श्री देव सुमन विश्वविद्यालय

टिहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड

Syllabus of Diploma in Yoga

डिप्लोमा इन योग पाठ्यक्रम

क्र. स.	प्रश्न पत्र विवरण	अंक
1	योग के आधारभूत तत्व	100
2	हठयोग के सिद्धान्त	100
3	मानव शरीर रचना क्रिया विज्ञान एवं योग	100
4	पातंजल योगसूत्र	100
5	स्वास्थ्य एवं योग चिकित्सा	100
6	योग क्रियात्मक-I	100
7	योग क्रियात्मक-II	100
	कुल अंक	700

- **पाठ्यक्रम में प्रवेश हेतु योग्यता: 10+2**

27/02/2020

Dean
Faculty of Medical Science & Health
Gurukula Kangri Vishwavidyalaya
Haridwar-249404 (Uttarakhand)
(प्रो० ईश्वर चन्द भारद्वाज)
(मो०-9412025142)

विभागाध्यक्ष
मानव चेतना एवं योग विज्ञान विभाग
देव संस्कृति विश्वविद्यालय-गायत्रीकुंज
शांतिकुंज-हरिद्वार (उ०प्र०)
(डॉ० सुरेश बर्नवाल)
(मो०-9258369427)

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड
(डॉ० कामाख्या कुमार)
(मो०-9258369603)

प्रथम पत्र

योग के आधारभूत तत्व

समय 3 घंटा **100 अंक**

नोटः परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देकर एक प्रश्न करने का निर्देश देंगे जो 20 अंकों का होगा|

इकाई प्रथम- अर्थ परिभाषा

योग शब्द का अर्थ, योग की परिभाषायें एवं योग का उद्देश्य, योग का इतिहास एवं योग की परंपरा, योग सम्बन्धी भ्रामक धारणायें, आधुनिक जीवन में योग की उपयोगिता

इकाई द्वितीय- विभिन्न योग ग्रन्थों का परिचय

पातंजल योग सूत्र, श्री मद्भगवद्गीता, योग वाशिष्ट, शिव संहिता, सिद्धसिद्धांत पद्दति, हठ रत्नावली

तृतीय इकाई - दर्शन में योग का स्वरूप

वेद, उपनिषद, पुराणों, गीता, आयुर्वेद में योग का स्वरूप, भारतीय षड्दर्शन में योग का स्वरूप

इकाई चतुर्थ- योग के विभिन्न प्रकार

राजयोग, ज्ञान योग, कर्म योग,भक्ति योग, अष्टांग योग, हठयोग

पंचम इकाई - समकालीन योगियों का परिचय

रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविंद, महर्षि रमण, परमहंस योगानन्द, स्वामी शिवानंद, स्वामी सत्यानंद, स्वामी कुवलयानन्द

सन्दर्भ सूची

योग विज्ञान - स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
वेदों में योग विद्या - स्वामी दिव्यानंद
योग मनोविज्ञान - शांतिप्रकाश आत्रेय
भारतीय दर्शन - आचार्य बलदेव उपाध्याय
अ©पनिषदिक अध्यात्म विज्ञान - डा0 ईश्वर भारद्वाज
कल्याण (योग तत्त्वांक) - गीताप्रेस गोरखपुर
कल्याण (योगांक) - गीता प्रेस गोरखपुर
भारत के संत महात्मा - रामलाल
भारत के महान योगी - विश्वनाथ मुखर्जी

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

20/2/2020

Dean
Faculty of Medical Science & Health
Gurukula Kangri Vishwavidyalaya
Haridwar-249404 (Uttarakhand)

द्वितीय पत्र

हठयोग के सिद्धान्त

समय 3 घंटा **100 अंक**

नोटः परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देकर एक प्रश्न करने का निर्देश देंगे जो 20 अंकों का होगा|

प्रथम इकाई - अर्थ परिभाषा

हठयोग का अर्थ, परिभाषायें एवं हठयोग का उद्देश्य, हठयोग का इतिहास एवं हठयोग की परंपरा, हठयोग सम्बन्धी भ्रांतियाँ, हठयोग की उपयोगिता

द्वितीय इकाई - हठयोग के आधारभूत तत्व (घेरण्ड संहिता एवं हठप्रदीपिका)

हठयोग अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु व काल, हठयोग हेतु पथ्यापथ्य निर्देश, मिताहार की अवधारणा, साधना में साधक-बाधक तत्व, हठसिद्धि के लक्षण

तृतीय इकाई - घेरण्ड संहिता

घटशुद्धि की अवधारणा, शोधन कर्म का उद्देश्य, षट्कर्म- नेति, धौति एवं वस्ति कर्म की विधि, लाभ व सावधानियाँ, षट्कर्म- नौली, त्राटक एवं कपालभाति की विधि, लाभ व सावधानियाँ

चतुर्थ इकाई - हठप्रदीपिका

हठप्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि, लाभ व सावधानियाँ, हठप्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों की विधि, लाभ व सावधानियाँ, हठप्रदीपिका में वर्णित मुद्रा-बन्ध की विधि, लाभ व सावधानियाँ

पंचम इकाई - हठप्रदीपिका

नाद का स्वरूप, नादनुसंधान की विधि, कुंडलिनी का स्वरूप एवं जागरण की विधि, समाधि का स्वरूप

सन्दर्भ

हठयोग प्रदिपिका- प्रकाषक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता- प्रकाषक कैवल्यधाम, लोणावाला
गेरक्ष संहिता- गोरक्षनाथ
भक्तिसागर- स्वामि चरणदास
योगासन विज्ञान- स्वामि धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
योग परिचय - पीताम्बर झा
सरल योगासन - डा0 ईश्वर भारद्वाज
आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध - स्वामी सत्यानन्द
बहिरंग योग - स्वामी योगेश्वरानन्द

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

तृतीय पत्र

मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान एवं योग

समय 3 घंटा **100 अंक**

नोटः परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देकर एक प्रश्न करने का निर्देश देंगे जो 20 अंकों का होगा|

प्रथम इकाई- अर्थ परिभाषा

मानव शरीर की परिभाषा, संक्षिप्त परिचय, कोशिका संरचना व कार्य, उत्तक संरचना व कार्य, उत्तक के प्रकार

द्वितीय इकाई - शरीर के प्रमुख संस्थानों का सामान्य परिचय

अस्थि तंत्र की संरचना व कार्य, संधियो की सामान्य जानकारी, मेरुदंड की संरचना व कार्य, मांसपेशियों के प्रकार, रचना व कार्य, मांसपेशियों एवं अस्थि तंत्र पर योग का प्रभाव

तृतीय इकाई - शरीर के प्रमुख संस्थानों का सामान्य परिचय

पाचन संस्थान की संरचना, पाचन संस्थान के कार्य, पाचन क्रिया- कार्बोज, वसा, प्रतनक के पाचन की प्रक्रिया, पाचन संस्थान पर योग का प्रभाव

चतुर्थ इकाई - शरीर के प्रमुख संस्थानों का सामान्य परिचय

श्वसन तंत्र की संरचना व श्वसन प्रक्रिया, श्वसन दर, रक्तवह संस्थान का विस्तृत वर्णन, श्वसन तंत्र एवं रक्तवह संस्थान पर योग का प्रभाव

पंचम इकाई- शरीर के प्रमुख संस्थानों का सामान्य परिचय

उत्सर्जन तंत्र की संरचना व कार्य, अंतःस्रावी ग्रंथि प्रणाली, तंत्रिका तंत्र का परिचय, उत्सर्जन तंत्र, अंतःस्रावी ग्रंथियों एवं तंत्रिका तंत्र पर योग का प्रभाव

सन्दर्भः

सुश्रुत (शरीर स्थान) –डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर
शरीर रचना विज्ञान – डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर क्रिया विज्ञान- डॉ. प्रियवृत शर्मा
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान- डॉ. एस. आर. वर्मा
आयुर्वेदीय क्रिया शरीर - वैद्य रणजीत राय देसाई

