

# Syllabus yoga 2015

## इकाई १. योगा के मौलिक अधिकार और सिद्धांत

योग , योग के इतिहास ,वेद उपनिषद के परिचय , सत्दर्शन भारतीय दर्शन की विशेषताये दर्शनो का काल सांख्य दर्शन , योग दर्शन ,न्याय दर्शन ,वैशेषिक दर्शन , पूर्वमिमंषा दर्शन , योग की विधियां , भक्ति योग, कर्म योग, राज योग पंचभूत, पंचप्राण , गुरु और प्रमुख योगी शंकराचार्य स्वामी महर्षि दयानंद ,श्री अरविन्द, स्वामी विवेकानंद

## इकाई २ - विषय वस्तु की प्रस्तावना

पतंजलि योग दर्शन , अ. योग चित्त वृनिरोध ब . चित का संप्रत्यय स.  
चित्त्वृत्तिया द. चित्तप्रसाद इ.पंचक्लेश

भगवतगीता – भगवतगीता में योगत्व , गीता में योग की परिभाषा , गीता का ज्ञान योग – कर्म योग व भक्ति योग

हठ योग का सिद्धांत – हठ योग का सामान्य परिचय , मिताहार , योग में बाधक तत्व ,साधक तत्व षट्कर्म , आसन , प्राणायाम ,बन्धमुद्रा , प्रत्याहार , ध्यान ,समाधी , षट्कर्मों के नाम ,षट्कर्मों का महत्व, प्राणायाम, कपल्भारती , बन्ध

## इकाई ३- योग का प्रयोग

( मानव शरीर रचना ) शरीर क्रिया विज्ञानं , मनोविज्ञान , मानव शरीर रचना ,इसके विषय में संक्षिप्त जानकारी , मानव शरीर की प्रणालिया , साक्ष्य पर आधारित हठ योग का प्रभाव , मानव शरीर की रचना की विभिन्न अभ्यास योग के फायदे योग अभ्यास के परिसंचरण तंत्र ,योग के मानसिक स्वस्थ के साक्ष्य और महत्व ,मानव शरीर र रचना के विभिन्न भागो के विभिन्न आसन के विभिन्न फायदे , योग के विमित्तो

योग आहार – त्रिगुण , सात्विक शाकाहारी , साक्ष्य पर आधारित हठ योग का प्रभाव , मानव शरीर की रचना के विभिन्न अभ्यास ,योग के फायदे – योग अभ्यास परिसंचरण तंत्र ,

## इकाई ४ – संप्रेषण

प्रशिक्षण का वातावरण , कक्षा का वातावरण , योग शिक्षा से प्राप्त होने वाले लाभ , योग शिक्षण की जीवन में उपयोगिता , षट्कर्म अकपल्भारती ,नेति भवती प्रत्याहार ,सुक्ष्म आयाम,

सूर्य नमस्कार - सूर्य नमस्कार के लाभ – योग आसन , व्रज्या आसन , मंडुका आसन , गौमुक आसन , उस्तारा आसन , अर्ध चन्द्र आसन, पदम् आसन, मत्स्य आसन , सिहासन ,वक्रासन ,हलासन , तदासान ,कोना आसन , भुजंगा आसन ,धनुरासन ,नौकासन , स्परासन ,स्वासन

## इकाई ५ – सुक्ष्म व्यायाम और सत्कर्म

षट्क्रिया –कपालभारती ,नेति ,धौति ,त्राटक ,प्रत्याहार सुक्ष्म व्यायाम ,  
प्राणायाम और ध्यान

प्राणायाम –भस्त्रिका प्राणायाम, बाध्य प्राणायाम ,अनुलोम विलोम  
प्राणायाम ,भ्रामरी प्राणायाम ,प्रणव ध्यान