

## योग अभ्यासक्रम

- \* योग विद्या गुरुकुलचे शासन मान्यता प्राप्त अभ्यासक्रम
- \* योग संजीवनी अभ्यासक्रम
- \* योगा स्रोपान अभ्यासक्रम
- \* योग प्रवेश अभ्यासक्रम
- \* योग परिचय अभ्यासक्रम
- \* योग प्रबोध अभ्यासक्रम
- \* योग प्रवीण अभ्यासक्रम
- \* योग पंडित अभ्यासक्रम सत्र -१
- \* योग पंडित अभ्यासक्रम - सत्र -२
- \* योग पंडित अभ्यासक्रम - सत्र - ३
- \* योग शिक्षक प्रमाणपत्र वर्ग
- \* योग अध्यापक अभ्यासक्रम
- \* योग प्रध्यापक अभ्यासक्रम - सत्र -१
- \* योग प्रध्यापक अभ्यासक्रम - सत्र -२
- \* योग प्रध्यापक अभ्यासक्रम - सत्र - ३
- \* प्रार्थना

## योग विद्या गुरुकुलचे शासन मान्यता प्राप्त अभ्यासक्रम

(महावाङ्मय शासन संदर्भ क्रमांक - संकीर्ण २००९/ ८१९२/०९) प्राशि-५ दि.२५/८/२००९)

### \* योगशास्त्र प्रमाणपत्र वर्ग ( योग प्रवेश व योग पत्रिचय)

प्रवेश पात्रता : १० वी. उत्तीर्ण वय : १८ वर्षे पूर्ण  
उशीरळषळलरींश उींश लष धेसळल उलळशपलशी (उ.ध.उल.)

### \* योगशास्त्र पदविका वर्ग ( योग प्रबोध व योग प्रवीण)

प्रवेश पात्रता : योगशास्त्र प्रमाणपत्र उत्तीर्ण वय : २१ वर्षे पूर्ण  
उलळश्रींश उींश लष धेसळल उलळशपलशी (उ.ध.उल.)

### \* योगशास्त्र पदवी वर्ग ( योग पंडित)

प्रवेश पात्रता : योगशास्त्र पदविका उत्तीर्ण वय : २१ वर्षे पूर्ण  
उलळसीशश उींश लष धेसळल उलळशपलशी (इ.ध.उल.)

---

### \* योग प्रशिक्षण प्रमाणपत्र ( योग मार्गदर्शक)

प्रवेश पात्रता : १० वी. उत्तीर्ण वय : १८ वर्षे पूर्ण  
अभ्यासक्रम : योग प्रवेश + योग मार्गदर्शक ( कालावधी : १५० तास )  
Certificate Course in Yoga Education (C.Y.Ed.)

### \* योग प्रशिक्षण पदविका ( योग शिक्षक)

प्रवेश पात्रता : १२ वी. उत्तीर्ण वय : २१ वर्षे पूर्ण  
अभ्यासक्रम : योग प्रवेश + योग पत्रिचय + योग शिक्षक ( कालावधी : २५० तास )  
Diploma Course in Yoga Education (D.Y.Ed.)

### \* योग प्रशिक्षण पदवी ( योग अध्यापक)

प्रवेश पात्रता : कोणत्याही शाखेची पदवी उत्तीर्ण वय २५ वर्षे पूर्ण  
अभ्यासक्रम : योग शिक्षक + योग प्रबोध + योग अध्यापक ( कालावधी : एकूण ६०० तास )  
Degree Course in Yoga Education (B.Y.Ed.)

कुलगुरु  
योग विद्या गुरुकुल, नाशिक

## ‘योग संजीवन’ अभ्यासक्रम

हा अभ्यासक्रम वयोवृद्ध तसेच रुग्णांसाठी उपयुक्त असा आहे. तसेच ज्या साधकांना इतर अवघड योगाभ्यास करणे शक्य होत नाही अशांनाही हा अभ्यास उत्तम आहे. एकंदरीत नावाप्रमाणेच साधकांना संजीवनी प्राप्त करून देणारा असा हा अभ्यासक्रम आहे.

पाठ क्र. १ - शवासन - सहजासन - त्रिवार उँकार - गुरुवंदना शवासन हस्तसंचालन प्रकार - १ (३ आवृत्या) - शवासन पदसंचालन प्रकार - १ (३ आवृत्या) शवासन - तडागासन - तडागासनांत अंधश्वसन ( ५ मिनिटे) - सहजासन भ्रामरी वेचक (५ आवृत्या) उँकार उच्चारण - प्रार्थना

पाठ क्र. २ - शवासन - सहजासन - गुरुवंदना -शवासन - हस्तसंचालन प्रकार - १ (३ आवृत्या) - पदसंचालन प्र. - १ (३ आवृत्या) - शवासन - हस्तसंचालन प्र.२ (३ आवृत्या)- शवासन - जानुसंचालन प्र.१ (३ आवृत्या) - शवासन - तडागासनांत दीर्घश्वसन ( ५ मिनिटे) - स्वस्तिकासन - भ्रामरी वेचक ( ११ आवृत्या) - प्रार्थना.

पाठ क्र. ३ - शवासन - स्वस्तिकासन - गुरुवंदना - हस्तसंचालन प्रकार - १ (३) - पदसंचालन प्र. -१ (३) - शवासन - हस्तसंचालन प्र.२ (३) - पदसंचालन प्र.२.(३ आवृत्या) - शवासन - जानुसंचालन प्र.१ (३ आवृत्या) - शवासन - तडागासनांत दीर्घश्वसन ( ५ मिनिटे) - स्वस्तिकासन - भ्रामरी वेचक ( ११) - प्रार्थना.

पाठ क्र.४ - शवासन - स्वस्तिकासन - गुरुवंदना - “हस्तसंचालन प्रकार - १ पदसंचालन प्र.-१” (३) - शवासन - हस्तसंचालन प्र.२ व पदसंचालन प्र.२.(३ आवृत्या) - शवासन - हस्तसंचालन प्र. - ३ (३ आवृत्या) शवासन - जानुसंचालन प्र.(३) - शवासन - तडागासनांत दीर्घश्वसन ( ५ ) - वज्रासन - भ्रामरी ( ११) - प्रार्थना.

पाठ क्र.५ - शवासन - स्वस्तिकासन - गुरुवंदना - हस्तसंचालन प्रकार - १ पदसंचालन प्र.-१ (२ आवृत्या) - शवासन - हस्तसंचालन प्र.२ + पदसंचालन प्र.२. (३ आवृत्या) - शवासन - हस्तसंचालन प्र.३ + पदसंचालन प्र.३ (३ आवृत्या) शवासन - जानुसंचालन प्र.१(२) - जानुसंचालन प्र. २ (२) - शवासन - वज्रासन जानुहस्तासन - शवासन - तडागासनांत दीर्घश्वसन ( ५ मि.) - वज्रासन - भ्रामरी ( ११) - प्रार्थना.

पाठ क्र. ६ - हस्तसंचालन प्रकार - १ + पदसंचालन प्र.-१ (२ आवृत्या) - शवासन - हस्तसंचालन प्र.२ + पदसंचालन प्र.२.(३ आवृत्या) - शवासन - हस्तसंचालन प्र.३ + पदसंचालन प्र.३ (२आवृत्या) - शवासन - जानुसंचालन प्र.१(२) - जानुसंचालन प्र. २ (२) - शवासन - जानुसंचालन प्र. ३ (३ आवृत्या) - वज्रासन जानुहस्तासन - हस्तशिरासन - शवासन - तडागासनांत दीर्घश्वसन ( ५ मि.) - वज्रासन - भ्रामरी ( ११) - प्रार्थना.

पाठ क्र. ७ - हस्तसंचालन प्रकार - १ + पदसंचालन प्र.-१ (२ आवृत्या) - शवासन - हस्तसंचालन प्र.२ + पदसंचालन प्र.२.(३ आवृत्या) - शवासन - हस्तसंचालन प्र.३ + पदसंचालन प्र.३ (२आवृत्या) - शवासन - जानुसंचालन प्र.१(२) - जानुहस्तासन प्र. २ (२) - शवासन - जानुसंचालन प्र. ३ (२ आवृत्या) - वज्रासन जानुहस्तासन - हस्तशिरासन - एकपाद सहजहस्त भुजंगासन - शवासन - वज्रासन - स्कंधसंचालन प्र.१ - कंठसंचालन प्र.१ - तडागासनांत दीर्घश्वसन - भ्रामरी ( ११) - प्रार्थना.

