

Syllabus for Yoga

Unit 1: Hatha Yoga and Patanjali Yoga Sutra

1. Principles of Hatha Yoga

- Historical background of Hatha Yoga
- Classical texts: Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita, and Shiva Samhita
- Key practices: Asanas, Pranayama, Mudras, Bandhas, Shatkarmas
- Concept of Prana, Nadis, Chakras, and Kundalini in Hatha Yoga
- Therapeutic applications of Hatha Yoga

2. Patanjali Yoga Sutra

- Introduction to Maharshi Patanjali and Yoga Sutras
- The Ashtanga Yoga System (Eight limbs of Yoga)
- Ethical principles: Yama and Niyama
- The role of Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, and Samadhi
- Importance of Viveka (discrimination) and Vairagya (detachment)
- Concept of Chitta Vrittis (mental modifications) and their control

Unit 2: Allied Sciences

1. Anatomy and Physiology

- Human skeletal, muscular, and nervous systems
- Respiratory, circulatory, and digestive systems: functions and importance in yoga practices
- Endocrine system and the role of hormones in health
- Effect of yoga on various physiological systems

2. Diet & Nutrition

- Concepts of Ahara (diet) in Yoga: Sattvic, Rajasic, and Tamasic foods
- Role of diet in maintaining health and well-being
- Nutritional science: Macronutrients and Micronutrients
- Yoga and its influence on digestion, metabolism, and immunity

Unit 3: Human Consciousness

1. Concept of Consciousness in Yoga

- States of consciousness: Jagrat (waking), Swapna (dreaming), Sushupti (deep sleep), and Turiya (transcendental consciousness)
- Relation between consciousness and self-realization
- Role of meditation in expanding consciousness
- Modern neuroscience and its insights into consciousness

2. Yoga Psychology

- Understanding the mind-body connection
- The role of yoga in mental health and emotional balance
- Subconscious and superconscious mind

Unit 4: Bhagavad Gita and Yoga Upanishads

1. Bhagavad Gita

- Key teachings of the Bhagavad Gita related to Yoga
- Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, and Dhyana Yoga
- Relevance of Gita's teachings in modern life

2. Yoga Upanishads

- Important Yoga Upanishads: Ishavasya, Kena, Katha, Mandukya
- Philosophical underpinnings of Yoga in the Upanishads
- Concepts of Atman (Self) and Brahman (Universal Consciousness)
- Moksha and Liberation as explained in Yoga Upanishads

Unit 5: Indian Philosophy, Yoga & Health, and Application of Yoga

1. Indian Philosophy and Culture

- Introduction to the six classical schools of Indian philosophy: Sankhya, Yoga, Vedanta, Nyaya, Vaisheshika, Mimamsa
- Cultural influences on Yoga in ancient and modern India
- Role of Yoga in Indian spiritual and cultural traditions

2. Yoga and Health

- Benefits of Yoga in physical, mental, and spiritual health
- Role of Yoga in the prevention and management of lifestyle diseases
- Therapeutic applications of Yoga in modern healthcare (yoga therapy)

3. Application of Yoga

- Yoga as a tool for stress management and wellness
- Integration of Yoga into daily life and professional practices
- Yoga education and research: modern trends and future directions

योग पाठ्यक्रम

यूनिट 1: हठ योग और पतंजलि योगसूत्र

1. हठ योग के सिद्धांत

- हठ योग का ऐतिहासिक पृष्ठभूमि
- प्रमुख ग्रंथ: हठयोग प्रदीपिका, घेरंड संहिता, शिव संहिता
- प्रमुख अभ्यास: आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, षट्कर्म
- हठ योग में प्राण, नाड़ी, चक्र और कुंडलिनी की अवधारणा
- हठ योग के चिकित्सीय अनुप्रयोग

2. पतंजलि योगसूत्र

- महर्षि पतंजलि और योगसूत्र का परिचय
- अष्टांग योग प्रणाली (योग के आठ अंग)
- नैतिक सिद्धांत: यम और नियम
- आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि का महत्व
- विवेक (विवेकशीलता) और वैराग्य (विरक्ति) का महत्व
- चित्त वृत्तियों (मानसिक परिवर्तनों) की अवधारणा और उनका नियंत्रण

यूनिट 2: संबद्ध विज्ञान

1. शरीर रचना और शरीर क्रिया विज्ञान

- मानव कंकाल, मांसपेशी और तंत्रिका तंत्र
- श्वसन, परिसंचरण, और पाचन तंत्र: कार्य और योग अभ्यास में महत्व
- अंतःस्रावी तंत्र और स्वास्थ्य में हार्मोन की भूमिका
- विभिन्न शारीरिक प्रणालियों पर योग का प्रभाव

2. आहार और पोषण

- योग में आहार की अवधारणा: सात्विक, राजसिक, और तामसिक भोजन
- स्वास्थ्य और कल्याण में आहार की भूमिका
- पोषण विज्ञान: मैक्रोन्यूट्रिएंट्स और माइक्रोन्यूट्रिएंट्स
- पाचन, चयापचय, और प्रतिरक्षा प्रणाली पर योग का प्रभाव

यूनिट 3: मानव चेतना

1. योग में चेतना की अवधारणा

- चेतना की अवस्थाएँ: जाग्रत (जागरण), स्वप्न (सपना), सुषुप्ति (गहन निद्रा), और तुरीय (अतिचेतना)

- आत्म-साक्षात्कार और चेतना का संबंध
- चेतना के विस्तार में ध्यान की भूमिका
- आधुनिक न्यूरोसाइंस और चेतना पर इसकी अंतर्दृष्टि

2. योग मनोविज्ञान

- मन-शरीर संबंध को समझना
- मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक संतुलन में योग की भूमिका
- अवचेतन और अचेतन मन

यूनिट 4: भगवद गीता और योग उपनिषद्

1. भगवद गीता

- योग से संबंधित भगवद गीता की प्रमुख शिक्षाएँ
- कर्म योग, भक्ति योग, ज्ञान योग, और ध्यान योग
- आधुनिक जीवन में गीता की शिक्षाओं की प्रासंगिकता

2. योग उपनिषद्

- प्रमुख योग उपनिषद्: ईशावास्य, केन, कठ, माण्डूक्य
- उपनिषदों में योग का दार्शनिक आधार
- आत्मा (स्वयं) और ब्रह्म (सर्वव्यापक चेतना) की अवधारणा
- मोक्ष और उपनिषदों में मुक्ति की व्याख्या

यूनिट 5: भारतीय दर्शन, योग एवं स्वास्थ्य और योग का अनुप्रयोग

1. भारतीय दर्शन और संस्कृति

- भारतीय दर्शन के छह शास्त्रीय विद्यालयों का परिचय: सांख्य, योग, वेदांत, न्याय, वैशेषिक, मीमांसा
- प्राचीन और आधुनिक भारत में योग पर सांस्कृतिक प्रभाव
- भारतीय आध्यात्मिक और सांस्कृतिक परंपराओं में योग की भूमिका

2. योग और स्वास्थ्य

- शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य में योग के लाभ
- जीवनशैली संबंधी बीमारियों की रोकथाम और प्रबंधन में योग की भूमिका
- आधुनिक स्वास्थ्य देखभाल में योग के चिकित्सीय अनुप्रयोग (योग चिकित्सा)

3. योग का अनुप्रयोग

- तनाव प्रबंधन और कल्याण के लिए योग
- दैनिक जीवन और व्यावसायिक प्रथाओं में योग का समावेश
- योग शिक्षा और अनुसंधान: आधुनिक प्रवृत्तियाँ और भविष्य की दिशा