

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 - I

- Unit- (1) Introduction to Philosophy & Yoga- Meaning and Definition of Philosophy & Yoga;
Basics of Indian & Western Philosophy.
- Unit- (II) Introduction to Yogic Texts :-
(i) Patanjāl Yoga Sutra (ii) Hath Pradeepika
(iii) Bhagavat Geeta (iv) Gherand Sanhita
- 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 - Benifits & 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 Satyanand Saraswati

Reference Books :-

- | | | |
|-------------------------|---|--------------------------|
| योग विज्ञान | - | स्वामी विद्यानंद सरस्वती |
| हठ प्रदीपिका | - | कैवल्यधाम लोनावाला |
| घेरण्ड संहिता | - | बिहार स्कूल ऑफ मुंगेर |
| पातंजल योग सूत्र | - | गीता प्रेस, गोरखपुर |
| भारतीय दर्शन की रूपरेखा | - | हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा |
| Integrated Yoga Therapy | - | H.R. Nagendra |

Pati
05/8/19

ADH
05/08/19

Rajana
5-8-19

05/08/19

05-8-19

प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम :- योग शिक्षा एवं दर्शन

द्वितीय प्रश्न पत्र – क्रियात्मक योग (Yogic Practices)

1. पवन मुक्त आसन – भाग एक
गठिया निरोधक समूह (Anti - Rheumatic Group)
 - पादांगुलि नमन एवं गुल्फ नमन
 - गुल्फ चक्र
 - जानु नमन एवं ज्ञानु चक्र
 - अर्द्ध तितली आसन एवं पूर्ण तितली आसन
 - मुष्टिका बंध एवं मणिबंध नमन, मणिबंध चक्र
 - कोहनी नमन, कोहनी चक्र, स्कंध चक्र
 - ग्रीवा संचालन आसन
2. पवन मुक्त आसन – भाग दो
वात निरोधक समूह (Digestive / Abdominal Group)
 - पादोत्थान आसन, पाद संचालन आसन, पाद चक्र आसन
 - सुप्त पवन मुक्त आसन
 - सुप्त उदराकर्षण आसन, शव उदराकर्षण आसन
 - नौका आसन
3. पवन मुक्त आसन = भाग तीन
शक्तिबंध समूह (Energy Block Postures)
 - रज्जू कर्षण आसन
 - चक्की चालन आसन
 - नौका संचालन आसन
 - काष्ठातक्ष आसन
 - कौआ चालन आसन
 - उदराकर्षण आसन
4. सूर्य नमस्कार
5. पटकर्म - जलनेती, कपालभाति, कुञ्जल क्रिया
6. प्राणायाम - नाडी शोधन (अनुलोम-विलोम), भ्रामरी
7. योग निद्रा - शवासन

05/08/19

05/08/19

Ranjana
5-8-19

05/08/19

05-8-19