उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादराबाद, हरिद्वार



(06 Month Certificate in Yoga Science)

योग विज्ञान प्रमाण पत्र
षट्मासिक प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम

योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादराबाद, हरिद्वार

SYLLABUS (w. e. f. 2025-26)

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

BOARD OF STUDIES

S. N.	Name	Designation	Department	Affiliation
1.	Prof. Ramakant Pandey	Vice-Chancellor Chairman of the committee	-	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar
2.	Prof. surendra Kumar Tyagi	Former Professor & Dean	Yoga	Gurukul Kangri Deemed to be University, Haridwar
3.	Prof. Sanjib Kumar Patra	Professor	Yoga	Central University Rajasthan
4.	Prof. Laxminarayan Joshi	Professor & Dean Convener BOS	Yoga	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar
5.	Dr. Kamakhya Kumar	Former Head & Former Dean	Yoga	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

Certificate in Yoga Science

S. N.	Subject Code	Subject Title	Periods per week			Evaluation Scheme				Subject Total
						Sessional			ESE	
			L	T	P	Credit	CT	TA		
1	CCY-C101	योग के आधारभूत तत्व Fundamentals of Yoga	4		-	2	25		75	100
2	CCY -C102	हठयोग के सिद्धान्त Principles of Hath Yoga	4		-	2	25		75	100
3	CCY-C103	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान Human Anatomy & Physiology	4		-	2	25		75	100
4	CCY -C104	योग चिकित्सा Yoga Therapy	4		-	2	25		75	100
5	CCY -C105	प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायामादि) Practical – 1 (Asanas, Pranayama…)	-	-	12	4	-	-	-	100
						12	TOTAL			500

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

Title of the Course:-

The programme shall be called **"6 Months Certificate in Yoga Science"**

Objectives of the programme:-

- To introduce Yoga therapy, its principles and practices of Yoga to people with various lifestyle disorders.
- To make the people aware of the therapeutic and preventive value of Yoga.
- To bring peace and harmony in the society at large by introducing the Yogic way of life.
- To create therapists of high calibre to make the society free free from stress and lifestyle related diseases.

Duration:-

The minimum duration of the programme will be Six months (01 semesters) and the maximum duration will be four years.

Eligibility:-

The candidate should have completed 12th Standard in any discipline from a recognized board or equivalent.

Grade System:-

Regarding grading system, the rule of the two years Masters course will be followed as per the University rules & regulations.

Procedure of Admission:-

The rules of university will be applicable

Seats:-

As a Pilot Project, the course is currently limited to 10 seats only. The Examination patterns of course will semester wise. The examination Fee will be charged as per the rules of the University.

Attendance:-

Seventy two percent attendances in theory and practical classes respectively will be necessary for a candidate to appear in the final examination.

Points, if any, not covered by the provisions of this ordinance will be subject to the existing rules and regulations of the University and the Act, the statutes and the Ordinances, of the university, as applicable from time to time.

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उ[illegible] संस्कृत विश्वविद्यालय
[illegible]:02 उत्तराखण्ड

Certificate in Yoga Science	CCN-C101 **योग के आधारभूत तत्व** **Fundamentals of Yoga**	Certificate

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	02

इकाई	विवरण
1	योग का अर्थ, परिभाषा, इतिहास, योग का स्वरूप, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता। योग पद्धतियां– राजयोग, ज्ञान योग, भक्तियोग, कर्मयोग, अष्टांगयोग, हठयोग, मंत्रयोग, सन्यासयोग।
2	विभिन्न योगियों का परिचय– महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, श्यामाचरण लाहिडी, परमहंस योगानंद, स्वामी षिवानंद, स्वामी कुवलयानंद।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

पातंजलयोगसूत्र – गीता प्रेस गोरखपुर
योग वासिष्ठ – गीता प्रेस गोरखपुर
योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानंद
योग महाविज्ञान – डॉ0 कामाख्या कुमार
वेदों में योग विद्या – स्वामी दिव्यानद
योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आत्रेय
भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा0 ईश्वर भारद्वाज
कल्याण (योग तत्त्वांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
कल्याण (योगांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
Yoga Darshan – Sw. Niranjanananda Saraswati
Super Science of Yoga – Dr Kamakhya Kumar

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे अ,ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ब" में दस लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से पाच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक चार अको का होगा। "खण्ड स" मे आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249202 उत्तराखण्ड

Certificate in Yoga Science	CCY -C102 **हठयोग के सिद्धान्त** **Principles of Hath Yoga**	Certificate

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	02

इकाई	विवरण
1	हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठसिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ। प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, विधि व लाभ, प्राणायाम की उपयोगिता।
2	**षटकर्म वर्णन (हठयोग प्रदीपिका)** – धौती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति की विधि व लाभ। बन्ध मुद्रा वर्णन महामुद्रा, महावेध, महाबंध, खेचरी, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बन्ध, मूल बन्ध, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालिनी, समाधि का वर्णन, नादानुसंधान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय।

सन्दर्भ ग्रंथ –

हठप्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला

हठयोग प्रदीपिका – स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती

घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

शिवसंहिता – गीताप्रैस गोरखपुर/चोखम्भा ओरियन्टालिया

वशिष्ठ संहिता – गीताप्रैस, गोरखपुर

आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ,ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में दस लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से पांच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक चार अंको का होगा। "खण्ड स" में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

Certificate in Yoga Science			CCY -C103 शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान (Human Anatomy & Physiology)				Certificate	
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	02