पाठ क्र. ८ - हस्तसंचालन प्रकार - १ + पदसंचालन प्र.-१ (२ आवृत्या) - शवासन - हस्तसंचालन प्र.२ + पदसंचालन प्र.२.(२ आवृत्या) - शवासन - हस्तसंचालन प्र.३ + पदसंचालन प्र.३ (२ आवृत्या) - शवासन - जानुसंचालन प्र.१(२) - जानुसंचालन प्र. २ (२) - शवासन - वज्रासन - जानुहस्तासन - हस्तशिरासन - एकपाद सहजहस्त - भुजंगासन - द्विपाद सहजहस्त भुजंगासन - मकारासन - शवासन वज्रासन - स्कंधसंचालन प्र. १ स्कंधसंचालन प्र. २ - कंठसंचालन प्र. १ - कंठसंचालन प्र.२ - तडागासन - शीतलीपूरक + भ्रामरी वेचक ( ११) - प्रार्थना.

पाठ क्र. ९ - हस्तसंचालन प्रकार - १ + पदसंचालन प्र.-१ (२ आवृत्या) - शवासन - हस्तसंचालन प्र.२ + पदसंचालन प्र.२.(२ आवृत्या) - शवासन - हस्तसंचालन प्र.३ + पदसंचालन प्र.३ (२ आवृत्या) - शवासन - जानुसंचालन प्र.१(२) - जानुसंचालन प्र. २ (२) - शवासन - वज्रासन - ते सहजहस्त भुजंगासन व मकारासन. सहजहस्तभुजंगासन ते वज्रासन -स्कंधसंचालन प्र.१ २ - कंठसंचालन १,२ -दत्तमुद्रा - तडागासन -शीतलीपूरक + भ्रामरी वेचक ( ११) - प्रार्थना.

पाठ क्र. १० - स्वस्तिकासन - गुरुवंदना - शवासन - हस्तसंचालन प्रकार - १ + पदसंचालन प्र.-१ (१ आवृत्या). हस्तसंचालन प्र.२ + पदसंचालन प्र.२ ह्य पदसंचालन प्र.२ (२ आवृत्या) - शवासन - हस्तसंचालन प्र.३ + पदसंचालन प्र..३ (१ आवृत्या) - जानुसंचालन प्र.१,२,३ (प्रत्येकी २ आवृत्या) - शवासन - वज्रासन - जानुहस्तासन - हस्त शिरासन - एकपाद सहजहस्त - भुजंगासन - द्विपाद सहजहस्त भुजंगासन - मकारासन - सहजहस्त - भुजंगासन - एकपाद सहजहस्त भुजंगासन - एकपाद सहजहस्त भुजंगासन - हस्तशिरासन जानुहस्तासन - वज्रासन - शवासन.

स्कंध संचालन प्र. १,२ (२ आवृत्या) - कंठसंचालन प्र.१,२ (२ आवृत्या) दत्तमुद्रा - (२ वेळा) - तडागासन - दीर्घश्वसन - वज्रासन - शीतलीपूरक भ्रमारी रेचक - ११ वेळा - प्रार्थना.

## योग सोपान - अभ्यासक्रम

**पहिला दिवस** -- गुरुवंदना - दंडस्थिती पूरक हालचाल १ ते ३ शयनस्थिती - शवासन - तडागासन - हस्तसंचालन

प्रकार-१ बैठकस्थिती स्वस्थ अवस्था - स्वस्तिकासन - संध श्वसन - दीर्घ श्वसन - शरणागत

मुद्रा- प्रार्थना.

**दुसरा दिवस** -- गुरुवंदना - पूरक हालचाल प्रकार ४ व ५ - पदसंचालन प्रकार १ उद्वसंचालन प्रकार १ - तडागासन

दीर्घश्वसन - प्रणवोच्चारण.

**तिसरा दिवस** -- गुरुवंदना - कंठसंचालन प्रकार १ व २, हस्तसंचालन प्र.२ पदसंचालन प्र.२ - ताडासन - तीर्यक

ताडासन - भ्रमारी (रेचक) - पर्वतासन

**चौथा दिवस** -- गुरुवंदना - पूरक हालचाल प्र.१० - जानुसंचालन प्र.१ - पदसंचालन प्र.३ - हस्तसंचालन प्र.३

वज्रासन - स्कंध संचालन प्र. १ - सुलभ द्विपाद पवनमुक्तासन - कटिचक्रासन (दंडस्थिती) उद्वर

संचालन प्र.१

**पाचवा दिवस** -- गुरुवंदना - जानुसंचालन प्र. २ - विपरीत शयनस्थिती - सहजहस्त भुजंगासन - सुलभ पवन

मुक्तासन एक पाद स्कंध संचालन प्र.२ उद्वर संचालन प्र.२ वृक्षासन.

## योग प्रवेश -- अभ्यासक्रम

कालावधी - ४ सप्ताह (रोज एक तास + दर रविवारी २ तास)

१) प्रत्यक्ष शिक्षण- २४ घटक

२) उपासना अभ्यास- ४ घटक

३) तात्त्विक शिक्षण- ५ घटक

४) परीक्षा - प्रात्यक्षिके १२० गुण. + बहुपर्यायी प्रश्न ३० गुण. = एकूण: १५० गुण

## अभ्यासक्रम :

- अ) पूरक हालचाल-प्रकार १ ते १२  
ब) सूर्य नमस्कार (औंधक पध्दती)  
क) योगासने एकूण ३९ ( तपशील पुढीलप्रमाणे)

### विपरीत शयनस्थितीतील आसने

०१) भुजंगासन (सबलहस्त)	०१मिनिट	०२) भुजंगासन (वक्रहस्त)	४५ सेकंद
०३) शलभासन (अर्ध)	३० सेकंद	०४) शलभासन (पूर्ण)	१५ सेकंद
०५) धनुषासन	३० सेकंद	०६) तौकासन	१५ सेकंद
०७) मकरासन	०३ मिनिटे		

### शयन स्थितीतील आसने

०८) उत्तानपादासन (द्विपाद)	३० सेकंद	०९) उत्तानपादासन (एक-पाद)	३० सेकंद
१०) विपरीत करणी	०२ मिनिटे	११) सर्वांगासन	०३ मिनिटे
१२) मत्स्यासन	३० सेकंद	१३) अश्विनीमुद्रा	४५ सेकंद
१४) हलासन	३० सेकंद	१५) तौकासन	१५ सेकंद
१६) पवनमुक्तासन (द्विपाद व एकपाद)	०१ मिनिट	१७) शवासन	

### बैठक स्थितीतील आसने

१८) स्वस्तिकासन	१० मिनिटे	१९) पद्मासन	१० मिनिटे
२०) शरणागत मुद्रा	१।१ मिनिट	२१) पर्वतासन	०१ मिनिट
२२) वक्रासन प्र. १	०२ मिनिटे	२३) वक्रासन प्र. २	०२ मिनिटे
२४) अर्धपश्चिमोत्तानासन	३० सेकंद	२५) पूर्ण पश्चिमोत्तानासन	३० सेकंद
२६) पद्मासन योगमुद्रा प्र. १	०१ मिनिट	२७) पद्मासन योगमुद्रा प्र. २	०१ मिनिट
२८) समासन	१० मिनिटे	२९) वज्रासन	०५ मिनिटे
३०) वज्रासन योगमुद्रा प्र. १	०२ मिनिटे	३१) वज्रासन योगमुद्रा प्र. २	१।१ मिनिट
३२) बद्धपद्मासन	३० सेकंद	३३) अर्ध मत्स्येन्द्रासन	०२ मिनिटे
३४) उत्थित पद्मासन	३० सेकंद	३५) आकर्ण धनुषासन प्र. १	३० सेकंद
३६) आकर्ण धनुषासन प्र. २	३० सेकंद		

### दंडस्थितीतील आसने

३७) वीरासन	१ मिनिट	३८) त्रिकोणासन	०१ मिनिट
३९) वृक्षासन	१ मिनिट		

### उ) प्राणायामाची पूर्वतयारी

- १) दीर्घ श्वासन प्रमाण १ : २  
२) जलद श्वासन प्रकार १ ते ६

### इ) उपासना प्रार्थना व ध्यान

### फ) तात्त्विक अभ्यास

१) योगाभ्यासाची पूर्वतयारी  
४) आहार नियंत्रण

२) योगासने पार्श्वभूमी  
५) स्वाध्याय

३) योगशास्त्राचे स्वरूप  
६) उँकाव उपासना

## योग परिचय -- अभ्यासक्रम

### कालावधी - ६ सप्ताह (रोज एक तास)

१) प्रत्यक्ष शिक्षण- ४० घटक  
२) धारणाभ्यास- ६ घटक  
३) तात्त्विक शिक्षण- १४ घटक  
४) शुद्धिक्रिया- ६ घटक  
५) परीक्षा - प्रात्यक्षिके २०० गुण. लेखी १०० गुण.

