पाठ्यक्रम

प्रमाण–पत्र (6 माह)

अनुमोदित

योग प्रशिक्षक प्रशिक्षण

2018-19

योग एवं मानव चेतना विभाग

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल

भोपाल(म.प्र.)

2018–19

Dr. O.N. Tiwari

DR S G TIKHE
19/5/2018

अटल बिहारी वाजपेयी हिन्दी विश्वविद्यालय

म0प्र0 भोज (मुक्त) वि.वि. परिसर, कोलार मार्ग, भोपाल 462016
दूरभाष : 0755-2491039
अणुडाक : abvhu.acadamy@gmail.com

प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम सत्र 2018-19

विषय : योग प्रशिक्षक प्रशिक्षण (6माह)
पाठ्यक्रम संरचना एवं मूल्यांकन पद्धति
नियम एवं पाठ्यक्रम

1. **पाठ्यक्रम का उद्देश्यः-**

(अ) इस पाठ्यक्रम का मूलभूत उद्देश्य विद्यार्थियों को योग विज्ञान के मूलभूत सिद्धान्तों से परिचित कराना है।

(ब) भारतीय संस्कृति में समाहित नैतिक मूल्यों, विभिन्न प्राचीन योग विद्याओं, संस्कारों एवं समाज के संतुलन की व्यवस्था से अवगत कराना ताकि प्रत्येक छात्र अपने व्यक्तिगत जीवन को सफलता पूर्वक व्यतीत कर सके साथ ही साथ संपूर्ण मानव समाज को भी एक उचित दिशा में मार्गदर्शन कर सके।

2. **पाठ्यक्रम की आवश्यकताः-**

(अ) आधुनिक जीवन शैली में व्याप्त विभिन्न ऐसी गतिविधियाँ जिनसे मानव मात्र न केवल शारीरिक व्याधियों से अपितु मानसिक व्याधियों से जूझ रहा है जिसके फलस्वरूप उसकी कार्य प्रणाली एवं क्रियाशीलता का स्तर निरंतर नीचे गिरता जा रहा है इस बिगड़ती हुयी अवस्था को इन पाठ्यक्रमों के माध्यम से विद्यार्थियों को मानव चेतना का विकास एवं जीवन शैली को परिष्कृत करना सिखाया जायेगा।

(ब) लुप्त हो रही भारतीय संस्कृति एवं परंपरायें जो योग साधना के विभिन्न अंगों के माध्यम से विद्यार्थियों को अवगत कराना है, फलस्वरूप भारतीय संस्कृति पुनः विश्व धरातल पर अपनी अमिट छवि स्थापित कर सके।

3. **पाठ्यक्रम का महत्वः-**

आधुनिक युग चिकित्सा एवं वैज्ञानिक शोध पर अत्याधिक महत्व दे रहा है उसी श्रृंखला की पूर्ति हेतु विद्यार्थियों को योग चिकित्सा के विभिन्न वैज्ञानिक पक्षों से अवगत कराना तथा समाज, देश एवं सम्पूर्ण विश्व को न केवल वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना में बांधना है और सम्पूर्ण विश्व को सुख, शांति एवं समृद्धि प्रदान करना है।

4. **प्रवेश के लिए योग्यता**

10+2 की परीक्षा उत्तीर्ण विद्यार्थी प्रावीण्य सूची के आधार पर प्रवेश ले सकेगा। मध्यप्रदेश शासन के आरक्षण नियमों का पालन किया जाएगा।

5. **अवधि** -पाठ्यक्रम 6 माह का होगा। यह पाठ्यक्रम विद्यार्थियों की सुविधा के दृष्टिकोण से प्रातःकालीन एवं सांध्यकालीन बेला में एवं विश्वविद्यालय के नियमित कालखंडों में भी सम्पादित किया जायेगा।

6. **संरचना-**

1. छः माही प्रमाणत्र पाठ्यक्रम कुल 500 अंकों का है। जिसमें न्यूनतम 200 अंक विद्यार्थी को अर्जित करने होंगे। इस पाठ्यक्रम में 5 प्रश्नपत्र है। जिसके अन्तर्गत 4 सैद्धान्तिक एवं 1 प्रायोगिक प्रश्नपत्र होंगे। प्रत्येक प्रश्नपत्र 100 अंकों का होगा। उत्तीर्ण होने के लिए प्रत्येक प्रश्नपत्र में न्यूनतम 40 प्रतिशत अंक प्राप्त करना होगा। प्रथम, द्वितीय, एवं तृतीय प्रश्नपत्रों की परीक्षा सत्रान्त परीक्षा के रुप में होगी चतुर्थ एवं पंचम प्रश्नपत्र व्यावहारिक अभ्यास का होगा।

