

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 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) Gherand Samhita |

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 Satyanand Saraswati

Reference Books :-

योग विज्ञान	-	स्वामी विद्यानंद सरस्वती
हठ प्रदीपिका	-	कवलयधाम लोतावाला
घेरण्ड साहिता	-	विहार स्कूल ऑफ मुंगेर
पतंजल योग सूत्र	-	गीता प्रेस गोरखपुर
भारतीय दर्शन की समीक्षा	-	हरिन्द प्रसाद सिन्हा
Integrated Yoga Therapy	-	H.R. Nagendra

Pati

05.8.19

05.8.19

प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम :- योग शिक्षा एवं दर्शन

द्वितीय प्रश्न पत्र - कियात्मक 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 जानु 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 किया
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