

योग परिचय प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम

अभ्यासक्रमाचे विभाग:

१. योगाचे तत्त्वज्ञान (लेखी आणि थोडक्यात प्रात्यक्षिक)

कालावधी: ५ तास

तासिका आणि विषय:

- तास १-२: योगाची ओळख, योगाचे विविध प्रकार (हठयोग, राजयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग)
- तास ३: पं. पतंजलीचे योगसूत्र आणि त्यातील 'अष्टांगयोग' (योगाचा संपूर्ण मार्गदर्शन)
- तास ४-५: योगाच्या शारीरिक, मानसिक, आणि आध्यात्मिक फायदे, तसेच आयुर्वेद आणि योगाचे परस्परसंबंध

२. आसनांचा अभ्यास (प्रात्यक्षिक)

कालावधी: १० तास

तासिका आणि विषय:

- तास ६-७: आसनांचा महत्त्व आणि आसनांचे शारीरिक लाभ
- तास ८-१०: आसनांचा सराव (मूलभूत आसने: ताडासन, वृक्षासन, भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन, उत्थित त्रिकोणासन)

३. प्राणायाम आणि श्वसन तंत्र (प्रात्यक्षिक)

कालावधी: १० तास

तासिका आणि विषय:

- तास ११-१२: प्राणायामाचे प्रकार (कपालभाती, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी) आणि श्वासावर नियंत्रण
- तास १३-१४: प्राणायामाचा शारीरिक आणि मानसिक फायदे
- तास १५: प्राणायामाच्या सरावाचे महत्त्व आणि श्वसनाची गती (शरीर आणि मनावर प्रभाव)

४. ध्यान (प्रात्यक्षिक व लेखी)



कालावधी: ७ तास

तासिका आणि विषय:

- तास १६-१७: ध्यानाचे प्रकार, योगासने आणि ध्यानाच्या एकत्रित सरावाचे फायदे
- तास १८: ध्यानाची मानसिक शांती आणि तणाव कमी करण्याचे महत्त्व
- तास १९-२०: ध्यानाची एक साधी प्रक्रिया आणि ध्यानाच्या विविध प्रकारांचा अनुभव

५. योग आणि जीवनशैली (लेखी आणि प्रात्यक्षिक)

कालावधी: ५ तास

तासिका आणि विषय:

- तास २१-२२: संतुलित आहार आणि योगाच्या जीवनशैलीत महत्त्व
- तास २३-२४: योगाचा नियमित सराव, मानसिक स्वच्छता, जीवनातील साधेपण
- तास २५: शारीरिक आणि मानसिक तणावर योगाचे प्रभाव

६. समग्र योग आणि स्वधारणा (लेखी आणि प्रात्यक्षिक)

कालावधी: ३ तास

तासिका आणि विषय:

- तास २६-२७: योगाचं आध्यात्मिक दृष्टीकोण, ध्यान, साधना आणि स्वधारणा
- तास २८-२९: योगाच्या मार्गाने आत्मज्ञान, जीवनातील उद्दिष्ट आणि संतुलन साधने
- तास ३०: योगासारख्या तत्वांचा जीवनात योग्य वापर

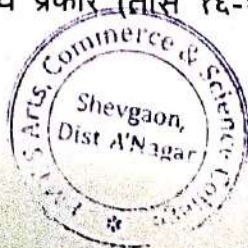
अभ्यासक्रम कालावधी - महिने:

जुलै

- प्रारंभ: अभ्यासक्रमाची ओळख आणि योग तत्वज्ञान (तास १-५)
- आसनांचा प्रारंभ: शारीरिक आसने, आधारभूत आसनांचा अभ्यास (तास ६-१०)

ऑगस्ट

- प्राणायाम अभ्यास: श्वसन तंत्राचा अभ्यास (तास ११-१५)
- ध्यान अभ्यास: ध्यानाचे विविध प्रकार (तास १६-१७)



- योग आणि जीवनशैली: आहार आणि योगाचे परस्परसंबंध (तास १८-२०)


सप्टेंबर

- समग्र योग आणि स्वधारणा: योगाची आध्यात्मिक दृष्टी (तास २१-२५)
- अंतिम सराव आणि प्रमाणपत्र लेखन: लेखी परीक्षा आणि अंतिम सराव (तास २६-३०)

प्रमाणपत्र मिळवण्यासाठी अटी:

1. लेखी परीक्षा: १५ तास (लेखी प्रश्नांची उत्तरे लिहिणे)
2. प्रात्यक्षिक सराव: ३० तास (योगासने, प्राणायाम, आणि ध्यान यांचा सराव)
3. अधिकार परीक्षा: नियमित सराव आणि गुणसूत्रनुसार लेखी व प्रात्यक्षिक अहवाल




प्राचार्य
आर्ट्स, कॉमर्स अँड सायन्स
कॉलेज, शेवगांव, जि. अ.नगर