7. **परीक्षा योजना –**

1. प्रत्येक सैद्धांतिक एवं प्रायोगिक प्रश्नपत्रों के अधिकतम अंक 100 होंगे। उत्तीर्ण होने के लिए प्रत्येक प्रश्नपत्र में न्यूनतम 40 प्रतिशत अंक प्राप्त करना होगा।
2. **प्रमाणपत्र स्तर सैद्धांतिक प्रश्नपत्र की संरचना**

   प्रत्येक प्रश्नपत्र तीन खण्डों ''अ'',''ब'' एवं ''स'' में विभक्त होगा।

   1. खण्ड ''अ'' में 1–1 अंक के 10 बहुविकल्पीय प्रश्न होंगे।
   2. खण्ड ''ब'' में 3–3 अंक के 5 आंतरिक विकल्प के साथ लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे।
   3. खण्ड ''स'' में 9–9 अंक के 5 आंतरिक विकल्प के साथ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे।

8. **अध्ययन पद्धति –**

1. व्याख्यान तथा विश्लेषण ;सैद्धांतिक 120 (घंटे)
2. संगोष्ठी, स्वाध्याय तथा समूह चर्चा ;प्रायोगिक 80 (घंटे)
3. दृश्य–श्रव्य माध्यमों/साधनों का प्रयोग
4. प्रायोगिक सत्र

अटल बिहारी वाजपेयी हिन्दी विश्वविद्यालय

पाठ्यक्रम का नाम :

योग प्रशिक्षक प्रशिक्षण प्रमाणपत्र पाठयक्रम

अवधि :– 06 माह

योग्यता :– 10+2 उत्तीर्ण

क्रं.	प्रश्नपत्र	विषय वस्तु	अंकभार	उत्तीर्णांक
1.	सैद्धांतिक प्रश्नपत्र प्रथम	योग का परिचय	100	40
2.	सैद्धांतिक प्रश्नपत्र द्वितीय	हठयोग के सिद्धान्त	100	40
3.	सैद्धांतिक प्रश्नपत्र तृतीय	आहार एवं स्वास्थ्य	100	40
4.	सैद्धांतिक प्रश्नपत्र चतुर्थ	मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान और यौगिक प्रभाव	100	40
5.	प्रायोगिक प्रश्नपत्र	योगाभ्यास	100	40
		कुल योग	500	200

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
योग प्रशिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम (6 माह)

प्रश्नपत्र–प्रथम
योग का परिचय

अधिकतम अंक – 50 उत्तीर्णांक – 20
(आंतरिक मूल्यांकन–10)
(बाह्य परीक्षा–40)

इकाई–1 योग का अर्थ, परिभाषा, योग का ऐतिहासिक अध्ययन, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व एवं योग सम्बन्धित भ्रामक धारणाऐं।

इकाई–2 विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप–वेद, उपनिषद, योग वाशिष्ठ, जैनमत, बोद्धमत एवं वेदान्त

इकाई–3 योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, समय, वेशभूषा एवं आहार। योग की विभिन्न पद्धतियां–ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, हठयोग, राजयोग।

इकाई–4 विभिन्न योगियों का परिचय–महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, एवं स्वामी कुवलयानंद।

इकाई–5 योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय–पातंजल योगसूत्र, श्रीमद्भगवत्गीता, हठयोग प्रदीपिका, शिव संहिता।

संदर्भ ग्रन्थ सूची :–

1. योग का आधार और उसके प्रयोग – डॉ. एच.आर. नागेन्द्र
2. योग जीवन पद्धति – डॉ. अनिल सरोन्दे
3. योग जीवन पद्धति – डॉ. शेखर शर्मा
4. भारतीय योग परम्परा के विभिन्न आयाम – राजकुमारी पाण्डे
5. योग दर्शन – स्वामी इनानंद जी

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
योग प्रशिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम (6 माह)

प्रश्नपत्र–द्वितीय
हठयोग के सिद्धान्त

अधिकतम अंक – 50 उत्तीर्णांक – 20
(आंतरिक मूल्यांकन–10)
(बाह्य परीक्षा–40)

इकाई–1. हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा। योगाभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठयोग की उपादेयता।

इकाई–2. हठ प्रदीपिका के अनुसार षटकर्म– धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ।

इकाई–3. हठ प्रदीपिका के अनुसार– आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा, नादानुसंधान एवं कुण्डलिनी का विवेचन।