### प्रत्यक्ष शिक्षण:

#### सूर्यनमस्कारांतर्गत आसने

१) जानुभालासन- सूर्यनमस्कार अवस्था क्र.२ व ९ (३० सेकंद)  
२) अर्ध भुजंगासन- सूर्यनमस्कार अवस्था क्र.३ व ८ (४५ सेकंद)  
३) हस्त पादासन- सूर्यनमस्कार अवस्था क्र.४ (४५ सेकंद)  
४) अष्टांगासन- सूर्यनमस्कार अवस्था क्र.५ (१ मिनीट)  
५) भुजंगासन- सूर्यनमस्कार अवस्था क्र.६ (१ मिनीट)  
६) अधोमुख श्वानासन- सूर्यनमस्कार अवस्था क्र.७ (४५ सेकंद)

#### विपरीत शयनस्थितीतील आसने

७) निरालंब भुजंगासन (३० सेकंद)  
८) निरालंब शलभासन (१५ सेकंद)  
९) धनुषासन (४५ सेकंद)  
१०) नौकासन (३० सेकंद)

#### शयनस्थितीतील आसने

११) सर्वांगासन (५ मिनिटे)  
१२) मत्स्यासन (१॥ मिनिट)  
१३) हलासन (२ मिनिटे)  
१४) हलासन - विस्तृतपाद (३० सेकंद)  
१५) कर्णपीडनासन (३० सेकंद)  
१६) अर्ध चक्रासन (३०सेकंद)  
१७) चक्रासन (१५सेकंद)

#### बैठक स्थितीतील आसने

१८) पद्मासन (१५ मिनिटे)  
१९) सिध्दासन (१ मिनिट)  
२०) अर्धमत्स्येंद्रासन (३ मिनिटे)  
२१) सिंहासन (३० सेकंद)  
२२) कुक्कुटासन (१५ सेकंद)  
२३) गर्भासन (३० सेकंद)  
२४) पादांगुष्ठासन (१५ सेकंद)  
२५) मेकंडंडासन (३० सेकंद)  
२६) उत्कटासन (३० सेकंद)  
२७) तोलांगुलासन (३० सेकंद)  
२८) एकपादहस्तासन (३० सेकंद)  
२९) उग्रासन (१५ सेकंद)  
३०) पश्चिमोत्तानासन (१ मिनिट)  
३१) अर्धपद्मबंधासन (३० सेकंद)  
३२) हंसासन (१५ सेकंद)  
३३) एकपादशिवासन (१५ सेकंद)

## दंडस्थितीतील आसन

३४) शीर्षासन (२ मिनिटे)  
सेकंद)

३५) परिवर्त त्रिकोणासन (१ मिनिट)

३६) एकपाद हस्तासन (३०

३७) उद्यासन (३० सेकंद)

३८) संकटासन (३० सेकंद)

३९) गळडासन (१५ सेकंद)

४०) मृदंग बंध (१५ सेकंद)

## बंध

१) जालंधर बंध

२) उड्डियान बंध

३) मूलबंध

## शुद्धिक्रिया

१) जलनेती

२) कपालभाती

३) अग्निसार

४) वमनधौति

५) नासाग्र दृष्टि

## प्राणायाम

१) नाडीशुद्धी प्राणायाम

२) उज्जायी प्राणायाम

३) भ्रमरी व भ्रामरी प्राणायाम

## धारणा

१) प्रणवधारणा अभ्यास (१०मिनिटे)

## तात्त्विक अभ्यास

### व्याख्यान क्र.१ प्रास्तविक

- \* योगाची भूमिका व अष्टांग योगाची पार्श्वभूमी
- \* यमनियमांची पार्श्वभूमी - अंतराय व विक्षेप सहभुव.

### व्याख्यान क्र.२ यम-नियम--१

- \* पतंजलींनी सांगितलेले पाच यम - अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह.
- \* हठयोगातील दहा यम- अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धृती (धैर्य), दया, आर्जव, मिताहार, शौच.

### व्याख्यान क्र.३ यम-नियम--२

- \* पतंजलींनी सांगितलेले पाच नियम- शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान
- \* हठयोगातील दहा नियम- तप, संतोष, आस्तिक्य, दान, ईश्वरपूजन, सिद्धान्त वाक्य श्रवण, लज्जा, मति, जप, होम.

### व्याख्यान क्र.४ आहार

- \* स्वास्थ्य लक्षण- आहार नियम मोडण्याचे प्रकार - मोहाने व प्रमादाने.
- \* आहार नियम- नियतकाली प्रकृतिवयोवस्थानुकूल, युक्तप्रमाण.
- \* अयोग्य आहार-अल्पाशन, अत्याशन, अजीर्णाशन, विषमाशन, यातयामता.
- \* आहाराचे प्रमाण-

### व्याख्यान क्र.५ विहार

- \* योग्य दिनचर्येचा विचार.
- \* ऋतुमानाप्रमाणे आहारविहारातील बदल.

### व्याख्यान क्र.६ आयुर्वेदीक दृष्टिकोनातून शरीराचे कार्य--१

- \* शरीराकडे पहाण्याची आयुर्वेदाची भूमिका.
- \* पंचमहाभूतात्मक विश्व व पंचमहाभूतात्मक शरीर.

- \* शरीराचे कार्य करण्यास तीन प्रेरक शक्ती- वात, पित्त, कफ.
- \* सप्त धातू- रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र.
- \* तीन प्रमुख मल- पुरिष, मूत्र, स्वेद.

### व्याख्यान क्र.७ आयुर्वेदीक दृष्टिकोनातून शरीराचे कार्य--२

- \* शरीराचा विचार- आकृती, प्रकृती, विकृती, निष्कृती.
- \* पंच ज्ञानेंद्रिये व पंच कर्मेंद्रिये. शरीरातील निरनिराळे व्यूह.

### व्याख्यान क्र.८ शरीर रचना, पेशी - रचना व कार्य, स्नायू संस्था

- \* शरीरशास्त्राच्या अभ्यासाची आवश्यकता
- \* पेशींची रचना व कार्य- पेशीसमूह व त्यांचे एकत्रित कार्य.
- \* स्नायू संस्था- स्नायूंचे प्रकार- ऐच्छिक, अनेच्छिक.
- \* स्नायूंची रचना, कार्य- स्नायूतील ताण व त्यांचे प्रकार.
- \* योगासनातील स्नायूंची हालचाल व कार्य.

### व्याख्यान क्र.९ अस्थिसंस्था व सांधे

- \* अस्थि संस्था- अस्थींची रचना, प्रकार व कार्य.
- \* सांधे रचना, प्रकार व कार्य, अस्थिसमूहन प्रक्रिया.

### व्याख्यान क्र.१० ध्वसन संस्था

- \* ध्वसन संस्थेचे कार्य- ध्वसन संस्थेची रचना व घटक.
- \* ध्वसनाची प्रक्रिया- ध्वसनातील हवेचे प्रमाण व रासायनिक पृथक्करण.
- \* ध्वसनातील रासायनिक प्रक्रिया-प्राणवायू व कर्बद्विप्राणिल वायू यांची देवघेव.
- \* प्राणायामाच्या संदर्भात ध्वसनाची प्रक्रिया.

