

उ0प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय

प्रयागराज



(योग में प्रमाण-पत्र)

(Certificate in Yoga)

प्रमाण-पत्र योग पाठ्यक्रम

स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा

उ0प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय

शान्तिपुरम, प्रयागराज

योग में प्रमाण-पत्र (सी.सी.वाई.)

Certificate in Yoga (CCY)

कार्यक्रम कोड/ Programme Code : 415 कार्यक्रम अवधि (वर्षों में) : न्यूनतम: ½ अधिकतम : 2

कार्यक्रम माध्यम/ Medium of Instruction : हिन्दी Programme Duration (in Yrs. : Minimum : ½
Maximum : 2

प्रवेश हेतु न्यूनतम अर्हता/ Minimum : 10+2 कार्यक्रम शुल्क/ Programme Fee : 4000+200/-

Qualification for Admission अधिन्यास कार्य/ Assignment Work : आवश्यक नहीं/ Not
Essential

योग में सर्टिफिकेट कोर्स (CCY) कार्यक्रम छः माह का है कुल 20 क्रेडिट के पाठ्यक्रम को पूर्ण करना अनिवार्य होगा। कार्यक्रम की अवधि में 20 क्रेडिट के पाठ्यक्रम को पूर्ण करने की दशा में ही शिक्षार्थियों को उपाधि प्रदान की जायेगी। प्रत्येक प्रश्न-पत्र 100 अंक का होगा। न्यूनतम अंक 36 होगा।

पाठ्यक्रम कोड एवं विवरण

Year	Paper No/ पेपर नं०	Course Code / पाठ्यक्रम कोड	Title of the Course/ पाठ्यक्रम का शीर्षक	Credits/ क्रेडिट	Max Marks/ अधिकतम अंक
6 th Month Course	847	CCY-01	योग के आधार भूत तत्व	6	100
	848	CCY-02	योग दर्शन	6	100
	849	CCY-03	योग क्रियात्मक	8	100
Total Credits				20	300

खण्ड प्रथम – योग परिचय

- इकाई –1 योग का अर्थ परिभाषा एवं योग का उद्देश्य
मानव जीवन में योग का महत्व एवं विभिन्न क्षेत्रों में योग की उपयोगिता
- इकाई –2 योग के विभिन्न मार्ग— ज्ञान योग, कर्म योग, भक्तियोग, राज योग
- इकाई – 3 योग के साधक बाधक तत्व, योग साधना के नियम अनुशासन

खण्ड द्वितीय – हठ योग

- इकाई –4 हठ योग का परिचय
षट्कर्म – नेति, नौली, त्राटक, कपालभाति
- इकाई– 5 शुष्म व्यायाम, सूर्य नमस्कार मंत्र सहित
- इकाई– 6 ध्यानात्मक आसन –
1. पद्मासन, 2. सिंहासन, 3 सुखासन
शरीर संवर्धनात्मक आसन –
1. चक्रासन, 2. सर्वांगआसन, 3. सेतुबंधासन, 4. शीर्षासन
विश्रांतिकारक आसन—
1. मकरासन, 2. शवासन, 3 .बालासन

खण्ड तृतीय— प्राणायाम एवं बंध

- इकाई – 7 प्राणायाम का अर्थ एवं परिभाषा
बंध – मूल बंध, जालधर बंध, उड्डियान बंध, महाबंध
- इकाई – 8 प्राणायाम के प्रकार, उदरीय श्वसन, वक्षीय श्वसन
- इकाई– 9 मुख्य प्राणायाम— नाडी शोधन प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम

खंड चतुर्थ – मुद्राएं एवं चक्र

- इकाई – 10 मुद्रा— योग मुद्रा, विपरीत करणी मुद्रा, काकी मुद्रा, साम्भवी मुद्रा खेचरी मुद्रा
- इकाई – 11 विभिन्न हस्त मुद्राएं – ज्ञान मुद्रा, प्राणमुद्रा , वरुण मुद्रा, अपान वायु मुद्रा
- इकाई– 12 चक्र की अवधारणा, नादानुसंधान

खण्ड प्रथम – पतंजलि योग सूत्र की प्रस्तावना

- इकाई-1 पतंजलि योग सूत्र का ऐतिहासिक परिचय
- इकाई-2 पतंजलि योग सूत्र के चारों अध्यायों का परिचय
- इकाई-3 आधुनिक युग में पतंजलि योग सूत्र का महत्व, शारीरिक मानसिक एवं सामाजिक महत्व

