

डॉ. बी. आर. अम्बेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय,
डॉ. अम्बेडकर नगर (महू)

योग विभाग

सत्र 2019-20

पाठ्यक्रम

योग शिक्षक प्रशिक्षक प्रमाण-पत्र पाठ्यक्रम

अवधि : 03 माह


27/5/19


27.5.2019


27.5.19


27/05/19


27.5.19

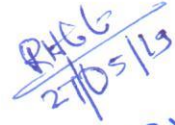
पाठ्यक्रम का नाम : योग शिक्षक प्रशिक्षण प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम

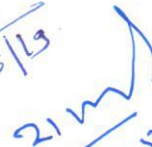
अवधि :- ०३ माह
रिक्त स्थान :- ३०
योग्यता :- १०+२ उत्तीर्ण
शुल्क :-

परीक्षा योजना

क्र. सं.	विषय वस्तु	अंकभार	उत्तीर्णांक
१.	योग का परम्परागत परिचय	१००	४०
२.	मानव शरीर रचना व क्रिया विज्ञान	१००	४०
३.	योग एवं मासिक स्वास्थ्य	१००	४०
४.	प्रायोगिक पेपर प्रथम - आसन, प्राणायाम, बंध मुद्रा व षट्कर्म	१००	४०
५.	प्रायोगिक पेपर द्वितीय - योग शिक्षण प्रणाली, कार्य योजना, कर्मयोग, मंत्र गीता उच्चारण आदि	१००	४०
	कुल योग	५००	२००


27.5.19


27.5.19


27.5.19


27.5.19

अधिकतम अंक : १००

न्यूनतम अंक : ४०

प्रथम पेपर

योग का परम्परागत परिचय

इकाई-१ : योग का दार्शनिक एवं ऐतिहासिक परिचय, योग का अर्थ, उत्पत्ति, परिभाषा, अवधारणा।

इकाई-२ : योग की विभिन्न धारायें - राजयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, ध्यानयोग(भगवत गीता के अनुसार)।

इकाई-३ : हठ प्रदीपिका, उपनिषद, घेरण्ड संहिता शिव संहिता, पुराण, वशिष्ठ, आयुर्वेद के अनुसार योग की अवधारणा।

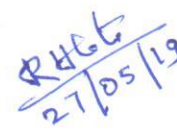
इकाई-४ : ऋषि, महर्षि, व आधुनिक विचार-कों व विद्वानों के अनुसार योग का दृष्टिकोण (पतंजलि, मुनि घेरण्ड, स्वामी स्वात्माराम, चरणदास, विवेकानन्द, महात्मा गांधी, स्वामी अरविन्द श्रीराम आचार्य, स्वामी कुवल्यानन्द जी, स्वामी शिवानन्द जी)

इकाई-५ : योग : अनेकता में एकता, सुख का विज्ञान, तनाव, व्यक्तित्व, विद्यालयी शिक्षा आदि में योग की भूमिका।

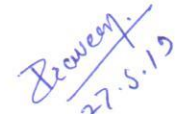
संदर्भ ग्रन्थ सूची :-

१. योग का आधार और उसके प्रयोग - डॉ. एच.आर. नागेन्द्र
२. योग जीवन पद्धति - डॉ. अनिल सरोन्दे
३. योग जीवन पद्धति - डॉ. शेखर शर्मा
४. भारतीय योग परम्परा के विभिन्न आयाम - राजकुमारी पाण्डे
५. योग दर्शन - स्वामी इनानन्द जी


27.5.19


27/05/19


27.5.19


27.5.19

अधिकतम अंक : 900

न्यूनतम अंक : 80

द्वितीय पेपर

मानव शरीर रचना व क्रिया विज्ञान

(चिकित्सा के सन्दर्भ में)

- इकाई-१ : (अ) मानव शरीर रचना के तीनों स्तरों का सामान्य परिचय,
(स्थल, सूक्ष्म और कारण शरीर सहित)
(ब) मानव शरीर के कुल कितने संस्थान हैं। संक्षिप्त परिचय।
(स) श्वसन संस्थान- अंगों के नाम, कार्य।

- इकाई-२ : (अ) मूत्रवह संस्थान का सामान्य परिचय, कार्य प्रणाली, क्रिया विज्ञान एवं आहार, षटकर्म व आसन का प्रभाव।
(ब) अन्तःस्त्रावी ग्रंथियों के प्रकार व शरीर में स्थान, हार्मोन्स का स्त्राव एवं आहार, प्रार्थना, आसन, प्राणायामों का प्रभाव।
(स) विभिन्न अन्तःस्त्रावी ग्रंथियों से शरीर स्थित चक्रों का संबंध।

- इकाई-३ : (अ) रक्त परिवहन संस्थान- रक्त की बनावट कार्य प्रणाली, हृदय की रचना का मानचित्र एवं सप्त धातुओं की विवेचना।
(ब) तंत्रिका तंत्र का सामान्य परिचय एवं त्रिगुणों का सामान्य परिचय।

- इकाई-४ : (अ) मांसपेशियों की संरचना प्रकार व कार्य तथा शरीर में उनकी संख्या।
(ब) अस्थियों की संरचना प्रकार व कार्य तथा शरीर में उनकी संरचना।
(स) कोशिका की संरचना कार्य व गुण।
(द) शरीर में नाड़ियों का स्थान व कार्य।

- इकाई-५ : (अ) विकृति विज्ञान का सामान्य परिचय।
(ब) विभिन्न रागों में रक्त के सामान्य माप का ज्ञान।
(स) विभिन्न अंगों के सामान्य परीक्षणों का ज्ञान।

संदर्भ ग्रन्थ सूची :-

१. मानव शरीर रचना व कार्यिकी - डॉ. वृन्दा सिंह
२. ए ग्लिम्स ऑफ ह्यूमन बाडी - डॉ. शर्ली टेलिस
३. मानव शरीर क्रिया विज्ञान - शिवकुमार गौर
४. मानव शरीर रचना विज्ञान - ताराचंद्र शर्मा

[Signature]
27.5.19

[Signature]
27/05/19

[Signature]
27.5.19

[Signature]
27.5.19

तृतीय पेपर

योग एवं मानसिक स्वास्थ्य

इकाई-१ : (अ) स्वास्थ्य की परिभाषा, विश्व स्वास्थ्य संगठन, योग व आयुर्वेद, के अनुसार।
(ब) सामान्यता की संकल्पना योग और आधुनिक मनोविज्ञान के अनुसार।

इकाई-२ : व्यक्तित्व की परिभाषा एवं व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाले कारक एवं व्यक्तित्व विकास की अवधारणा।

इकाई-३ : (अ) निराशा-सामान्य परिचय, अर्थ, कारण और योग विधि से निराकरण।
(ब) चिन्ता और द्वन्द्व सामान्य परिचय कारण और योग विधि से निराकरण।

इकाई-४ : (अ) प्रार्थना, प्रार्थना के प्रकार एवं प्रार्थना की उपयोगिता।
(ब) उपवास के विभिन्न प्रकार, व शरीर पर प्रभाव एवं सावधानियां।

इकाई-५ : मंत्र का विचार, परिभाषा, मंत्र साधना का योग अभ्यास में प्रभाव एवं दैनिक जीवन में उपयोगिता।

संदर्भ ग्रन्थ सूची :-

१. पतंजलि योग प्रदीप - श्रीमान्द राजयोग
२. मुक्ति के उपाय - स्वामी नूरजानंद
३. मुक्ति के चार सोपान - स्वामी सत्यानंद सरस्वती
४. स्वास्थ्य वृत्त - रामहर्ष सिंह

Handwritten signatures and dates:
RHEB
21/05/19
21/5/19
21/5/19
21/5/19

प्रायोगिक भाग

प्रथम पेपर - आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा, षट्कर्म - १०० अंक

द्वितीय पेपर - योग शिक्षण प्रणाली, कार्य योजना, कर्मयोग, मंत्र, गीता उच्चारण, भजन, सत्संग, सेवागीत
आदि - १०० अंक

प्रायोगिक आसन - २५ अंक

१. आकर्णधुरासन
२. भुजंगासन
३. चक्रासन
४. गरुणासन
५. गौमुख्रासन
६. नौकासन
७. पादांगुष्ठासन
८. सुखासन
९. पर्वतासन
१०. पश्चिमोत्तासन
११. पवनमुक्तासन
१२. संकरासन
१३. सर्वांगासन
१४. शवासन
१५. सिंहासन
१६. सूर्यनमस्कार
१७. स्वास्तिक आसन
१८. ताडासन
१९. तोलेगासन
२०. त्रिकोणासन
२१. उष्ट्रासन
२२. हलासन
२३. मकरासन
२४. मत्स्यासन
२५. वक्रासन
२६. सुप्तवज्रासन
२७. उग्रासन
२८. पादहस्तासन
२९. गहरी शिथलीकरण प्रक्रिया


27.5.19


27.5.19


27.5.19

प्राणायाम - २५ अंक

१. अनुलोम विलोम
२. भ्रामरी
३. शीतली
४. शीतकारी
५. सन्दत
६. चंद्रभेदी
७. सूर्यभेदी
८. भस्त्रिका

बंध व मुद्रा - २५ अंक

- मूल - जालंधर - उड्डियान -
- चिन, चिन्मय, आदि, बह्म मुद्रा

क्रिया - २५ अंक

- नेति, कपालभांति, वमनधौती, नौलि, शंख प्रक्षालन, त्राटक अग्निसार

ऊँ ध्यान - १० अंक

अष्टपदीय शिक्षण प्रणाली - ५० अंक

कार्ययोजना - ३० अंक

मंत्र व गीता उच्चारण, कर्मयोग, भजन, सत्संग, सेवागीत, देशभक्ति गीत, क्रीड़ा योग - १० अंक

संदर्भ ग्रन्थ सूची -

१. प्रमोशन ऑफ पॉजिटिव हेल्थ - डॉ. एच.आर. नागेन्द्र
२. प्राणायाम - डॉ. एच.आर. नागेन्द्र
३. द लाइट ऑन प्राणायाम - बी.के.एस. आर्यंगर
४. बंध व मुद्रा - गीतानंद जी
५. आसन, प्राणायाम, बंध व मुद्रा - स्वामी सत्यानंद सरस्वती


27/5/19

21/5/19
27-5-2019

RHC
27/05/19

27-5-19