

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादुराबाद, हरिद्वार



Certificate in Yoga & Lifestyle Management

योग एवं जीवनशैली प्रबन्धन
(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 & Lifestyle Management										
1	CYN-C101	योग का एतिहासिक अध्ययन (Historical Study of Yoga)	4		-	2	20	10	70	100
2	CYN -C102	योग एवं स्वास्थ्य (Yoga and Health)	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 = Cumulative Test

TA = Teacher Assessment

Title of the Course:-

The programme shall be called “3 Month Certificate in Yoga & Lifestyle Management 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

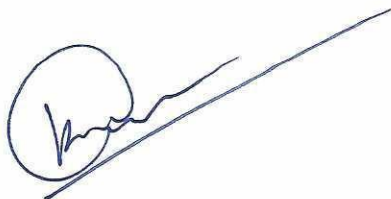
Seats:-

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 & 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 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 पताञ्जलि का जीवन एवं योगदान, पताञ्जलि 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 का ऐतिहासिक पृष्ठभूमि एवं महत्व, वैश्वीकरण एवं योग, समकालीन समाज में योग की प्रासंगिकता एवं चुनौतियाँ

सन्दर्भ ग्रन्थ—

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| श्रीमद्भगवद्गीता | — शांकरभाष्य |
| पताञ्जलयोगसूत्र | — 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 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 & Lifestyle Management			CYTT -C102					Certificate	
			योग एवं स्वास्थ्य (Yoga and Health)						
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 सिलेबस के अध्ययन के बाद छात्र स्वास्थ्य की समग्र योगिक अवधारणा को समझ सकेगा तथा योग, प्राणायाम, ध्यान एवं षट्कर्मों के स्वास्थ्यवर्धक प्रभावों का ज्ञान प्राप्त करेगा। छात्र जीवनशैली विकारों की रोकथाम एवं प्रबंधन में योग की भूमिका को समझेगा तथा शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु योग का व्यावहारिक उपयोग सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	स्वास्थ्य एवं योग का परिचय स्वास्थ्य का अर्थ, परिभाषा एवं आयाम, 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
2	योगिक क्रियाएँ एवं स्वास्थ्य संवर्धन षट्कर्म का अर्थ एवं महत्व, धौति, बस्ती, नेति, नौली, कपालभाति एवं त्राटक, शारीरिक शुद्धि एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता, स्वास्थ्य हेतु प्रमुख आसनों का परिचय, सूर्य नमस्कार एवं उसका महत्व, शिथिलीकरण अभ्यास, आसनों के अभ्यास में सावधानियाँ, दैनिक जीवन में योगाभ्यास की उपयोगिता
3	प्राणायाम, ध्यान एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राणायाम : अर्थ एवं महत्व, नाडी शोधन, भ्रामरी, उज्जायी, शीतली आदि प्राणायाम, प्राण एवं मानसिक संतुलन, ध्यान का अर्थ एवं उद्देश्य, तनाव, चिंता एवं अवसाद प्रबंधन में योग, भावनात्मक संतुलन एवं सकारात्मक चिंतन
4	योग एवं रोग प्रबंधन जीवनशैली विकारों की अवधारणा, मधुमेह प्रबंधन में योग, उच्च रक्तचाप एवं हृदय स्वास्थ्य, मोटापा एवं चयापचय विकार, अस्थमा एवं श्वसन स्वास्थ्य, पाचन विकार एवं योग, मनोकायिक रोगों में योग, रोग प्रतिरोधक क्षमता एवं योग
5	योग का व्यावहारिक एवं सामाजिक अनुप्रयोग विद्यालय एवं विश्वविद्यालय में योग शिक्षा, कार्यस्थल पर योग एवं तनाव प्रबंधन, वृद्धावस्था एवं पुनर्वास में योग, महिला स्वास्थ्य एवं योग, खेल एवं प्रदर्शन क्षमता में योग, सामुदायिक स्वास्थ्य एवं योग जागरूकता

सन्दर्भ ग्रन्थ—

श्रीमद्भगवद्गीता

पार्श्वजलयोगसूत्र

योग विज्ञान

Yogic Management of Common Diseases - Swami Karmananda Saraswati

Asana Pranayama Mudra Bandha - Swami Satyananda Saraswati

Applied Yogic Science - Dr Kamakhya Kumar

Yoga and Health - Dr Kamakhya Kumar

— शांकरभाष्य

— गीता प्रेस गोरखपुर

— स्वामी विज्ञानानंद

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 -C104					Certificate	
		स्व प्रबन्धन 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 के अध्ययन से छात्र स्व-प्रबंधन, व्यक्तित्व विकास तथा जीवनशैली प्रबंधन में योग की उपयोगिता को समझ सकेगा। छात्र सकारात्मक चिंतन, भावनात्मक संतुलन, तनाव प्रबंधन, समय प्रबंधन तथा नेतृत्व क्षमता के विकास हेतु योगिक सिद्धांतों और तकनीकों का प्रयोग करना सीखेगा। इससे उसका व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक जीवन अधिक संतुलित और प्रभावी बनेगा।
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 - आर्यगर .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 Yoga & Lifestyle Management			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 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, सावधानियों 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, जानुश्रीर्षासन, अर्द्धमात्स्येन्द्रासन, 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, अर्द्धपद्मासन, एक पाद हलासन, सेतुबन्धासन, मर्कटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन, द्विकोणासन, पार्श्वतानासन, सिंहासन, मंडूकासन।	20
प्राणायाम	लम्बा-गहरा श्वास-प्रश्वास 1. डायफ्रामिक ब्रीथ/फुफुसीय श्वासन 2. नाडी शोधन प्राणायाम 3. सूर्यभेदी प्राणायाम 4. वन्दभेदी 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. विन मुद्रा 3. विपरीतकर्णी मुद्रा 4. जालंधर बंध 5. उड्डीयान बंध 6. गूल बंध 7. योग मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	रोडहम् साधना एवं सविता ध्यान	10
मौखिकी		10

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका

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. भारकर गोविन्द घाणेकर