SCHEME OF EXAMINATION

AND

COURSE OF STUDY

CHOICE BASED CREDIT SYSTEM (CBCS)

CERTIFICATE IN YOGA

(w.e.f. 2021-2022)

DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE

Gurukula Kangri (Deemed to be University), Haridwar

July 2021

DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE

GURUKULA KANGRI (Deemed to be University), HARIDWAR

CERTIFICATE IN YOGA

SYLLABUS

(w. e. f. 2021-22)

S.N.	Subject Code	Subject Title	Periods per week			Evaluation Scheme				Subject Total
						Sessional			ESE	
			L	**T**	**P**	**Credit**	**CT**	**TA**		
CORE										
1	CYS –C101	Fundamental of Yoga	4	-	-	4	20	10	70	100
2	CYS –C102	Hathyoga	4	-	-	4	20	10	70	100
ELECTIVE (ANY TWO)						-				
3	CYS –E103	Health Management & Yoga	4	-	-	4	20	10	70	100
4	CYS –E104	Yoga & Sankhya Philosophy	4	-	-	4	20	10	70	100
5	CYS –E105	Marma Therapy	4	-	-	4	20	10	70	100
6	CYS –E106	Yoga & Vaidik Therapies	4	-	-	4	20	10	70	100
PRACTICAL										
7	CYS –C151	Practical-1	-	-	8	4	20	10	70	100
8	CYS –C152	Practical-2	-	-	8	4	20	10	70	100
						24			**TOTAL**	**600**
		TOTAL CREDITS				**24**			**G. TOTAL**	**600**

L = Lecture T = Tutorial P = Practical CT = Cumulative Test TA = Teacher Assessment

CERTIFICATE		CYS-C101						
		Fundamentals of Yoga योग के आधारभूत तत्व						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। **"खण्ड अ"** में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। **"खण्ड ब"** में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई–1

योग का अर्थ, परिभाषाएँ, इतिहास, योग का महत्व, योगाभ्यास हेतु स्थान, ऋतु, काल व वेशभूषा।.

इकाई–2

विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप– वेद, उपनिषद, गीता, आयुर्वेद।

इकाई–3

योग पद्धतियां– ज्ञान योग, भक्तियोग, कर्मयोग, अष्टांगयोग, हठ्योग।

इकाई–4

विभिन्न योगियों का परिचय– महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, स्वामी शिवानंद, स्वामी कुवलयानंद।

इकाई–5

योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय– पातंजलयोग दर्शन, श्रीमद्भगवद्गीता, हठ्योग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता।

संदर्भ ग्रन्थ सूची–

भारत के संत महात्मा – रामलाल
भारत के महान योगी – विश्वनाथ मुखर्जी
कल्याण (योगांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
कल्याण (योग तत्वांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
कल्याण (संत अंक) – गीता प्रेस गोरखपुर
योग दर्शन –स्वामी निरंजनानंद सरस्वती
योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
वेदों में योग विद्या – योगेन्द्र पुरूषार्थी
योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आत्रेय
Yoga Darshan - Sw. Niranjanananda Saraswati

CERTIFICATE			CYS-C102					
			Hath Yoga **हठयोग**					
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। **"खण्ड अ"** में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। **"खण्ड ब"** में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई–1

हठयोग की परिभाषा, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठसिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता

इकाई–2

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार– आसन व प्राणायाम, षटकर्म वर्णन– धौती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति।

इकाई–3

हठयोग प्रदीपिका के अनुसार– बन्ध, मुद्रा नादानुसंधान, कुण्डलिनी

घेरण्ड संहिता–

इकाई–4

घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्मों का वर्गीकरण, विधि व लाभ। घेरण्ड संहिता में वर्णित आसनों की विधि व लाभ।

इकाई–5

घेरण्ड संहिता में वर्णित प्राणायाम एवं मुद्राओं की विधि व लाभ। प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का संक्षिप्त परिचय।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

हठयोग प्रदिपिका– प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता– प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
गोरक्ष संहिता– गोरक्षनाथ
भक्तिसागर– स्वामी चरणदास
बहिरंग योग– स्वामी योगेश्वरानन्द
योगासन विज्ञान– स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

CERTIFICATE	CYS-E103 Health Management & Yoga (Elective Subject) स्वास्थ्य प्रबन्धन एवं योग							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। **"खण्ड अ"** में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। **"खण्ड ब"** में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई–1

स्वास्थ्य की परिभाषा। स्वस्थवृत्त का प्रयोजन। दिनचर्या– नित्यकर्म, मुखशोधन, व्यायाम की परिभाषा, प्रकार तथा योग्यायोग्य। योगाभ्यास व व्यायाम में अन्तर। अभ्यंग। स्नान।

इकाई–2

ब्रह्मचर्य, निद्रा– परिभाषा, प्रकार, प्रक्रिया, लाभ। ऋतुचर्या– ऋतु विभाजन व उनकी विशेषताएं तथा आहार–विहार। ऋतु के अनुसार दोषों का संचय, प्रकोप एवं प्रशमन।

