

Certificate Course in Yoga Education & Philosophy

Note:--Duration of this course shall be of 01 Semester (six months). There shall be 02 papers of 50 marks each - 01 Theory & 01 Yogic Practices.

Paper-1 Fundamental Principles of Philosophy & Yoga

Unit-(I) Introduction to Philosophy & Yoga-Meaning and Definition of Philosophy & Yoga;

Basics of Indian & Western Philosophy.

Unit- (II) Introduction to Yogic Texts :-

- (i) Patanjali Yoga Sutra(ii) Hath Pradeepika
- (iii) Bhagavat Geeta(iv) GherandSanhita

Unit-(III) Introduction to Different Types of Yoga:-


- (i) Janana Yoga(ii) Bhakti Yoga
- (iii) Karma Yoga(iv) Raja Yoga
- (v) Mantra Yoga

Unit-(IV) Introduction to Yoga Therapy

- (i) Yogic life style and diet
- (ii) Asana & Pranayama & their Physiological effects
- (iii) Satkarma- Benefits & Precautions

Unit-(V) Development of Yoga through Yoga Gurus & their contributions:

- (i) Sri Aurobindo(ii) Swami Vivekananda
- (iii) Shriram Sharma Acharya(iv) S. Kuvalayanand
- (v) B.K.S. Iyengar(vi) Swami SatyanandSaraswati


09-9-2024

प्रमाण पत्र पाठयक्रम योग शिक्षा एवं दर्शन

द्वितीय प्रश्न पत्र – क्रिया योग

1. गठिया निरोधक समूह

पादांगुली नमन एवं गुल्फ नमन गुल्फचक्र

जानु नमन एवं जानू चक्र

अर्ध तितली आसन एवं पूर्ण तितली आसन

मुस्टिका बंध एवं भणि बंध नमन

कोहनी नमन स्कंध चक्र

ग्रीवा संचालन आसन

2. पवन मुक्तासन भाग दो

वात निरोधक रोग समूह रोग

पादोत्थान आसन, पाद संचालन आसन, पाद चकारसन सुप्त पवन मुक्तासन,

सुप्त उदराकर्षण आसन, शव उदराकर्षण आसन, नौकासन

3. पवन मुक्त आसन भाग तीन

शक्तिबंध समूह

रज्जू कर्षण आसन, चक्की चालन आसन

भौका संचालन आसन

काष्ठातक्षणासन

कौआचोलानासन


उदराकर्षण आसन

4. सूर्य नमस्कार

5. षट्कर्म -- जलगेति, कपालभाति, कुजालक्रिया

6. नाडीशोधन अनुलोम विलोम भ्रामरी प्राणायाम

7. योगनिद्रा -- शवासन


09-9-2024