

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय

इन्दौर

...

डिप्लोमा इन योग एज्युकेशन
(Diploma in Yoga Education)

...

सत्र 2022-2023

sharma
31/9/21

31/9/21

31/9/21
(DR. Hemant Sharma)

Diploma in Yoga

Paper I	Theory	Final Examination		Internal	
		Max	Min		
Paper I	Fundamentals Of Yoga	100	33	25	125/41
Paper II	Patanjali yoga Sutra	100	33	25	125/41
Paper III	Yoga & Health	100	33	25	125/41
Paper IV	Human Anatomy and Physiology	100	33	25	125/41
		400	132	100	500/164

Practical

Paper VI	Yoga Teaching Practices	100	40	50	150/60
Paper VII	Practical	100	40	50	150/60
		200	80	100	300/120

sharu
31/8/2021

Asw
23/10/21

H A
31/09/21

Diploma in Yoga Education
प्रथम प्रश्न-पत्र
योग के आधारभूत तत्व

पूर्णांक 100
उत्तीर्णांक 33

प्रथम इकाई-

- योग का इतिहास एवं विकास।
- योग का अर्थ, परिभाषा प्रकार।
- योग का लक्ष्य एवं उद्देश्य।
- वर्तमान समय में योग का महत्व।

द्वितीय इकाई-

- वेद, उपनिषद् का संक्षिप्त परिचय एवं मुख्य संदेश।
- पुरुषार्थ चतुष्टय, आश्रम व्यवस्था, साधन चतुष्टय, त्रिगुण का परिचय।
- भारतीय दर्शन, आस्तिक-नास्तिक दर्शन का परिचय।
- पातंजल योग सूत्र- का परिचय अष्टांग योग का महत्व।

तृतीय इकाई-

- हठ प्रदीपिका का परिचय
- सहायक बाधक तत्व, आसन, प्रकार एवं लाभ।
- पटकर्म एवं प्राणायाम, प्रकार, लाभ एवं सावधानियाँ।
- मुद्रा, बंध एवं नादानुसंधान का परिचय।

चतुर्थ इकाई-

- घेरण्ड संहिता का परिचय।
- शोधन क्रिया का अध्ययन, प्रकार, लाभ, सावधानियाँ।
- आसन एवं मुद्रा का अध्ययन, प्रकार, लाभ सावधानियाँ।
- प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान एवं समाधि का परिचय।

पंचम इकाई-

- श्रीमद्भगवद् गीता का परिचय।
- श्रीमद्भगवद् गीता का मुख्य संदेश।
- स्वामी विवेकानंद एवं श्री महर्षि अरविंद का परिचय। एवं योग के उत्थान एवं विकास में इनका योगदान।
- स्वामी शिवानंद एवं पं. श्रीराम शर्मा आचार्य का परिचय एवं योग के उत्थान एवं विकास में इनका योगदान।

(1)

Shon
31/3/2021

03/09/21

H A
3/09/21

SYLLABUS OF DIPLOMA IN YOGA EDUCATION

First Paper Fundamentals of Yoga

100 Maxi. Marks
33 Min. Marks

Unit - 1

- History & Development of Yoga.
- Meaning, Definition & Types of Yoga.
- Objective & Scope of Yoga.
- Importance to Yoga in the current time.

Unit - 2

- Brief Introduction & Major Objective of Vedas & Upanishads.
- Purushartha Chatushtaya, Ashram Management, Sadhana Chatushtaya, Introduction of Triguna.
- Concept & Meaning of Indian Philosophy, Theist & Atheist Philosophy.
- Introduction to Patanjali Yoga Sutra, Importance of Ashtanga Yoga.

Unit - 3

- Introduction to Hatha Pradipika
- Sadhaka - Badhaka Tattva, Asanas - Types, Benefits.
- Shatkarma & Pranayama- Types, Benefits, Contraindications.
- Introduction to Mudra, Banda & Nadanusandhan

Unit - 4

- Gheranda Samhita- Introduction
- Study of Purification Process (Shodhana Kriya), its Types, Benefits & Precautions.
- Study of Asana & Mudra, their Types, Benefits & Precautions.
- Introduction to Pranayama, Pratyahara, Dhyana & Samadhi.

Unit - 5

- Introduction to Shrimad Bhagwat Geeta.
- Major Objectives & Teachings of Shrimad Bhagwat Geeta.
- Swami Vivekananda & Maharishi Aurobindo- Introduction, Their contribution & development towards yoga.
- Swami Sivananda Ji & Acharya Shri Ram Sharma- Introduction, Their contribution & Development toward yoga.

