



AN INSTITUTION DEDICATED TO
ALTERNATIVE MEDICINE
EDUCATION

SYLLABUS GYA (FOUNDATION)

CERTIFICATE IN GREEN YOGA ADVOCATE VISION & TRAINING PHILOSOPHY

**AYUSHYA MANDIRAM
VIDYABHAWAN** offers this unique
program that bridges the wisdom of
traditional yogic wisdom with modern
wellness and sustainable living practices.

The training philosophy emphasizes
women's holistic health-physical, mental,
emotional, and environmental. It nurtures
self-care, resilience, and eco-
consciousness while empowering women
to lead healthier lifestyles. The approach
is rooted in inclusivity, compassion, and
transformative education.

TRAINING APPROACH

The program blends theory with
intensive practice, ensuring
participants not only learn but also
embody yogic wellness and green
living principles. Through
structured modules, practical
protocols, group activities, and
community engagement, learners
gain experiential knowledge. The
approach focuses on skill-building,
reflective practice, and social
responsibility, preparing
participants to inspire change in
their families and communities.

VISION

The vision of this program is to
create a movement of empowered
women who integrate yoga and
eco-living into their daily lives
and society at large. It seeks to
cultivate ambassadors of health,
wellness, and environmental
balance. By combining yoga with
sustainable practices, the program
envisions a healthier generation, a
cleaner environment, and a
compassionate, aware society.
Inclusion of mindfulness,
meditation, and self-reflective
practices as a core part of the
curriculum.

प्रमाणपत्र का नाम: प्रकृति योग दूत (Green Yoga Advocate)

कोर्स का उद्देश्य: इस कोर्स का उद्देश्य प्रतिभागियों को योग और पर्यावरणीय जागरूकता के संगम पर प्रशिक्षित करना है, ताकि वे स्वयं स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं और अपने समुदाय में हरित जीवन (Green Living) के दूत बन सकें।

मुख्य बिंदु (Focus Points):

1. **योगिक दृष्टिकोण से जीवनशैली परिवर्तन:** प्रतिभागियों को योग को केवल शारीरिक व्यायाम न मानकर, बल्कि एक समग्र जीवनशैली के रूप में अपनाने की प्रेरणा देना।
2. **प्रकृति के साथ संतुलन:** पंचमहाभूत और योग के सिद्धांतों के माध्यम से मनुष्य और प्रकृति के गहरे संबंध को समझाना।
3. **पर्यावरण संरक्षण और स्वास्थ्य:** प्रदूषण, जीवनशैली रोग और संसाधनों के दोहन के बीच संबंध को पहचानकर, योगिक आचरण से समाधान प्रस्तुत करना।
4. **स्वच्छता और हरित जीवन:** व्यक्तिगत और सार्वजनिक स्वच्छता के साथ-साथ इको-फ्रेंडली आदतों (जल/ऊर्जा बचत, कचरा प्रबंधन, जैविक खेती) को जीवन में शामिल करना।
5. **सामुदायिक नेतृत्व और आंदोलन:** प्रतिभागियों को एक 'प्रकृति योग दूत' के रूप में प्रशिक्षित करना, जो अपने समुदाय में हरित योग आंदोलन को आगे बढ़ाएँ।

योग्यता: योग, कल्याण और पर्यावरण में रुचि रखने वाले सभी आयु वर्ग के व्यक्ति।

कोर्स अवधि: 36 घंटे

स्तर: फाउंडेशन/स्वयंसेवक (Foundation/Volunteer)

अध्ययन माध्यम: ऑनलाइन, हाइब्रिड और परिसर

यूनिट-1: थ्योरी (सैद्धांतिक ज्ञान)

1.1 योग का परिचय और जीवनशैली

अवधारणा: योग का अर्थ, अष्टांग योग का परिचय, योग का इतिहास और विकास। आधुनिक संदर्भ में योग एक समग्र जीवनशैली है जो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और पर्यावरणीय स्वास्थ्य का संतुलन बनाए रखता है। इसमें पर्यावरणीय स्वास्थ्य का महत्व, प्रदूषण और जीवनशैली रोगों का संबंध, तथा पर्यावरणीय असंतुलन से उत्पन्न स्वास्थ्य समस्याओं की चर्चा।

लक्ष्य:

- *योग के दार्शनिक और ऐतिहासिक आधार को समझना।
- *योग को केवल व्यायाम न मानकर जीवन जीने की एक समग्र पद्धति के रूप में ग्रहण करना।
- *जीवनशैली रोगों और पर्यावरणीय चुनौतियों के बीच संबंध समझकर योगिक जीवनशैली अपनाना।

जन आंदोलन से जुड़ाव:

- *सामूहिक स्तर पर "योगिक जीवनशैली = स्वस्थ जीवनशैली" का संदेश देना।
- *प्रदूषण व अस्वस्थ जीवनशैली के खिलाफ जागरूकता फैलाना।

1.2 प्रकृति और मानव का संबंध

अवधारणा: पंचमहाभूत (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) और मानव शरीर का संबंध। शरीर-प्रकृति का संतुलन बिगड़ने से रोग और अस्वस्थता का जन्म। योगिक आचरण (यमदृनियम, अहिंसा, अपरिग्रह, स्वाध्याय आदि)



पर्यावरण संरक्षण में सहायक ।

लक्ष्य:

- *मानव और प्रकृति के गहरे संबंध को समझना ।
- *पंचमहाभूत संतुलन को योगिक दृष्टिकोण से ग्रहण करना ।
- *पर्यावरण संरक्षण हेतु योगिक आचरण विकसित करना ।

जन आंदोलन से जुड़ाव:

- *“मेरा शरीर, मेरी प्रकृति” अभियान से व्यक्तिगतदृसामूहिक जिम्मेदारी बढ़ाना ।
- *समुदाय को पर्यावरण संतुलन के महत्व से जोड़ना ।

1.3 प्राकृतिक पोषण, योगिक आहार और जैविक खेती

अवधारणा: आयुर्वेद और योग के अनुसार मिताहार, मौसमी-स्थानीय भोजन, माइंडफुल ईटिंग । जैविक खेती और संसाधन संरक्षण का महत्व । भोजन और पर्यावरण-दोनों को शुद्ध रखने की आवश्यकता ।

लक्ष्य:

- *स्वस्थ और इकोदृष्टिआहार की आदतें विकसित करना ।
- *प्रतिभागियों को स्थानीय और जैविक खेती से जोड़ना ।
- *संसाधन संरक्षण (जल, भूमि, बीज, ऊर्जा) की समझ विकसित करना ।

जन आंदोलन से जुड़ाव:

- “मेरा भोजन, मेरा स्वास्थ्य” और “जैविक खेती- हरित भविष्य” अभियान ।
- *घर-घर में प्राकृतिक व पौष्टिक भोजन की आदत प्रोत्साहित करना ।

1.4 हरित योग: एक सामाजिक उत्तरदायित्व

अवधारणा: हरित योग का अर्थ- योग केवल व्यक्तिगत साधना नहीं बल्कि सामाजिक कर्तव्य भी है । इको-फ्रेंडली जीवनशैली- कचरा प्रबंधन, जल संरक्षण, ऊर्जा बचत । सामुदायिक जागरूकता अभियान ।

लक्ष्य:

- *प्रतिभागियों को ‘प्रकृति योग दूत’ (Green Yoga Advocate) के रूप में तैयार करना ।
- *सामूहिक स्तर पर जीवनशैली सुधार की दिशा में प्रेरित करना ।
- *योग और पर्यावरण के बीच गहरा संबंध समझाना ।

जन आंदोलन से जुड़ाव:

- *समुदाय में हरित योग अभियान चलाना ।
- *स्थानीय स्तर पर वृक्षारोपण, स्वच्छता अभियान, ऊर्जा संरक्षण आंदोलन ।

1.5 योग और स्वच्छता (शौच व सार्वजनिक जागरूकता)

अवधारणा: योग में शौच (व्यक्तिगत शुद्धता और स्वच्छता) का महत्व । सार्वजनिक स्वच्छता, प्रदूषण नियंत्रण और सामूहिक जिम्मेदारी । योगिक शौचाचार (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक स्वच्छता) ।

लक्ष्य:

- *व्यक्तिगत स्वच्छता को स्वास्थ्य का आधार समझना ।
- *सार्वजनिक स्थलों पर स्वच्छता बनाए रखने की आदत डालना ।
- *स्वच्छ भारत, स्वच्छ समाज की दिशा में योगिक भूमिका तय करना ।

जन आंदोलन से जुड़ाव:

- *“स्वच्छ तन, स्वच्छ मन, स्वच्छ पर्यावरण” का संदेश फैलाना।
- *सार्वजनिक स्थलों पर स्वच्छता और जागरूकता अभियान चलाना।

यूनिट 2: प्रैक्टिकल (व्यावहारिक अभ्यास)

2.1. प्रार्थना (Prayer): Concept and recitation of Pranava and hymns.

2.2 शुद्धिकरण अभ्यास (Cleansing Practice-Technique, Contraindications and Benefits)

- *नेति (Neti)
- *कपालभाति (Kapalbhati)
- *नेत्र प्रक्षालन (Netra Prakshalana)

2.3 सूक्ष्म/स्थूल व्यायाम (विधि, लाभ, सावधानियां)

- *Neck Movement (Griva Shakti Vikasaka I, II, III, IV, V)
- *Shoulder Movement
- *Trunk Movement (Kati Shakti Vikasaka I, II, III, IV, V)
- *Abdominal Movement (I, II, III)
- *Ankle Stretch Breathing
- *Knee Movement

2.4 योगासन (विधि, लाभ, सावधानियां)

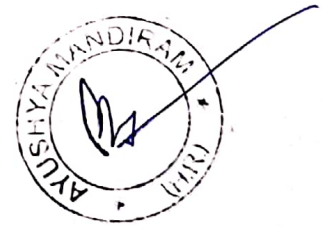
- *खड़े होकर (Standing Posture) : वक्ष स्थल श्वसन, वक्ष शक्ति विकासक, वृक्षासन, अर्ध चक्रासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन
- *बैठकर (Sitting Posture) : बद्धकोणासन (Butterfly Posture), वज्रासन, अर्ध उष्टासन, उष्टासन, शंशाकासन
- *पेट के बल (Prone Posture) : नाभ्यासन, भुजंगासन, मकरासन
- *पीठ के बल (Supine Posture) : सुप्त बद्धकोणासन, विपरीतकरणी मुद्रासन, सुप्त वज्रासन, मरकटासन, पवनमुक्तासन और प्रकार

2.5 प्राणायाम (विधि, लाभ, सावधानियां)

- *प्रणव प्राणायाम
- *विभागीय प्राणायाम
- *व्याघ्र प्राणायाम
- *सीतली प्राणायाम
- *भ्रामरी प्राणायाम

2.6 ध्यान (निर्देशित विश्राम)

- साक्षी ध्यान (बैठकर)
- श्वासन ध्यान (लेटकर)



2.8 कियाएं

ताल/काया किया/ हास्य

2.9 शांति पाठ

2.10 सामुदायिक परियोजना और हरित जीवन का अभ्यास (4 घंटे)

*वृक्षारोपण: सामुदायिक स्थल पर या अपने घरों में घरेलू औषधीय पौधे लगाना।

*कचरा प्रबंधन: घर पर कचरा अलग करना और खाद बनाना सीखना।

*जागरूकता अभियान: सामुदायिक योग और हरित जीवन अभियान की योजना बनाना। हरित योग संदेश फैलाने के लिए सोशल मीडिया पर प्रेरक कहानियाँ या चर्चाएँ आयोजित करना।

क्षेत्र गतिविधि: स्थानीय समुदाय में छोटे शिविरों का आयोजन करना।

विशेषता: यह सत्र जन आंदोलन का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो प्रतिभागियों को सैद्धांतिक ज्ञान को व्यावहारिक क्रियाओं में बदलने का मौका देता है।

AYUSHYA MANDIRAM (Trust)
Regd. Office: 184, Ward No.6,
Subhash Street, Kanina Mandi
123027 (H.R.) Mob.-9873490919