

**SCHEME OF EXAMINATION
AND
COURSE OF STUDY
CHOICE BASED CREDIT
SYSTEM (CBCS)**

**P.G. DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE
(w.e.f. 2021-2022)**



**DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE
Gurukula Kangri (Deemed to be University), Haridwar
July 2021**

Department of Yogic Science
Gurukula Kangri (Deemed to be University), Haridwar
P.G. DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE
SYLLABUS (w. e. f. 2021-2022)

S. N.	Subject Code	Subject Title	Periods per week			Evaluation Scheme				Subject Total
						Seasonal			ESE	
			L	T	P	Credit	CT	TA		
Semester – I										
1	DYS-C101	Introduction to Yoga and Human Consciousness	4	-	-	4	20	10	70	100
2	DYS -C102	Hath Yoga	4	-	-	4	20	10	70	100
3	DYS -C103	Yogic Text	4	-	-	4	20	10	70	100
4	DYS -C104	Human Anatomy, Physiology and Yoga	4	-	-	4	20	10	70	100
5	DYS -C151	Practical-1 Yoga	-	-	12	6	20	10	70	100
6	DYS -C152	Practical-2 (Comp. Lab & HP Lab)	-	-	4	2	20	10	70	100
						24	TOTAL			600
Semester – II										
CORE										
1	DYS -C201	Patanjal Yogsutra	4	-	-	4	20	10	70	100
2	DYS -C202	Yoga and Health	4	-	-	4	20	10	70	100
ELECTIVE (ANY TWO) -										
3	DYS -E203	Yoga in Upanishads	4	-	-	4	20	10	70	100
4	DYS -E204	Teaching Methodology in Yoga								
5	DYS -E205	Yoga and Vaidik Therapies	4	-	-	4	20	10	70	100
6	DYS -E206	Yoga Skills Development	4	-	-	4	20	10	70	100
PRACTICAL										
7	DYS -C251	Practical-1 Yoga	-	-	12	6	20	10	70	100
8	DYS -C252	Practical-2 (HP Lab, Yoga camp. & Project Work)	-	-	4	2	20	10	70	100
						24	TOTAL			600
TOTAL CREDITS						48	G. TOTAL			1200

L = Lecture T = Tutorial P = Practical CT = Cumulative Test TA = Teacher Assessment

P.G.Diploma		DYS-C101					SEMESTER-I	
		Introduction to Yoga & Human Consciousness योग एवं मानवचेतना का परिचय						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “**खण्ड अ**” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “**खण्ड ब**” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई- 1 चेतना का अर्थ, परिभाषा एवं क्षेत्र। मानव चेतना का स्वरूप। वेद एवं उपनिषदों में मानव चेतना, बौद्ध एवं जैन दर्शन में मानव चेतना, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा व वेदान्त में मानव चेतना।

इकाई- 2 मानव चेतना के विविध रहस्य एवं तथ्य- जन्म और जीवन, भाग्य और पुरुषार्थ, कर्मफल विधान, संस्कार और पुनर्जन्म। भारतीय ऋषियों द्वारा विकसित मानव चेतना के विकास की विधियाँ।

इकाई- 3 योग का अर्थ एवं परिभाषा। योग का विभिन्न शास्त्रों में प्राप्त वर्णन- वेद, उपनिषद्, दर्शन, पुराण, गीता एवं आयुर्वेद। योग के साधक व बाधक तत्व। योगाभ्यास का समय व स्थान।

इकाई- 4 योग की विभिन्न पद्धतियाँ - राजयोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, हठयोग, अष्टांग योग।

इकाई- 5 समकालीन योगियों का परिचय- महर्षि पतंजलि, गुरु गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविन्द, स्वामी कुवलयाणन्द, स्वामी शिवानन्द।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरूप- डॉ. श्री कृष्ण सक्सेना

भारतीय दर्शन- आचार्य बलदेव उपाध्याय

मानव चेतना- डॉ. ईश्वर भारद्वाज

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान- डॉ. ईश्वर भारद्वाज

भारत के संत महात्मा - रामलाल

भारत के महान योगी - विश्वनाथ मुखर्जी

A study in consciousness- Annie Besant

A yurveda and Mind- Dr. David Frawley

The Root of Consciousness- Jeffery Mishlor

Mind and Super Mind- N.C. Panda

Seven States of consciousness- Anthony Campbell

P.G.Diploma		DYS-C102					SEMESTER-I	
		Hath Yoga हठयोग						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “**खण्ड अ**” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “**खण्ड ब**” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई-1 हठयोग का स्वरूप- हठयोग का अर्थ, परिभाषा, लक्ष्य एवं उद्देश्य, हठयोग एवं राजयोग का संबंध, हठ योग की पूर्वापेक्षायें (यम-नियम) हठयोग से संबन्धित भ्रामक धारणायें, हठयोग के साधक-बाधक तत्त्व, हठ सिद्धि के लक्षण, पथ्य-अपथ्य, मिताहार, घट की अवधारणा, घट शुद्धि।

इकाई-2 हठयोग के अंग-I हठयोग में शोधन क्रियाओं की अवधारणा, विधि और महत्व, हठयोग के ग्रन्थों में आसन: आसन की परिभाषा, वर्गीकरण, आसन की पूर्वापेक्षायें, हठ प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित आसनों की विधि, लाभ व सावधानियाँ।

इकाई-3 हठयोग के अंग-II प्राणायाम की अवधारणा, प्राणायाम के चरण और अवस्थाएँ, हठ योग साधना में प्राणायाम की पूर्वापेक्षायें, हठ प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित प्राणायामों की विधि, लाभ व सावधानियाँ।

इकाई-4 हठयोग के अंग-III मुद्रा-बंध की अवधारणा, हठ प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित मुद्रा-बन्ध की विधि, लाभ व सावधानियाँ।

इकाई-5 हठयोग के अंग-IV घेरण्ड संहिता में प्रत्याहार, धारणा और ध्यान एवं समाधि की अवधारणा, परिभाषा, लाभ एवं विधियाँ, हठ प्रदीपिका में नाद और नादानुसंधान की अवधारणा, कुंडलिनी का स्वरूप।

संदर्भ ग्रंथ-

घेरण्ड संहिता, योग भारती, मुंगेर बिहार

हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम लोनावला

Yog Vigyanam- Acharya Balkrishan

P.G.Diploma		DYS-103					SEMESTER-I		
		Yogic text योग ग्रन्थ							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04	

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “**खण्ड अ**” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “**खण्ड ब**” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई-1 उपनिषद् शब्द का अर्थ एवं परिभाषा, उपनिषदों का महत्व। योग वर्णित उपनिषदों का सामान्य परिचय, उपनिषदों में वर्णित विषय, योग का स्वरूप। उपनिषदों में योग तत्व- कठोपनिषद्, श्वेताश्वरोपनिषद्।

इकाई-2 श्री मद्भगवद्गीता का सामान्य परिचय एवं महत्व, श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार योग की परिभाषायें, श्रीमद्भगवद् गीता के अनुसार कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, ध्यानयोग, स्थितप्रज्ञता, यौगिक आहार-विहार, योगी के लक्षण, दैवी-आसुरी सम्पदा

इकाई-3 योगवशिष्ट का सामान्य परिचय, योगवशिष्ट के अनुसार आधि-व्याधि की अवधारणा, मुक्ति के आधार स्तम्भ, परमानंद की उच्चतम अवस्था एवं उसको प्राप्त करने के साधन, योग विघ्नों के निवारण हेतु योगाभ्यास, सत्वगुण का विकास, ध्यान के आठ चरण, ज्ञान की सप्त भूमियां।

इकाई-4 हठयोगिक ग्रन्थों का परिचय- हठरत्नावलि, शिवसंहिता, सिद्धसिद्धान्त पद्धति, भक्तिसागर, गोरक्ष संहिता

इकाई-5 भारतीय संस्कृति- भारतीय संस्कृति के त्यौहार व उत्सव उनका व्यक्तिगत, सामाजिक व नैतिक महत्व, भारतीय संस्कृति में आचरण पहलू। आश्रम व्यवस्था, वर्ण व्यवस्था, कर्म सिद्धान्त, षोडश संस्कार, पंचमहायज्ञ

सन्दर्भ ग्रन्थ-

उपनिषद् अंक कल्याण, गीता प्रेस गोरखपुर
साधक संजीवनी, रामसुख दास जी महाराज, गीता प्रेस गोरखपुर
योग वाशिष्ट, कैवल्यधाम लोणावला
शिवसंहिता, राघवेन्द्र शर्मा, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, नई दिल्ली
सिद्धसिद्धान्त पद्धति, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, नई दिल्ली
भक्तिसागर, स्वामी चरण दास कृत
गोरक्ष संहिता
भारतीय संस्कृति के चार अध्याय, रामधारी सिंह दिनकर
Hathratnavali, the lonavala yoga institute, lonavala

P.G.Diploma		DYS-C104					SEMESTER-I	
		Human Anatomy, Physiology and Yoga						
		मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान एवं योग						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “**खण्ड अ**” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “**खण्ड ब**” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई- 1 (अ) शरीर की परिभाषा, मानव शरीर के मुख्य विभाग, कोशिका, ऊतक व संस्थान की अवधारणा तथा इसकी आधारभूत जानकारी (कोशिका की संरचना, मुख्य अवयव व कार्य, ऊतक के प्रकार, संरचना व कार्य, प्रमुख संस्थान व उनके कार्य)
(ब) पाचन संस्थान- रचना-इसके प्रमुख अवयवों की रचना व कार्य, पाचन क्रिया- कार्बोज, वसा व प्रतनक के पाचन की विस्तृत जानकारी।

इकाई- 2 (अ) कंकाल तंत्र- अस्थि पंजर के मुख्य अवयव व कार्य, अस्थियों की परस्पर संबद्धता, मेरुदण्ड की हड्डियों की जानकारी, ग्रीवा व कटि कशेरुका की रचना व कार्य, संधि स्थलों की जानकारी, इनके आधारभूत अवयव, संधियों के प्रकार, स्वस्थ व विकृत घुटने के जोड़ की संरचना।
(ब) मांसपेशी तंत्र- मांसपेशी के प्रकार, इनकी संरचना व कार्य, परस्पर भिन्नताएं, मांसपेशियों की अन्य मूलभूत जानकारी।

इकाई- 3 (अ) श्वसन तंत्र- संरचना, श्वसन क्रिया- बाह्य व आंतरिक, श्वसन क्रिया, नियंत्रण के विभिन्न आधार एवं उनकी प्रक्रिया की जानकारी। फेफड़ों में गैसीय आदान- प्रदान, श्वसनीय क्षमताएं व आयतन, आक्सीजन कर्ज, श्वसन दर- इसके प्रभावी अवयव।
(ब) रक्तवह संस्थान- संस्थान के विभाग (हृदय, शिरा, धमनी इत्यादि) हृदय दर व नब्ज दर, रक्तचाप- अवधारणा, प्रकार, प्रभावित करने वाले अवयव।

इकाई- 4 (अ) उत्सर्जन तंत्र- उत्सर्जन संस्थान के अंग इनकी संरचना व कार्य, मूत्र बनने की प्रक्रिया।
(ब) अंतःस्त्रावी ग्रन्थि तंत्र- अन्तःस्त्रावी ग्रन्थि अवधारणा, नामकरण, प्रमुख ग्रन्थियों का स्थान, हार्मोन व शरीर हेतु कार्य (पीयूष ग्रन्थि, चुल्लिका ग्रन्थि, अधिवृक्क ग्रन्थि, अग्नाशय, डिम्ब/शुक ग्रन्थि व अन्य ग्रन्थियों की जानकारी)

इकाई- 5 (अ) तंत्रिका तंत्र- तंत्रिका तंत्र के विभाग/ अंग, मस्तिष्क संरचना- बाह्य व आंतरिक तथा कार्य, सुषुम्ना की रचना व कार्य, स्वचालित तंत्र, विभिन्न प्रकार की तंत्रिकाओं की समान्य जानकारी।
(ब) विभिन्न संस्थानों पर यौगिक अभ्यासों (यम- नियम, षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बन्ध और ध्यान) के शारीरिक- क्रियात्मक प्रभावों की जानकारी।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

शरीर रचना विज्ञान - डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर क्रिया विज्ञान- डॉ. प्रियवृत्त शर्मा
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान- डॉ. एस. आर. वर्मा
आयुर्वेदीय क्रिया शरीर - वैद्य रणजीत राय देसाई
योग चिकित्सा- कुवलयाणन्द
योग से आरोग्य-कालिदास जोशी
Yoga Therapy (Hindi & English): Shivanand Saraswati

P G DIPLOMA		DYS-C151						SEMESTER-I	
		Practical-I							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	12Hrs.	0	0	6	30	70	06	

Surya Namskar

Pawanmuktasan Seariz- 1, 2 & 3

05 Marks

Suksham Vyayam

1. Uccharana- sthala-tatha-vishudha-chakra-shuddhi (for throat and voice)
2. Prarthana (Prayer)
3. Buddhi-tatha-dhriti shakti-vikasaka (for developing will power)
4. Smarana shakti-vikasaka
5. Medha shakti-vikasaka
6. Netra shakti-vikasaka
7. Kapola shakti-varadhaka
8. Karna shakti-varadhaka
9. Griva shakti-vikasaka-1
10. Griva shakti-vikasaka-2
11. Griva shakti-vikasaka-3
12. Skandha-tatha-bahu-mula shakti-vikasaka
13. Bhujja-bandha shakti-vikasaka
14. Kohini shakti-vikasaka

15. Bhujja-valli shakti-vikasaka
16. Purna-bhujja shakti-vikasaka
17. Mani-bandha shakti-vikasaka
18. Kara-prstha shakti-vikasaka
19. Kara-tala shakti-vikasaka
20. Anguli-mula shakti-vikasaka
21. Anguli shakti-vikasaka
22. Vaksha-sthala shakti vikasak-1
23. Vaksha-sthala shakti vikasak-2
24. Udara shakti-vikasaka -1
25. Udara shakti-vikasaka -2
26. Udara shakti-vikasaka -3
27. Udara shakti-vikasaka -4
28. Udara shakti-vikasaka -5
29. Udara shakti-vikasaka -6
30. Udara shakti-vikasaka -7
31. Udara shakti-vikasaka -8
32. Udara shakti-vikasaka -9
33. Udara shakti-vikasaka -10

20

34. Kati shakti-vikasaka-1
35. Kati shakti-vikasaka-2
36. Kati shakti-vikasaka-3
37. Kati shakti-vikasaka-4
38. Kati shakti-vikasaka-5
39. Muladhar chakra suddhi
40. Upastha tatha swadhisthan suddhi
41. Kundalini shakti vikasak
42. Jangha-shakti-vikasak-1
43. Jangha-shakti-vikasak-2
44. Janu-shakti-vikasak
45. Pindali-shakti-vikasaka
46. Pad-mula-shakti vikasaka
47. Gulf-padprishtha- padtal-shakti-vikasak
48. Padanguli-shakti-vikasak

Asana

1. Tadasana
2. Triyaktadasana
3. Katichakrasana
4. Trikonasana
5. Vrikshasana
6. Ardha-chakrasana
7. Padhastasan
8. Parivrittaparshwakonasan a
9. Bakasana
10. Kagasana
11. Padmasana

12. Siddhasana
13. Swastikasana
14. Vajrasana
15. Ushtrasana
16. Shashankasana
17. Janu Shirasana
18. Paschimottonasana
19. Poorvottanasana
20. Vakrasana
21. Marjariasana
22. Simhasana
23. Mandukasana

24. Uttanmandukasana
25. Sirshasana
26. Padmshirasana
27. Uttanpadasana
28. Sarvangasana
29. Noukasana
30. Pawanmuktasana
31. Shalbhasana
32. Bhujangasana
33. Dhanurasana
34. Balasana
35. savasana

Pranayama:

Preparatory aspects of pranayama: correct abdominal breathing in sawasana and meditative pose with 1:1 & 1:2 ratio

- Abdominal breathing, Chest breathing, clavicular breathing- Yogic breathing
- Nadishodhan pranayam
- Surya Bhedan pranayam
- Ujjayee pranayam
- Bhastrika pranayama
- Bhramari pranayama

10

10

Bandh/Mudra:

- Moolbandh
- Jalandharbandh
- Uddiyan bandh
- Khechari mudra
- Hast Mudra – Gyan, Prana, Apan, Ling Mudra
- Ashwani mudra
- Shambhavi mudra
- Kakimudra mudra

Kriya:

- Gajkarani/Kunjla
- Jal Neti
- Rubbar Neti
- Sutra Neti
- Kapalbhathi- Vatkrum 20-50 Strokes
- Agnisar
- Nauli

10

Method for Devlpment of Human Consciousness

- Gayatri Mantra, Shanti Path Mantra
- Maha Mrityunjay Mantra
- Swasti Mantra
- Sangathan Sukta
- Meditation: (Pranav Dhyana Sakshi Dhyana)

05

VivaVoce

10

P.G.Diploma		DYS-C152					SEMESTER-I		
		Practical-I क्रियात्मक-I							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	12Hrs.	0	0	6	30	70	06	

Human Performance Lab. 20

1. MEASUREMENT OF HUMAN BODY TEMPERATURES (ORAL & SKIN)
2. MEASUREMENT OF BLOOD PRESSURE
3. BODY TEMPERATURE & PRANAYAMIC EFFECTS
4. BLOOD PRESSURE & PRANAYAMIC EFFECTS

Computer Lab. 10

1. BASIC KNOWLEDGE OF COMPUTER
2. TYPING SKILL

Monograph 10

Assignment: 15

(Teaching Practice Note Book) Each student has to prepare and deliver 10 Lesson Plans (Five Asanas+Three Pranayams+Three Shatkriyas) during the session.

Viva Voce 15

P.G.Diploma		DYS-C201					SEMESTER-II	
		Patanjal Yogasutra पातंजल योगसूत्र						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “**खण्ड अ**” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “**खण्ड ब**” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई-1 पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित्त वृत्तियां, चित्त वृत्तियों के निरोध का उपाय।

इकाई-2 योग अन्तराय, चतुर्व्यूहवाद, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रियायोग, पंचक्लेश, प्रमाण।

इकाई-3 योग के आठ अंग, यम-नियम का स्वरूप तथा उनकी सिद्धि का फल, आसन-परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम- परिभाषा, प्रकार एवं महत्व।

इकाई-4 प्रत्याहार की अवधारणा एवं महत्व, धारणा की अवधारणा एवं महत्व, ध्यान की अवधारणा एवं महत्व, समाधि की अवधारणा, समाधि के प्रकार-सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, ऋतम्भरा प्रज्ञा, विवेक ख्याति, धर्ममेघ समाधि

इकाई-5 संयमजन्य सिद्धियां, जन्मादि पंच सिद्धि, अणिमादि अष्ट सिद्धियां, पुरुष की अवधारणा एवं स्वरूप, प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप, ईश्वर की अवधारणा, स्वरूप एवं योग साधना में ईश्वर का महत्व, कैवल्य

संदर्भ ग्रन्थ-

योग सूत्र (तत्त्ववैशारदी) - 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-डा० त्रिलोकचन्द्र

P.G.Diploma		DYS-C202					SEMESTER-II	
		Yoga & Health योग एवं स्वास्थ्य						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “खण्ड अ” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “खण्ड ब” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई-1 स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वास्थ्य का प्रयोजन, स्वास्थ्य के निर्धारक तत्व, दिनचर्या- प्रातःकालीन जागरण, शौचादि नित्यकर्म, दन्तधावन, मुखशोधन व नेत्र प्रक्षालन, निद्रा, ब्रह्मचर्य व ऋतुचर्या, व्यायाम- परिभाषा, प्रकार, महत्व, योग व्यायाम व अयौगिक व्यायाम में अन्तर, स्नान- विधियाँ व महत्व, संध्या व हवन की आवश्यकता।

इकाई-2 आहार- परिभाषा, उद्देश्य, सन्तुलित आहार, मिताहार, आहार के घटक द्रव्य- इनकी प्राथमिक जानकारी, कार्य, अभावजन्य व्याधियाँ व आहारीय स्रोत। नशीले पदार्थों के सेवन से हानियाँ।

इकाई-3 व्याधि की अवधारणा, यौगिक चिकित्सा- अवधारणा, सिद्धान्त एवं परिसीमा। निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व यौगिक चिकित्सा- अम्लपित्त, कोष्ठबद्धता,, नाभि टलना, सर्दी-जुकाम व दमा।

इकाई-4 निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व यौगिक चिकित्सा- मोटापा, मधुमेह, संधिवात, गर्दन दर्द, कमर दर्द, दृष्टिदोष।

इकाई-5 निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व यौगिक चिकित्सा- रक्ताल्पता, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, मानसिक तनाव, अवसाद।

संदर्भ ग्रन्थ-

स्वस्थवृत्त विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह

स्वस्थवृत्तम - शिवकुमार गौड़

आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल

योग एवं यौगिक चिकित्सा - प्रो. रामहर्ष सिंह

योग से आरोग्य - इण्डियन योग सोसाइटी

यौगिक चिकित्सा - स्वामी कुवल्यानंद

योग और रोग - स्वामी सत्यानंद सरस्वती

शरीर क्रिया विज्ञान एवं योगाभ्यास - डॉ. एम. एम. गोरे

Yogic Management of common Diseases - Swami Shankradevananda Saraswati

P.G.Diploma		DYS-E203					SEMESTER-II	
		Yoga in Upanishads (Discipline Specific Elective) उपनिषदों में योग (ऐच्छिक विषय)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “**खण्ड अ**” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “**खण्ड ब**” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई-1 उपनिषद शब्द का निर्वचन, अर्थ, परिभाषा, उपनिषदों की संख्या, उपनिषदों के प्रतिपाद्य विषय, उपनिषद साहित्य का महत्व।

इकाई- 2 कठोपनिषद्, श्वेताश्वतरोपनिषद् तथा योग शिखोपनिषद् के अनुसार योग की परिभाषा, योग के लिए उपयुक्त स्थान, आहार, योग विद्या के अधिकारी, योग सिद्धि के लक्षण।

इकाई- 3 उपनिषदों में वर्णित योग मार्ग- अष्टांगयोग, षडंग योग, भक्तियोग, हठयोग, नादयोग।

इकाई- 4 उपनिषदों के अनुसार- पुरुष (आत्मा), ब्रह्म, प्रकृति, सृष्टि, पंचकोश।

इकाई- 5 उपनिषदों के अनुसार- आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, समाधि, मोक्षोपाय।

संदर्भ ग्रन्थ-

Introduction to Upanishads – Theosophical Society of India, Adyar, Madras, 1976)

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा० ईश्वर भारद्वाज

उपनिषद् संग्रह- प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास

भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय

P.G.Diploma		DYS-E204					SEMESTER-II	
		Teaching Methodology in Yoga (Discipline Specific Elective) योग में शिक्षण विधियां (ऐच्छिक विषय)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “खण्ड अ” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “खण्ड ब” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई-1 योग शिक्षा-अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य व महत्व। योग शिक्षा के विभिन्न आयाम एवं क्षेत्र।

इकाई-2 अध्यापन प्रक्रिया-अवधारण व परिभाषा, आवश्यकता एवं महत्व अध्यापन के आधारभूत तत्व, कुशल अध्यापन के गुण व अकुशल अध्यापन की त्रुटियाँ। अध्यापन विधियों की संक्षिप्त जानकारी।

इकाई-3 यम-नियम, षट्कर्म व प्राणायाम के अध्यापन के सिद्धान्त तथा विभिन्न विधियाँ।

इकाई-4 आसन, मुद्रा-बन्ध एवं ध्यान के शिक्षण के सिद्धान्त तथा विभिन्न सम्भावित विधियाँ।

इकाई-5 योग शिक्षण शिविर एवं योग चिकित्सा शिविर, योग संगोष्ठी, योग कार्यशाला तथा योग सम्मेलन की योजना, संगठन व कार्यान्वित करने के सिद्धान्त व विधि।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-

आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

शरीर विज्ञान और योगाभ्यास- डॉ. एम.एम. गोरे

Teaching Methods for Yogic Practices – Dr. M.L. Gherote & Dr. S.K. Ganguli

P.G.Diploma		DYS-E205					SEMESTER-II	
		Yoga & Vaidik Therapies (Discipline Specific Elective) योग एवं वैदिक चिकित्साएँ (ऐच्छिक विषय)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “**खण्ड अ**” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “**खण्ड ब**” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई-1 वैदिक चिकित्सा पद्धतियों का स्वरूप एवं एक्यूप्रेसर चिकित्सा- योग एवं वैदिक चिकित्सा पद्धति की अवधारणा, योग एवं वैदिक चिकित्सा पद्धति के क्षेत्र, सीमाएँ, योग एवं वैदिक चिकित्सा पद्धतियों की आवश्यकता एवं महत्वा। एक्यूप्रेसर का अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेसर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेसर के उपकरण, एक्यूप्रेसर के लाभ, विभिन्न दाब विन्दुओं का परिचय। एक्यूप्रेसर एवं सुजोक में साम्यता एवं विषमता।

इकाई-2 प्राण-चिकित्सा- प्राण चिकित्सा : प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त, ऊर्जा-केन्द्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियाँ, प्राण चिकित्सा में रंग एवं चक्रों का महत्त्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का प्रभाव।

इकाई-3 चुम्बक चिकित्सा- अर्थ, स्वरूप, क्षेत्र, सीमाएं एवं सिद्धान्त, चुम्बक के विभिन्न प्रकार, चुम्बक चिकित्सा की विधि, विभिन्न रोगों पर चुम्बक चिकित्सा का प्रभाव।

इकाई-4 यज्ञ चिकित्सा- यज्ञ का अर्थ एवं परिभाषा, यज्ञ-चिकित्सा के सिद्धान्त, क्षेत्र एवं परिसीमा। रोगानुसार यज्ञ-चिकित्सा हेतु यज्ञ सामग्री की जानकारी।

इकाई-5 स्वर-चिकित्सा- स्वर चिकित्सा की अवधारणा व उद्देश्य, स्वर चिकित्सा के सिद्धान्त स्वर का अर्थ, प्रकृति व प्रकार, शरीरस्थ नाड़ियों की सामान्य जानकारी, अग्निमांद्य, कब्ज, दमा, प्रतिश्याय, अम्लता, उच्च व निम्न रक्तचाप, मोटापा, अनिद्रा।

संदर्भ ग्रन्थ-

स्वस्थवृत्त विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह

आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल

यज्ञ चिकित्सा-डॉ. प्रणव पण्ड्या

Acupressure – Dr. Attar Singh

Sujok Therapy – Dr. Aasha Maheshwari

Miracles through pranic healing - Master Choa Kok Sui

Advanced pranic healing – Master Choa Kok Sui

Pranic Psychotherapy – Master Choa Kok Sui

Magneto Therapy – Dr. H.L. Bansal

Magnetic Cure for common disease: Dr. R.S. Bansal, Dr. H.L. Bansal.

The text book of Magneto therapy: Dr. Nanubhai Painter

P.G.Diploma		DYS-E206					SEMESTER-II	
		Yoga Skill Development (Discipline Specific Elective) योग कौशल विकास (ऐच्छिक विषय)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “खण्ड अ” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “खण्ड ब” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

इकाई-1 योग कौशल विकास- अर्थ, परिभाषा, आवश्यकता एवं उद्देश्य। योग कौशल विकास के विभिन्न आयाम।

इकाई-2 कौशल विकास के आधारभूत तत्व- संचार संसाधन, भाषा एवं शैली, व्यक्तित्व एवं व्यवहार, अनुभव, विषय बोध, प्रेरणा, नवीन अनुशीलन-जिज्ञासा, सृजनशीलता, आवश्यकता आधारित चयन की योग्यता।

इकाई-3 योग कौशल विकास में आधुनिक शैक्षणिक अभियान्त्रिकी की उपयोगिता। दृश्य व श्रवण अभियान्त्रिक तकनीकें- कम्प्यूटर-लैपटॉप, ओ.एच.पी., प्रोजेक्टर आदि के उपयोग के सिद्धान्त एवं विधि।

इकाई-4 परामर्श एवं मार्गदर्शन का अर्थ, परिभाषा, आवश्यकता एवं उद्देश्य। परामर्शन के प्रकार एवं प्रक्रिया। प्रभावी परामर्श के विभिन्न पहलू।

इकाई-5 यौगिक अभ्यासों के अध्यापन की कुशलता के सिद्धान्त। व्यक्तिगत एवं सामुहिक योग कक्षाएँ, योग प्रशिक्षण शिविर, योग चिकित्सीय शिविर के लिए आवश्यक तत्व- उद्देश्य निर्धारण, योजना, संसाधन, आकलन, संगठनात्मक कार्य एवं ध्यान रखने योग्य बातें, कार्यान्वित प्रक्रिया के सिद्धान्त।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची-

आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

शरीर विज्ञान और योगाभ्यास- डॉ. एम.एम. गोरे

Teaching Methods for Yogic Practices – Dr. M.L. Gherote & Dr. S.K. Ganguli

हठयोग प्रदिपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला

घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला

गोरक्ष संहिता- गोरक्षनाथ

भक्तिसागर- स्वामी चरणदास

उपनिषद संग्रह- जगदीश शास्त्री, प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास

बहिरंग योग- स्वामी योगेश्वरानन्द

योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

PG DIPLOMA		DYS-C251					SEMESTER-II	
		Practical-I क्रियात्मक-1						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	12Hrs.	0	0	6	30	70	06

Surya Namaskar with mantra

Sukshma Vyayam and pawanmuktasan searies as described in 1st semester practical

Sthula Vyayam:

Rekha gati, Urdhva gati, Utkuradan gati, Hriday gati (Injan Daud), Sarvang pushti

Asana:

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------|------------------------|
| 1. Hasta Padangushtasana | 13. Utthita Dwipad | 25. Kurmasana |
| 2. Natrajasana | Sirasana | 26. Bhunamanasana |
| 3. Vatayanasana | 14. Omkarasana | 27. Hanumanasana |
| 4. Purnachakrasana | 15. Padmabkasana | 28. Padma sarvangasana |
| 5. Dimbhasana | 16. Mayurasana | 29. Purnahalasana |
| 6. Kalyanasana | 17. Gomukhasana | 30. Karnpidasana |
| 7. Titibhasana | 18. Yogasana | 31. Purna matsyasana |
| 8. Ekpadbakasana | 19. Gorakshasana | 32. purnabhujangasana |
| 9. Ekpadbakasana | 20. Purnamatsyendrasana | 33. purnadhanurasana |
| 10. Ashtavakrasana | 21. Uttithpadmasana | 34. Markatasan |
| 11. Akarana Dhanurasana | 22. Kukkutasana | 35. Savasana |
| 12. Utthitekpad
skandhasana | 23. Raj Kapotasana | |
| | 24. Vyaghrasana | |

Asana as described in 1st semester practical

Pranayama:

- | | | |
|--|---|-----------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Sheetali pranayama • Sheetkari pranayama • Bahyavritti pranayama • Abhyantarvriti pranayama | <ul style="list-style-type: none"> • Stambhvriti pranayama • Bahyabhyantavishyakschepi pranayama • Pranayama as described in 1st semester practical | 10 |
|--|---|-----------|

Bandh/Mudra:

- | | | |
|---|---|-----------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Mahavedh mudra • Mahabandh mudra • Hast Mudra- Hriday, Sankh, Varuni, Vayu. | <ul style="list-style-type: none"> • Yoni mudra • Shaktichalini mudra | 10 |
|---|---|-----------|

Mudras & Bandhas as described in 1st semester practical

Kriya:

- | | | |
|---|--|-----------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Kapalbhati- (Shitkram&Vyutkram) • Dand Dhauti • Nauli Sanchalan | <ul style="list-style-type: none"> • Vastra daouti • Laghu Shankhprakhshalan • Kriyas as described in 1st semester practical | 10 |
|---|--|-----------|

Method for Devlpment of Human Consciousness 10

- | | | |
|--|--|-----------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ishwar stuti Prarthna Upasana Mantra • Pratah-Sayankaleen Mantra • Sandhyamantra, Havan Mantra • Ishwar stuti Prarthna Upasana Mantra | <ul style="list-style-type: none"> • Pratah-Sayankaleen Mantra • Meditation: Vipasyana • Meditation: (T.M.& Prekcha) • Mantras as described in 1st semester practical | 10 |
|--|--|-----------|

VivaVoce:

10

P.G.Diploma		DYS-C252					SEMESTER-II	
		Practical-II क्रियात्मक-II						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	12Hrs.	0	0	6	30	70	06

Human Performance Lab. 10

1. MEASUREMENT OF PULSE & RESPIRATORY RATES
2. MEASUREMENT OF REACTION TIME
3. YOGA NIDRA & PULS, RESPIRATORY & REACTION TIME

Computer Lab 10

1. MS WORD
2. Powerpint presentation (Seminar PPT)

Yoga Camp 15

Research Project 25

Viva Voce: 10