इकाई–4. घेरण्ड संहितानुसार घटस्थ योग एवं सप्त साधन । घेरण्ड संहिता में वर्णित षटकर्म–धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक कपालभाति की विधि,लाभ एवं सावधानियाँ।

इकाई–5. घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

1. हठयोग प्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता – प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. गोरक्ष संहिता– गोरक्षनाथ
4. भक्तिसागर– स्वामी चरणदास
5. शिव संहिता – प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
6 आसन प्राणायाम–देवव्रत आचार्य

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
योग प्रशिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम (6 माह)

प्रश्नपत्र–तृतीय
आहार एवं स्वास्थ्य

अधिकतम अंक – 50 उत्तीर्णांक – 20
(आंतरिक मूल्यांकन–10)
(बाह्य परीक्षा–40)

इकाई –1. आहार शब्द का अर्थ , परिभाषा एवं अवधारणा। आहार की आवश्यकता एवं इसके घटक द्रव्य का संक्षिप्त परिचय , इनका कार्य , अभावजन्य व्याधियाँ व आहारीय स्त्रोत।

इकाई –2. आहार द्रव्यों के प्रकार , आयुर्वेद मतानुसार आहार की परिभाषा , आहार मात्रा , काल एवं गुणवता। आहार की जीवन में उपयोगिता एवं महत्त्व।

इकाई –3. गीतानुसार आहार की परिभाषा , प्रकार एवं विस्तृत व्याख्या। हठयोग ग्रंथ – हठप्रदीपिका , घेरण्ड संहिता , भक्तिसागर में वर्णित पथ्य , अपथ्य एवं मिताहार की अवधारणा।

इकाई –4. योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में आहार की महत्ता , आहार एवं पोषण का स्वास्थ्य से संबंध। संतुलित आहार की परिभाषा एवं अवधारणा। ऋतुओं का सामान्य परिचय, ऋतुओं के अनुसार आहार–विहार, निर्दिष्ट कर्म एवं बल।

इकाई –5. स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरूष के लक्षण, स्वस्थवृत विज्ञान एवं इसका प्रयोजन। दिनचर्या– प्रातःकालीन नित्यकर्म (प्रातःकालीन जागरण, उषःपान,शौच ,मुख–शोधन,जिह्म निर्लेखन, चक्षुप्रक्षालन, दन्तधावन) स्नान व निद्रा की अवधारणा व इनके उद्वेश्य। ब्रह्मचर्य– अवधारणा, उद्धेश्य एवं महत्व।

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह

आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल

योग एवं यौगिक चिकित्सा – प्रो. रामहर्ष सिंह

मेरा आहार मेरा स्वास्थ्य – डॉ. नागेन्द्र नीरज

खाद्य की नई विधि —– डॉ. कुलरंजन मुखर्जी

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
योग प्रशिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम (6 माह)

प्रश्नपत्र–चतुर्थ
मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान और यौगिक प्रभाव

अधिकतम अंक – 50 उत्तीर्णांक – 20
(आंतरिक मूल्यांकन–10)
(बाह्य परीक्षा–40)

इकाई –1.

(अ) मानव शरीर परिचय :– शरीर की परिभाषा, मानव शरीर के मुख्य विभाग ,कोशिका , उत्तक व संस्थान की अवधारणा तथा इसकी जानकारी।

इकाई –2.

पाचन संस्थान–प्रमुख अवयवों की रचना व कार्य, पाचन किया– कार्बोहाइड्रेट , वसा व प्रोटीन के पाचन की विस्तृत जानकारी। पाचन संस्थान पर योग का प्रभाव।

इकाई – 3.

अस्थि व मॉसपेशीय तंत्र :– अस्थि तंत्र– परिचय , कार्य एवं अस्थियों का वर्गीकरण। अस्थि जोडो की संरचना एवं कार्य। मॉसपेशीय तंत्र– परिचय , संरचना , प्रकार एवं कार्य। अस्थि व मॉसपेशीय तंत्र पर योग का प्रभाव।

इकाई –4.

उत्सर्जन तंत्र एवं अंतःस्रावी ग्रंथियाँ :– उत्सर्जन तंत्र की परिभाषा एवं संबंधित विभिन्न अंगों की संरचना एवं कार्य, उत्सर्जन तंत्र पर योग का प्रभाव। अंतःस्रावी ग्रंथियों की संरचना , कार्य एवं प्रकार।

इकाई :–5.

