



उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा  
सरस्वती परिसर, सेक्टर एफ, शान्तिपुरम्  
फाफामऊ, इलाहाबाद

प्रो. (डॉ.) जी.एस. शुक्ल  
निदेशक, (स्वास्थ्य वि०वि० शाखा)

मो.— 7525048001

दिनांक : 10 / 10 / 2018

### सूचना

DYS और PGDYO कार्यक्रमों में जून 2018-19 सत्र में प्रवेश लेने वाले शिक्षार्थियों की प्रयोगात्मक परीक्षा (विस्तृत पाठ्यक्रम संलग्न) उनके द्वितीय सेमेस्टर में संपन्न होगी। तिथियों की घोषणा बाद में की जायेगी।

भवदीय

प्रो. (डॉ.) जी.एस. शुक्ल  
निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा

प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ हेतु प्रेषित :-

1. कुलपति जी के निजी सचिव को मा० कुलपति जी के सादर सूचनार्थ।
2. कुलसचिव, उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद।
3. वित्त अधिकारी, उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद।
4. प्रभारी प्रवेश अनुभाग, उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद।
5. प्रभारी परीक्षा विभाग, उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद।
6. मीडिया प्रभारी, उ०प्र० राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद।

भवदीय

प्रो. (डॉ.) जी.एस. शुक्ल  
निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा

योग क्रियात्मक (प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम योग (CCY) हेतु 4 दिन का प्रशिक्षण कार्यक्रम)

दो घंटे प्रतिदिन

प्रथम सत्र— (1:15 घण्टे प्रतिदिन)

अधिकतम- 100

आसन -

25

1. सूक्ष्म व्यायाम	11. अर्धमत्स्येन्द्रासन	21. हलासन
2. सूर्य नमस्कार मन्त्रों सहित	12. मार्जारीआसन	22. नौकासन
3. पद्मासन	13. मण्डूकासन	23. पवनमुक्तासन
4. सिद्धासन	14. भूजंगासन	24. सेतुबंधासन
5. स्वास्तिकासन	15. ताड़ासन	25. पश्चिमोत्तान
6. वज्रासन	16. तिर्यक् ताड़ासन	26. चक्रासन
7. मत्स्यासन	17. कटिचक्रासन	27. मकरासन / शवासन
8. सिंहासन	18. उत्तानपादासन	28. शलाभासन
9. वीरासन	19. मयूरासन	29. शीर्षासन
10. गोमुखासन	20. सर्वांगासन	30. धनुरासन

प्राणायाम -

श्वसन विधियाँ:- उदरीय श्वसन, वक्षीय श्वसन, यौगिक श्वसन

15

1. नाडीशोधन प्राणायाम	2. भस्त्रिका प्राणायाम	3. भ्रामरी प्राणायाम
4. उज्यायी प्राणायाम	5. शीतली प्राणायाम	6. सूर्य-भेदन प्राणायाम

बंध - 1. मूलबंध, 2. उड्डियान बंध, 3. जालंधर बंध, 4. महाबंध,

10

मुद्रा - 1. ज्ञानमुद्रा, 2. चिनमुद्रा, 3. चिनमय मुद्रा, 4. आदि मुद्रा, 5. मेरुदण्ड मुद्रा, 6. विपरीकरनी मुद्रा, 7. महा मुद्रा

षट्कर्म - 1. नेति, 2. त्राटक, 3. नौली, 4. कपाल भाति

15

ध्यान - पंचकोशा ध्यान, सुदर्शन क्रिया ध्यान

10

द्वितीय सत्र— (45 मिनट प्रतिदिन)

बौद्धिक प्रशिक्षण व्याख्यान

1. योग का वर्तमान परिदृश्य मे महत्व	2. ज्ञान योग
3. कर्म योग	4. 21 जून योग दिवस
5. भक्ति योग	

वड्बा -

25

योग क्रियात्मक (डिप्लोमा कार्यक्रम हेतु 5 दिन का प्रशिक्षण कार्यक्रम) दो घंटे प्रतिदिन

प्रथम सत्र— (1:15 घण्टे प्रतिदिन)

अधिकतम- 200

50

आसन -

1. सूक्ष्म व्यायाम	11. अर्धमत्स्येन्द्रासन	21. हलासन
2. सूर्य नमस्कार मन्त्रों सहित	12. मार्जारीआसन	22. नौकासन
3. पद्मासन	13. मण्डूकासन	23. पवनमुक्तासन
4. सिद्धासन	14. भूजंगासन	24. सेतुबंधासन
5. स्वास्तिकासन	15. ताड़ासन	25. पश्चिमोत्तान
6. वज्रासन	16. तिर्यक् ताड़ासन	26. चक्रासन
7. मत्स्यासन	17. कटिचक्रासन	27. मकरासन / शवासन
8. सिंहासन	18. उत्तानपादासन	28. शलाभासन
9. वीरासन	19. मयूरासन	29. शीर्षासन
10. गोमुखासन	20. सर्वांगासन	30. धनुरासन

