



Certificate in YOGA & Meditation

Duration : 240 Hrs / 6 Months

पाठ्यक्रम का विवरण

(i) योग चिकित्सा के प्रमुख आधार

- इकाई— प्रथम— महर्षि पंतजलि के योग सूत्र , महर्षि महेश योगी एवं योग
इकाई — द्वितीय— हठयोग प्रदीपिका एवं घेरण्डसंहिता में यौगिक चिकित्सा
इकाई — तृतीय— आयुर्वेद के चिकित्सा सिद्धान्त
इकाई — चतुर्थ— चिकित्सा की विविध प्रणालियों का परिचय
इकाई — पंचम — प्राकृतिक चिकित्सा के प्रमुख सिद्धान्त

(ii) योग एवं शारीरिक स्वास्थ्य

- इकाई— प्रथम— जीवनचर्या एवं ऋतुचर्या के आयुर्वेदिक आधार
इकाई — द्वितीय— हठयोगप्रदीपिका एवं शुद्धि क्रियायें
इकाई — तृतीय— घेरण्ड संहिता एवं शुद्धि क्रियाये
इकाई — चतुर्थ— आसन एवं चिकित्सा
इकाई — पंचम — प्राणायाम एवं चिकित्सा

(iii) योग एवं मानसिक स्वास्थ्य

- इकाई— प्रथम— योगसूत्र में मानसिक स्वास्थ्य
इकाई — द्वितीय— हठयोग में मुद्रा चिकित्सा
इकाई — तृतीय— हठयोग में बन्ध चिकित्सा
इकाई — चतुर्थ— मनोरचनाएं एवं स्वास्थ्य
इकाई — पंचम — ध्यान एवं चिकित्सा

(iv) शरीर विज्ञान एवं योगाभ्यास

- इकाई— प्रथम— मानव शरीर रचना (एनाटॉमी)
इकाई — द्वितीय— मानव शरीर रचना क्रिया विधि (फिजियोलॉजी)
इकाई — तृतीय— विशिष्ट तंत्र एवं कार्य पद्धति
इकाई — चतुर्थ— भोजन एवं शरीरिक स्वास्थ्य
इकाई — पंचम — मानव शरीर तंत्रों पर योगाभ्यास के प्रभाव