रक्त परिसंचरण संस्थान एवं श्वसन संस्थान :– रक्त परिसंचरण का परिचय , हृदय की संरचना एवं कार्यविधि। श्वसन संस्थान का परिचय, श्वसन अंगों की संरचना एवं कार्य। रक्त परिसंचरण संस्थान एवं श्वसन तंत्र पर योग का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रन्थ :–

शरीर रचना विज्ञान :– डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा

शरीर किया विज्ञान :– डॉ. प्रियवृत शर्मा

शरीर रचना एवं किया विज्ञान :– डॉ. एस. आर. वर्मा

शरीर रचना एवं किया विज्ञान :– डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता

शरीर और शरीर–किया विज्ञान :– ईवलिन पियर्स

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
योग प्रशिक्षक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम (6 माह)

प्रश्नपत्र–पंचम
प्रायोगिक–योगाभ्यास

अधिकतम अंक – 50
उत्तीर्णांक – 20

सूक्ष्म व्यायाम

(1) बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक

(2) नेत्र शक्ति विकासक

(3) कपोल शक्ति विकासक

(4) कर्ण शक्ति विकासक

(5) ग्रीवा शक्ति विकासक 1,2,3,4

(6) स्कन्ध शक्ति विकासक

(7) कोहनी एवं मणिबंध शक्ति विकासक

(8) करतल एवं कर पृष्ठ शक्ति विकासक

(9) अंगुली शक्ति विकासक

(10) वक्षः स्थल शक्ति विकासक

11. उदर शक्ति विकासन 1,2,3

12. कटि शक्ति विकासक–1,2,3
13. मेरूदण्ड शक्ति विकासक–1,2,3
14. जंघा शक्ति विकासक
15. जानु शक्ति विकासक
16. पादांगुलि,पादपृष्ट शक्ति विकासक

1. सूर्यनमस्कार–(श्वास के साथ)
2. योगासन–

- <u>खड़े होकर किये जाने वाले –</u> (1) वृक्षासन (2) अर्द्धचन्द्रसान (3) पादहस्तासन(4) अर्द्धकटिचक्रासन (दोनो और से) (5) शिथिल तड़ासन (6) ताड़ासन (7)गरूड़ासन (8)पार्श्वकोणासन
- <u>बैठकर किये जाने वाले–</u>(1) वज्रासन (2) उष्ट्रासन (3) शशांकासन (4) सेतुबंधासन (5) तुलासन (6) गोमुखासन (7) अर्द्धमत्स्येन्द्रासन (8) शिथिल दण्ड़ासन(9) सुखासन(10) पदमासन(11) पश्चिमोत्तानासन(12) योगमुद्रासन

- <u>पेट के बल लेटकर किये जाने वाले–</u> मकरासन (2) भुजंगासन (3) शलाआसन (एक–एक पैर से) (4) धनुरासन (5) बालासन(6)नोकासन
- <u>पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले–1,</u> पवनमुक्तासन (2) उत्तानपादासन (3) सर्वांगासन (4) हलासन (5) कन्धरासन (6) सुप्तउदराकर्षण आसन (7)शवासन (8)चकासन

<u>संतुलन के आसन–</u>

(क) पादागुष्ठासन (ख) बकासन (ग) पदम बकासन (घ) कुकुटासन (च) नटराजआसन (छ) एक पादासन (ज) बकासन (झ) उत्थित हस्त पादांगुष्ठासन (ट) मयूरासन

3. प्राणायाम– (1) चन्द्रभेदन (2)सूर्यभेदन (3) अनुलोम–विलोम प्राणायाम (4) नाड़ीशोधन प्राणायाम (5)उज्जायी प्राणायाम(6) शीतली (7) सीत्कारी (8) भस्त्रिका (9) भ्रामरी (10) उद्‌गीथ प्राणायाम
4. बंध/मुद्रा – (1)मूलबंध (2)जालधर बंध (3)उड्‌डीयान बंध (4)महाबंध (5) विपरीतकरणी मुद्रा (6) तड़ागी मुद्रा(7) अश्विनी मुद्रा (8) शाम्भवी मुद्रा (9) काकी मुद्रा (10) हस्त मुद्रायें– ज्ञान,प्राण,अपान
5. मंत्र–(क) गायत्री मंत्र (ख) महामृत्युंजय मंत्र (ग) शान्ति पाठ मंत्र
6. कियाये:–(1)जलनेति (2)सूत्रनेति (3)वमनधौति(4)अग्निसार(6) वस्त्रधौति (5) नौलि क्रिया (6) वस्त्रधौति

ध्यान :– 1. ओम ध्यान

सदर्भ ग्रंथ

आसन प्राणायाम बंध मुद्रा–स्वामी सत्यानंद सरस्वती

हठप्रदीपिका–स्वामी स्वात्माराम

घेरण्ड संहिता–महर्षि घेरण्ड