

ACADEMIC CURRICULUM

For

Yoga Instructor Course (YIC)



JRR SANSKRIT UNIVERSITY

Village Madau, Post Bhankrota, Jaipur,
Rajasthan 302026

Paper coed	सैद्धान्तिक प्रश्न पत्र	पूर्णांक	उत्तीर्ण अंक
YIC 01	योग: परिचय एवं सिद्धान्त	100	36
प्रायोगिक प्रश्न पत्र			
YIC P02	प्रथम पत्र (षट्कर्म, आसन व सूक्ष्म व्यायाम विश्रांति प्रक्रिया)	100	36
YIC P03	द्वितीय पत्र (प्राणायाम,—बंध, मुद्रा व ध्यान)	100	36
YIC P04	मंत्रोच्चारण—एवं सस्वरं श्लोक पाठ	100	36
	कुल अंक	400	

प्रवेश हेतु नियम :-

1. योग्यता : किसी भी विषय से 10+2 उत्तीर्ण छात्र प्रवेश ले सकते हैं।
2. अवधि : तीन माह
3. सैद्धान्तिक व प्रयोगिक परीक्षा में अगल— अगल उत्तीर्ण होना अनिवार्य है।
4. सैद्धान्तिक व प्रयोगिक प्रश्न पत्र में 75 प्रतिशत उपस्थिति होना अनिवार्य है।
5. अन्य नियम विश्वविद्यालय द्वारा निर्धारित ही मान्य होंगे।

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र

पूर्णांक 100 अंक

YIC -1

योग: परिचय एवं सिद्धान्त

1. योग की आवश्यकता, योग की अवधारण व परिभाषाएँ।
2. योग की धारायें – 1 राजयोग , कर्मयोग , भक्तियोग , ज्ञानयोग , ध्यानयोग।
3. योग की धारायें – 2 हठयोग , लययोग , षड्योग , कुण्डलियोग।

पाठ्यपुस्तक : 1 योग शिक्षा, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

2 श्रीमद्भागवत गीता सम्पूर्ण हिन्दी अनुवाद सहित

सन्दर्भ ग्रन्थ : 1. योग का आधार और उसके प्रयोग

(डॉ० एच. आर. नागेन्द्र)

2. भारतीय दर्शन (योग दर्शन खण्ड)

(बलदेव उपाध्याय)

प्रयोगिक प्रश्न पत्र

प्रश्न पत्र		पूर्णांक
प्रथम पत्र YIC P02	षट्कर्म, आसन , व्यायाम	100 अंक
द्वितीय पत्र YIC P03	प्राणायाम, बंध,मुद्रा व ध्यान	100 अंक
तृतीय पत्र YIC P04	मंत्रोच्चारण एवं स्वस्वर श्लोक पाठ व्यास पुष्पान्जलि से एवं योग सम्बद्ध निबन्ध लेखन	100 अंक

पाठ्यपुस्तक : 1 हठयोग प्रदीपिका , स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

सन्दर्भ ग्रन्थ : 1 सकारात्मक स्वास्थ्य , डा० एच. आर. नागेन्द्र

2. आसन व प्राणायाम वी. के. एस ऑयंग

3. व्यास पुष्पान्जलि , डा० एच. आर. नागेन्द्र

षट्कर्म, आसन व सूक्ष्म व्यायाम विश्रान्ति प्रक्रिया:

षट्कर्म : कपालभाति, त्राटक, नेति धौति, नौली, शंखप्रक्षालना ।

आसन: —

अर्धकटि चक्रासन	अर्धमस्त्येन्द्रासन
अर्धचक्रासन	हंसासन
पादहस्तासन	मयूरासन
त्रिकोणासन	भुजंगासन
परिवृत्तात्रिकोणासन	शलभासन
पार्श्वकोणासन	धनुरासन
वज्रासन	सर्वांगासन
शशंकासन	मत्स्यासन
सुप्तवज्रासन	हलासन
पश्चिमोत्तासन	अर्धशीर्षासन
उष्ट्रासन	शीर्षासन
वक्रासन	सिद्धासन
पद्मासन	सुखासन

विश्रान्ति प्रक्रिया —

1	त्वरित विश्रान्ति प्रक्रिया
2	शीघ्र विश्रान्ति प्रक्रिया
3	गहरी विश्रान्ति प्रक्रिया

सूक्ष्म व्यायाम —

1	नेत्र शक्ति विकासक	9	कर-पृष्ठ शक्ति विकासक
2	कपोलशक्ति विकासक	10	कर-तल शक्ति विकासक
3	कर्ण शक्ति विकासक	11	कटिशक्ति विकासक
4	ग्रीवा शक्ति विकासक	12	जंघा शक्ति विकासक
5	स्कन्ध ताष बहुमूलशक्ति विकासक	13	जानू शक्ति विकासक
6	भूजबंध शक्ति विकासक	14	पिण्डली शक्ति विकासक
7	कफोनी शक्ति विकासक	15	पाद —मूला—शक्ति विकासक
8	मणिबंध शक्ति विकासक	16	पिण्डली शक्ति विकासक

प्राणायाम, बंध, मुद्रा व ध्यान

प्राणायाम:—

1.	नाडीशुद्धि (अनुलोम-विलोम प्राणायाम)
2.	सूर्य अनुलोम विलोम
3.	चन्द्र अनुलोम विलोम
4.	सूर्य व चन्द्रभेदी
5.	शीतली प्राणायाम
6.	शीतकारी प्राणायाम
7.	सदन्ता प्राणायाम
8.	भ्रामरी (लय प्राणायाम)

बंध:—

1.	उडड़ीयान बंध
2.	जालन्धर बंध
3.	मूल बंध

मुद्रा:—

1.	चिनमुद्रा
2.	चिनमय मुद्रा
3.	आदिमुद्रा
4.	ब्रह्म मुद्रा

ध्यान:— 1. ओंम कार ध्यान
2. आवर्तन ध्यान

प्रायोगिक प्रश्न पत्र

YICP-4

तृतीय पत्र

पूर्णांक: 100

मंत्रोच्चारण एवं सस्वर श्लोक पाठ

1-प्रार्थना

2.शान्ति मंत्र

3.गीता श्लोक सस्वर पाठ