खण्ड द्वितीय – समाधिपाद

- इकाई-4 परिभाषा, चित्त की धारणा, चित्त की वृत्ति चित्त भूमि
- इकाई-5 अभ्यास वैराग्यरु योगान्तराय, ईश्वर स्वरूप, चित्त विक्षेप
- इकाई-6 चित्त प्रसाधन, समाधि—सम्प्रज्ञात एवं रितम्भरा प्रज्ञा, सजीव एवं निर्जीव समाधि

खण्ड तृतीय – साधना पाद

- इकाई-7 क्रिया योग – तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान
- इकाई-8 पंच क्लेश – अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनेवेश
- इकाई-9 अष्टांग योग (बहिरंग साधना) यम, आसन, प्राणायाम प्रत्याहार

खण्ड चतुर्थ – विभूति पाद, कैवल्यपाद

- इकाई-10 अष्टांग योग (अंतरण साधना) धारणा ध्यान, समाधि
- इकाई-11 योग विभूतिया
अष्टसिद्धि अणिमा, महिमा, लघिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशित्व, वशित्व
- इकाई-12 धर्म मेघ समाधि, विवेक, ख्याति
कर्म, कर्म के प्रकार, कर्म पाल सिद्धान्त का संक्षिप्त वर्णन

योग क्रियात्मक (प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम योग (CCY) - 03

दो घंटे प्रतिदिन

प्रथम सत्र— (1:15 घण्टे प्रतिदिन)

पूर्णांक— 100

आसन —

1. सूक्ष्म व्यायाम	11. अर्धमत्स्येन्द्रासन	21. हलासन
2. सूर्य नमस्कार मन्त्रों सहित	12. मार्जारीआसन	22. नौकासन
3. पद्मासन	13. मण्डूकासन	23. पवनमुक्तासन
4. सिद्धासन	14. भुजंगासन	24. सेतुबंधासन
5. स्वास्तिकासन	15. ताड़ासन	25. पश्चिमोत्तान आसन
6. वज्रासन	16. तिर्यक् ताड़ासन	26. चक्रासन
7. मत्स्यासन	17. कटिचक्रासन	27. मकरासन/शवासन
8. सिंहासन	18. उत्तानपादासन	28. शलाभासन
9. वीरासन	19. मयूरासन	29. शीर्षासन
10. गोमुखासन	20. सर्वांगासन	30. धनुरासन

प्राणायाम —

श्वसन विधियाँ:— उदरीय श्वसन, वक्षीय श्वसन, यौगिक श्वसन

1. नाडीशोधन प्राणायाम	2. भस्त्रिका प्राणायाम	3. भ्रामरी प्राणायाम	4. शीतली प्राणायाम
5. उज्यायी प्राणायाम	6. शीतकारी प्राणायाम	7. सूर्य-भेदन प्राणायाम	8. चन्द्र-भेदन प्राणायाम

बंध — 1. मूलबंध, 2. उड्डियान बंध, 3. जालंधर बंध, 4. महाबंध

मुद्रा — 1. ज्ञानमुद्रा, 2. प्राणमुद्रा, 3. अपान मुद्रा, 4. लिंग मुद्रा, 5. चिनमुद्रा, 6. चिनमय मुद्रा, 7. आदि मुद्रा, 8. मेरुदण्ड मुद्रा, 9. विपरीकरनी मुद्रा, 10. तड़ागी मुद्रा, 11. काकी मुद्रा, 12. योग मुद्रा, 13. खेचरी मुद्रा, 14. महा मुद्रा, 15. अश्विनी मुद्रा

षट्कर्म — 1. धौति, 2. वस्ति, 3. नेति, 4. त्राटक, 5. नौली, 6. कपाल भाति

ध्यान — पंचकोशा ध्यान, सुदर्शन क्रिया ध्यान

द्वितीय सत्र— (45 मिनट प्रतिदिन)

बौद्धिक प्रशिक्षण व्याख्यान

1. वर्तमान वैश्विक परिवेश में योग	2. भारत का अतीत, वर्तमान एवं भविष्य
3. भारतीय संस्कृति, संस्कार एवं जीवन मूल्य	4. 21 जून योग दिवस

मौखिकी —