

- Mangalore
5) **MS. Devika Rani**
Yoga Instructor
SPW College,
Tirupati

PRAK - SASTRI I YEAR
OBJECTIVES:

THEORY 50 MARKS

- To understand Yoga its origin and development
- To understand the true concepts of Yoga through Sanskrit knowledge.
- To understand the basic human structure and function.
- To understand the various hatha yoga practices.

UNIT 1

योगः- विविध अर्थाः, निर्वचनानि, आशयः, प्रयोजनानि(वेदेषु, उपनिषत्सु, पुराणेषु, इतिहासेषु, आगमेषु, दर्शनेत्यादिषु)

Yoga- Various meanings, definitions, aim, objectives from vedas, Upanishads, puranas, Itihasa, Agamas, Darshanas, etc.

UNIT 2

- विविधयोगप्रकाराः - Schools of Yoga
ज्ञानयोगः - Jnanayoga
कर्मयोगः - Karmayoga
भक्तियोगः - Bhaktiyoga

UNIT 3

शारीरिकव्यवस्था परिचयः Elementary knowledge of Human structure and Functions

मांसव्यवस्था Muscular system

शल्यव्यवस्था Skeletal System

श्वसव्यवस्था Respiratory System

UNIT 4

स्वास्थ्यसंरक्षणे षट् क्रिया, मुद्राः, बन्धाः, आसनानि प्राणायामादीनां योगदानम्।

Elementary knowledge of

1. Shatkriyas
2. Mudras
3. Bandhas
4. Asanas
5. Pranayamas

UNIT 5

व्यक्तित्वविकासनिर्माणे यमनियमयोः स्थानम्।

Role of Yama and Niyama in personality development.

योगिकांशाः Practical

50 Marks

आसनानि Asanas

1. शिथिलीकरणव्यायामाः Relaxative Practices
2. सूर्यनमस्कारः ९ विन्यासाः Suryanamaskara 9 steps
3. स्वस्तिकासनम् Swastikasana
4. त्रिकोणासनम् Trikonasana
5. पार्श्वकोणासनम् Parsvakonasana
6. ताडासनम् Tadasana
7. वृक्षासनम् Vrikshasna
8. अर्धकटिचक्रासनम् Ardhakatichakrasana
9. वज्रासनम् Vajrasana
10. सुप्तवज्रासनम्- प्रथमम् Suptavajrasana A
11. वीरासनम् Veerasana
12. पद्मासनम् Padmasana
13. बद्धपद्मासनम् Baddapadmasana
14. पवनमुक्तासनम् Pavanamuktasana
15. वक्रासनम् Vakrasana
16. सिंहासनम् Simhaana
17. भुजङ्गासनम् Bhujangasana
18. शलभासनम् Salabhasana
19. धनुरासनम् Dhanurasana
20. सर्वाङ्गासनम् Sarvangasana
21. मत्स्यासनम् Matsyasana
22. शवासनम् Savasana

क्रियाः Kriyas

1. त्राटकम् Trataka
2. अग्निसारः Agnisara

मुद्राः Mudras

1. ज्ञानमुद्रा Jnanamudra
2. विपरीतकरणी Vipatitakarani

प्राणायामाः Pranayamas

1. रेचकः- कुम्भकम्- पूरकः Inhalation- Retention- Exhalation
2. नाडिशुद्धिः Nadisuddhi

VIVA

PRAK- SASTRI II YEAR

THEORY 50 MARKS

OBJECTIVES:

- To understand the basic concepts of Astanga Yoga.
- To understand the basic human structure and functions to know the effects of yogic practices.
- To realize the importance of yoga in personality development.

UNIT 1

अष्टाङ्गयोगपरिचयः Introduction to Ashtangayoga

UNIT 2

शारीरिकव्यवस्थापरिचयः (Elementary knowledge of Human structure and Functions)

जीर्णव्यवस्था Digestive System

नाडीव्यवस्था Nervous System

UNIT 3

योगः चिकित्साशास्त्रम् इति वक्तुं निरूपितानि यौगिकांशाः।

Various basic yogic Practices/ Principles of Yoga Therapy

UNIT 4

योगशास्त्रग्रन्थानां सामान्य परिचयः- पतञ्जलियोगसूत्राणि, हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता भगवद्गीता (Elementary Knowledge on basic Yogatexts- Patanjali yoga sutras, hatha yoga pradipika, Gherandasamhita and Bhagavadgita.)

UNIT 5

कलाशालासु विद्यार्थिनां योगाभ्यासस्य अवसरः अपि च योगस्य योगदानम्।

Importance of yoga for college students.

योगिकांशाः Practicals

50 marks

आसनानि Asanas

1. सूर्यनमस्काराः १७ विन्यासाःSuryanamaskara 17 steps
2. पादाङ्गुष्ठासनम् Padangushtasana
3. गरुडासनम् Garudasana
4. पार्श्वोत्तानसनम् Parsvottanasana
5. सुप्तवज्रासनम् द्वितीयम् Suptavajrasana B
6. उष्ट्रासनम् Ustrasana
7. नावासनम् Navasana
8. जानुशीर्षासनम् Janusirshasana
9. पश्चिमोत्तनासम् Paschimottanasana
10. पूर्वोत्तनासम् Purvottanasana
11. भरद्वाजासनम् Bharadvajasana
12. आकर्णधनुरासनम् Akarna Dhanurasana
13. उपविष्टकोणासनम् Upavishtakonasana
14. कूर्मासनम् Kurmasana
15. मरीचासनम् Marichasana
16. सर्वाङ्गासनम् Sarvangasana
17. हलासनम् Halasana
18. शीर्षासनम् Introduction to Sirshasana

क्रियाः Kriyas

1. जलनेतिः Jalaneti
2. सूत्रनेतिः Sutraneiti

बन्धा: Bandhas

1. जालन्धरबन्धः Jalandharabandha
2. उड्डीयानबन्धः Uddiyanabandha

प्राणायामाः Pranayamas

1. सूर्यभेदनम् Suryabhedanam
2. उज्जायी Ujjayee
3. सीत्कारी Seetkari

ध्यानम् Meditation

प्रणवः Pranava

VIVA

SASTRI YOGA AND MEDITATION

OBJECTIVES:

- To impart the ancient knowledge of yoga based on original Sanskrit text.
- To prepare the graduates of yoga to pursue higher studies in yoga.
- To equip the students with comprehensive knowledge of both theory and practices.
- To preserve and propagate the ancient yoga knowledge

The pattern of Examination will be as detailed below:

- 1) 5 x 2 marks = 10 marks (Objective type)
- 2) 5 x 4 marks = 20 marks (Internal Choice)
- 3) 2 x 10 marks = 20 marks (out of 5 Questions)
- Total = 50 marks**
- 4) **Practical/ Assignment = 50 marks**

Panel of paper setters, Evaluation and External Examiners

- 1) **Sri. Sidda Reddy**
Yoga Instructor
S.V.Vedapatasala
TTD, Tirumala
- 2) **Sri. Subba Reddy**
Rtd. Principal
S. V. Yogadhyayana kendra
TTD, Tirupati
- 3) **Sri. Ramakrishna Reddy**
Rtd, Principal
S.V. Yogadhyayana kendra
TTD, Tirupati
- 4) **Dr. Krishna Sarma**
HOD, Dept. of Yoga and Consciousness
Mangalore University
Mangalore
- 5) **MS. Devika Rani**
Yoga Instructor
SPW College
Tirupati
- 6) **Sri Govardhan Reddy**
Asst. Professor
Dept. of Yoga, Manipal

SASTRI I YEAR SEMESTER- I- PAPER- 1