इकाई–3

आहार– परिभाषा, गुण व शरीर हेतु उपयोगिता। आहार की मात्रा व काल। यौगिक आहार। दुग्धाहार, फलाहार एवं अपक्वाहार के लाभ। शाकाहार के गुण तथा मांसाहार के अवगुण।

इकाई–4

संतुलित आहार। आहार के घटक द्रव्य– कार्बोहाईड्रेट, वसा, प्रतनक, खनिज लवण, विटामिन, जल– प्राथमिक जानकारी, विशेषताएं व प्रकार, शरीर हेतु कार्य, आहारीय स्रोत तथा सम्बन्धित अभावजन्य ब्याधियां।

इकाई–5

योगिक चिकित्सा– अवधारणा, क्षेत्र, सिद्धान्त। निम्नलिखित व्याधियों के लक्षण, कारण व योगिक उपचार– मधुमेह, निम्न व उच्च रक्तचाप, आमाशयिक अम्लता व कब्ज, दमा, मोटापा, दृष्टिदोष, ग्रीवा वेदना, कटिवेदना, अर्थाराईटिस।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची–

स्वस्थवृत्त विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम – शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
योग चिकित्सा– स्वामी कुवल्यानंद एवं डॉ. विनेकर
योग और रोग – स्वामी सत्यानंद सरस्वती
समस्या पेट की समाधान योग का – स्वामी सत्यानंद सरस्वती

CERTIFICATE		CYS-E104						
		Yoga & Sankhya Philosophy (Elective Subject) योग एवं सांख्य दर्शन						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। **"खण्ड अ"** में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। **"खण्ड ब"** में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

पातंजल योगसूत्र–

इकाई–1

पातंजल योग सूत्र का परिचय, चित्त, चित्त भूमियां, चित्त वृत्तियां, अभ्यास और वैराग्य।

इकाई–2

योगान्तराय, चित्त प्रसादन के उपाय, क्रिया योग, पंचक्लेश, अष्टांग योग।

इकाई–3

ईश्वर, पुरुष, प्रकृति, कैवल्य, कैवल्य प्राप्ति के उपाय।

सांख्यकारिका–

इकाई–4

सांख्यकारिका का परिचय, दुःखों के प्रकार, दुःखों से छूटने के उपाय, पच्चीस तत्वों का परिचय।

इकाई–5

पुरुष का स्वरूप, प्रकृति का स्वरूप, मोक्ष एवं मोक्षोपाय।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

सांख्यतत्वकौमुदी– वाचस्पति मिश्र
सांख्यप्रवचनभाष्य– विज्ञानभिक्षु
सांख्यकारिका– आचार्य ईश्वरकृष्ण
योग सूत्र (तत्व वैशारदी)– वाचस्पति मिश्र
योग सूत्र (वार्तिक)– विज्ञान भिक्षु
योग सूत्र (भास्वती टीका)– हरिहरानन्द अरण्य
योग सूत्र (राजमार्तण्ड)–भोजराज
पातंजल योग प्रदीप– ओमानन्द तीर्थ
पातंजल योग विमर्श– विजयपाल शास्त्री

CERTIFICATE		CYS-E105						
		Marma Therapy (Elective Subject) **मर्म चिकित्सा**						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। **"खण्ड अ"** में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। **"खण्ड ब"** में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई–1 वैदिक चिकित्सा विज्ञान की पृष्ठभूमि, वेदों में मर्म विज्ञान चर्चा, मर्म विज्ञान परिचय, वैदिक चिकित्सा मर्म विज्ञान सम्बन्धी आचार संहिता।

इकाई–2 मर्म संख्या परिगणन, संक्षिप्त मर्म विवरण, मर्मो का परिमाप।

इकाई–3 उर्ध्वजत्रुगत मर्म, उर्ध्व एवं अधःशाखा के मर्म, उदर और पृष्ठ के मर्म, मर्मो का पृथक–2 वर्णन।

इकाई–4 योग एवं मर्म विज्ञान, विभिन्न आसन, प्राणायाम एवं मर्मो का सम्बन्ध, षट्चक्र एवं मर्म।

इकाई–5 स्व मर्म चिकित्सा, मर्म चिकित्सा की विधि, मर्माभिघात– लक्षण एवं उपचार, मर्म चिकित्सा के अनन्तर सावधानियां। जीवन शैली से होने वाले रोगों में मर्म चिकित्सा। वृद्धावस्था में होने वाले रोगों की मर्म चिकित्सा। गर्भावस्था और मर्म चिकित्सा।

संदर्भ ग्रन्थ–

सुश्रुत संहिता (शारीर स्थान)– मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007

वाग्भट्ट संहिता (शारीर स्थान)– मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007

मर्म विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा– डॉ. सुनील कुमार जोशी

Marma science and principles of marma therapy- Dr. Sunil Kumar Joshi

CERTIFICATE			CYS-E106					
			Yoga & Vaidik Therapies (Elective Subject) योग एवं वैदिक चिकित्साऐं					
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। **"खण्ड अ"** में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। **"खण्ड ब"** में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई–1 वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा का सम्बन्ध, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व। एक्यूप्रेशर का अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेशर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न दाब विन्दुओं का परिचय। एक्यूप्रेशर एवं सुजोक में साम्यता एवं विषमता।

इकाई–2 प्राण चिकित्सा–प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त, ऊर्जा केन्द्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियां, प्राण चिकित्सा में रंग एवं चक्रों का महत्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का प्रभाव।

इकाई–3 चुम्बक चिकित्सा– अर्थ, स्वरूप, क्षेत्र, सीमाएं एवं सिद्धान्त, चुम्बक के विभिन्न प्रकार, चुम्बक चिकित्सा की विधि, विभिन्न रोगों पर चुम्बक चिकित्सा का प्रभाव।

इकाई–4 यज्ञ चिकित्सा– यज्ञ का अर्थ एवं परिभाषा, यज्ञ चिकित्सा के सिद्धान्त, क्षेत्र एवं परिसीमा। रोगानुसार यज्ञ चिकित्सा हेतु यज्ञ सामग्री की जानकारी।

इकाई–5 स्वर चिकित्सा– स्वर चिकित्सा की अवधारणा व उद्देश्य, स्वर चिकित्सा के सिद्धान्त स्वर का अर्थ, प्रकृति व प्रकार, शरीरस्थ नाड़ियों की सामान्य जानकारी, अग्निमांद्य, कब्ज, दमा, प्रतिश्याय, अम्लता, उच्च व निम्न रक्तचाप, मोटापा, अनिद्रा।

संदर्भ ग्रन्थ–

Acupressure – Dr. Attar Singh
Acupressure (you are doctor for yourself): Dr. Dhiren Gala
Sujok Therapy – Dr. Aasha Maheshwari
Miracles through pranic healing - Master Choa Kok Sui
Advanced pranic healing – Master Choa Kok Sui
Pranic Psychotherapy – Master Choa Kok Sui
Magnetic Cure for common disease: Dr. R.S. Bansal, Dr. H.L. Bansal.
The text book of Magneto therapy: Dr. Nanubhai Painter
स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
यज्ञ चिकित्सा–डॉ. प्रणव पण्ड्या

CERTIFICATE		CYS-C151						
		Practical-I						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

Asana: **30 Marks**

1. Surya Namaskar With Mantra
2. Pawan Muktasana-1-2
3. Uttanpadasana
4. Naukasana
5. Ardh Halasana
6. Bhujangasana
7. Dhanurasana
8. Ardh Shalabhasana
9. Vakrasana
10. Janu Sirasana
11. Vajrasana
12. Swastikasana
13. Padmasana
14. Siddhasana
15. Vrikshasana
16. Tadasana
17. Tiryak Tadasana
18. Padhastasana
19. Halasana
20. Balasan
21. Padaangusthasan
22. Ardhamatsyendrasan
23. Sarvangasana
24. Matsyasana
25. Ushtrasana
26. Marjari Asana
27. Trikodasana
28. Kati Chakarasana
29. Ardh Chandrasana
30. Shirsh Padangushthasana
31. Gomukhasana
32. Mandukasana
33. Garudasana
34. Yoga Mudrasana
35. Supta Vajrasana
36. Shashankasana
37. Bhadrasana
38. Tolangulasana
39. Makarasana
40. Shavasana

Bandh : **10**

- Uddiyan
- Jalandhar
- Moolbandh

Mudra : **10**

- Vipritkarani
- Tadagi
- Shambhavi
- Kakimudra
- Hast Mudra – Gyan, Ling, Prana, Apan, Dhyan

Viva Voce: **20**

Reference book-

Hath Yoga Pradipika- Kaivlyadham Lonavla

Gheranda Sanhita- Kaivlyadham Lonavla

Saral Yogasana- Dr. Ishwar Bharadwaj

Asana Prananyam Bandh Mudra- Swami Satyanand Saraswati

CERTIFICATE			CYS-C152					
			Practical-II					
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

Pranayama : **20**

Preparatory aspects of prananyama: correct abdominal breathing in sawasana and meditative pose with 1:1 & 1: 2 ratio

- Nadishodhan
- Surya Bhedan
- Ujjayee
- Shitkari
- Shitali
- Bhastrika
- Bhramari

Kriya : **10**

- Kapalbhati- Vatkram 20-50 Strokes
- Jalneti
- Rubbar Neti
- Gajkarani
- Nauli
- Agnisar

Mantra : **10**

- Gayatri Mantra, Shanti Path Mantra
- Maha Mrityunjay Mantra
- Swasti Mantra,
- Prarthna Upasana Mantra

Meditation :
10

- Pranav Dhyan

Practical File: Each student has to prepare this file with respect to introductory, preparatory, Precautionary aspects as well as their principals of performance of above mentioned practices of this practical examination along with meaning, technique and benefits of each practice. **10**

Viva Voce: **10**

Reference book-

Hath Yoga Pradipika- Kaivlyadham Lonavla

Gheranda Sanhita- Kaivlyadham Lonavla+

Saral Yogasana- Dr. Ishwar Bharadwaj

Asana Prananyam Bandh Mudra- Swami Satyanand Saraswati