### व्याख्यान क्र.११ अभिसरण संस्था

- \* रक्ताचे घटक व त्यांचे कार्य.
- \* हृदय-रचना व कार्य, रक्ताचा दाब, शुद्धिकरण.
- \* रक्ताभिसरण-सर्वसामान्य, फुफ्फुसांतर्गत, मूत्रपिंडांतर्गत, यकृतांतर्गत.
- \* मेंदू व हृदय यांना होणारा रक्तपुरवठा.
- \* प्राणायामाच्या संदर्भात रक्ताभिसरण.
- \* रसाभिसरण.

### व्याख्यान क्र.१२ पचनसंस्था

- \* पचनक्रियेचे भाग- अन्नसेवन, पचन, शोषण, सात्मीकरण, उत्सर्जन.
- \* अन्नमार्गाची रचना व कार्य.
- \* पचनसंस्थेचे पूरक अवयव- यकृत, प्लीहा, रसग्रंथी.

### व्याख्यान क्र.१३ उत्सर्जन संस्था, जनन संस्था

#### अ) उत्सर्जन संस्था-

- \* मूत्रपिंड- रचना व कार्य
- \* फुफ्फुसे- रचना व कार्य
- \* मोठे आतडे- रचना व कार्य
- \* त्वचा- रचना व कार्य



## आ) जनन संस्था-

\* पुरुष शरीर- अवयव - शिश्न, अंड, अंडकोश, बीजवाहिनी, वीर्यकोष, प्रोस्टेट ग्रंथी.

\* स्त्री शरीर- अवयव - योनी, गर्भाशय, बीजवाहिनी, बीजांड, बीजांड कोष.

### व्याख्यान क्र.१४

### मज्जासंस्था

\* मध्यवर्ती मज्जासंस्था, अनिच्छावर्ती मज्जासंस्था.

\* कार्य व महत्त्वाचे अवयव.

\* मेंदू- रचना, भाग व कार्य.

\* मज्जावज्जू- रचना व कार्य.

### व्याख्यान क्र.१५

### ऊँकार धारणा

## 'योग प्रबोध' अभ्यासक्रम

या अभ्यासक्रमामध्ये साधकांना अंतरंग योगाची आवड निर्माण व्हावी या दृष्टिकोनातून काही विशेष व्याख्यानांचा अंतर्भाव केलेला आहे. आणि अंतरंग योगाच्या जवळ नेण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. यासाठीच योग महर्षि पतंजलींच्या सूत्रांचे पाठांतर आणि प्राणायामाचा नियमित अभ्यास असून धारणेचा अभ्यास अंतर्भूत केलेला आहे. तसेच साधकांना वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून योगशास्त्राकडे पाहण्याची दृष्टी लाभावी यासाठी प्रबंध लेखनाची विशेष योजना आहे.

### कालावधि - १० सप्ताह (रोज ७५ मिनिटे)

- |                                                                                               |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| १) प्रत्यक्ष शिक्षण - ६० घटक                                                                  | २) धारणा अभ्यास - १० घटक |
| ३) तात्त्विक शिक्षण - १६ घटक                                                                  | ४) शुद्धिक्रिया - १० घटक |
| ५) परीक्षा - प्रात्यक्षिक - २०० गुण लेखी - २०० गुण,<br>प्रबंध लेखन - १०० अंक, मौखिक - १०० अंक |                          |

### उजळणी

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| १) 'योग प्रवेश' अभ्यासक्रम | २) 'योग परिचय' अभ्यासक्रम |
|----------------------------|---------------------------|

### उजळणीची महत्त्वाची आसने

- |                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| * शीर्षासन (५ मिनिटे)         | * सर्वांगासन - (८ मिनिटे)       |
| * चक्रासन - शयनस्थिती (३० से) | * उग्रासन (बैठकस्थिती) - (१ मि) |

### योगासन (विपरीत शयनस्थिती)

- |                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| १) कर्णहस्त भुजंगासन - (१ मि) | ६) कटिहस्त भुजंगासन - (१ मि.)   |
| ३) अर्ध धनुषासन - (३० से)     | ४) तीर्थक धनुषासन - (३० से)     |
| ५) अधोमुख श्वानासन - (३० से)  | ६) उर्ध्वमुख श्वानासन - (३० से) |

### योगासन (शयनस्थिती)

- |                                            |                                       |
|--------------------------------------------|---------------------------------------|
| ०७) सर्वांगासन(विस्तृतपाद)१(१५ से)         | ०८) सर्वांगासन(विस्तृतपाद)- २ (१५ से) |
| ०९) सर्वांगासन (तीर्थक विस्तृतपाद) (१५ से) | १०) सर्वांगासन (एकपाद)- (३० से)       |
| ११) परिघासन - (३० से)                      | १२) उत्तानपाद कटिचक्रासन - (१ मि)     |

१३) अनंतासन - (१ मि)

१४) हलासन (हस्तबद्धल) (३० से)

### योगासन (बैठकस्थिती)

१५) बद्धपद्मासन योगमुद्रा (२ मि)

१६) सुप्तवज्रासन - (३० से)

१७) वज्रमत्स्यासन - (१५ से)

१८) वज्रअर्धपश्चिमोत्तानासन - (१मि)

१९) वज्रअर्धमत्स्येन्द्रासन - (१मि)

२०) वज्रअर्धनौकासन - (३० से)

२१) बद्धहस्त गोमुखासन (३० से)

२२) उष्ट्रासन - (१मि)

२३) पूर्ण मत्स्येन्द्रासन - (३० से)

२४) बकासन (३० से)

२५) मयूरासन - (१५ से)

२६) पद्ममयूरासन - (१५से)

२७) द्विपाद शिवासन - (१५ से)

२८) मालासन - (१५से)

### योगासन (दंडस्थिती)

२९) चक्रासन - (१ मि)

३०) पतंगासन - (३०से)

३१) वातायनासन - (३० से)

३२) भ्रूतमनासन - (३०से)

३३) वीरभद्रासन - (३० से)

३४) शीर्षासन विस्तृतपाद १- (१५ से)

३५) शीर्षासन विस्तृतपाद -२(१५ से)

३६) शीर्षासन तीर्यक वि. (१५से)

३७) शीर्षासन एकपाद - (१५ से)

३८) अर्धपद्मबंधासन - (१५से)

३९) वसिष्ठासन - (१५ से)

४०) काश्यपासन - (१५से)

### मुद्रा

१) महाबंध

२) महावेध

३) महामुद्रा

४) षण्मुखी मुद्रा

५) खेचरी

६) भ्रूमध्य दृष्टि

### शुद्धिक्रिया

१) जलनेती

२) दंडनेती

३) वमन

४) दंडधौती

५) नौली (वाम दक्षिण मध्य चालन)

६) बिंदू त्राटक

### प्राणायाम ( प्रगत व दीर्घकाल अभ्यास )

१) नाडीशुद्धि प्राणायाम ( १ : २ : २ )

२) उज्जायी प्राणायाम

३) भ्रामरी प्राणायाम

### धारणा

ओंकार धारणा

### तात्त्विक अभ्यास १६ व्याख्याने

१) पार्श्वभूमि - २ व्याख्याने

२) यमनियम - २ व्याख्याने

३) योगासन - ४ व्याख्याने

४) शुद्धिक्रिया - ४ व्याख्याने

५) ग्रंथ परिचय - ४ व्याख्याने

## ‘योग प्रवीण’ अभ्यासक्रम

योगप्रबोध हा अभ्यासक्रम पूर्ण केल्यावर आणखी प्रगती साधण्याचे दृष्टिकोनातून योगप्रवीण या अभ्यासक्रमांची रचना केलेली आहे. यासाठीच अंतरंग योग, विज्ञान व योग, योग व मनःस्वास्थ्य अशा विशेष व्याख्यानांचा अंतर्भाव केलेला आहे. तसेच साधकांना प्रत्यक्ष संशोधन प्रकल्पाचे सादरीकरण करावयाचे आहे. यासाठी परीक्षेमध्ये १०० गुण ठेवलेले आहे. यामध्ये राष्ट्रीय व अंतराष्ट्रीय स्तरावर प्रबंध वाचण करण्यापर्यंत मार्गदर्शन केले जाते.

**कालावधी - ८ महिने दूरशिक्षण तंत्र किंवा एक महिना पूर्ण निवासी शिबिर**

- १) प्रात्यक्षिक शिक्षण -
- २) धारणा अभ्यास -
- ३) तात्विक शिक्षण - १८ व्याख्याने
- ४) शुद्धिक्रिया -
- ५) परीक्षा - एकूण १००० गुण

### उजळणी

- १) 'योग प्रवेश' अभ्यासक्रम
- २) 'योग परिचय' अभ्यासक्रम
- ३) 'योग प्रबोध' अभ्यासक्रम

### योगासने (विपरीत शयनस्थिती)

- |                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| १) कर्णहस्त भुंजगासन - (१मि) | २) कटीहस्त भुंजगासन - (१मि)    |
| ३) अर्ध धनुरासन - (३०से)     | ४) तीर्थक धनुरासन - (३०से)     |
| ५) अधोमुख श्वानासन - (३०से)  | ६) ऊर्ध्वमुख श्वानासन - (३०से) |

### योगासने (शयनस्थिती)

- |                                        |                                         |
|----------------------------------------|-----------------------------------------|
| ०७) सर्वांगासन (विस्तृतपाद) - १ (१५से) | ०८) सर्वांगासन (विस्तृतपाद) - २ (१५ से) |
| ०९) सर्वांगासन (तीर्थकृक्कृक्क)        | १०) सर्वांगासन (एकपाद) (३०से)           |
| ११) सर्वांगासन विस्तृतपाद - (१५से.)    | १२) परिघासन - (३से.)                    |
| १३) उत्तानपाद चक्रासन - (१मि.)         | १४) अनंतासन - (१मि.)                    |
| १५) हलासन (हस्तबदल) (३०से.)            |                                         |

### योगासने (बैठकस्थिती)

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| १५) बद्धपद्मासन योगमुद्रा - (२ मि.) | १६) सुप्त वज्रासन - (३०से.)        |
| १७) वज्रमत्स्यासन - (१५से.)         | १८) वज्रअर्धपश्चिमोत्तानासन - (६०) |
| १९) वज्रअर्धमत्स्येंद्रासन - (१मि.) | २०) वज्रअर्धनौकासन - (३०से.)       |
| २१) वज्रअर्धभुंजगासन - (३०से.)      | २२) वज्रअर्ध वीरासन - (१ मि)       |
| २३) बद्धहस्त गोमुखासन - (३०से.)     | २४) उष्ट्रासन - (१मि.)             |
| २५) पूर्ण मत्स्येंद्रासन - (३०से.)  | २६) बकासन - (३०से.)                |
| २७) मयुरासन - (१५से.)               | २८) पद्ममयुरासन - (१५से.)          |
| २९) द्विपाद शिवासन - (१५से)         | ३०) मालासन - (१५से)                |

### योगासने (दंडस्थिती )

- |                          |                                    |
|--------------------------|------------------------------------|
| ३१) चक्रासन - (१मि)      | ३२) पतंगासन - (३०से.)              |
| ३३) वातायनासन - (३०से.)  | ३४) भूमननासन - (३०से.)             |
| ३५) वीरभद्रासन - (३०से.) | ३६) शीर्षासन विस्तृतपाद १ - (१५से) |

- ३७) शीर्षासन विस्तृतपाद-२ (१५से.)  
 ३९) शीर्षासन एकपाद (१५से.)  
 ४१) वसिष्ठासन -(१५से.)

- ३८) शीर्षासन तीर्यक वि. -(१५से)  
 ४०) अर्धपद्मबंधासन-(१५से.)  
 ४२) काश्यपासन- (१५से.)

### मुद्रा

१. महाबंध २. महावेध ३. महामुद्रा ४. षण्मुखी मुद्रा ५. खेचरी ६. भ्रूमध्यदृष्टी

### शुद्धिक्रिया

१. जलनेती २. दंडनेती ३. वमन ४. दंडधौती ५. नौली (वाम, दक्षिण, मध्य, चालन)  
 ६. बिंदूत्राटक ७. शंखप्रक्षालन

### प्राणायाम

- १) नाडीशुद्धी १:२:२ २) उज्जायी ३) श्रामरी ४) सूर्यभेदन  
 ५) भस्त्रिका ६) शीतली ७) सीत्कारी ८) मूर्छा

### धारणा अभ्यास

ओंकार धारणा ३० मिनटे.

### तात्त्विक अभ्यास १८ व्याख्याने

- १) प्राणायाम - ४ व्याख्याने २) अंतरंग योग - ४ व्याख्याने  
 ३) योग व मनःस्वास्थ्य - ४ व्याख्याने ४) विज्ञान व योग - ४ व्याख्याने  
 ५) संशोधन प्रकल्प - २ व्याख्याने

## निवासी परीक्षा सत्र ( एक सप्ताह )

प्रात्याक्षिक --- (एकूण गुण --२००)

योगासने ---- ५० गुण  
 -- ५० गुण

प्राणायाम -- १०० गुण

शुद्धिक्रिया

लेखी --(एकूण गुण ४००) (४ प्रश्नपत्र प्रत्येकी १०० गुण)

१) प्राणायाम २) अंतरंगयोग ३) मनःस्वास्थ्य ४)  
 विज्ञान व योग

पाठांतर : श्लोक व सूत्रे - ( १०० गुण )

संशोधन प्रकल्प - (एकूण गुण -१००)

मौखिक - (२०० गुण )

परीक्षा - एकूण १००० गुण

## योग पंडित सत्र १-- अभ्यासक्रम

साधकांच्या पुढील प्रगतीच्या दृष्टिकोनातून या अभ्यासक्रमामध्ये प्राचीन योगग्रंथांचा विशेष अभ्यास असून षट्दर्शने याविषयांवरील व्याख्याने आयोजित केलेली आहेत. तसेच अंतरंग योगामध्ये अजून प्रगती होण्याच्या दृष्टीने प्राणायामाचा सखोल अभ्यास आणि कर्मयोगाचा विशेष अंतर्भाव केलेला आहे.

**कालावधी --** एक पूर्ण निवासी सप्ताह

**प्रात्यक्षिक अभ्यास --** रोज दीड तास

**शुद्धिक्रिया --** अर्धा तास

**पारंग्रंथीचा पाऊण तास --** निरनिराळे आसनांचे संच सर्वांगासन व त्यातील प्रकार शीर्षासन व त्यातील प्रकार, सहजहस्त भुजंगासन संच, विपरीत शयनस्थितीतील आसन संच, दंडस्थितीतील आसन संच, बैठकस्थितीतील आसन संच, पद्मासनातील आसन संच, वज्रासनातील आसन संच.

**नंतरचा पाऊण तास --** पुढीलपैकी एक आसन अर्धा तासपर्यंत (टप्प्या टप्प्याने) स्थिर ठेवणे, वज्रासन, योगमुद्रा -१, सहजहस्त भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, पद्मासन योगमुद्रा -१, सर्वांगासन याशिवाय उरलेल्या वेळात प्राणायामाच्या निरनिराळ्या प्रकारांचा अभ्यास.

**शुद्धिक्रिया --** अर्धा तास

**तात्त्विक अभ्यास --**

\* प्राणप्रतिष्ठेचा सोहळा - तंत्र व मंत्र २ व्याख्याने

\* षट्दर्शने - ४ व्याख्याने

\* अंतःस्रावी ग्रंथी - ४ व्याख्याने

\* जाहीर व्याख्याने तंत्र - २

\* जाहीर व्याख्याने - ६ नमूने

\* पातंजल योगदर्शन प्रथमपाद - ६ व्याख्याने

\* योगसूत्रे (प्रथमपाद) पठण - ६ व्याख्याने

**स्वाध्याय --**

एका योगविषयक पुस्तकाचे वाचन त्यावर दहा मिनिटांमध्ये परिक्षणात्मक भाषण.

**कर्मयोग --**

स्वच्छता, कार्यालयीन काम, बागकाम, स्वयंपाकाचे काम (रोज ३ तास)

**युक्तचर्चा --**

दिवसभराच्या कार्यक्रमावर चर्चा, योगगीताचा अर्थ, मुक्तचित्त वाचन व चर्चा व युक्तचर्चा (रोज १॥ तास)

**परीक्षा --**

योगपंडित हा योगाची अनुभूती घेण्याचा मार्ग असल्याने या वर्गाला पारंपारिक पध्दतीने परीक्षा घेतल्या जात नाहीत. वर्ग चालू असतानाच त्यातील सर्व कार्यक्रमात घेतलेल्या सहभागाचेच मूल्यमापन केले जाते. त्याचा तपशील पुढीलप्रमाणे --

योगासन अभ्यास -- २० गुण      व्याख्यान टिपण वही -- ३० गुण

योगपुस्तक परीक्षण -- १० गुण

कर्मयोग --

१० गुण

योगदर्शन पठण -- १० गुण

योगदर्शन चर्चा --

१० गुण

वर्गातील सर्वसामान्य सहभाग -- १० गुण

**(एकूण - १०० गुण)**

## योग पंडित सत्र २-- अभ्यासक्रम

योग पंडित सत्र -१ मधील अभ्यासक्रमाबरोबरच पुढील अनुभूती घेण्याचे दृष्टिकोनातून कर्मयोग, योगनिद्रा आणि ध्यान साधना यावर अधिक भर दिलेला आहे.

कालावधी -- एक पूर्ण निवासी सप्ताह

प्रात्यक्षिक अभ्यास -- रोज दीड तास  
तास

शुद्धिक्रिया -- अर्धा

प्रारंभीचा पाऊण तास -- पुढीलपैकी एक आसन अर्धा तासपर्यंत स्थिर ठेवणे, वज्रासन योगमुद्रा -१, सहजहस्त भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, पद्मासन योगमुद्रा -१, सर्वांगासन.

नंतरचा पाऊण तास -- सुरवातीला प्राणायामाच्या निरनिराळ्या प्रकारांचा अभ्यास झाल्यावर रोज एक प्राणायाम प्रकार जास्त वेळ अभ्यास करणे आणि हळूहळू अर्धातास पर्यंत प्रगती करणे.

शुद्धिक्रिया -- अर्धा तास

तात्त्विक अभ्यास --

- \* योगनिद्रा व्याख्याने - ६
- \* हठप्रदीपिका - ६ व्याख्याने
- \* जाहीर व्याख्याने तंत्र (साखळी प्रकार) - रोज एक तास
- \* पातंजल योगदर्शन द्वितीय पाद - ६ व्याख्याने
- \* योगसूत्रे (द्वितीय पाद) पठण - ६ व्याख्याने

स्वाध्याय --

जाहीर व्याख्याने - साखळी पध्दतीसाठी अभ्यास

कर्मयोग --

स्वच्छता, कार्यालयीन काम, बागकाम, स्वयंपाकाचे काम (रोज ३ तास)

युक्तचर्चा --

दिवसभराच्या कार्यक्रमावर चर्चा, योगगीताचा अर्थ, मुक्तचित्त वाचन व चर्चा व युक्तचर्चा (रोज १॥ तास)

परीक्षा --

योगपंडित हा योगाची अनुभूती घेण्याचा मार्ग असल्याने या वर्गाला पारंपारिक पध्दतीने परीक्षा घेतल्या जात नाहीत वर्ग चालू असतानाच त्यातील सर्व कार्यक्रमात घेतलेल्या सहभागाचेच मूल्यमापन केले जाते. त्याचा तपशील पुढीलप्रमाणे --

योगासन प्राणायाम अभ्यास --	१० गुण	व्याख्यात टिपण वही --	३० गुण
स्थिर सुखम् आसनम् --	१० गुण		
साखळी पध्दती व्याख्यान --	१० गुण	कर्मयोग --	१० गुण
योगदर्शन सूत्र पठण --	१० गुण	योगदर्शन चर्चा --	१० गुण
वर्गातील सर्वसामान्य सहभाग --	१० गुण		

(एकूण - १०० गुण)

## योग पंडित सत्र ३-- अभ्यासक्रम

अंतरंगयोगाचे माध्यमातून योग साधनेतील प्रगती आणि अनुभूती या दृष्टिकोनातून सखोल व्यक्तीगत साधनेची यामध्ये रचना केलेली आहे. कुंडलीनी या विषयावरील विशेष व्याख्याने आयोजित केलेली आहे. त्याचप्रमाणे शुद्धिक्रिया, स्थिरसुखम्आसनम्, प्राणायाम, ध्यान या प्रात्यक्षिक अभ्यासाकडे विशेष लक्ष दिलेले आहे.

कालावधी -- एक पूर्ण निवासी सप्ताह

प्रात्यक्षिक अभ्यास -- रोज दीड तास

शुद्धिक्रिया - रोज अर्धा तास

प्रारंभीचा पाऊण तास -- सुरवातीला प्राणायाम अभ्यास रोज पाऊण तास.

नंतरचा पाऊण तास -- ध्यान तंत्र अभ्यास.

शुद्धिक्रिया -- अर्धा तास

तात्त्विक अभ्यास --

\* प्रास्तविक - १

\* घेरंडसंहिता - ६ व्याख्याने

\* कुंडलीनी - ४ व्याख्याने

\* जाहीर व्याख्याने - रोज प्रत्येकी एक तास  
व्याख्याने

\* पातंजल योगदर्शन तृतीय पाद - ६

\* योगसूत्रे (तृतीय पाद) पठण - ६ व्याख्याने

स्वाध्याय --

जाहीर व्याख्याने तयारी रोज एक तास.

कर्मयोग --

स्वच्छता, कार्यालयीन काम, बागकाम, स्वयंपाकाचे काम (रोज ३ तास)

युक्तचर्चा --

दिवसभराच्या कार्यक्रमावर चर्चा, योगगीताचा अर्थ, मुक्तचित्त वाचन व चर्चा व मुक्तचर्चा (रोज १॥ तास)

परीक्षा --

योगपंडित हा योगाची अनुभूती घेण्याचा मार्ग असल्याने या वर्गाला पारंपारिक पध्दतीने परीक्षा घेतल्या जात नाहीत वर्ग चालू असतानाच त्यातील सर्व कार्यक्रमात घेतलेल्या सहभागाचेच मूल्यमापन केले जाते. त्याचा तपशील पुढीलप्रमाणे --

ध्यान अभ्यास --	२० गुण	व्याख्यात टिपण वही --	३०
गुण			
जाहीर व्याख्याने प्रत्येकी एक तास --	१० गुण	कर्मयोग --	१०
गुण			
योगदर्शन सूत्र पठण --	१० गुण	योगदर्शन चर्चा --	१० गुण
वर्गातील सर्वसामान्य सहभाग --	१० गुण		

(एकूण - १०० गुण)

## योग शिक्षक प्रमाणपत्र वर्ग

- अभ्यासक्रम -

### १) प्रात्याक्षिक योगाभ्यास

योग प्रवेश व योगपरिचय या अभ्यासातील सर्व यौगिक प्रक्रियांचा अभ्यास.

### २) तात्त्विक अभ्यास

#### योग प्रवेश वर्ग

- १) योगाभ्यासाची पूर्व तयारी - १ व्याख्याने २) योगासने - पार्श्वभूमी  
३) योग शास्त्राचे स्वरूप - १ व्याख्याने ४) आहार नियंत्रण - १ व्याख्याने  
५) स्वाध्याय - १ व्याख्याने ६) उँकार उपासना - १ व्याख्याने

#### योगपरिचय वर्ग

- १) शरीरशास्त्र - रचना कार्यपद्धती - ७ व्याख्याने २) आयुर्वेदाची मूलतत्त्वे - २ व्याख्याने  
३) आहार - विहार - २ व्याख्याने ४) यम नियम - ३ व्याख्याने ५) उँकार धारणा

#### योग शिक्षक वर्ग

- १) योग शिक्षणाची उद्दिष्टे २) सामुदायिक योगशिक्षण ३) योगशिक्षण पद्धती १ व २  
४) वातावरण निर्मिती ५) पाठयोजना ६) प्रार्थना व उपासना  
७) वर्ग संचालन प्र.१ व २ ८) आदर्श योगशिक्षक ९) प्रबंध लेखन  
१०) पाठ परीक्षा ११) शैक्षणिक साहित्य १२) व्यक्तीमत्त्वाचा सर्वांगीण विकास  
१३) योग व मन: स्वास्थ्य

