

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 : 2000/-

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

पाठ्यक्रम कोड एवं विवरण

Paper No	Course Code	Title of the Course/ पाठ्यक्रम का शीर्षक	Credits
847	CCY-01	योग के आधार भूत तत्व	6
848	CCY-02	योग दर्शन	6
849	CCY-03	योग क्रियात्मक	8
Total Credits			20

CCY – 01

योग के आधारभूत तत्व

खण्ड प्रथम – योग परिचय

- इकाई-1 योग की परिभाषा एवं योग का उद्देश्य
मानव जीवन में योग का महत्व एवं विभिन्न क्षेत्रों में योग की उपयोगिता
- इकाई-2 योग के मार्ग- कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग,
योग में साधक बाधक तत्व

खण्ड द्वितीय- हठयोग

- इकाई-1 हठयोग का परिचय
षट्कर्म – नेति, धौति, वस्ति नौलि, त्राटक, कपालभाँति
- इकाई-2 हठयोग में आसन, उद्देश्य उपयोगिता, आसन एवं शारीरिक अभ्यासों में अन्तर
सूक्ष्म व्यायाम, सूर्यनमस्कार मन्त्र सहित
- इकाई-3 1. पद्मासन, 2. सिद्धासन 3. वज्रासन, 4. मत्स्यासन, 5. सिंहासन, 6. गोमुखासन, 7. अर्ध मत्स्येन्द्रासन, 8. मार्जारीआसन, 9. भुजगासन, 10. ताड़ासन, 11. तिर्यक ताड़ासन, 12. कटिचक्रासन,
- इकाई-4 1. उत्तानपादासन, 2. सर्वांगासन, 3. पवनमुक्तासन, 4. सेतुबंधासन, 5. पश्चिमोत्तानासन, 6. चक्रासन, 7. मकरासन, 8. शवासन, 9. शलभासन, 10. धनुरासन, 11. शीर्षासन

खण्ड तृतीय- प्राणायाम

- इकाई-5 1. उदरीय श्वसन, वक्षीय श्वसन, योगिक श्वसन, 2. नाड़ीशोधन प्राणायाम, 3. सूर्यभेदन प्राणायाम, 4. चन्द्रभेदन प्राणायाम, 5. भ्रामरी प्राणायाम, 6. शीतली प्राणायाम, 7. शीतकारी प्राणायाम, 8. उज्जायी प्राणायाम, 9. भस्त्रिका प्राणायाम
- इकाई-6 बंध एवं मुद्रा
बंध- 1. मूलबंध, 2. उड्डियान बंध, 3. जालंधर बंध, 4. महाबंध
मुद्रा- 1. ज्ञान मुद्रा, 2. वायुमुद्रा, 3. वरुण मुद्रा, 4. पृथ्वी मुद्रा, 5. विपरीतकरणी मुद्रा, 6. महामुद्रा, 7. ताड़ागी मुद्रा, 8. काकी मुद्रा, 9. शाम्भवी मुद्रा, 10. अश्विनी मुद्रा।
- इकाई-7 चक्र की अवधारणा और 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 एवं चित्त भूमि

इकाई-5 अभ्यास वैराग्य, योगान्तराय, ईश्वर स्वरूप, चित्त विक्षेप

इकाई-6 चित्त प्रसादन, 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

इकाई-10 अष्टांग योग (अंतरण साधना) धारणा, ध्यान, समाधि

इकाई-11 योग विभूतियाँ

इकाई-12 अष्टसिद्धि अणिमा, महिमा, लघिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशित्व, वशित्व

खण्ड पंचम – कैवल्यपाद

इकाई-13 सिद्धियों के प्रकार

इकाई-14 धर्म मेघ समाधि, विवेक, ख्याति

इकाई-15 कर्म, कर्म के प्रकार, कर्म पाल सिद्धान्त का संक्षिप्त वर्णन

योग क्रियात्मक (प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम योग (CCY)

दो घंटे प्रतिदिन

प्रथम सत्र— (1:15 घण्टे प्रतिदिन)

आसन —

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

प्राणायाम —

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

17. नाडीशोधन प्राणायाम	18. भस्त्रिका प्राणायाम	19. भ्रामरी प्राणायाम	20. शीतली प्राणायाम
21. उज्यायी प्राणायाम	22. शीतकारी प्राणायाम	23. सूर्य-भेदन प्राणायाम	24. 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

9. वर्तमान वैश्विक परिवेश में योग	10. भारत का अतीत, वर्तमान एवं भविष्य
11. भारतीय संस्कृति, संस्कार एवं जीवन मूल्य	12. 21 जून योग दिवस

मौखिकी —