H. Skur
7/9/2021

(2)

AS
09/09/21

H. P.
3/09/21

संदर्भ ग्रंथ-

- (1) हठ प्रदीपिका- स्वात्मारामजी कैवल्यधाम लोनावाला
- (2) घेरण्ड संहिता- स्वामी निरंजनानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार
- (3) मानव चेतना एवं योग विज्ञान- डॉ कामाख्या कुमार
- (4) भारतीय दर्शन - आचार्य बलदेव उपाध्याय
- (5) पातंजल योग सूत्र -गीता प्रेस गोरखपुर
- (6) Bhagwatgitaas it is -Swami Prabhupad
- (7) Indian Philosophy -Dutta and Chaterjee
- (8) Yoga Professionals official Guidebook -Quality Council of India, QCI
- (9) Patanjali Yoga Sutras -Swami Vivekananda
- (10) Asana Pranayama Mudra Bandha -Swami Satyananda Saraswati Bihar Yoga Publication.

skuru
7/9/2021

AT
3/09/21

(3)

AB
03/09/21

Diploma in Yoga Education

द्वितीय प्रश्न-पत्र

पातंजल योग सूत्र

पूर्णांक 100

उत्तीर्णांक 33

प्रथम इकाई-

- भारतीय, संस्कृति एवं दर्शन का परिचय।
- योग दर्शन का अर्थ, स्वरूप एवं परिभाषा।
- चित्त का स्वरूप एवं चित्त भूमियाँ।
- चित्त वृत्तियाँ, चित्त वृत्ति निरोध के उपाय।

द्वितीय इकाई

- योगान्तराय (चित्त विक्षेप) की अवधारणा।
- अभ्यास वैराग्य एवं ईश्वर तत्व की अवधारणा।
- चित्त प्रसादन के उपाय।
- चतुर्व्यवाह - हेय, हेयहेतु, हान, हानोपाय।

तृतीय इकाई

- क्रिया योग एवं पंच क्लेश का परिचय।
- अष्टांग योग- परिचय एवं महत्व।
- यम का स्वरूप, फल एवं उपयोगिता।
- नियम का स्वरूप, फल एवं उपयोगिता।

चतुर्थ-इकाई-

- आसन परिभाषा स्वरूप एवं महत्व।
- प्राणायाम परिभाषा, स्वरूप एवं महत्व।
- प्रत्याहार की अवधारणा एवं महत्व।
- धारणा एवं ध्यान की अवधारणा एवं महत्व।

पंचम इकाई-

- समाधि का स्वरूप एवं प्रकार - संप्रज्ञात, असंप्रज्ञात, ऋतंभरा प्रज्ञा, सप्त प्रांतभूमि प्रज्ञा, धर्ममेध समाधि।
- संयमजन्य सिद्धियाँ, जन्मादि पंच सिद्धि, अणिमादि अष्टसिद्धियाँ।
- कर्म के स्वरूप की व्याख्या।
- कैवल्य एवं कैवल्य का स्वरूप।

Sham
7/9/2021 (4)

H A
3/09/21

Ab
03/09/21

Second Paper
Patanjal Yoga Sutras

100 Maxi. Marks
33 Min. Marks

Unit - 1

- Introduction to Indian Culture and Philosophy
- Meaning, Nature and Definition of Yoga Philosophy.
- Forms of the Chitta and Chitta Bhumi.
- Chitta Vrittis, Remedies for restraining of Chitta Vritti.

Unit - 2

- The concept of Yogantraya (distraction of mind)
- The concept of Abhyas, Vairagya & Ishvara Pranidhana.
- Measures for Chitta Prasadana.
- Chathurvyuvad - Hey, Hey Hetu, Han, Hanopay

Unit - 3

- Introduction to KriyaYoga and Panch Klesha
- Ashtanga Yoga- Introduction and Importance.
- Yama - Nature, Benefits and Usefulness
- Niyama - Nature, Benefits and Usefulness

Unit - 4

- Asana Definition, Nature and Importance
- Pranayama Definition, Nature and Importance.
- Concept and Importance of Pratyahara
- Concept and Importance of Dharana and Meditation

Unit - 5

- Nature and Types of Samadhi - Sampragyat, Asampragyat, Ritambhara Pragyat, Sapta Prantabhoomi Pragyat, Dharmamegh Samadhi.
- Sayam Janya Siddhiya, Janmadi Pancha Siddhi, Animadi Ashtasiddhis.
- Explanation of the nature of Karma
- Concept of Kaivalya and the nature of Kaivalya.

