# SWAMI VIVEKANADN UNIVERSITY, SIRONJA SAGAR (M.P.)

SYLLABUS

FOR

# POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA

DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE
FACULTY OF ARTS

DURATION OF COURSE 1 YEARS EXAMINATION MODE – YEARLY EXAMINATION SYSTEM – NON GRADING

SWAMI VIVEKANAND UNIVERSITY, SIRONJA SAGAR (M.P.)

2019-20

Swami Vivekanand University, Sagar M.P.)

# POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA

**FACULTY YOGIC SCIENCE**

**SESSION –** 2019-20

**DEPARTMENT –** YOGIC SCIENCE

**COURSE NAME –** PG DIPLOMA IN YOGA

**EXAMINATION MODE –** YEARLY

**COURSE CODE –** PGDYS

**Max :** 70 **Min:** 25

| Paper / Subject Code | Title of the Paper/ Subject | Distribution of Marks | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Theory | | | | | Practical | | |
| | | End Sem. | | Sessional | | Total (C=A+B) | End Sem. | | Grand Total (E=C+D) |
| | | Max (A) | Min | Max (B) | Min | | Max (D) | Min | |
| PGDY 101 | FUNDAMENTAL OF YOGA | 70 | 25 | 30 | 11 | 100 | | | 100 |
| PGDY 102 | PRINCIPLES OF YOGA | 70 | 25 | 30 | 11 | 100 | | | 100 |
| PGDY 103 | PRINCIPLE OF HATH YOGA | 70 | 25 | 30 | 11 | 100 | | | 100 |
| PGDY 104 | HUMAN ANATOMY AND PHYSIOLOGY | 70 | 25 | 30 | 11 | 100 | | | 100 |
| PGDY 105 | PATANJAL YOGA SUTRA | 70 | 25 | 30 | 11 | 100 | | | 100 |
| PGDY 106 | PRACTICAL | | | | | | 100 | 36 | 100 |
| PGDY 107 | PROJECT | | | | | | 100 | 36 | 100 |
| | | **350** | | **150** | | **500** | **200** | | **700** |

# Swami Vivekanand University, Sagar (M.P.)

Established under govt. of Madhya Pradesh act no. 44 of 2011 The Madhya Predesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapna Avam Sanchalan) Tritiya Sansodhan Adhiniyam, 2011 Dated 31 Dec. 2011

## POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA

**FACULTY YOGIC SCIENCE**

**SESSION –** 201-17

**DEPARTMENT –** YOGIC SCIENCE

**COURSE NAME –** PG DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE

**EXAMINATION MODE –** YEARLY

**COURSE CODE –** PGDYS

**Max :** 70 **Min:** 25

| Paper / Subject Code | Title of the Paper/ Subject | Distribution of Marks | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Theory | | | | | Practical | | |
| | | End Sem. | | Sessional | | Total (C=A+B) | End Sem. | | Grand Total (E=C+D) |
| | | Max (A) | Min | Max (B) | Min | | Max (D) | Min | |
| PGDY 101 | योग का आधारभूत अध्ययन | 70 | 25 | 30 | 11 | 100 | | | 100 |
| PGDY 102 | प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत | 70 | 25 | 30 | 11 | 100 | | | 100 |
| PGDY 103 | हठयोग के सिद्धांत | 70 | 25 | 30 | 11 | 100 | | | 100 |
| PGDY 104 | मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान | 70 | 25 | 30 | 11 | 100 | | | 100 |
| PGDY 105 | पातंजल योग सूत्र | 70 | 25 | 30 | 11 | 100 | | | 100 |
| PGDY 106 | प्रायोगिक प्र न पत्र | | | | | | 100 | 36 | 100 |
| PGDY 107 | प्रोजेक्ट कार्य | | | | | | 100 | 36 | 100 |
| | | **350** | | **150** | | **500** | **200** | | **700** |

# POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA

## योग विज्ञान में पत्रोपाधि (एक वर्षीय)

अधिकतम अंक **100**
उत्तीर्णांक– **36**

**पाठ्यक्रम संरचना एवं शिक्षण योजना**

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र

1. योग का आधारभूत अध्ययन।
2. योग चिकित्सा स्वस्थ वृत्त एवं मानसिक स्वास्थय।
3. हठयोग के सिद्धांत।
4. मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान।
5. पातंजल योग सूत्र।
6. प्रायोगिक प्रश्न पत्र।

# POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA

## प्रथम प्रश्न पत्र – योग का आधारभूत अध्ययन –

अधिकतम अंक 70
उत्तीर्णाक– 25

**इकाई – 1** योग शब्द की उत्पत्ति, योग का उद्‌गम, परिभाषा, विकास एवं महत्व, योग का दार्शनिक परिचय, योग में भ्रांतिया एवं उनका निवारण।