#### योग संघटन

- १) संघटनेचे प्रयोजन २) संघटनेची प्रेरणा ३) संघटनेचे कार्य  
४) संघटनेचे बीजासोपन ५) जाहीर कार्यक्रम  
६) निरपेक्षतेची आवश्यकता पाठ परीक्षक वर्ग १) परीक्षा पद्धती २) परीक्षा संचालन

### ३) योग शिक्षक वर्ग प्रात्याक्षिक अभ्यास

- १) योग प्रवेश वर्ग शिक्षण कसे द्यावे यावर प्रात्याक्षिककासहित मार्गदर्शन १२तास  
२) एकूण ११ सूक्ष्म पाठ. प्रत्यक्ष सहाय घेणे.  
३) नुमना पाठ प्रात्याक्षिकाचे निरीक्षण व चर्चा  
४) एका तासाचे दोन सहाय पाठ(याबाबत निरीक्षण केले जाऊन सूचना दिल्या जातील)

### ४) योग परीक्षक वर्ग-- प्रात्याक्षिक अभ्यास

- १) गुणदान कसे करावे याबाबत मार्गदर्शन  
२) एक साधक योगासने करीत असताना गुणदान व चर्चा .( प्रत्येक आसनाचे वेळी )  
३) एक साधक योगासने करीत असताना गुणदान व चर्चा. ( एकूण सर्व आसने झाल्यावर )



४) दोन साधक योगासने करीत असतांना गुणदान व चर्चा.

#### ५) योगविषयक प्रबंध

योग विषयक प्रबंध (१५०० ते २००० शब्दापर्यंत ) सादर करणे अनिवार्य.

### योग अध्यापक अभ्यासक्रम

#### अ) कालावधी

- |                                     |                              |
|-------------------------------------|------------------------------|
| १) प्रत्यक्ष शिक्षण - १० घटक        | २) तात्त्विक शिक्षण - १२ घटक |
| ३) पाठ (सराव व परीक्षा) प्रत्येकी ३ | ४) योग परीक्षक २ घटक         |

#### ब) अभ्यासक्रम (प्रात्यक्षिक)

- १) योग अध्यापक प्रशिक्षण (योग परिचयाचा अभ्यासक्रम कसा शिकवावा याबाबत मार्गदर्शन ) घटक १०
- २) सूक्ष्म अध्यापन - प्रात्यक्षिक सराव
- ३) योग परिचयाच्या अभ्यासक्रमावर आधारित एक तासाचे दोन सराव पाठ व एक परीक्षा पाठ (प्रत्येकी विद्यार्थ्यांकडिता)
- |                               |                         |                      |
|-------------------------------|-------------------------|----------------------|
| ४) योग परीक्षक<br>घटक         | क) गुणदानाचा सराव ४ घटक | ख) गुणदान परीक्षा १  |
| ५) योग विषयक कृती सत्रे ५ घटक |                         | ६) युक्तचर्चा २५ घटक |

#### क) अभ्यासक्रम (तात्त्विक)

##### १) योग शिक्षक प्रशिक्षण -

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| १) सूक्ष्म अध्यापन १          | २) सूक्ष्म अध्यापन - २       |
| ३) अध्यापनाची साधने - १       | ४) अध्यापनाची साधने - २      |
| ५) अध्यापन तंत्र - योगासने    | ६) अध्यापन तंत्र - प्राणायाम |
| ७) अध्यापन तंत्र शुद्धिक्रिया | ८) अध्यापन तंत्र - धारणा     |

##### २) योग संघटन

- |                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| १) संघटनेचे संवर्धन              | २) कार्यकर्ते संवर्धन           |
| ३) कार्यकर्ते संपर्क             | ४) बैठकीचे संयोजन               |
| ५) मतभेद व संघर्ष                | ६) निधी संकलन                   |
| ७) अर्थ व्यवहार                  | ८) संघटना व कायदा               |
| ९) योगप्रचार - उद्दिष्टे         | १०) योगप्रचाराची - प्रेरणा      |
| ११) योगप्रचार व्याप्ती व मर्यादा | १२) संघटना आणि मी               |
| १३) ज्येष्ठ योगसाधना             | १४) योग विद्या गुरूकुल          |
| १५) भारतीय योग विद्या धाम        | १६) परीक्षा नियमावली            |
| १७) योगपरिचय वर्ग संचालन         | १८) योगपरिचय व्याख्याने संचालन  |
| १९) गुणदान लेखी परीक्षा          | २०) गुणदान प्रात्यक्षिक परीक्षा |

#### ड) अतिरिक्त अभ्यासक्रम

प्रबंध लेखन - एका प्रचीन ग्रंथावर अभ्यास करून १५०० शब्दांपर्यंत प्रबंध लिहिणे.

### ई) परीक्षा पध्दती

१) पाठ परीक्षा गुण	२०० गुण	२) लेखी परीक्षा (योग अध्यापन)	१००
३) लेखी परीक्षा (योग संघटन) १०० गुण	१०० गुण	४) प्रबंध लेखन	
५) योग संशोधन ६००	१०० गुण	एकूण गुण	

याशिवाय योगप्रबोध परीक्षेचे सर्व गुण (६००) यात अतर्भूत करून एकूण १२०० गुणांची परीक्षा असेल.

### ऊ) उत्तीर्णता

- १) प्रात्यक्षिक ५०%      २) लेखी परीक्षा ४०%

## योग प्राध्यापक सत्र - १ (अभ्यासक्रम)

कालावधी -- एक पूर्ण निवासी सप्ताह

प्रात्यक्षिक अभ्यास -- (रोज दीड तास) सकाळी ६ ते ७. ३० .

सर्व अभ्यासक्रमांची उजळणी

शुद्धिक्रिया -- रोज अर्धा तास ७. ३० ते ८

तात्त्विक अभ्यास --

रोज सकाळी दोन व्याख्याने

- \* योगोपचार पध्दती
- \* प्रयोग शालेय तपासण्या --१
- \* प्रकृती आणि विकृती
- \* प्रयोग शालेय तपासण्या --२
- \* विकारमुक्ती व योग साधना
- \* द- ठू - च.ठ.ख. सोनोग्राफी - १
- \* उपचारात्मक यौगिक प्रक्रिया
- \* द- ठू - च.ठ.ख. सोनोग्राफी - २
- \* विकार मुक्तीचे टप्पे
- \* रुग्ण नोंदणी
- \* योगोपचाराच्या मर्यादा
- \* रुग्ण तपासणी
- \* पातंजल योगसूत्रे प्रथमपाद -- चर्चात्मक अभ्यास -- ६ तास

स्वाध्याय --

ऐन वेळच्या विषयावर व्याख्यान.

कर्मयोग --

स्वच्छता, कार्यालयीन काम, बागकाम, स्वयंपाकाचे काम (रोज ४ तास)

युक्तचर्चा --

दिवसभराच्या कार्यक्रमावर चर्चा, योगगीताचा अर्थ, मुक्तचिंतन वाचन व चर्चा व मुक्तचर्चा (रोज ११ तास)

परीक्षा --

योग प्राध्यापक हा योगाची अनुभूती घेण्याचा मार्ग असल्याने या वर्गाला पारंपारिक पध्दतीने परीक्षा घेतल्या जात नाहीत. वर्ग चालू असतानाच त्यातील सर्व कार्यक्रमात घेतलेल्या सहभागाचेच मूल्यमापन केले जाते. त्याचा तपशील पुढीलप्रमाणे ....