sharu
21/9/2021

(5)

03/09/21

H P
3/09/21

संदर्भ ग्रंथ-

- (1) पातंजल योग प्रदीप - स्वामी ओमानंदतीर्थ, गीताप्रेस गोरखपुर।
- (2) पातंजल योग दर्शन - आचार्य उदयवीर शास्त्री
- (3) योग दर्शन - गीता प्रेस गोरखपुर
- (4) पातंजल योग दर्शनम् - डॉ. सुरेशचंद्र शास्त्री
- (5) मुक्ति के चार सोपान- स्वामी सत्यानंद
- (6) Patanjali's yoga sutras - Dr.P.V. Karambelkar
- (7) Yoga Darshan - Swami Niranianananda Saraswati
- (8) Patanjali Yoga Sutras - Swami Vivekananda
- (9) Light on the Yoga Sutras of Patanjali - by B.K.S. Iyengar
- (10) Patanjali Yoga Sutra - Swami Anant Bharati MDNIY

sharu
7/9/2021

~~HA~~
3/09/21

(6)

AB
03/09/21

Diploma in Yoga Education

तृतीय प्रश्न-पत्र

योग एवं स्वास्थ्य

पूर्णांक 100

उत्तीर्णांक 33

प्रथम-इकाई-

- स्वास्थ्य परिचय अर्थ और परिभाषा
- स्वास्थ्य एवं रोग की अवधारणा योग एवं आयुर्वेद के अनुसार
- स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक
- स्वास्थ्य के यौगिक सिद्धांत

द्वितीय इकाई-

- मन (Mind) अर्थ परिभाषा एवं कार्य
- मन (Mind) भारतीय अवधारणा, पंचकोश
- मानसिक स्वास्थ्य अर्थ एवं परिभाषा
- मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएं

तृतीय इकाई-

- व्यक्तित्व का अर्थ एवं परिभाषा
- व्यक्तित्व - भारतीय योग ग्रंथों के अनुसार (श्रीमद्भगवद्गीता, पातंजल योग सूत्र)
- व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाले कारक
- व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका

चतुर्थ इकाई

- प्रार्थना अर्थ एवं परिभाषा
- प्रार्थना के प्रकार
- दैनिक जीवन में प्रार्थना का महत्व
- आधुनिक जीवन में तनाव- चिकित्सकीय तथ्य, अर्थ, परिभाषा, कारण, लक्षण एवं योग चिकित्सा

पंचम इकाई-

- आहार अर्थ एवं परिभाषा, महत्व एवं आवश्यकता।
- आहार के कार्य, स्रोत एवं महत्वपूर्ण घटक।
- आहार एवं पोषण- भारतीय अवधारणा (वात, पित्त, कफ)।
- सात्विक, राजसिक, तामसिक, मिताहार, युक्ताहार, शाकाहार, मांसाहार भोजन की अवधारणा।

Sharma
3/3/2021

(7)

H/A
3/3/21

H/A
03/04/21

**Third Paper
Yoga and Health**

100 Maxi. Marks
33 Min. Marks

Unit - 1

- Health- introduction, meaning and definition
- Concept of Health and Disease according to Indian tradition (Ayurveda and Yoga)
- Factors affecting Health
- Yogic Principles of Healthy Living.

Unit - 2

- Mind (Mann) Meaning, Definition and Functions
- Mind (Mann) according to Indian philosophy –Panch Koshas (Five Sheaths)
- Mental health- Meaning and Definition
- Characteristics of Mentally Healthy Person

Unit - 3

- Personality - Meaning and Definition
- Personality - According to Indian scriptures (Shrimad Bhagwat Geeta, Patanjali Yog Sutra)
- Factors affecting Personality
- Importance of Yoga in Personality Development

Unit - 4

- Prayer - Meaning and Definition
- Types of prayer
- Importance of Prayer in daily life
- Stress - Meaning, Definition, Causes, Symptoms, Medical Understanding of Stress.

Unit - 5

- Food - Meaning, Definition, Importance, Requirements
- Functions of Food, Sources of food, Ingredients of food
- Diet and Nutrition- Indian Concept- (Vata-Wind, Pitta-Bile, Kapha-Mucus)
- Concept of Satvic, Rajasic, Tamasic, Mitahara, Yuktahara, Vegetarian, Non-Vegetarian Diet.

Shuru
7/3/2021

(8)

H A
3/09/21

AA
03/09/21

संदर्भ ग्रंथ-

- (1) सामान्य मनोविज्ञान - डॉ. अरूण शर्मा
- (2) रोग और योग - डॉ. स्वामी कर्मानंद
- (3) स्वास्थ्य आहार एवं पोषण विज्ञान - डॉ. मनोज विश्नोई
- (4) योग एवं स्वास्थ्य - डॉ. नवीनचन्द्र भट्ट
- (5) भारतीय मनोविज्ञान- डॉ. लक्ष्मी शुक्ला
- (8) मन- रहस्य और नियंत्रण- स्वामी शिवानन्द
- (7) Health and Diet- Swami Shivanand
- (8) Yoga and Mental Health- R.S. Bhogal
- (9) Yoga and Modern Psychology- R.S. Bhogal
- (10) Vyaktiva ka manovigyan- S.R. Jaiswal

Sharma
31/9/2021

H A
31/09/21

(9)

AK
03/09/21

Diploma in Yoga Education

चतुर्थ प्रश्न-पत्र

मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

पूर्णांक 100

उत्तीर्णांक 33

प्रथम इकाई-

- मानव शरीर का सामान्य परिचय।
- कोशिका, ऊतक, अंग, तंत्र का परिचय।
- नाड़ी, चक्र पंच प्राण, पंच कोश का परिचय।
- योगिक शरीर- स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर, कारण शरीर का परिचय।

द्वितीय इकाई

- भोजन के आवश्यक घटक व संतुलित आहार।
- अस्थि तंत्र संरचना एवं कार्य।
- पाचन तंत्र संरचना एवं कार्य।
- श्वसन तंत्र संरचना एवं कार्य।

तृतीय इकाई-

- रक्त परिभ्रमण तंत्र संरचना एवं कार्य।
- अतंस्त्रावी तंत्र संरचना एवं कार्य।
- उत्सर्जन तंत्र संरचना एवं कार्य।
- स्नायु तंत्र संरचना एवं कार्य।

चतुर्थ इकाई-

- आसन का वैज्ञानिक परिचय प्रकार एवं प्रभाव।
- बंध मुद्राओं का वैज्ञानिक परिचय प्रकार एवं प्रभाव।
- षट्कर्म एवं प्राणायाम का वैज्ञानिक परिचय, प्रकार एवं प्रभाव।
- ध्यान का वैज्ञानिक परिचय एवं प्रभाव।

पंचम इकाई-

- योग चिकित्सा अर्थ परिभाषा
- योग चिकित्सा अंग एवं सीमाएँ
- योग चिकित्सा के आधार भूत तत्व एवं सिद्धांत।
- मधुमेह गठिया (जोड़ों का दर्द) उच्चरक्त चाप, अनिद्रा- बीमारी के कारण, लक्षण और योगिक चिकित्सा का अध्ययन।

2/9/2021 (10)

3/09/21

03/09/21

Fourth Paper
Human Anatomy and Physiology

100 Maxi. Marks
33 Min. Marks

Unit - 1

- General Introduction to Human Body
- Introduction to Cell, Tissue, Organ, Organ Systems
- Nadi's (Energy channels), Chakras (plexus), Panchprana (Five major pranas), Panchkoshas.
- Yogic body- Sthula (Gross), Sukshma (Subtle), Karana (Causal)

Unit - 2

- Necessary Ingredients of diet And Balanced Diet
- Skeletal System- Structure and Function
- Digestive System- Structure and Function
- Respiratory System- Structure and Function

Unit - 3

- Circulatory System- Structure and Function
- Endocrine System- Structure and Function
- Excretory System- Structure and Function
- Nervous System- Structure and Function

Unit - 4

- Introduction to Scientific study of Asana (Posture), Types and its effects.
- Introductions to Scientific study of Mudra and Bandha, Types and their effects
- Introduction to Scientific study of Shatkarma and Pranayam, Types and their effects.
- Introductions to Scientific study of Meditation (Dhyana) and its effects.

Unit - 5

- Yoga therapy- Meaning, Definition, Aims.
- Yoga Therapy- Branches, Limitations.
- Yoga Therapy- Fundamental Facts and Principles
- Diabetes, Arthritis, High Blood Pressure, Insomnia- Symptoms, Causes, Yogic Treatment

S.K.M.
7/9/2021

(11)

H.A.
3/09/21

DAW
03/09/21

संदर्भ ग्रंथ

- (1) प्राणायाम रहस्य- स्वामी रामदेव
- (2) मानव शरीर रचना और क्रिया विज्ञान- अनंत प्रकाश गुप्ता।
- (3) आसन प्राणायाम मुद्रा बंध- स्वामी सत्यानंदजी
- (4) Asana-by Swami, Kuvlayananda
- (5) Pranayama-by Swami Kuvlayananda
- (6) Anatomy & Physiology-by Ross and Willson
- (7) Anatomy & Physiology for Nurses-by Jaypee Brothers
- (8) Yoga in Synergy with Medical Science-by Balkrishna A.
- (9) A Medical understanding of Yoga-by P.C. Malshe
- (10) Anatomy & Physiology of Yogic Practices-by Dr. M.M. Gore.

Shaw
H/2 021

H/A
3/09/21

Shaw
03/09/21

Diploma in Yoga Education

पंचम् प्रश्न-पत्र

योग शिक्षण

पूर्णांक 100

उत्तीर्णांक 40

1. शिक्षण का परिचय एवं परिभाषा
योग शिक्षण का लक्ष्य एवं महत्व
2. योग प्रशिक्षण के आधारभूत सिद्धान्त
3. अध्यापन/शिक्षण की विभिन्न विधियाँ
4. यौगिक एवं अयौगिक अभ्यास में अन्तर
5. योग कक्षा में पूर्व व योग कक्षा के दौरान की जाने वाली तैयारी एवं सावधानियाँ
6. योग कक्षा प्रबंधन में सावधानियाँ एवं ध्यान में रखने योग्य बातें।
7. योग शिक्षण को प्रभावित करने वाले कारण।
8. कक्षा प्रबंधन- अवधारणा एवं आवश्यकता
9. योग प्रशिक्षक के गुण
10. आदर्श पाठयोजना के प्रारूप-
(1) कैवल्यधाम, लोनावाला
(2) स्वामी विवेकानन्द योग अनुसंधान संस्थान, बेंगलोर

रेकार्ड बुक

मौखिक

Sharma
7/9/2021

AA
3/09/21

(13)

AA
03/09/21

Fifth Paper
Yoga Teaching Practices

100 Maxi. Marks
40 Min. Marks

1. Defination and Introduction of Teaching, elementary principles, Aims and Importance of teaching of Yoga.
2. Fundamentals of Yoga Teaching
3. Methods of Teaching
4. Difference between Yogic and Non-Yogic Practices
5. Preparatory Practice and Precautions during Yoga class.
6. Factors affecting Teaching of Yoga
8. Class Management- Ideas and Requirements
9. Qualities of Yoga Teacher
10. Model of Lesson Plan-
A. Kaivalyadham, Lonavala
B. Svyasa, Bangaluru.

Record Book
Viva- Voce

S. K. S. K.
31/9/21

H. A.
31/09/21

M. S.
31/09/21

Diploma in Yoga Education

षष्ठम् प्रश्न-पत्र

प्रायोगिक

पूर्णांक 100

उत्तीर्णांक 40

प्रथम इकाई-

षट्कर्म-

नेति (जल नेति/सूत्र नेति)

धौति (वमन धौति/कुंजल)

कपालभाति

त्राटक

सूक्ष्म व्यायाम-

ग्रीवा संचालन

कटि संचालन

पुटना संचालन

टखना संचालन

सूर्य नमस्कार (मंत्रों सहित)

द्वितीय इकाई-

खड़े होकर किये जाने वाले आसन-

ताड़ासन

हस्तोत्तानासन

वृक्षासन

पादहस्तानासन

अर्धचक्रासन

त्रिकोणासन

कटिचक्रासन

बैठकर किये जाने वाले आसन-

पद्मासन

वज्रासन

उष्ट्रासन

शशाकासन

(15)

m. sharma
21/9/2021

HA
31/09/21

HA
03/09/21

मार्जरी आसन
उतान मण्डुकासन
पश्चिमोत्तानासन
वक्रासन
अर्ध मत्स्येन्द्रासन
गोमुखासन
पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन-
मक्त्रासन
भुजंगासन
शलभासन
धनुरासन
पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन-
पवन मुक्तासन
उत्तानपादासन
अर्धहलासन
सेतुबन्धासन
सर्वांगासन
हलासन
मत्स्यासन
शवासन

तृतीय इकाई-

प्रारंभिक श्वसन अभ्यास-

अनुभागीय श्वसन (ABDOMINAL, THORACIC, CLAVICULAR BREATHING)

यौगिक श्वसन

अनुलोम-विलोम/नाड़ी शोधन

प्राणायाम-

पूरक, रेचक एवं कुम्भक की अवधारणा

उज्जायी प्राणायाम

शीतली प्राणायाम

सीत्कारी प्राणायाम

भस्त्रिका प्राणायाम

~~3/9/21~~ shurn
21/9/2021
(16)

~~3/9/21~~
3/9/21

~~3/9/21~~
03/09/21

भ्रामरी प्राणायाम

चतुर्थ इकाई-

बंध एवं मुद्रा

बंध-

जालन्धर बंध

उड्डीयान बंध

मूलबंध

मुद्रा-

योग मुद्रा

महा मुद्रा

विपरीतकर्णी मुद्रा

पंचम इकाई-

ध्यान-

शरीर एवं श्वासों के प्रति सजगता

योग निद्रा

प्रणव एवं सोहम ध्यान

सार्वभौमिक प्रार्थना, मंगलाचरण, निष्पत्ति भाव

रेकार्ड बुक

मौखिक

sharu
31/9/21

(17)

H
3/09/21

AS
03/09/21

Sixth Paper
PRACTICAL

100 Maxi. Marks
40 Min. Marks

1. UNIT I-

Yogic shat karma

- Neti - Jalaneti/ sutra neti
- Dhauti- Vamanadhauti (kunjai)
- Kapalbhati
- Tratak

Yogic sukshavyayama (Microcirculation Practices)

- Neck movement
- Trunk movement
- Knee movement
- Ankle movement

Surya Namaskar with mantra

2. UNIT II -Asanas

Standing

- Tadasana
- Hastottanasana
- Vrikshasana
- Padahastana
- Ardhachakrasana
- Trikonasana
- Katichakrasana

Sitting

- Padmasana
- Ardhapadmasana
- Swastikasana
- Siddhasana
- Mandukasana
- Vajrasana
- Ushtrasana
- Shashankasana
- Marjariasana
- Utthanamandukasana
- Paschimottanasana

Shun
21/09/2021

(18)

H A
31/09/21

AB
03/09/21

- l) Vakrasana
- m) Ardhamatsyendrasana
- n) Gomukhasana

Prone

- a) Makarasana
- b) Bhujangasana
- c) Salabhasana
- d) Dhanurasana

Supine

- a) Pawanamuktasana and its variations
- b) Uttanapadasana
- c) Ardhalasana
- d) Setubandhasana
- e) Sarvangasana
- f) Halasana
- g) Matsyasana
- h) Savasana

UNIT III - BREATHING & PRANAYAMA

Preparatory breathing practices

- a) Sectional breathing (Abdominal, thoracic and clavicular breathing)
- b) Yogic breathing
- c) Anuloma-viloma/ Nadishodhana

Pranayama

- a) Concept of puraka, rechaka and kumbhaka
- b) Suryabhedan
- c) Ujjayee pranayama
- d) Sheetal pranayama
- e) Sitkari pranayama
- f) Bhastrika pranayama
- g) Bharamari pranayama

UNIT IV-

Bandh

- a) Jalandharabandha
- b) Uddiyanabandha
- c) Mulabandha

shum
2/3/2021

(19)

AA
3/09/21

AA
03/09/21

Mundra-

- a) Yoga mudra
- b) Maha mudra
- c) Vipreetakarani mudra

UNIT V-

Dhayan-

- a) Body awareness and breath awareness
- b) Yoga nidra
- c) Recitation of pranava and soham
- d) Selected universal prayers, invocations and nishpattibhava.

Record Book.
Viva- Voce.

sham
2/8/2021

H
3/09/21

AA
03/09/21

संदर्भ ग्रंथ-

- (1) यौगिक सूक्ष्म व्यायाम - स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
- (2) आसन प्राणायाम, मुद्रा, बंध - स्वामी सत्यानंद सरस्वती
- (3) आसन - स्वामी कुवलयाणंद जी
- (4) Light on Pranayam - B.K.S Iyengar
- (5) The art and science of pranayama - H.R Nadendra
- (6) Yoga therapy - Swami Kuvalyananada & S.L Vinekar
- (7) Yoga therapy for common diseases - Swami Karmananad
- (8) Teaching methods for yogic practices - Dr. M.L Gharote & S.K Ganguly
- (9) Essence of pranayama - Dr. Srikrishna Kaivalyadhama
- (10) Meditation - Monk of the Ramakrishna order

Sharma
21/9/2021

(21)

~~H~~
31/09/21

AB
03/09/21