

क्रियात्मक योग प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

प्रथम-पत्र

१. सूक्ष्म व्यायाम क्रियायें

प्रथम इकाई

1. उच्चारण-स्थल तथा विशुद्धि चक्र की शुद्धि
2. यौगिक प्रार्थना।
3. बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक क्रिया।
4. स्मरण-शक्ति विकासक क्रिया।
5. मेधा-शक्ति विकासक क्रिया।
6. नेत्र-शक्ति विकासक क्रिया।
7. कपोल-शक्ति विकासक क्रिया।
8. कर्ण-शक्ति विकासक क्रिया।
9. ग्रीवा-शक्ति विकासक क्रिया। (3)
10. स्कन्द तथा बाहुमूल शक्ति विकासक क्रिया।

०१

द्वितीय इकाई

11. भुजबन्ध-शक्ति विकासक क्रिया।
12. कफोणि-शक्ति विकासक क्रिया।
13. भुजबल्ली-शक्ति विकासक क्रिया।
14. पूर्ण-भुजा शक्ति विकासक क्रिया।
15. मणि बन्ध -शक्ति विकासक क्रिया।
16. कर-पृष्ठ शक्ति विकासक क्रिया।
17. अङ्गुलिमूल-शक्ति विकासक क्रिया।
18. वक्ष स्थल-शक्ति विकासक क्रिया। (2)
19. उदर-शक्ति विकासक क्रिया। (10)
20. कटि-शक्ति विकासक क्रिया। (5)

०१

तृतीय इकाई

21. मूलाधार चक्र शुद्धि।
22. उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान चक्र की शुद्धि
23. कुण्डलिनी शक्ति विकासक क्रिया।
24. जंघा - शक्ति विकासक क्रिया।
25. जानुशक्ति विकासक क्रिया।
26. प्रसृता शक्ति विकासक क्रिया।
27. पादमूल शक्ति विकासक क्रिया।
28. पादाङ्गुलि शक्ति विकासक क्रिया।
29. गुल्फ-पादपृष्ठ-पादतल शक्ति विकासक क्रिया।

०१

चतुर्थ इकाई

यौगिक स्थूल व्यायाम (५) क्रियायें :-

1. रेखागति।
2. हृद्गति।
3. ऊर्ध्वगति।
4. उत्कूर्दनम्।
5. सर्वान्गपुष्टि।

०१

पंचम इकाई

कपालभाति, अनुलोम विलोम, केवलीकुम्भक प्राणायाम

०१

षष्ठ पत्र

षट्कर्म (शरीरशोधन क्रियाएँ)

०१

1. जलनेति

2. सूत्रनेति

3. धौति

4. कुंजल

सहायक ग्रन्थ

हठयोग प्रदीपिका

घेरण्ड संहिता

गोरक्ष संहिता

योग क्रिया - धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

योगासन - स्वामी रामदेव

## द्वितीय पत्र

प्रथम इकाई	आसन	क्रेडिट
1.	खड़े होकर किये जाने वाले आसन। (क) उर्ध्वहस्तोत्तान (ख) कोण (ग) वीर (घ) वृक्ष (ङ) ताड़ (च) कटिचक्र	०१
द्वितीय इकाई		०१
२.	बैठकर किये जाने वाले आसन। (क) पश्चिमोत्तान (ख) काग (ग) अर्धमत्सेन्द्र (घ) सिद्ध (ङ) वज्र (च) उष्ट्र (छ) शशांक (पदम्)	
तृतीय इकाई		०१
३.	लेटकर किये जाने वाले आसन। (क) नौका (ख) धनुर (ग) भुजंग (घ) सर्वाङ्ग (ङ) चक्र (च) पवनगुप्त (छ) हल (ज) कर्णपीड (झ) श्वासन (ञ) बालासन	
चतुर्थ इकाई		०१
२.	सूर्यनमस्कार	
३.	प्राणायाम - (क) नाडीशोधन (ख) सूर्यभेदी (ग) शीतली (घ) भ्रामरी (ङ) भस्त्रिका	
पंचम इकाई		०१
	अनुलोम विलोम, कपालभाति, उज्जयी, शीतकारी प्राणायाम बन्ध (क) जालन्धर बन्ध (ख) उड्डीयान बन्ध (ग) मूलबन्ध	

षष्ठ इकाई

अग्निसार ।

योगनिद्रा ।

ध्यान ।

(क) ओंकार ध्यान (ख) षट्चक्र ध्यान (ग) नाद ध्यान

सहायक ग्रन्थ

हठयोग प्रदीपिका

घेरण्ड संहिता

गोरक्ष संहिता

योग क्रिया - धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

योगासन - स्वामी रामदेव



## तृतीय पत्र

## योग का महत्त्व एवं सिद्धान्त

क्रेडिट

### प्रथम इकाई

योग की परम्परा एवं इतिहास, योग की परिभाषा, योग का महत्त्व, श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार आत्मतत्त्व निरूपण, योग के विविध आयाम, स्थितप्रज्ञता, गुणों के अनुसार बुद्धिनिरूपण, धर्म का स्वरूप एवं ब्रह्मज्ञान का उपाय ।

०१

### द्वितीय इकाई

योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, समय एवं वेषभूषा, योगाभ्यासी की दिनचर्या, यौगिक आहार एवं योगसाधना के साधक एवं बाधक तत्त्व ।

०१

### तृतीय इकाई

योग की विभिन्न पद्धतियाँ - ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग ।

०१

### चतुर्थ इकाई

महर्षि पतञ्जलि के अनुसार योग की परिभाषा, चित्त का स्वरूप, वृत्तियाँ, चित्तभूमियाँ, चित्तवृत्ति निरोध के उपाय ।

०१

### पंचम इकाई

योगियों का परिचय- महर्षि पतञ्जलि, आदिगुरु शंकराचार्य, गुरु गोरक्षनाथ, श्री अरविन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी कुवल्लयानन्द ।

०१

### षष्ठ इकाई

भारतीय दर्शन का सामान्य परिचय - ईश्वर या ब्रह्म, आत्मा (पुरुष), प्रकृति (माया), कैवल्य (मोक्ष) सम्बन्धी विभिन्न दार्शनिकों की मान्यताएँ ।

०१

### सन्दर्भ ग्रन्थ :-

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. श्रीमद्भगवद्गीता        | गीताप्रेस, गोरखपुर      |
| 2. कल्याण (योग तत्त्वांक)  | गीताप्रेस, गोरखपुर      |
| 3. वेदों में योग विद्या    | योगेन्द्र पुरुषार्थी    |
| 4. योग मनोविज्ञान          | शान्ति प्रकाश आत्रेय    |
| 5. भारत के महान योगी       | विश्वनाथ मुखर्जी        |
| 6. योग सिद्धान्त एवं साधना | प्रो० महेशप्रसाद सिलोडी |

# श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विद्यापीठ

(मानित विश्वविद्यालय)

बी-४, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016

(~~श्री लाल बहादुर शास्त्री~~ क्रेडिट प्रणाली-२०१६ के अनुसार पाठ्यक्रम विवरण)

चतुर्थ पत्र

## मानव-स्वास्थ्य शरीर रचना एवं मनोविज्ञान

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट: 4
प्रथम: इकाई	पाचन तंत्र की रचना एवं क्रिया विधि का वर्णन, उत्सर्जन तंत्र की रचना एवं क्रिया विधि का वर्णन	15	01
द्वितीय: इकाई	हृदय की रचना एवं रक्त परिसंचरण, श्वसन तंत्र की रचना एवं कार्य, फुफ्फुस तंत्र,	20	01
तृतीय: इकाई	मनोविज्ञान की परिभाषा एवं स्वरूप, मनोविज्ञान का क्षेत्र, मनोविज्ञान के रूप में चेतना, शक्ति एवं मानव व्यवहार, द्वन्द्व, असन्तोष एवं नैराश्य	15	01
चतुर्थ: इकाई	व्यक्तित्व का स्वरूप एवं विशेषताएँ, व्यक्तित्व निर्धारण के तत्व, व्यक्तित्व के प्रकार, व्यक्तित्व विकृति, योग द्वारा तनाव प्रबन्धन	15	01
पंचम इकाई	स्वस्थवृत्त, स्वस्थलक्षण, निद्रा, ऋतुचर्या आहार एवं आहार की आवश्यकता, आहारकाल तथा आहार मात्र	15	01
षष्ठ इकाई	अजीर्ण, अम्ल-पित्त, कोष्ठबद्धता, उच्च व निम्न रक्त चाप, दमा या अस्थमा, मोटापा एवं मानसिक तनाव, मधुमेह।	20	01

*[Handwritten signatures]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*