इकाई	विवरण
1	मानवीय कोशिका- संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य, ऊतक व प्रकार तथा कार्य। अस्थि तन्त्र, अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थि की संख्या, अस्थि की रचना, अस्थि के कार्य, अस्थि पर योग का प्रभाव। रक्त परिसंचरण तंत्र– रक्त की रचना, रक्त कण, लालरक्त कण व रक्त चक्रिका की रचना व रक्त के कार्य, रक्त परिसंचरण तत्र पर योग का प्रभाव। पाचन तंत्र– पाचन तंत्र की परिभाषा, पाचन तन्त्र की रचना व क्रियायें एवं पाचन तन्त्र पर योग का प्रभाव।
2	श्वसन तन्त्र– श्वसन की परिभाषा, श्वसन के भेद, श्वसन तन्त्र की रचना, श्वसन की क्रिया–वाह्य व आन्तरिक, गैसों का परिवहन, श्वसन क्रिया की नियंत्रण प्रकियाय, श्वसन तन्त्र पर योग का प्रभाव। उत्सर्जन तन्त्र– उत्सर्जन का अर्थ, उत्सर्जन तन्त्र की रचना, वृक्क की रचना तथा कार्य, वृक्कान्त्र (नेफ्रान) की रचना, मूत्र उत्पत्ति की प्रकिया, मूत्र का उत्सर्जन, मूत्र की मात्रा, संगठन, मूत्र द्वारा उत्सर्जित असामान्य पदार्थ, उत्सर्जन तन्त्र पर योग का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रंथ –

शरीर रचना व किया विज्ञान – डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
सुश्रुत (शरीर स्थान) – डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर
शरीर रचना विज्ञान – डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर किया विज्ञान – डॉ. प्रियवृत शर्मा
शरीर रचना व किया विज्ञान – डॉ. एस. आर. वर्मा
आयुर्वेदीय किया शरीर – वैद्य रणजीत राय देसाई
शरीर रचना विज्ञान – एम.एम. गौरे
Anatomy & Physiology for Nurses – J.P.Brothers

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ,ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में दस लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से पांच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक चार अंको का होगा। "खण्ड स" में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

Certificate in Yoga Science		CCY C104 योग चिकित्सा Yoga Therapt					Certificate	
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	02

इकाई	विवरण
1	योग चिकित्सा : अर्थ और परिभाषा, सिद्धान्त और अनुशासन, क्षेत्र एवं सीमाएं, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं समग्र स्वास्थ्य हेतु योग। पंचकोश का सिद्धांत, त्रिगुण एवं त्रिदोष का सिद्धान्त, प्राण, नाडी एव चक्र का सिद्धान्त
2	आसन चिकित्सा सिद्धान्त, प्राणायाम चिकित्सा सिद्धान्त, मुद्रा एवं बन्ध के चिकित्सीय सिद्धान्त, ध्यान एवं योगनिद्रा चिकित्सीय सिद्धान्तयोग , चिकित्सा में अनुसंधान की आवश्यकता, योग चिकित्सा की नैतिकता एवं योग चिकित्सक के गुण, योग चिकित्सा की सीमाएं एवं सावधानियाँ

सन्दर्भ ग्रन्थ–

Anatomy & Physiology of Yogic Practices	- M M Gore
Yogic Management of Common Disease	- Swami Satyanand Saraswati
Yoga & Arthritis	- Dr. Nagendra
Yoga for Hypertension	- Swami Satyananad Saraswati
Yoga & Pregnancy	- Dr. Nagendra & Nagratna
Nav Yogini Tantra	- Swami Satyananda Saraswati
Yoga for Children & Adolescent	- Swami Satyananda Saraswati
Yoga for Asthma & Diabetes	- Swami Satyananda Saraswati
Yoga Therapy	– Dr Kamakhya Kumar
योग और रोग	– स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे-- अ,ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में दस लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से पांच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक चार अंको का होगा। "खण्ड स" में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 (उत्तराखण्ड)

Certificate in Yoga Science		CCY-105 प्रयोगात्मक – Practical					Certificate
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	04

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार सिद्धासन, पद्मासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, गद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, कटिचकासन, चक्रासन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गुरुडासन, हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, अर्ध धनुरासन, मार्जारि आसन,अर्ध शलभासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, बालासन, अद्धवासन, बकासन, अर्धहलासन, सर्पासन, सुखासन, अर्धपद्मासन, एक पाद हलासन, सेतुबंधासन, मर्कटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन, द्विकोणासन, पार्श्वतानासन, सिंहासन, मंडूकासन।	30
प्राणायम	लम्बा–गहरा श्वास–प्रश्वास 1. डायफ्रामिक ब्रीथ/फुफ्फुसीय श्वसन 2. नाडी शोधन प्राणायाम 3. सूर्यभेदी प्राणायाम 4. चन्द्रभेदी प्राणायाम 5. उज्जायी प्राणायाम	10
षटकर्म	1. जलनेति 2. रबड़ नेति 3. वमन, धौति/कुंजल क्रिया 4. वातकर्म कपाल भाति	10
मुद्रा–बन्ध	1. ज्ञान मुद्रा 2. चिन मुद्रा 3. विपरीतकरणी मुद्रा 4. जालंधर बंध 5. उड्डीयान बंध 6. मूल बंध 7. योग मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	सोऽहम् साधना एवं सविता ध्यान	10
मौखिकी		30

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
शिवसंहिता – चौखम्भा ओरियन्टालिया
वशिष्ठ संहिता – गीताप्रैस, गोरखपुर
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

• • •

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार 249402 उत्तराखण्ड