20/02/2020

विभागाध्यक्ष
मानव चेतना एवं योग विज्ञान विभाग
देव संस्कृति विश्वविद्यालय-गायत्रीकुंज
शांतिकुंज हरिद्वार (उ०अं०)

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

Dean
Faculty of Medical Science & Health
Gurukul Kangri Vishwavidyalaya
Haridwar-249404 (Uttarakhand)

चतुर्थ पत्र

पातंजल योगसूत्र

समय 3 घंटा **100 अंक**

नोट: परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देकर एक प्रश्न करने का निर्देश देंगे जो 20 अंकों का होगा|

प्रथम इकाई - परिभाषा, चित्त एवं वृत्तियाँ

पातंजल योग सूत्र के अनुसार योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियाँ, चित्त वृत्तियाँ, अभ्यास-वैराग्य

द्वितीय इकाई - अंतराय, क्रिया योग एवं क्लेश

योग अंतराय, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रिया योग, पाँच क्लेश, ईश्वर का स्वरूप

तृतीय इकाई - अष्टांग योग

यम, नियम एवं आसन का स्वरूप, प्राणायाम, प्रत्याहार का स्वरूप, धारणा, ध्यान एवं समाधि का स्वरूप

चतुर्थ इकाई - समाधि के प्रकार

संप्रज्ञात, असंप्रज्ञात समाधि का स्वरूप, ऋतंभरा प्रज्ञा, विवेक ख्याति, समाधि, सयंम का स्वरूप

पंचम इकाई – सिद्धियाँ एवं कैवल्य

सयंमजन्य सिद्धियाँ, जन्मादी पंचसिद्धि, आणिमादि अष्ट सिद्धियाँ, पुरुष का स्वरूप, कैवल्य का स्वरूप

सन्दर्भ:

योग सूत्र (तत्ववैशारदी)- वाचस्पति मिश्र
योग सूत्र (योग वार्तिक)- विज्ञान भिक्षु
योग सूत्र (भास्वती टीका)- हरिहरानन्द अरण्य
योग सूत्र (राजमार्तण्ड)-भोजराज
पातंजल योग प्रदीप- ओमानन्द तीर्थ
पातंजल योग विमर्श - विजयपाल शास्त्री
ध्यान योग प्रकाश- लक्ष्मणानन्द
योग दर्शन- राजवीर शास्त्री
पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन-डा0 त्रिलोकचन्द्र

20/02/2020

Dean
Faculty of Medical Science & Health
Gurukula Kangri Vishwavidyalaya
Haridwar-249404 (Uttarakhand)

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान, विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

पंचम पत्र

स्वास्थ्य एवं योग चिकित्सा

समय 3 घंटा **100 अंक**

नोटः परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देकर एक प्रश्न करने का निर्देश देंगे जो 20 अंकों का होगा|

प्रथम इकाई - स्वास्थ्यः अर्थ, परिभाषा

स्वास्थ्य का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य, व्याधि की अवधारणा, स्वास्थ्य की यौगिक अवधारणा, यौगिक जीवन शैली|

द्वितीय इकाई - स्वास्थ्य के आधारभूत तत्व

दिनचर्या- व्यायाम, व्यायाम एवं योगाभ्यास में अंतर, अभ्यंग, स्नान| रात्रिचर्या- ब्रह्मचर्य, निद्रा का महत्व| ऋतुचर्या- ऋतु अनुसार आहार-विहार, ऋतु के अनुसार दोषों का संचय, प्रकोप एवं प्रशमन

तृतीय इकाई - स्वास्थ्य के आधारभूत तत्व

आहार की परिभाषा, गुण व शरीर हेतु उपयोगिता, आहार की मात्रा व काल, संतुलित आहार, यौगिक आहार, शाकाहार के गुण तथा मांसाहार के अवगुण

चतुर्थ इकाई - रोग निवारण में योग का महत्व

व्याधियों के निवारण में यम-नियमों का महत्व, व्याधियों के निवारण में शुद्धि क्रियाओं का महत्व, व्याधियों के निवारण में आसन-प्राणायाम का महत्व, व्याधियों के निवारण में ध्यान का महत्व

पंचम इकाई - रोगों के लक्षण, कारण व उनकी योग चिकित्सा

निम्न लिखित रोगों की योग चिकित्सा- अजीर्ण, आमाशयी अम्लता, कब्ज, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, गठिया, दमा, मधुमेह, मोटापा, मानसिक तनाव, अवसाद की

सन्दर्भ

जीवेम शरदः शतम - पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड - 41

स्वस्थवृत विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह

स्वस्थवृत्तम - शिवकुमार गौड़

आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल

रोगों की सरल चिकित्सा - विट्ठल दास मोदी

योग से आरोग्य - इण्डियन योग सोसाइटी

20/02/2020

Dean
Faculty of Medical Science & Health
Gurukula Kangri Vishwavidyalaya
Haridwar-249404 (Uttarakhand)

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
...-249402 उत्तराखण्ड

योग क्रियात्मक-I

100 अंक

सूक्ष्म व्यायाम- पवनमुक्तासन श्रेणी-1, 2, 3 — 10

आसन- — 20

सूर्य नमस्कार मंत्रों सहित, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, त्रिकोणासन वृक्षासन, गरुड़ासन, नटराज आसन, अर्ध चक्रासन पादहस्तासन पद्मासन, सिद्धासन स्वस्तिकासन, बज्रासन, वक्रासन, कुक्कुटासन, गर्भासन, बकासन, पद्म बकासन,गौमुखासन, भद्रासन, अर्ध उष्ट्रासन, शशांकासन, जानु शिरासन, पश्चिमोत्तानासन, पूर्वोत्तानासन, उत्तानपादासन, अर्ध हलासन, सेतुबंध आसन, पवनमुक्तासन, शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, बालासन, मकरासन, चक्रासन, पाद हस्तासन, पादांगुष्टासन, हनुमान आसन, कूर्मासन, मयूरासन, भू नमन आसन, पूर्ण शलभासन, सर्वांगासन, हलासन, शीर्षासन शवासन

प्राणायाम: — 20

यौगिक श्वसन, नाड़िशोधन प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, सूर्यभेदन प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम

(प्राणायाम अनुपात 1:1:1, 1:4:2)

मुद्रा-बन्ध- — 10

जालंधर बन्ध, उड्डीयान बन्ध, मूलबंध, पाशिनी मुद्रा, काकी मुद्रा, सांभवी मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा

हस्त मुद्रायें- ज्ञान, ध्यान, प्राण मुद्रा, हृदय, पृथ्वी, वारुणी, अग्नि, वायु, आकाश मुद्रा

ध्यान : स्थूल ध्यान एवं सूक्ष्म ध्यान (घेरण्ड संहिता) — 10

मंत्र- सूर्य मंत्र, गायत्री मन्त्र, ओंकार प्रार्थना, शांतिपाठ — 10

मौखिकी — 20

विभागाध्यक्ष

योग क्रियात्मक-II

100 अंक

षट्कर्म: 30

जल नेति, सूत्र नेति, वात क्रम-व्युतक्रम कपालभाती, शीतक्रम कपालभाती, कुंजल दंड धौति, वस्त्र धौति, नौली

पाठयोजना (5 आसन, 2 प्राणायाम, 1 मुद्रा) 20

शिविर आयोजन 25

(अपने स्तर पर विद्यार्थी योग शिविर का आयोजन करेगा जिसकी रिपोर्ट साक्ष्यों सहित प्रस्तुत होनी चाहिए)

मौखिकी 25

20/02/2020

(डॉ० ईश्वर चन्द भारद्वाज)
(मो० 9412025142)

विभागाध्यक्ष
(डॉ० सुरेश बर्नवाल)
(मो० 9258369627)

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
(डॉ० कामाख्या कुमार)
(मो० 9258369603)