

# Solapur University, Solapur.

## Skill Development Center

Name of course: **Certificate course in Yoga**

### Curriculum of Certificate Course in Yoga:

Medium of the Course : Marathi  
Duration of the Certificate Course : 6 Months  
Eligibility : 12<sup>th</sup> Passed & Admitted to B.A./B.Sc./ M.A./M.Sc Course

Project to be submitted at the end of Course.

Examination Pattern : Annual Examination Pattern  
Theory Paper (Duration -2 hrs) : 50 Marks  
Practical (Duration – 3hrs) : 30 Marks

Oral and Project : 20 Marks

Theory & Practical Examination will be held at the end of academic year and certificate will be issued by the affiliating University.

अभ्यासक्रम
<p><b>युनिट क्र. १</b></p> <p>सुर्यनमस्कार महत्व व कृती फायदे योगाची अंगे यात आठ अंगाची सविस्तर माहिती दिली जाईल. योगा म्हणजे काय याचे महत्व व त्याची सविस्तर माहिती शारिरीक, मानसिक, सामाजि उन्नती</p>
<p><b>युनिट क्र. २</b></p> <p>आसने : त्रिकोणासन, पार्श्वकोनासन, वृक्षासन, वीरभद्रासन, हस्तपादानुष्ठाण, उग्रासन, पादहस्तासन, गरूडासन, अर्धचंद्रासन, कृती, इ. फायदे, तोटे</p>
<p><b>युनिट क्र. ३</b></p> <p>आसने : पदहस्तासन, जानूशिरासन, परिवृत्त जानूशिरासन, अर्धमच्छिंद्रासन, गोमुखासन, वज्रासन, बदचपद्मासन, पर्वतासन, यध्यकोनासन, तोलांगसन, उष्ट्रासन, सुक्ष्मवज्रासन, कृती, इ, फायदे, तोटे</p>
<p><b>युनिट क्र. ४</b></p> <p>आसने : नौकासन, विपरितकरवी, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, हलासन, मात्सयासन, पूर्णचक्रासन, कर्ण विडनासन, गृहरासन इ. कृती, फायदे, तोटे.</p>
<p><b>युनिट क्र. ५</b></p> <p>आसने : नौकासन, शलभासन, नीरालंब, भुजंगासन, अर्धभुजंगासन, धनुरासन, शवासन, कपालभाती, भस्तीका, उज्जयी सिक्तरी, शिजली, सवन्त, इ. कृती, फायदे, तोटे</p>

**युनिट क्र. ६**

शहरीजीवनात योगाचे स्थान, व्यायाम व आसन, या मारक, प्रार्थना व त्याचा अर्थ, ओंकार व ओंकाराचे महत्व व कृती, कुंडलिनी योग, प्रत्येक व्याधीवरील रोगनाशक आसने, व्यायाम व सात्विक आहार याचे केले जाणारे मार्गदर्शन

**युनिट क्र. ७**

१० मुद्रांचा अभ्यास इ. कृती, फायदे, तोटे

परीक्षा थेअरी व प्रात्यक्षिक परीक्षा

**पाठ्यपुस्तकांची यादी**

१. योगदिपीका
२. योगासने (देवकुळे)
३. व्यायाम करा व आजार पळवा

**Question Paper Nature**  
**Certificate course in Yoga**

**Time: 2 hr**

**Total Marks: 50**

- 
- Q. 1. Choose the **most correct** alternative for the following and rewrite the sentence. 10  
1) -----  
a)                      b)                      c)                      d)
- 2)  
3)  
4)  
5)  
6)  
7)  
8)  
9)  
10)
- Q. 2. Answer **any five** of the followings. 10  
i)  
ii)  
iii)  
iv)  
v)  
vi)
- Q. 3. A) Answer **any two** of the followings. 08  
i)  
ii)  
iii)
- Q. 4. Answer **any two** of the following. 10  
i)  
ii)  
iii)
- Q. 5. Write short note/problem/solve/draw and discuss neat diagram **any two** of the following. 12  
i)  
ii)  
iii)