, पतंजलि योगसूत्र तथा हठयोग परम्परा के ऐतिहासिक योगदान का ज्ञान प्राप्त करेगा। साथ ही आधुनिक एवं वैश्विक संदर्भ में योग के प्रसार और महत्व का सम्यक् अध्ययन कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	योग का उद्भव एवं वैदिक कालीन योग योग का अर्थ, परिभाषा, इतिहास, योग का स्वरूप, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता। योग पद्धतियाँ— राजयोग, ज्ञान योग, भक्तियोग, कर्मयोग, अष्टांगयोग, हठयोग, मंत्रयोग, सन्यासयोग। योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय— पातंजलयोगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, भक्तिसागर।
2	हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठसिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ। प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, विधि व लाभ, प्राणायाम की उपयोगिता, सप्तसाधन, घेरण्ड संहिता में षट्कर्म वर्णन— धौती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति की विधि व लाभ। बन्ध मुद्रा वर्णन— महामुद्रा, महावेध, महाबंध, खेचरी, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बन्ध, मूल बन्ध, विपरीतकर्णी, वज्रौली, शक्तिचालिनी, समाधि का वर्णन, नादानुसंधान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय।
3	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, पेशीतन्त्र— मांस धातु की रिभाषा व उत्पत्ति, पेशी का परिचय, पेशियों की संख्या व शरीर की इन प्रधान पेशियों का संक्षिप्त परिचय श्वसन तन्त्र— श्वसन की परिभाषा, श्वसन के भेद, श्वसन तन्त्र की रचना, श्वसन की क्रिया—वाह्य व आन्तरिक, गैसों का रिबहन, श्वसन क्रिया की नियंत्रण प्रक्रियाएँ। उत्सर्जन तन्त्र— उत्सर्जन का अर्थ, उत्सर्जन तन्त्र की रचना, वृक्क की रचना तथा कार्य, वृक्कान्त्र (नेफ्रान) की रचना, मूत्र उत्पत्ति की प्रक्रिया,
4	स्वास्थ्य : अर्थ, परिभाषा एवं आयाग, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य, योग एवं स्वास्थ्य का सम्बन्ध, योगिक जीवनशैली एवं दिनचर्या, आहार, विहार एवं आचार का महत्व, आधुनिक जीवनशैली एवं स्वास्थ्य समस्याएँ, समग्र स्वास्थ्य की योगिक अवधारणा
5	जीवनशैली विकारों की अवधारणा, मधुमेह प्रबंधन में योग, उच्च रक्तचाप एवं हृदय स्वास्थ्य, मोटापा एवं वयापचय विकार, अस्थिमा एवं श्वसन स्वास्थ्य, पाचन विकार एवं योग, मनोकायिक रोगों में योग, रोग प्रतिरोधक क्षमता एवं योग

सन्दर्भ ग्रन्थ—

श्रीमद्भगवद्गीता

पातंजलयोगसूत्र

योग विज्ञान

योग महाविज्ञान

वेदों में योग विद्या

भारतीय दर्शन

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान

Super Science of Yoga

Yoga and Health

— शांकरभाष्य

— गीता प्रेस गोरखपुर

— स्वामी विज्ञानानंद

— डॉ० कामाख्या कुमार

— स्वामी दिव्यानंद

— आचार्य बलदेव उपाध्याय

— डा० ईश्वर भारद्वाज

— Dr Kamakhya Kumar

— 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 & Lifestyle Management			CYTT -C10					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	02	

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस प्रायोगिक पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र विभिन्न आसनों, प्राणायामों, षट्कर्मों, मुद्राओं, बन्धों तथा ध्यान विधियों का सही अभ्यास एवं प्रदर्शन करने में सक्षम होगा। छात्र योगाभ्यास की शुद्ध तकनीक, साधनानियों तथा उनके शारीरिक एवं मानसिक लाभों को समझेगा तथा दैनिक जीवन में योग को प्रभावी रूप से अपनाने की क्षमता विकसित करेगा।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार सिद्धासन, पदमासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, भद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखीसन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, कटिक्रासन, चक्रासन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गुरुडासन, हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, अर्ध धनुरासन, मार्जारि आसन, अर्ध शलभासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, बालासन, अद्वयासन, बकासन, अर्धहलासन, सर्पासन, सुखासन, अर्धपद्मासन, एक पाद हलासन, रौतुबंधासन, 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

सुश्रुत (शरीर रचना)

– प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला

– योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

– चौखम्भा ओरियन्टलिया

– गीताप्रेस, गोरखपुर

– योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

– डॉ. अग्रत प्रकाश गुप्ता

– डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर