

संस्कृतविभाग: जामियामिल्लियाइस्लामिया नवदेहलीस्थः

(राष्ट्रीयमूल्याङ्कनपरिषदा A++ श्रेण्या प्रत्यायितः केन्द्रीयविश्वविद्यालयः)

Department of Sanskrit, Jamia Millia Islamia, New Delhi 110 025
(NAAC Accredited A++ Central University)

योग में प्रमाणपत्रीय पाठ्यक्रम : पाठ्यक्रम विवरण

Certificate Course in Yoga Studies: Course Descriptions

सेमेस्टर-01 क्रेडिट :04	योग के मूलभूत सिद्धान्त Foundation of Yoga	
	कुल अङ्कः 100 (प्रायोगिकः 60 अङ्क, सत्र-परीक्षा: 40 अङ्क)	
पृष्ठभूमि (Prerequisites)	12 th Passed from any recognized board. (किसी मान्यता प्राप्त बोर्ड से द्वादश कक्षा उत्तीर्ण)	
अधिगम उपलब्धि (Expected Learning Outcomes)	Yoga Instructor can teach Yoga for prevention of illness and promotion of wellness in schools, Yoga studios, societies, work places etc.	
इकाई 01:	<p>योग की उत्पत्ति, इतिहास और विकास का संक्षिप्त परिचय:- अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, लक्ष्य और भ्रांतियाँ(पूर्व वैदिक काल से लेकर समकालीन काल तक)</p> <p>शरीर रचना विज्ञान और फिजियोलॉजी का संक्षिप्त परिचय:- कंकाल तंत्र, मांसपेशीय तंत्र, श्वसन तंत्र, परिसंचरण तंत्र, तंत्रिका तंत्र, पाचन तंत्र की बुनियादी संरचना और कार्य, संवेदी अंगों:- आंख, नाक, कान, जीभ और त्वचा का परिचय।</p> <p>मनोविज्ञान का परिचय:-मानव मन का सिद्धांत, चेतना के चरण, संज्ञानात्मक प्रक्रिया; इसका अर्थ और स्वभाव।</p> <p>सूक्ष्म व्यायाम, स्थूल व्यायाम, सूर्य नमस्कार, योगासन, प्राणायाम के सिद्धांत और अवधारणा:-योग साधना में उनका अर्थ, परिभाषा, प्रकार और महत्व।</p> <p>(Brief Introduction to origin, history and development of Yoga:- its meaning, and definition, aim, objectives and misconception (Pre-Vedic period to contemporary times)</p> <p>A brief introduction to anatomy and physiology of the body:- basic structure and function of the skeletal system, muscular system, respiratory system, circulatory system, nervous system, digestive system, Introduction to the sensory organs:- eyes, nose, ears, tongue, and skin.</p> <p>Introduction to psychology:- concept of human psyche, stages of consciousness, cognitive process: Its meaning and nature.</p> <p>Concept and Principles of Sukshma Vyayama, Sthula Vyayama, Surya Namaskara, Yogasana, and Pranayama:- Meaning, definition, types and their significance in Yoga Sadhana.)</p>	40 अङ्क
इकाई 02:	<p>योग ग्रंथों का संक्षिप्त परिचय</p> <p>पातंजल योग सूत्र:- सामान्य परिचय, योग की परिभाषा, चित्त भूमि, चित्त वृत्तियों के प्रकार, भावना चतुष्टय, पंच क्लेश, दुःख के प्रकार, योगङ्ग, संप्रज्ञात एंव असंप्रज्ञात समाधि भगवद गीता:- सामान्य परिचय, योग की परिभाषा, योग का स्वरूप, कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग हठप्रदीपिका:- सामान्य परिचय, आसनों के प्रकार, प्राणायाम, मुद्रा, षट्कर्म, नादानुसंधान के चार चरण।</p>	

	<p>(Brief Introduction to Yoga Texts Patanjali Yoga Sutras:- General introduction, definition of yoga, chitta bhumi, types of chitta vrittis, Bhavna chatushtaya, Pancha kleshas, Types of Dukha , Yogangas, Sampragyat and Ssampragyat Samadhi, Bhagavad Gita:- General Introduction, Definition of yoga, Aspect of yoga, Karma yoga, Bhakti yoga, Jnana yoga, Hatha Pradipika:- General introduction, Types of asanas, Pranayama, Mudra, Shatkarmas, four stages of nada anusandhana.)</p>	
इकाई 03:	<p>प्रार्थना, योगिक सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, षड्गर्भ का संक्षिप्त परिचय (प्रारम्भिक और मध्यम समूह) प्रार्थना:- प्रणव का सिद्धांत एवं पाठ, सार्वभौमिक प्रार्थनाएँ, आह्वान और निष्पत्ति भाव, ग्रीवा संचालन:- ग्रीवा शक्ति विकासक (I,II,III,IV), स्कन्ध संचालन, भुजावल्ली शक्ति विकासक, पूर्ण भुजा शक्ति विकासक, पवनमुक्तासन समूह; भाग I : वात निरोधक समूह ,भाग II : पाचन / उदर समूह, सूर्यनमस्कार:- हठयोग एवं अष्टांग योग I, आसन:- सुखासन, वज्रासन, वीरासन, मकरासन, शवासन अर्द्ध पद्मासन, ताड़ासन, तिर्यक् ताड़ासन, कटि चक्रासन, त्रिकोणासन, वृक्षासन, हस्त पादंगुष्ठासन, एकपदासन, वीरभद्रासन, चन्द्रासन, उत्कटासन, दण्डासन, अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन ,जानुशिरासन, पश्चिमोत्तानासन, शशांकासन, हलासन, मण्डूकासन, मार्जारि आसन भुजंगासन, सेतुबन्ध आसन नौकासन, उष्ट्रासन, अर्द्ध शलभासन, शलभासन, धनुरासन ,चक्रासन, सेतु आसन, संतुलन आसन, हंसासन, बक ध्यानासन, अष्ट वक्रासन, विपरीतकरणी आसन, सर्वांगासन, सालम्ब शीर्षासन, ब्रह्मचर्यासन, प्राणायाम:- पूरक, रेचक और कुम्भक का सिद्धांत, अनुलोम-विलोम, कपालभाती, भस्त्रिका, भ्रामरी, शीतली मुद्रा:- ज्ञान, चिन ,नासाग्र दृष्टि, विपरीतकरणी, काकी बन्ध:- जालंधर, उड्डीयन , षड्गर्भ:- जलनेति, सूत्रनेति, कुंजल क्रिया. (Introduction to Yogic Sukshma Vyayama; Asana; Pranayama; Mudra; Bandha; Shatkarma (Beginners & Intermediate Group) Prayer:- Concept and Recitation of Pranava, universal prayer: invocations and Nishpatti Bhava, Neck Movement:- Griva Shakti Vikasaka (I,II,III,IV),Shoulder Movement, Bhuja valli Shakti Vikasaka, Purna Bhuja, Shakti Vikasaka, Pawanmuktasana Series:- Part I: Anti-rheumatic Group, Part II: Digestive/ Abdominal Group,Surya Namaskara:- (basic) and Ashtanga yoga A , Asana:- Sukhasana, Vajrasana, Virasana, Makarasana, Shavasana, Ardha Padmasana, Tadasana, Tiryak Tadasana, Kati Chakrasana, Trikonasana, Vrikshasana, Hasth Padangusthasana, Ekapadasana, Virabhadrasana, Chandrasana, Utkatasana, Dandasana, Ardha Matsyendrasana, Gomukhasana, Janushirshasana, Paschimottanasana, Shashankasana, Halasana, Mandukasana, Marjari Asana, Bhujangasana, Setu Bandha Asana, Naukasana, Ushtrasana, Ardha Shalabhasana, Shalabhasana, Dhanurasana, Chakrasana, Setu Asana,Santulan Asana, Hamsasana, Bakadhyanasana, Ashta Vakrasana, Viparita Karani Asana, Sarvangasana, Salamba Shirshasana, Brahmacharyasana, Pranayama:- Concept of Puraka, Rechaka and Kumbhaka, Anulom Vilom, Kapalbhathi, Bhastrika, Bharamari, Sheetali, Mudra:- Gyan, Chin, Nasagdrishti, Vipritkarni, Kaki, Bandha:-Jalandher, Uddiyan, Shatkarma:-Jalneti, Sutrneti, Kunjal Kriya)</p>	60 अङ्क

इकाई 04:	<p>शिक्षण कौशल और मूल्यांकन:- योग एवं योगाभ्यास ,योग की अध्यापन विधियाँ; अर्थ एवं कार्य क्षेत्र, अध्यापन विधियों को प्रभावित करने वाले घटक, कक्षा प्रबंधन, योग में आदर्श शिक्षण के घटक, योग में अध्यापन साधन तथा इसका महत्व ,पाठ नियोजन</p> <p>(Teaching Skills and Assessment: - Yoga and yoga practice, teaching methods of yoga; meaning and scope, factors influencing teaching methods, classroom management, components of ideal teaching in yoga, teaching aids in yoga and their importance, lesson planning.)</p>
----------	--

पाठ्य पुस्तकें एवं सन्दर्भ ग्रन्थ :-

1. कुवलयानन्द स्वामी : प्राणायाम, कैवल्यधाम, लोनावला, 1992
2. कृष्णकृपामूर्ति: श्रीमद्भगवद्गीता, भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट
3. घरोटे, डॉ मनोहर लक्ष्मण, गांगुली, डॉ श्रीमंत कुमार, योगाभ्यासों की अध्यापन विधियाँ, कैवल्यधाम, लोनावला
4. दिगंबरजी, स्वामी: हठयोगप्रदीपिका, कैवल्यधाम, लोनावला
5. ब्रह्मचारी स्वामी धीरेन्द्र: योगिक सूक्ष्म व्यायाम, धीरेन्द्र योग प्रकाशन, नई दिल्ली
6. भोगल, आर. एस : योग और आधुनिक मनोविज्ञान, कैवल्यधाम, लोनावला
7. योग दर्शन, गीता प्रेस गोरखपुर
8. रामदेव, स्वामी : प्राणायाम रहस्य
9. रेड्डी ,एम. वेंकट: श्रीनीवास भट्ट, हठ रत्नावली, श्री मेदापति सुब्बिरेड्डी द्वारा संपादित, स्मारक योग श्रृंखला 1
10. सरस्वती, स्वामी सत्यनंद : सूर्य नमस्कार, बिहार स्कूल ऑफ योग, मुंगेर, 2006
11. सरस्वती, स्वामी सदानंद: आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, बिहार स्कूल ऑफ योग, मुंगेर, 2006
12. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द: घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 2013
13. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द: योग निद्रा, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 2008
14. सिंह, डॉ. अमलधारी: भोजदेवकृत राजमार्तण्डवृतिसमेतम् पातञ्जलयोगसूत्रम्, , भारतीय विद्या प्रकाशन, दिल्ली
15. श्रीवास्तव, सुरेश चंद्र: पाञ्चजलयोगदर्शन, चौखंबा सुरभारती प्रकाशन, 2016
16. श्रीमद्भगवद्गीता, गीता प्रेस गोरखपुर, संवत् 2073
17. त्रिपाठी, पं ० हरिहरप्रसाद : शिव संहिता चौखम्बा कृष्णदास अकादमी , वाराणसी

18. Anatomy and Physiology of Yogic Practices
19. Asana Why & How? Kaivalyadhama, SMYM Samiti, Lonavla
20. Brahmachari, Swami Dhirendra : Yogasana Vijnana, Dheerendra Yoga Prakashana, New Delhi
21. Duggal, Satyapal: Teaching Yoga, The Yoga Institute, Santacruz, Bombay, 1985
22. Gore M. M: Anatomy and Physiology of Yogic Practices, Kanchana Prakashana, Lonavala, 2004
23. Iyengar, B. K. S: Light on Yoga, Harper Collins Publisher, New Delhi, 2005
24. Joshi K.S.: Yogic Pranayama, Orient Paperbacks, New Delhi 2009
25. Yogi Madhvacarya/Michael Biloved: Yoga Sutras of Patanjali