

**सुधारित अभ्यासक्रम**  
**Solapur University, Solapur.**  
**Skill Development Center**  
**सर्टिफिकेट कोर्स इन योगा**

**उद्देश:**

- १) योग संस्कृती मुळापासून समजून घेऊन सक्षम असा योग प्रवीण समाज घडविणे.
- २) योगाभ्यासाद्वारे समाजाचे शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक तसेच सामाजिक स्वास्थ्य अबाधित व निरोगी राहिल हे पाहणे.
- ३) योगाभ्यासाद्वारे विद्यार्थ्यांचा व्यक्तिमत्व विकासास चालना देणे.

**संधी:**

- १) ज्यांना योग या विषयामध्ये विशेष रुची व आवड आहे त्यांना अष्टांग योग पद्धतीचे मार्गदर्शन व योगातील अन्य प्रवाहांची माहिती सदर अभ्यासक्रमाद्वारे होईल.
- २) ज्या इच्छुकांना योग प्रशिक्षक व्हायचे असेल त्यांना सदर अभ्यासक्रम पूर्ण तयारी म्हणून अतिशय उपयुक्त ठरेल.

**मर्यादा:**

- १) सदर अभ्यासक्रमाद्वारे योग हा विषय सारांशाने व प्राथमिक स्वरूपात शिकवला जाणार आहे.
- २) परिपूर्ण योगोपचाराबद्दल सखोल ज्ञान मिळवण्यासाठीची पूर्वपीठीका म्हणून सदर अभ्यासक्रम आहे.

**विद्यार्थी पात्रता:**

- १) विद्यार्थी किमान १० वी परीक्षा उत्तीर्ण हवा.
- २) विद्यार्थ्यांचे वय किमान १६ वर्षे पूर्ण असावे.

**प्रशिक्षक पात्रता:**

- १) प्रचलित मान्यता प्राप्त योग प्रशिक्षण संस्था मधील ३ वर्षे अध्यापनाचा अनुभव असलेले योग शिक्षक अथवा
- २) बी.ए.एम.एस व योगामधील प्राविण्य अथवा
- ३) क्वालिटी कौन्सिल ऑफ इंडिया (लेव्हल १) मान्यता प्राप्त योग प्रशिक्षक

अभ्यासक्रम कालावधी: ६ महिने ( जुलै ते डिसेंबर / जानेवारी- जून ) दर शनिवार, रविवार  
सकाळी/संध्याकाळी २ तास

अभ्यासक्रम शुल्क: रु.२०००

माध्यम: मराठी

वर्ग मर्यादा: ३० विद्यार्थी

### पाठ्यक्रम- योग माहितीपर तासिका

घटक क्रमांक	घटकाचे नाव	कालावधी
१	योगशास्त्राचे महत्व	
१.१	शैक्षणिक जीवनात महत्व	१
१.२	आधुनिक जीवनात महत्व	१
१.३	योगाच्या व्याख्या आणि ४ प्रमुख योग	१
२	हठयोग आणि शुद्धि क्रिया	
२.१	बलोपासना	१
२.२	आहार, आरोग्य- त्रिगुणांसह	१
२.३	बंध, मुद्रा व क्रिया	१
३	पातंजल योगदर्शन	
३.१	यम	१
३.२	नियम	१
३.३	आसन	१
३.४	प्राणायाम	१
३.५	प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी	१
३.६	योगसूत्रे- चित्त, वृत्ती, क्लेश	१
४	शरीरशास्त्र व आरोग्य	
४.१	शरीरसंस्थांचा परिचय	२

४.२	जाणीवांचा विकास	१
४.३	शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्य	१
५	योगाची विस्तारित मूल्ये	
५.१	आरोग्याची व्याख्या	१
५.२	मानवी देह-वेदांतिक दृष्टीकोन- पंचमहाभूतांचा परिचय	१
६	ताण तणाव आणि योग	
६.१	सत्वर, जलद व दीर्घ श्वासन आणि योग निद्रा	१
६.२	मनोकायिक ताण	१
६.३	प्रार्थना व श्लोक	१
६.४	ओंकार मनःस्वास्थ्य /साधना	२
६.५	आनंद मीमांसा	१
		२४ तास

## पाठ्यक्रम- कौशल्य विकास प्रात्यक्षिक

घटक क्रमांक	प्रात्यक्षिक प्रकार	कालावधी
१	सूक्ष्म व्यायाम व षटक्रिया	
१.१	सूक्ष्म व्यायाम	२
१.२	षटक्रिया	८
१.३	सूर्य नमस्कार	४
२	आसने	
२.१	दंड स्थिती मधील आसने – १०	९
२.२	बैठक स्थिती मधील आसने – १०	९
२.३	शयन स्थिती मधील आसने – १०	९
२.४	विपरीत शयन स्थिती मधील आसने – १०	९
२.५	दीर्घ श्वासन	३
३	प्राणायाम	
३.१	गतीनुसार श्वसनाचे प्रकार	२
३.२	प्राणायाम – ८ प्रकार	८

४	ध्यान	
४.१	कुंभक, मुद्रा, त्राटक, ध्यानात्मक असं, बंधासह ध्यान पद्धती	६
४.२	प्रार्थना व मंत्रोच्चार	७
		७६ तास

## परीक्षेचे स्वरूप

लेखी परीक्षा – १०० गुण ( कालावधी ३ तास)

प्रात्यक्षिक परीक्षा – १०० गुण

उत्तीर्ण होण्यासाठी लेखी व प्रात्यक्षिक परीक्षेमध्ये प्रत्येकी किमान ४० गुण मिळणे आवश्यक

परीक्षेस बसण्यासाठी किमान ६०% उपस्थिती आवश्यक

प्रश्नपत्रिकेचे स्वरूप खालीलप्रमाणे असेल.

## लेखी परीक्षा – एकूण गुण १०० (कालावधी ३ तास)

प्रश्न क्र. १. रिकाम्या जागा भरा. (८)	गुण ०८
प्रश्न क्र. २. एका वाक्यात उत्तरे द्या. (१०) १०	गुण
प्रश्न क्र. ३. जोड्या लावा. (८)	गुण ०८
प्रश्न क्र. ४. फक्त नावे द्या. (८)	गुण ०८
प्रश्न क्र. ५. थोडक्यात उत्तरे द्या. (कोणतेही ४)	गुण ०८
प्रश्न क्र. ६. स्थान व कार्ये सांगा. (कोणतेही ७)	गुण १४
प्रश्न क्र. ७. लाभ सांगा. (५)	गुण १०
प्रश्न क्र. ८. टिपा लिहा. (कोणत्याही २)	गुण १०

प्रश्न क्र. ९. श्लोक पूर्ण करून अर्थ लिहा. (२)

गुण १०

प्रश्न क्र. १०. सविस्तर उत्तर लिहा. (कोणतेही २)

गुण १४

प्रात्यक्षिक परीक्षा – एकूण गुण १००

१. सूर्यनमस्कार

गुण १०

२. योगासने

गुण ४०

३. प्राणायाम

गुण २०

४. बंध, मुद्रा व क्रिया

गुण १०

५. तोंडी प्रश्न

गुण २०