योग अभ्यास -	२० गुण	व्याख्यान टिपण वही -	३० गुण
योग व्याख्यान -	१० गुण	कर्मयोग -	१० गुण
योगसूत्रे पठण -	१० गुण	योगदर्शन चर्चा -	१० गुण
वर्गातील सर्वसामान्य सहभाग --	१० गुण		

( एकूण १०० गुण )

## योग प्राध्यापक सत्र - २ (अभ्यासक्रम)

कालावधी -- एक पूर्ण निवासी सप्ताह

प्रात्यक्षिक अभ्यास -- (रोज दोन तास)

पुढील विकारांकडिता उपयुक्त आसनांचा सत्राव ( रोज एका विकारावरील आसने )

- |               |                           |            |
|---------------|---------------------------|------------|
| १) हृदय विकार | २) उच्च रक्तदाब           | ३) मधुमेह  |
| ४) दमा        | ५) पाठीच्या कण्याचे विकार | ६) संधीवात |

तात्त्विक अभ्यास

- \* हृदय विकार -- विकार, लक्षणे, कारणे, प्रचालित उपचार, योगोपचार.
- \* उच्च रक्तदाब -- विकार, लक्षणे, कारणे, प्रचालित उपचार, योगोपचार.
- \* मधुमेह -- विकार, लक्षणे, कारणे, प्रचालित उपचार, योगोपचार.
- \* दमा -- विकार, लक्षणे, कारणे, प्रचालित उपचार, योगोपचार.
- \* पाठीच्या कण्याचे विकार -- विकार, लक्षणे, कारणे, प्रचालित उपचार, योगोपचार.
- \* संधीवात -- विकार, लक्षणे, कारणे, प्रचालित उपचार, योगोपचार.

स्वाध्याय --

योगशास्त्रांशी संबंधित प्रश्नोत्तरे

( प्रत्येकाने प्रत्येकाला प्रश्न विचारणे व प्रत्येकाने उत्तरे देणे ).

कर्मयोग --

स्वच्छता, कार्यालयीन काम, बागकाम, स्वयंपाकाचे काम ( रोज ४ तास )

युक्तचर्चा --

दिवसभराच्या कार्यक्रमावर चर्चा, योगगीताचा अर्थ, मुक्तचिंतन वाचन व चर्चा व मुक्तचर्चा (रोज १॥ तास)

परीक्षा --

योग प्राध्यापक हा योगाची अनुभूती घेण्याचा मार्ग असल्याने या वर्गाला पारंपारिक पध्दतीने परीक्षा घेतल्या जात नाहीत. वर्ग चालू असतानाच त्यातील सर्व कार्यक्रमात घेतलेल्या सहभागाचेच मूल्यमापन केले जाते. त्याचा तपशील पुढीलप्रमाणे.....

योग अभ्यास -	२० गुण	व्याख्यान टिपण वही -	३० गुण
प्रश्नोत्तरे	१० गुण	कर्मयोग -	१० गुण
योगदर्शन सूत्र पठण	१० गुण	योगदर्शन चर्चा -	१० गुण
वर्गातील सर्वसामान्य सहभाग -	१० गुण		

( एकूण १०० गुण )

## योग प्राध्यापक सत्र - ३ (अभ्यासक्रम)

कालावधी -- एक पूर्ण निवासी सप्ताह

प्रात्यक्षिक अभ्यास -- (रोज दोन तास)

पुढील विकारांकविता उपयुक्त आसनांचा सराव ( रोज दोन / तीन विकार )

१) अपचन	२) मलावरोध	३) आम्लपित्त	४) आंत्रव्रण
५) कोलायटीस	६) आंत्रगळ	७) सर्दी पडसे	८)

सायनोसायटिस

९) टॉन्सीलायटिस	१०) थायरोईडिझ	११) डोके दुखी	१२) व्हेरिकोज
-----------------	---------------	---------------	---------------

व्हेन्स

१३) मूत्रेंद्रियातील जंतूप्रादुर्भाव	१४) मासिक पाळीचे विकार	१५) स्त्री जनन संस्थेचे विकार
--------------------------------------	------------------------	-------------------------------

१६) स्थूलता

तात्त्विक अभ्यास --

- \* अपचन - मलावरोध -- विकार, लक्षण, कारण, प्रचालित उपचार, योगोपचार.
- \* आम्लपित्त - आंत्रव्रण -- विकार, लक्षण, कारण, प्रचालित उपचार, योगोपचार.
- \* कोलायटिस - आंत्रगळ -- विकार, लक्षण, कारण, प्रचालित उपचार, योगोपचार.
- \* सर्दी पडसे - सायनोसायटिस -- विकार, लक्षण, कारण, प्रचालित उपचार, योगोपचार.
- \* टॉन्सीलायटिस - थायरोईडिझ -- विकार, लक्षण, कारण, प्रचालित उपचार, योगोपचार.
- \* डोके दुखी - व्हेरिकोज व्हेन्स -- विकार, लक्षण, कारण, प्रचालित उपचार, योगोपचार.
- \* मूत्रेंद्रियातील जंतूप्रादुर्भाव -- विकार, लक्षण, कारण, प्रचालित उपचार, योगोपचार.
- \* मासिक पाळीचे विकार -- विकार, लक्षण, कारण, प्रचालित उपचार, योगोपचार.
- \* स्त्री जनन संस्थेचे विकार - स्थूलता -- विकार, लक्षण, कारण, प्रचालित उपचार, योगोपचार.

स्वाध्याय --

योगशास्त्राशी संबंधित प्रश्नोत्तरे ( रोज १ तास )

रोज एका विद्यार्थ्याला अन्य विद्यार्थ्यांनी प्रश्न विचारणे व त्याचे उत्तरे देणे.

कर्मयोग --

स्वच्छता, कार्यालयीन काम, बागकाम, स्वयंपाकाचे काम (रोज ४ तास)

युक्तचर्चा --

दिवसभराच्या कार्यक्रमावर चर्चा, योगगीताचा अर्थ, मुक्तचिंतन वाचन व चर्चा व मुक्तचर्चा (रोज १॥ तास)

**परीक्षा --**

योग प्राध्यापक हा योगाची अनुभूती घेण्याचा मार्ग असल्याने या वर्गाला पारंपारिक पध्दतीने परीक्षा घेतल्या जात नाहीत. वर्ग चालू असतानाच त्यातील सर्व कार्यक्रमात घेतलेल्या सहभागाचेच मूल्यमापन केले जाते. त्याचा तपशील पुढीलप्रमाणे ....

योग अभ्यास -	२० गुण	व्याख्यान टिपण वही -	३० गुण
योग प्रश्नोत्तरे प्रत्येकी एक तास -	१० गुण	कर्मयोग -	१० गुण
योगदर्शन सूत्र पठण -	१० गुण	योगदर्शन चर्चा -	१० गुण
वर्गातील सर्वसामान्य सहभाग -	१० गुण		

( एकूण १०० गुण)

## आरंभीची प्रार्थना

त्रिवार प्रणव जप

ॐ ॐ ॐ

गुरुवंदना

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः ।

गुरुः साक्षात्परब्रह्म तस्मै श्री गुरुवे नमः ॥

गुरुवे नमः गुरुवे नमः ॥

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।

योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनाम् पतंजलिं प्रांजलिबानतोस्मि ॥

अर्थ -- योगाने चित्ताचा, व्याकरणाचे भाषेचा आणि वैद्यकाने शरीराचा मळ ज्यांनी दूर केला, त्या मुनिश्रेष्ठ पतंजलींना मी दोन हात जोडून नमस्कार करतो.

## अंतिम प्रार्थना

दुर्गे स्मृता हवसि भीतीमशेषजन्तोः

स्वस्थैः स्मृता मतिमतीव शुभां ददासि ।

दाखिद्वय-दुःख-भय हरिणी का त्वदन्या  
सर्वोपकार-करणाय सदाईचित्ता ॥१॥

अर्थ -- माते दुर्गे, जे तुझे स्मरण करतात त्या सर्व प्राणीमात्रांची भीती तू नाहीशी करतेस. जे तुझे स्वस्थ (एकाग्र) चित्ताने स्मरण करतात त्यांना तू चांगली बुध्दी देतेस, सर्वांवर नेहमी उपकार करण्यास आर्द्र चित्त (अन्तकरणात ओलावा-स्नेह असणाऱ्या) अशा तुझ्या शिवाय आमचे दाखिद्वय दुःख व भय दूर करणारी दुसरी कोण आहे !

सर्व-मंगल-मांगल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके ।

शरण्ये त्र्यंबके गौत्रि नारायणि नमोऽस्तु ते ॥२॥

अर्थ -- सर्व मंगलाला मंगलता प्रदान करणारी, शुभ, सर्व इच्छा पूर्ण करणारी, शरण जाण्यास योग्य, त्रिनेत्र-धारी, गौरवर्णी आणि नारायण स्वरूपी देवी, तुला माझा नमस्कार असो.

एकादश अंकार

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः