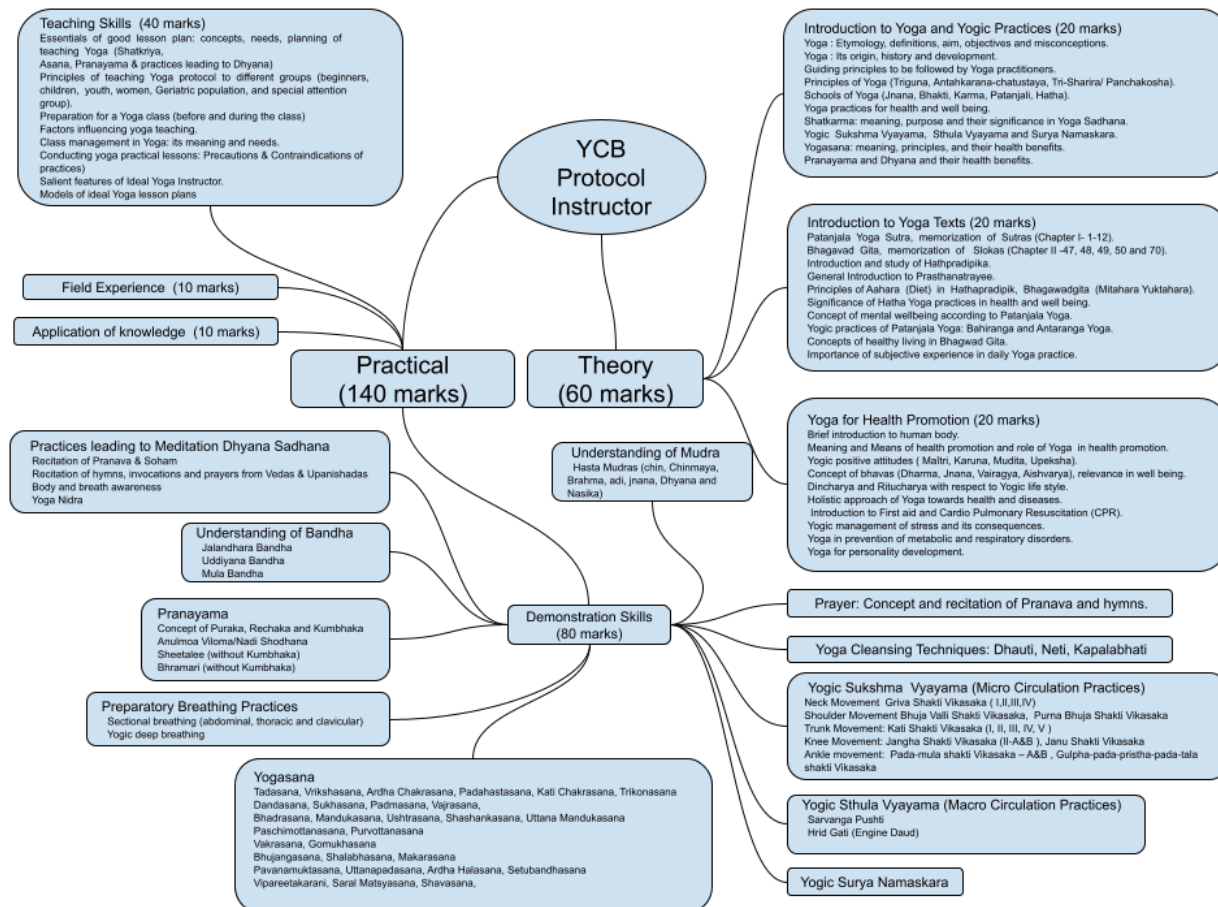


Notes for YCB exams



- Gives Govt authorized certificate, useful to teach in INDia and abroad.
- Conducted online.
- To Register, go to the YCB site, you need to choose an agency (approved institutes) for the exam.
- Theory 2 hrs, MCQ. More than sufficient. If you fail in theory and pass in practical, then you need to reappear only for theory. If you fail in Practical, then appear for both.

Types of Certification of Yoga Professionals under two categories	
Category: Yoga Education and Training	Category: Yoga Therapy
1. Yoga Volunteer	1. Assistant Yoga Therapist
2. Yoga Protocol Instructor	2. Yoga Therapist
3. Yoga Wellness Instructor	3. Therapeutic Yoga Consultant
4. Yoga Teacher & Evaluator	
5. Yoga Master	

Practicals

- **Info:** 1 hr, 3 examiners, 140 Marks, 5 students in a batch, Online, QnA 1:1, don't lie
- **Setup:** keep docs ready, your full view should be visible on Zoom like Tadasan.
- **Sequence:**
 - ॐ 3 times, in ध्यानासन (सुखासन, वज्रासन, सिद्धासन, पद्मासन), प्रार्थना (गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु)
 - सूक्ष्म व्यायाम ([ref](#))
 - स्थूल व्यायाम ([ref](#))
 - आसन (उभे: उदा. त्रिकोणासन both sides)
 - समस्थिति - सूर्यनमस्कार 1 time , breathing important
 - शवासन
 - विपरीत करणी , सर्वाङ्गासन , bridge , मत्स्यासन
 - पोटावर झोपुन् कराची आसने : भुजङ्गासन , मकरासन
 - बसून करण्याची आसने: वक्रासन
 - प्राणायाम : अनुलोम विलोम
 - बन्ध : उद्दियान जालन्धर
 - ध्यान
- **Viva**
 - षट्कर्म : धौति, बस्ति, नौलि, नेति, त्राटक कपालभाति (घरन संहिता)
 - सूत्र नेति
 - Give instructions of getting पश्चिमोत्तनासन done, then पूर्वोत्तनासन, benefits , cautions

Theory

2 hrs, MCQ, 60 Marks

‘योग’ शब्द व्युत्पत्ती : ‘युज’ धातू - जोडणे. संगम आत्मा आणि परमात्म्याचा

व्याख्या :

- योगश्चित्तवृत्ती निरोधः ।२। पतंजली योगसूत्र
- समत्वम योग उच्यते ।२-४८। भगवद्गीता
- योगः कर्मसु कौशलम् ।२-५०। भगवद्गीता
- मनः प्रसमनोपायः योग इत्यभिधीयते । ३/९/३२ योग वशिष्ठ
- ‘तां योगामिती मन्यते स्थिरमिन्द्रिय धारणं - कठोपनिषद् २/५/४

लक्ष्य : स्व चे आकलन. आत्मा ते परमात्मा प्रवास

उद्देश : सर्वांगीण विकास, सामंजस्य स्थापना. मन बुद्धी व चरित्र यांना शुद्ध बनवणे

भ्रमः

- धर्म : फक्त हिंदूसाठी नाही. वैश्विक.
- व्यायाम: फक्त शारीरिक नाही तर मानसिक आणि आध्यत्मिक .
- चमत्कार/प्रदर्शन/सिद्धी प्राप्ती
- तरुणांसाठीच नाही तर सर्वांसाठी

उत्पत्ती: हजारो वर्षांपूर्वी, भारतात. शिव हे आदी योगी आणि गुरु. सप्तर्षीद्वारा सर्वत्र प्रसार.

इतिहास:

1. प्राचीन पुरातत्व अवशेषांवरून सिद्ध होते की सिंधू हडप्पा संस्कृतीत योग होता, मुद्रा मुर्त्या होत्या.
2. साहित्य: “हिरण्यगर्भ योगस्य वक्ता मान्यःपुरातनः”, वेद , उपनिषद , दर्शन, बौद्ध, जैन परंपरा
3. पतंजली योगसूत्र

काल क्रम:

- वैदिक: १५०० इ पूर्व - ५०० इ पूर्व : सूर्यनमस्कार प्राणायाम , वेद, पाणिनी
- श्रेष्ठ अवधी: ५०० इ पूर्व - ८००: पतंजली योगसूत्र , व्यास भगवद्गीता , महावीर पंचमहाव्रत, बुद्ध अष्टांगिक मार्ग
- पश्चात : ८०० - १७००: आदी शंकराचार्य , रामानुजाचार्य , माधवाचार्य, भक्तियोगी (कबीर, तुलसी), हटयोगी (नाथ संप्रदाय)
- आधुनिक : १७०० नंतर: रमण महर्षी , विवेकानंद, परमहंस योगानंद, टी कृष्णमाचार्य, सत्यानंद सरस्वती


भारतीय दर्शन :






- आस्तिक (वेद मानणारे): न्याय (गौतम), वैशेषिक (कणाद), सांख्य (कपिल), मीमांसा (जैमिनी), योग(पतंजली), वेदांत (बादरायण)
- नास्तिक : जैन (महावीर), बौद्ध , चार्वाक (बृहस्पती)


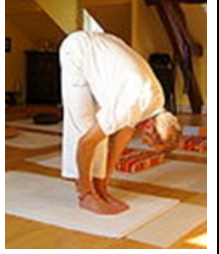
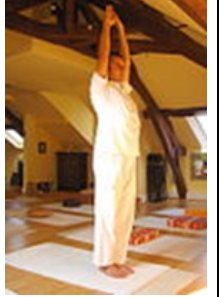

सूक्ष्म व्यायाम: हलके, योगाभ्यासाच्या आधी. स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी . शरीर लवचिक व तयार होते.

स्थूल व्यायाम: सर्व शरीराचा, गतीचा, शक्तीचा संचार .

सूर्यनमस्कार

प्रणामासन	ॐ मित्राय नमः।	उच्छ्वास	ॐ हां	
-----------	----------------	----------	-------	---

हस्तउत्तानासन	ॐ रवये नमः।	श्वास	ॐ ह्रीं	
पादहस्तासन	ॐ सूर्याय नमः।	उच्छ्वास	ॐ हूं	
अश्वसंचालन	ॐ भानवे नमः।	श्वास	ॐ ह्रूं	
पर्वतासन	ॐ खगाय नमः।	उच्छ्वास	ॐ ह्रौं	
अष्टांग नमस्कार	ॐ पूष्णे नमः।	रोखा	ॐ हः	
भुजंगासन	ॐ हिरण्यगर्भाय नमः।	श्वास	ॐ ह्रां	
पर्वतासन	ॐ मरीचये नमः।	उच्छ्वास		

अश्वसंचालन	ॐ आदित्याय नमः।	श्वास	ॐ हूं	
पादहस्तासन	ॐ सवित्रे नमः।	उच्छ्वास	ॐ हूं	
हस्त उत्तानासन	ॐ अर्काय नमः।	श्वास	हौं	
प्रणमासन	ॐ भास्कराय नमः।	उच्छ्वास	ॐ हः	
	ॐ श्रीसवितृसूर्यनारायणाय नमः।			

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने।
आयुः प्रज्ञा बलं वीर्यं तेजस्तेषां च जायते ॥

षट्कर्म

- नेति
 - जलनेति
 - सूत्रनेति

- तेलनेति
- दुग्धनेति
- धौति
 - वातसार धौति
 - वारिसार धौति
 - बहिष्सार धौति
 - बहिष्कृत धौति
 - दन्तमूल धौति
 - जिह्वामूल धौति
 - कर्णरन्ध्र धौति
 - कपाल रन्ध्र धौति
 - दण्ड धौति
 - वमन धौति
 - वस्त्र धौति
 - मूलशोधन धौति
- नौलि
- बस्ति
- कपालभाति
- त्राटक

आसन : स्थिरसुखमासनम् : सुखपूर्वक स्थिरता से बैठने का नाम आसन है। या, जो स्थिर भी हो और सुखदायक अर्थात् आरामदायक भी हो, वह आसन है। [यम,नियम,आसन,प्राणायाम,प्रत्याहार,धारणा ध्यान समाधि]

आसनों की संख्या	ग्रन्थ	ग्रन्थकर्ता	रचनाकाल	सन्दर्भ
2	गोरक्ष शतक	गुरु गोरख नाथ	१०-११वीं शताब्दी	इसमें सिद्धासन, पद्मासन का वर्णन है; ^{[5][6]} 84 claimed ^[a]
4	शिव संहिता	-	१५वीं शताब्दी	4 बैठकर किए जाने वाले आसन वर्णित हैं ; आसनों की कुल संख्या 84 बतायी गयी है।; 11 मुद्राएँ ^[7]
15	हठ योग प्रदीपिका	स्वामी स्वात्मराम	१५वीं शताब्दी	15 asanas described, ^[7] 4 (Siddhasana, Padmasana, Bhadrasana and Simhasana) named as important ^[8]

32	घेरण्ड संहिता	घेरण्ड	1१७वीं शताब्दी	Descriptions of 32 seated, backbend, twist, balancing and inverted asanas, 25 mudras ^{[9][7]}
52	हठ रत्नावली	श्रीनिवास	१७वीं शताब्दी	52 asanas described, out of 84 named ^{[b][10][11]}
84	जोग प्रदीपिका	रामानन्दी जयतराम	1830	84 asanas and 24 mudras in rare illustrated edition of 18th century text ^[12]
37	योग सोपान	योगी घामंडे	1905	Describes and illustrates 37 asanas, 6 mudras, 5 bandhas ^[12]
c. 200	योग दीपिका	बी के एस अयंगर	1966	Descriptions and photographs of each asana ^[13]
908	मास्टर योग चार्ट	धर्म मित्र	1984	Photographs of each asana ^[14]

प्राणायाम

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, तथा समाधि । प्राणायाम = प्राण + आयाम । इसका शाब्दिक अर्थ है - प्राण या श्वसन को लम्बा करना या फिर जीवनी शक्ति को लम्बा करना । प्राणायाम का अर्थ कुछ हद तक श्वास को नियंत्रित करना हो सकता है । परन्तु स्वास को कम करना नहीं होता है । प्राण या श्वास का आयाम या विस्तार ही प्राणायाम कहलाता है । यह प्राण-शक्ति का प्रवाह कर व्यक्ति को जीवन शक्ति प्रदान करता है।

प्राणायाम के प्रकार

घेरण्ड संहिता के अनुसार -

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा ।

भस्त्रिका भ्रमारी मूर्च्छा केवली चाष्टकुम्भकाः ॥

घेरण्ड संहिता के अनुसार प्राणायाम के आठ भेद बताए गए हैं -

सहित, सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रमारी, मूर्च्छा और केवली ।

हठप्रदीपिका के अनुसार -

सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा ।

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्ट कुम्भकः ॥

हठप्रदीपिका के अनुसार प्राणायाम के आठ भेद निम्न हैं -

सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा और प्लाविनी ये आठ प्रकार के कुम्भक (प्राणायाम) होते हैं।

क्रिया

- पूरक: श्वास घेणे
- कुम्भक: रोखणे
- रैचक: सोडणे

प्रकार

- भस्त्रिका
- कपालभाति
- अनुलोम-विलोम
- भ्रामरी
- उज्जायी
- शितली
- चंदभेदी

बंध

बंध मुद्राएँ शरीर की कुछ ऐसी अवस्थाएँ हैं जिनके द्वारा कुंडलिनी सफलतापूर्वक जाग्रत की जा सकती है। घेरंड संहिता में २५ मुद्राओं एवं महत्वपूर्ण हैं:

(१) मूलबंध, (२) जालंधरबंध, (३) उड्डीयानबंध, (४) महामुद्रा, (५) महाबंध, (६) महावेध

(७) योगमुद्रा, (८) विपरीतकरणीमुद्रा, (९) खेचरीमुद्रा, (१०) वज्रिणीमुद्रा, (११) शक्तिचालिनीमुद्रा, (१२) योनिमुद्रा।

पुरुषार्थ

मानव के लक्ष्य या उद्देश्य से है ('पुरुषैर्यते इति पुरुषार्थः')। पुरुषार्थ = पुरुष+अर्थ = पुरुष का तात्पर्य विवेक संपन्न मनुष्य से है अर्थात् विवेकशील मनुष्यों के लक्ष्यों की प्राप्ति ही पुरुषार्थ है। प्रायः मनुष्य के लिये वेदों में चार पुरुषार्थों का नाम लिया गया है - धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष। चार्वाक दर्शन केवल दो ही पुरुषार्थों को मान्यता देता है - अर्थ और काम। वह धर्म और मोक्ष को नहीं मानता।

- धर्म: धर्म वह है जिससे अभ्युदय और निःश्रेयस की सिद्धि हो यतो अभ्युदयनिःश्रेयससिद्धिः स धर्मः। (कणाद, वैशेषिकसूत्र, १.१.२)
- अर्थ: मनुष्याणां वृत्तिः अर्थः। (कौटिल्यीय अर्थशास्त्र) अर्थात् जो भी विचार और क्रियाएं भौतिक जीवन से संबंधित हैं उन्हें 'अर्थ' की संज्ञा दी गयी है।
- काम: आत्मा से संयुक्त मन से अधिष्ठित तत्त्व, चक्षु, जिह्वा, तथा ध्राण तथा इन्द्रियों के साथ अपने अपने विषय - शब्द, स्पर्श, रूप, रस, तथा गंध में अनुकूल रूप से प्रवृत्ति 'काम' है।
- मोक्ष: बद्ध अवस्था में इसे अपने कर्मों के अनुसार इसी जन्म अथवा अगले जन्मों में कर्मफल भोगने पड़ते हैं। मोक्ष को प्राप्त कर नया जन्म नहीं लेना पड़ता, वह बंधन से मुक्त हो जाता है।

उपनिषद्

वेदांचा भाग. लगभग 108 हैं, किन्तु मुख्य उपनिषद् 13 हैं। उपनिषदों में मुख्य रूप से 'आत्मविद्या' का प्रतिपादन है, जिसके अन्तर्गत ब्रह्म और आत्मा के स्वरूप, उसकी प्राप्ति के साधन और आवश्यकता की समीक्षा की गयी है।

1. ऋग्वेदीय -- १० उपनिषद्
 2. यजुर्वेदीय
 - a. शुक्ल यजुर्वेदीय -- १९ उपनिषद्
 - b. कृष्ण यजुर्वेदीय -- ३२ उपनिषद्
 3. सामवेदीय -- १६ उपनिषद्
 4. अथर्ववेदीय -- ३१ उपनिषद्
- कुल -- १०८ उपनिषद्

1. गद्यात्मक उपनिषद्: १. ऐतरेय, २. केन, ३. छान्दोग्य, ४. तैत्तिरीय, ५. बृहदारण्यक तथा ६. कौषीतकि; इनका गद्य ब्राह्मणों के गद्य के समान सरल, लघुकाय तथा प्राचीन है।
2. पद्यात्मक उपनिषद् १. ईश, २. कठ, ३. श्वेताश्वतर तथा नारायण, इनका पद्य वैदिक मंत्रों के अनुरूप सरल, प्राचीन तथा सुबोध है।
3. अवान्तर गद्योपनिषद् १. प्रश्न, २. मैत्री (मैत्रायणी) तथा ३. माण्डूक्य
4. आथर्वण (अर्थात् कर्मकाण्डी) उपनिषद् अन्य अवांतरकालीन उपनिषदों की गणना इस श्रेणी में की जाती है।

प्राचीनतम १. ईश, २. ऐतरेय, ३. छान्दोग्य, ४. प्रश्न, ५. तैत्तिरीय, ६. बृहदारण्यक, ७. माण्डूक्य और ८. मुण्डक प्राचीन १. कठ, २. केन

अवान्तरकालीन १. कौषीतकि, २. मैत्री (मैत्रायणी) तथा ३. श्वेताश्वतर

आश्रमः

- ब्रह्मचर्य (विध्यार्थी) १-२५ वर्ष
- गृहस्थ (कौटुंबिक) २६-५० वर्ष
- वानप्रस्थ (निवृत्ती) ५१-७५ वर्ष
- सन्यास (पूर्ण त्याग) ७५-१०० वर्ष

Digestion problems:

- अजीर्णत्व body rejecting food, causes stomach pain, loose motion
- कुजीर्णत्व body not absorbing food, causes bloating, glasses etc
- Solution: उत्तानपादासन , पवनमुक्तासन

पतंजली योगसूत्र :

- समाधी पाद : समाधीचे विविध प्रकार, थेट फलाचे विवरण
- साधना पाद : क्लेश आणि तो कमी करण्याचे मार्ग
- विभूती पाद : ध्यान, विशेष सिद्धी
- कैवल्य पाद : मोक्ष अनुभव

प्रस्थान त्रयी :

- उपनिषद्
- भगवद्गीता : १-६ कर्मयोग, ७-१२ भक्ती योग, १३-१८ ज्ञान योग

- ब्रह्मसूत्र

योग्य जीवनाचे पाच सोपान

- व्यायाम: आसन
- श्वास: प्राणायाम
- आराम : शवासन
- अन्न : शाकाहारी
- सकारात्मक विचार आणि ध्यान

Yogalaya Teaching

Starting Instructions

- Start Prayer
- Sit in comfortable sitting position, look straight
- Hands in Chin mudra, back straight, get ready for prayer
- Om, Om, Om
- गजाननं भूत गणादिसेवितं,
- कपीथ जम्बू फलचारु भक्षणं,
- गजाननं भूत गणादिसेवितं,
- कपीथ जम्बू फलचारु भक्षणं,
- उमासुतं शोक विनाश कारतम,
- नमामि विघ्नेश्वर पादपंकजम्,
- षडाननं कुम्कुमरक्तवर्णं
- महामति दिव्यमयूरवाहनम्
- रुद्रस्यसूनुं सुरसैन्यनाथं
- गुहं सदाह शरणं प्रपद्ये
- या कुन्देन्दुतुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृता
- या वीणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना
- या ब्रह्माच्युतशंकरप्रभृतिभिर्देवैः सदा वन्दिता
- सा मां पातु सरस्वती भगवती निःशेषजाड्यापहा
- ॐ नमः शिवाय गुरवे
- सच्चिदानन्द मूर्तये ।
- निष्प्रपञ्चाय शान्ताय
- (निरालम्बाय तेजसे ॥)
- श्री शिवनंदाय तेनमः
- श्री विष्णू देवानंदाय तेनामः
- सर्वमङ्गलमाङ्गल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके ।
- शरण्ये त्र्यम्बके गौरि नारायणि नमोऽस्तु ते, नारायणि नमोऽस्तु ते
- ॐ सह नावतु ।
- सह नौ भुनक्तु ।
- सह वीर्यं करवावहै ।

- तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।
- ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
- ॐ नमः शिवाय ॥

Pranayam

- Sit in comfortable sitting position, look straight
- Hands in Chin mudra, back straight, get ready for kapalbhati
- Inhale abdomen out, exhale in, inhale, exhale
- Now inhale deeply and begin
- Exhale (20)
- Ex (36)
- Exhale (5), inhale, exhale
- Now inhale deeply, comfortable breath and hold (20? seconds)
- With control, exhale, inhale, exhale,
- Another round?
- breath normally, stretch legs, shake your legs and sit back again.
- Left hand in chin mudra, right hand in vishnu mudra
- Inhale through both nostrils deeply
- Take your right thumb to right nostril, exhale through left nostril completely
- *** Inhale left 2-3-4 close, hold, close both nostrils, 8 sec?
- Exhale right 2-3-4-5-6-7-8, inhale right 2-3-4 close, hold,
- Exhale left 2-3-4-5-6-7-8 Inhale left ***
- Drop your hands down, both hands in chin mudra, back straight, breathing comfortable
- Eyeball steady on one point, meditate, breathing relaxed
- Now release the mudra, stretch your legs and lie down in shavasan
- Feet apart, hands apart, palms facing upward.
- Bring your feet together, inhale, bring your arms over and above your head, interlock fingers, turn your palms and stretchyyy, exhale and release, bend your knees, turn to the right side, inhale and come up.

Sun Salutations

- Stand in front of the mat, t-shirts tucked in. Stand straight
- Both hands in Namaskar position, near your chest
- Raise your arms up, arch back
- Bend forward and down
- Take your right leg back, knee down, toe pointing back, look up
- Left leg back, body into straight line
- Knees, chest, forehead or chin down
- Slide forward arch back
- Tuck your toes in, inverted V
- Take your right leg forward,
- left leg forward

- Raise your arms arch back and release
- -
- Feet together, palms together
- Raise your arms up, arch back
- Bend forward and down
- Take your left leg back, knee down, toe pointing back, look up
- Right leg back, body? into straight line
- Knees, chest, forehead or chin down
- Slide forward arch back
- Tuck you toes in, inverted V
- Take your left leg forward,
- Right leg forward
- Raise your arms up arch back and release
- Feet together, palms together
- -
- Now coordinate with your breath
- -
- Inhale - exhale and palms together
- Inhale - Raise your arms up, arch back
- Exhale - Bend forward and down
- Inhale - right leg back
- Retain - other leg back
- Exhale - Knees, chest, forehead or chin down
- Inhale - Slide forward arch back
- Exhale - inverted V
- Inhale - right leg forward,
- Exhale - left leg forward
- Inhale - Raise your arms up arch back
- Exhale - release
- -
- Inhale - exhale and palms together
- Inhale - Raise your arms up, arch back
- Exhale - Bend forward and down
- Inhale - left leg back
- Retain - other leg back
- Exhale - Knees, chest, forehead or chin down
- Inhale - Slide forward arch back
- Exhale - inverted V
- Inhale - left leg forward,
- Exhale - right leg forward
- Inhale - Raise your arms up arch back
- Exhale - release
- -
- Feet apart, hands apart, palms facing forward

- Eyes close, ?, breath through your nose
- Observe your heartbeats
- Observe your breathing
- Now lie down your back and relax in shavasana

End Prayer

- Sit in comfortable sitting position, look straight
- Roll shoulders, hands in chin mudra
- Om, Om, Om
- ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् , पूर्णं मुदच्यते,
- पूर्णस्य पूर्णमादाय, पूर्णं मेवा वशिष्यते।
- ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः
- सद्गुरु (?) शिवानंद महाराज कि जय, स्वामी विष्णू देवानंद महाराज कि जय
- धर्मो रक्षति रक्षितः हरी ओम तत्सत
- Rub hands, put palms on eyes and Namaskar!!

References

- How to start VCB (Level -1, 2 & 3) Preparation ([video](#))
- National Institute of Open Schooling Indian Knowledge Tradition, Good Training material
[https://nios.ac.in/departmentsunits/academic/open-basic-education-\(obe\)/yoga-a147.asp](https://nios.ac.in/departmentsunits/academic/open-basic-education-(obe)/yoga-a147.asp)
[X](#)
- YCB Level 1 - 200 Hrs Yoga TTC | Theory Lectures - [YouTube](#)
- Yoga Certification - By YCB Yog Aurora - [YouTube](#)
- YCB Level 1 Yoga Protocol Instructor Certification - [YouTube](#)