प्राणायाम -

श्वसन विधियाँ:- उदरीय श्वसन, वक्षीय श्वसन, यौगिक श्वसन

30

1. नाड़ीशोधन प्राणायाम	2. भस्त्रिका प्राणायाम	3. भ्रामरी प्राणायाम	4. शीतली प्राणायाम
5. उज्यायी प्राणायाम	6. सीतकारी प्राणायाम	7. सूर्य-भेदन प्राणायाम	8. चन्द्र-भेदन प्राणायाम

बंध - 1. मूलबंध, 2. उड्डियान बंध, 3. जालंधर बंध, 4. महाबंध 20

मुद्रा - 1. ज्ञानमुद्रा, 2. प्राणमुद्रा, 3. अपान मुद्रा, 4. लिंग मुद्रा, 5. चिनमुद्रा, 6. चिनमय मुद्रा, 7. आदि मुद्रा, 8. मेरुदण्ड मुद्रा, 9. विपरीकरनी मुद्रा, 10. तड़ागी मुद्रा, 11. काकी मुद्रा, 12. योग मुद्रा, 13. खेचरी मुद्रा, 14. महा मुद्रा, 15. अश्विनी मुद्रा

षट्कर्म - 1. धौति, 2. वस्ति, 3. नेति, 4. त्राटक, 5. नौली, 6. कपाल भाति 30

ध्यान - पंचकोशा ध्यान, सुदर्शन क्रिया ध्यान 20

द्वितीय सत्र— (45 मिनट प्रतिदिन)

बौद्धिक प्रशिक्षण व्याख्यान

1. योग का इतिहास उपनिषदों और वेदों में योग	2. ज्ञान योग
3. कर्म योग	4. भारत के उत्थान में योग का महत्व
5. भक्ति योग	6. 21 जून योग दिवस

वइबा -

50

प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर की संयुक्त प्रयोगात्मक परीक्षा द्वितीय सेमेस्टर में आयोजित होगी।

योग क्रियात्मक (परास्नातक डिप्लोमा (PGDYO) कार्यक्रम हेतु 6 दिन का प्रशिक्षण कार्यक्रम)  
दो घंटे प्रतिदिन

प्रथम सत्र— (1:15 घण्टे प्रतिदिन)

अधिकतम- 200

आसन —

50

1. सूक्ष्म व्यायाम	11. अर्धमत्स्येन्द्रासन	21. हलासन
2. सूर्य नमस्कार मन्त्रों सहित	12. मार्जारीआसन	22. नौकासन
3. पद्मासन	13. मण्डूकासन	23. पवनमुक्तासन
4. सिद्धासन	14. भूजंगासन	24. सेतुबंधासन
5. स्वास्तिकासन	15. ताड़ासन	25. पश्चिमोत्तान
6. वज्रासन	16. तिर्यक् ताड़ासन	26. चक्रासन
7. मत्स्यासन	17. कटिचक्रासन	27. मकरासन / शवासन
8. सिंहासन	18. उत्तानपादासन	28. शलाभासन
9. वीरासन	19. मयूरासन	29. शीर्षासन
10. गोमुखासन	20. सर्वांगासन	30. धनुरासन

प्राणायाम —

श्वसन विधियाँ:— उदरीय श्वसन, वक्षीय श्वसन, यौगिक श्वसन

30

1. नाडीशोधन प्राणायाम	2. भस्त्रिका प्राणायाम	3. भ्रामरी प्राणायाम	4. शीतली प्राणायाम
5. उज्यायी प्राणायाम	6. सीतकारी प्राणायाम	7. सूर्य-भेदन प्राणायाम	8. चन्द्र-भेदन प्राणायाम

बंध — 1. मूलबंध, 2. उड्डियान बंध, 3. जालंधर बंध, 4. महाबंध

20

मुद्रा — 1. ज्ञानमुद्रा, 2. प्राणमुद्रा, 3. अपान मुद्रा, 4. लिंग मुद्रा, 5. चिनमुद्रा, 6. चिनमय मुद्रा,  
7. आदि मुद्रा, 8. मेरुदण्ड मुद्रा, 9. विपरीकरनी मुद्रा, 10. तड़ागी मुद्रा, 11. काकी मुद्रा,  
12. योग मुद्रा, 13. खेचरी मुद्रा, 14. महा मुद्रा, 15. अश्विनी मुद्रा

षट्कर्म — 1. धौति, 2. वस्ति, 3. नेति, 4. त्राटक, 5. नौली, 6. कपाल भाति

30

ध्यान — पंचकोशा ध्यान, सुदर्शन क्रिया ध्यान

20

द्वितीय सत्र— (45 मिनट प्रतिदिन)

बौद्धिक प्रशिक्षण व्याख्यान

1. योग का इतिहास उपनिषदों और वेदों में योग	2. ज्ञान योग
3. कर्म योग	4. भारत के उत्थान में योग का महत्व
5. भक्ति योग	6. 21 जून योग दिवस

वइबा —

50

❖ प्रथम एवं द्वितीय सेमेस्टर की संयुक्त प्रयोगात्मक परीक्षा द्वितीय सेमेस्टर में आयोजित होगी।