उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादराबाद, हरिद्वार

Yoga Teacher Certification Course

त्रैमासिक ऑनलाइन प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम

योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादराबाद, हरिद्वार

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

20.8.26

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249403 (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

20.8.26

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

S. N.	Subject Code	Subject Title	Periods per week			Evaluation Scheme				Subject Total
						Sessional			ESE	
			L	T	P	Credit	CT	TA		
Yoga Teacher Certification Course										
Semester – I										
1	YTC-C101	योग के आधारभूत तत्व Fundamentals of Yoga	4		-	2	-	-	100	100
4	YTC -C104	योग शिक्षा एवं व्यवहारिक योग Yoga Education & Applied Yoga	4		-	2	-	-	100	100
5	YTC -C105	प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायामादि) Practical – 1 (Asanas, Pranayama…)	-	-	12	4	-	-	-	100
						8	TOTAL			300

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

Title of the Course:-

The online programme shall be called **"03 Months Yoga Teacher Certification Course"**

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 Three 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 five 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
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्व
हरिद्वार-249402

Yoga Teacher Certification Course		YTC-C101 योग के आधारभूत तत्त्व (Fundamentals of Yoga)					Certificate	
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 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। विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप– वेद, उपनिषद, गीता, योग वाशिष्ठ, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, वेदान्त, तन्त्र शास्त्र, आयुर्वेद।
2	योग पद्धतियां– राजयोग, ज्ञान योग, भक्तियोग, कर्मयोग, अष्टांगयोग, हठयोग, मंत्रयोग। विभिन्न योगियों का परिचय– स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, परमहंस योगानंद, स्वामी शिवानंद, स्वामी कुवलयानंद, स्वामी सत्यानन्द। योग एवं सकारात्मक जीवनशैली, वैश्विक स्तर पर योग का महत्व

सन्दर्भ ग्रन्थ–

श्रीमद्भगवद्गीता	– शांकरभाष्य
पातंजलयोगसूत्र	– गीता प्रेस गोरखपुर
योग वासिष्ठ	– गीता प्रेस गोरखपुर
योग विज्ञान	– स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
योग महाविज्ञान	– डॉ0 कामाख्या कुमार
कल्याण (योगांक)	– गीता प्रेस गोरखपुर
Yoga Darshan	- Sw. Niranjanananda Saraswati
Super Science of Yoga	– Dr Kamakhya Kumar
भारत के संत महात्मा	– रामलाल
भारत के महान योगी	– विश्वनाथ मुखर्जी

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक दस प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक बीस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

Yoga Teacher Certification Course		YTC -C102 योग शिक्षा एवं व्यवहारिक योग (Yoga Education & Applied Yoga)						Certificate
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	00	100	02

इकाई	विवरण
1	शिक्षा में योग : योग शिक्षा की प्रमुख विशेषताएं, योग शिक्षा के कारक, गुरू–शिष्य परम्परा और योग शिक्षा का महत्व, मूल्यपरक शिक्षा। योग शिक्षक के गुण, योग शिक्षक की भूमिका और व्यक्तिगत एवं सामूहिक स्तर पर योग शिक्षण
2	**व्यवहारिक योग** व्यवहारिक योग का अर्थ, स्वरूप, उद्देश्य, योग चिकित्सक का व्यक्तित्व, मनोभाव एवं व्यवहार। बालकों व किशोरों के व्यवहार संतुलन के लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि। शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में योग, तनाव प्रबन्धन हेतु योग : आसन, प्राणायाम, बन्ध, धारणा, ध्यान एवं योगनिद्रा आदि का चिकित्सीय प्रयोग।

सन्दर्भ –

योग वशिष्ठ	– गीता प्रैस गोरखपुर
बच्चों में योग शिक्षा	– स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
योग एवं शारीरिक शिक्षा	– माधवानन्द
Yoga Education for Children	- Swami Satyanand Saraswati
Yoga Education (A Text Book)	- Dr. Kamakhya Kumar
Applied Yogic Science	- Dr Kamakhya Kumar
Teaching of Yoga	- Dr. N. Baskaran

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक दस प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोतरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक बीस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान वि...
उत्तराखण्ड संस्कृत वि...
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

Yoga Teacher Certification Course		YTC-103 प्रयोगात्मक – एक Practical – I					Certificate	
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	0	100	04

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार सिद्धासन, पदमासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, भद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, कटिचक्रासन, 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।	20
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
आलेख/रिपोट	**आलेख/रिपोर्ट –** छात्र–छात्राओं को योग शिक्षण विधियॉ/योग चिकित्सा की एक रिपोर्ट (15–20 पृष्ठ) विभाग में जमा करानी होगी।	20
मौखिकी		20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठप्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
हठयोग प्रदीपिका – स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन क्यों और कैसे – ओ0 पी0 तीवारी
Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati
Light on yoga - B.K.S IYENGAR

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड