

योग क्रियात्मक (प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम योग (CCY) हेतु 4 दिन का प्रशिक्षण कार्यक्रम)

दो घंटे प्रतिदिन

प्रथम सत्र— (1:15 घण्टे प्रतिदिन)

अधिकतम- 100

आसन —

25

| | | |
|--------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 1. सूक्ष्म व्यायाम | 11. अर्धमत्स्येन्द्रासन | 21. हलासन |
| 2. सूर्य नमस्कार मन्त्रों सहित | 12. मार्जारीआसन | 22. नौकासन |
| 3. पद्मासन | 13. मण्डूकासन | 23. पवनमुक्तासन |
| 4. सिद्धासन | 14. भूजंगासन | 24. सेतुबंधासन |
| 5. स्वस्तिकासन | 15. ताडासन | 25. पश्चिमोत्तान |
| 6. वज्रासन | 16. तिर्यक् ताडासन | 26. चक्रासन |
| 7. मत्स्यासन | 17. कटिचक्रासन | 27. मकरासन / शवासन |
| 8. सिंहासन | 18. उत्तानपादासन | 28. शलाभासन |
| 9. वीरासन | 19. मयूरासन | 29. शीर्षासन |
| 10. गोमुखासन | 20. सर्वांगासन | 30. धनुरासन |

प्राणायाम —

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

15

| | | |
|-----------------------|------------------------|-------------------------|
| 1. नाडीशोधन प्राणायाम | 2. भस्त्रिका प्राणायाम | 3. भ्रामरी प्राणायाम |
| 4. उज्यायी प्राणायाम | 5. शीतली प्राणायाम | 6. सूर्य-भेदन प्राणायाम |

बंध — 1. मूलबंध, 2. उड्डियान बंध, 3. जालंधर बंध, 4. महाबंध,

10

मुद्रा — 1. ज्ञानमुद्रा, 2. चिनमुद्रा, 3. चिनमय मुद्रा, 4. आदि मुद्रा, 5. मेरुदण्ड मुद्रा, 6. विपरीकरनी मुद्रा, 7. महा मुद्रा

षट्कर्म — 1. नेति, 2. त्राटक, 3. नौली, 4. कपाल भाति

15

ध्यान — पंचकोशा ध्यान, सुदर्शन क्रिया ध्यान

10

द्वितीय सत्र— (45 मिनट प्रतिदिन)

बौद्धिक प्रशिक्षण व्याख्यान

| | |
|-------------------------------------|--------------------|
| 1. योग का वर्तमान परिवृश्य मे महत्व | 2. ज्ञान योग |
| 3. कर्म योग | 4. 21 जून योग दिवस |
| 5. भक्ति योग | |

वाईबा —

25

CCY - 03

योग, आसन-प्राणायाम - मुद्राएं-क्रियायें

शिथिलीकरण व्यायाम -

स्थिर दौड़ । मुख द्यौति । एडियों का व्यायाम । घुटनों का शिथिलन, नितम्ब का व्यायाम, पाद संचालन । कटि-शिथिलन । कमर को अगल बगल और मोड़ने के व्यायाम, कंधों की अस्थि संधियों का घूर्णन, ग्रीवा तनन, व्याघ्र तनन । पृष्ठ तनन, खसन के व्यायाम ।

क्रिया

कमालभाति । नेति । धौति, नौति, त्राटक, विपरीतकरणी क्रिया, शंखप्रक्षालन क्रिया, पवन मुक्तासन क्रिया ।

योगासन

सूर्यनमस्कार, अर्धकटि चक्रासन, पादहस्तासन, अर्धचक्रासन, त्रिकोणासन, परिवृत्त त्रिकोणासन, पार्श्वकोणासन, वज्रासन, शशांकासन, सुप्तवज्रासन, पश्चिमतनासन, उष्ट्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, वक्रासन, पद्मसन, मकरासन, भुजंगासन, शलमासन, धनुरासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, चक्रासन, शवासन ।

प्राणायाम

खण्डीय श्वसन, भस्त्रिका, अनुलोम, विलोम, चन्द्रानुलोमविलोम, सूर्यानुलोम-विलोम, सूर्य भेदन, नाडी शुद्धि, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली ।

सदन्त, भ्रामरी बन्ध एवं मुद्रायें

उड्डीयान बन्ध । जालन्धर बन्ध । मूल बन्ध । अश्विनी मुद्रा । षट्मुखी मुद्रा । योग मुद्रा । सामान्य मुद्रायें ।

पुस्तक

लेखक

योग

विवेकानन्द केन्द्र प्रकाशन

CCY - 04

व्यास पुष्पाञ्जलि
Bhagavadgita compiled verses on 4 yogas.
Upanisadic chants. Songs of spiritual growth. Songs
of selfless service, Patriotic songs. Devotional
Session. Peace chants.

प्राणायाम कला और विज्ञान

सत्य की खोज, सृष्टि का मूल, संरचक ढत्व, मानव प्राणियों के
प्रत्यक्ष और परोक्ष आयाम, शरीर और मन का सेतुबंध। श्वास की
क्षिप्रता, सामान्य गति और मन्थरता, खतरो से बचाव, निरापद पथ।
प्राणमय शरीर : संरचना और संतुलन। अभिज्ञा का विस्तार। लय।
प्राणनुसंधान।

Netikriya (नेति क्रिया)

| | |
|--------|-------------------------------|
| पुस्तक | व्यास पुष्पाञ्जलि |
| लेखक | डा० एच० आर० नागेन्द्र |
| पुस्तक | प्राणायाम |
| लेखक | डा० एच० आर० नागेन्द्र |
| पुस्तक | नेतिक्रिया |
| लेखक | स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन |