



स्वामी विवेकानन्द स्मृति
तुलनात्मक धर्म, दर्शन एवं योग अध्ययनशाला
पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर (छ.ग.)

पाठ्यक्रम का नाम : सर्टिफिकेट कोर्स इन योगा एजुकेशन एण्ड फिलॉसफी

प्रवेश परीक्षा—नियमावली

1. पाठ्यक्रम प्रत्येक वर्ष के जनवरी एवं जुलाई माह से प्रारंभ होगा ।
2. प्रत्येक वर्ष के दिसंबर एवं जून माह में पाठ्यक्रम में प्रवेश लिया जा सकेगा ।
3. सर्टिफिकेट पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए न्यूनतम योग्यता किसी भी मान्यता प्राप्त बोर्ड से हायर सेकण्डरी (+2) की परीक्षा उत्तीर्ण होना अनिवार्य है ।
4. पाठ्यक्रम में न्यूनतम -100 दिवस का प्रायोगिक एवं 100 दिवस की सैद्धांतिक कक्षाओं का आयोजन किया जावेगा ।
5. प्रायोगिक परीक्षा एवं सैद्धांतिक परीक्षा का आयोजन प्रतिवर्ष दिसंबर एवं जून में विश्वविद्यालय द्वारा किया जावेगा ।
6. परीक्षा में सम्मिलित होने के लिए प्रायोगिक एवं सैद्धांतिक कक्षाओं में उपस्थिति न्यूनतम 75 प्रतिशत होना आवश्यक है ।
7. प्रायोगिक एवं सैद्धांतिक परीक्षा पृथक-पृथक 100-100 अंकों की होगी ।
8. प्रायोगिक एवं सैद्धांतिक परीक्षा में कुल मिलाकर 33 प्रतिशत अंक प्राप्त करने पर ही सर्टिफिकेट की पात्रता होगी ।
9. प्रायोगिक एवं सैद्धांतिक परीक्षा में पृथक-पृथक न्यूनतम 20 प्रतिशत अंक प्राप्त करना अनिवार्य है ।
10. सर्टिफिकेट पाठ्यक्रम में श्रेणी का निर्धारण नहीं किया जावेगा ।
11. सर्टिफिकेट के लिए 33 प्रतिशत से कम अंक प्राप्त करने वाले छात्रों को अपात्र घोषित किया जावेगा ।
12. सर्टिफिकेट के लिए अपात्र घोषित छात्र को पुनः परीक्षा में सम्मिलित होने की पात्रता नहीं होगी ।
13. अपात्र घोषित छात्र नये रूप से सर्टिफिकेट पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र होंगे, किन्तु ऐसे छात्रों को स्थान रिक्त होने की दशा में ही प्रवेश की पात्रता होगी ।

13.8.19

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
05/08/19

Abhi
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. षट्कर्म – जलनेती, कपालभाति, कुन्जल क्रिया
6. प्राणायाम – नाडी शोधन (अनुलोम-विलोम), भ्रामरी
7. योग निद्रा – शवासन

05/08/19

05/08/19

Rajima
5-8-19

05/08/19

05-8-19



पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर (छ.ग.)

दूरभाष : 0771-2262802 (अकादमिक), 0771-2262540 (कुलसचिव), फ़ैक्स-0771-2262818, 2262607

॥ सूचना ॥

क्रमांक 795/अका./2019

रायपुर, दिनांक 03/08/2019

कला संकायान्तर्गत दर्शनशास्त्र अध्ययन मण्डल की आपातिक बैठक सोमवार, दिनांक 05.08.2019 को मध्याह्न 12:00 बजे अध्यक्ष, तुलनात्मक धर्म, दर्शन एवं योगा अध्ययन शाला के कक्ष में आयोजित है।

सदस्यों की उपस्थिति प्रार्थित है।

विषय सूची :-

- 1) सर्टिफिकेट कोर्स इन योगा के पाठ्यक्रम को पुनरीक्षित किये जाने के संबंध में।

आदेशानुसार,

8.8.19

विशेष कर्तव्यस्थ अधिकारी (अका.)

रायपुर, दिनांक 3/08/2019

पृ. क्र. 796/अका./2019

प्रतिलिपि :-

1. डॉ. भगवंत सिंह, अध्यक्ष, अध्ययन मण्डल, आचार्य एवं अध्यक्ष, तुलनात्मक धर्म, दर्शन एवं योगा अध्ययन शाला, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर (छ.ग.)
2. डॉ. (श्रीमती) आशा चौधरी, विभागाध्यक्ष, दर्शन शास्त्र, शासकीय जे.योगानंदम छत्तीसगढ़ महाविद्यालय, बैरन बाजार, रायपुर (छ.ग.)
3. श्री जगेलाल गहरे, उपाचार्य, तुलनात्मक धर्म, दर्शन एवं योगा अध्ययन शाला, पं. रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर (छ.ग.)
4. डॉ. लक्ष्मीकांत साहू, दर्शन शास्त्र, महंत लक्ष्मीनारायण दास महाविद्यालय, रायपुर
5. डॉ. रंजना शर्मा, दर्शन शास्त्र विभाग, दुर्गा, महाविद्यालय, रायपुर
6. डॉ. ए.के. सिंह, सेवानिवृत्त प्राध्यापक, सी-46, न्यू सिविल लाईन, गुरुदेव पैलेस के पीछे कानपुर (उ.प्र.)
7. डॉ. अंजनी कुमार सिंह, सेवानिवृत्त प्राध्यापक, दर्शनशास्त्र विभाग, पं. दीनदयाल उपाध्याय गोरखपुर विश्वविद्यालय, गोरखपुर (उ.प्र.)
8. कुलपति जी के सचिव/कुलसचिव के निज सहायक/वित्ताधिकारी, पं.रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय, रायपुर (छ.ग.) को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु।

वरिष्ठ अधीक्षक (अका.)