**इकाई – 2** योग की विभिन्न शाखाएं – ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, राजयोग, मत्रयोग ।

**इकाई – 3** हठप्रदीपिका, घेरण्ड सहिंता, वशिष्ट सहिंता, उपनिशद् पुराण, आयुर्वेद एवं गीतानुसार योग की व्याख्यायें

**इकाई– 4** प्राचीन योगी – योगियों का जीवन परिचय, महर्षि पंतजलि, आदिशंकराचार्य, गोरक्षनाथ, मत्स्येन्द्र नाथ अर्वाचीन योगी – स्वामी कुवल्यानंद, स्वामी शिवानंद, सरस्वती, स्वामी विवेकानंद, महेश योगी, दयानंद सरस्वती ।

**इकाई – 5** भारत कि प्रमुख योग संस्थानों का संक्षिप्त परिचय – विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (यू.जी.सी.), कैवल्यधाम लोनावाला, बिहार योग भारती मुंगैर, मुरारजी देसाई राष्ट्रीय योग अनुसंधान संस्थान,नई दिल्ली,

**संदर्भ ग्रंथसूची –**

1. कल्याण योगांक – गीताप्रेस गोरखपुर।
2. कल्याण योगतत्वांक – गीताप्रेस गोरखपुर।
3. संत जीवन चरित्र – स्वामी शिवानंद।
4. योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानंद सरस्वती।

# Swami Vivekanand University, Sagar (M.P.)

Established under govt. of Madhya Pradesh act no. 44 of 2011 The Madhya Predesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapna Avam Sanchalan) Tritiya Sansodhan Adhiniyam, 2011 Dated 31 Dec. 2011

## POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA

### द्वितीय प्रश्न पत्र – प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत

अधिकतम अंक 70
उत्तीर्णांक– 25

**इकाई –1** प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास

- प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ एवं परिभाशा
- प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत
- प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत तत्व

**इकाई–2** सिद्धांत और विधि

- मिटटी चिकित्सा
- जल चिकित्सा
- सूर्य चिकित्सा

**इकाई –3**

- सिद्धांत और विधि
- मालि ा चिकित्सा
- आहार चिकित्सा
- उपवास

**इकाई –4** प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार

- सामान्य सर्दी खासी
- कब्ज
- स्पोन्डिलाइटिस
- गठिया

**इकाई –5** प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार

- दमा
- अनिद्रा
- उच्च रक्तचाप
- मोटापा
- तनाव

संदर्भ ग्रंथ


1. History and philosophy of – Dr. S.J. Singh
2. Philosophy of Nature Cure – Dr. Henry Lindlhai
3. The practice of Nature Cure – Dr. Henry Lindlhai
4. Diet and Nutrition – Dr. Rudolf
5. New Horizon in Chromo Therapy – Dr. S.J. Singh
6. Art of Massage – J.H. Kellog
7. Stri Rogon Ki Grih Chikitsa – Dr. Kulranjan
8. Nature Cure – H K Bakhru
9. Prakritik Ayurvigyan – Dr. Rakesh Jindal

## POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA

### तृतीय प्रश्न पत्र –हठयोग के सिद्धांत

अधिकतम अंक 70
उत्तीर्णाक– 25

**इकाई–1** हठयोग का अर्थ, उद्देश्य एवं अंग, हठयोग में साधक एवं बाधक तत्व, मठ स्थान की अवधारणा, मिताहार, पथ्य एवं अपथ्य की अवधारणा।

**इकाई– 2** हठयोग एवं राजयोग में संबंध। योगासन की परिभाषा, अवधारणा एवं प्रकार, हठप्रदीपिका एवं घेरण्डसहिंता में वर्णित विभिन्न आसन, उनकी विधियां, लाभ, सावधानियॉ एवं आधुनिक समय में महत्व।

**इकाई– 3** बंध का अर्थ परिभाषा एवं प्रकार योग सााधना में बंध की भूमिका। मुद्रा का अर्थ परिभाषा हठप्रदीपिका एवं घेरण्डसहिता में वर्णित मुद्राओं के प्रकार उनकी विधियॉ एवं लाभ।

**इकाई– 4** हठ प्रदीपिका में वर्णित षट्कर्म उनकी विधियॉ, सावधानियॉ एवं लाभ। योग साधनों में षट्क्रियाओं की भूमिका, एवं आधुनिक जीवन शैली में शुद्धिक्रियाओं का महत्व।

**इकाई–5** प्राणायाम – यौगिक श्वसन प्रक्रिया, पूरक, कुंभक एवं रेचक की अवधारणा। प्राण की अवधारणा, प्रकार एवं उपप्रकार। हठयोग साधना में प्राणायाम का महत्व। हठयोग प्रादीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित विभिन्न प्राणायाम एवं उनकी विधियां, सावधानियां एवं लाभ।

### संदर्भ ग्रंथसूची

1-;ksx&vklu] izk.k;ke]     eqnzk;sa] fØ;k;s& MkW- ,p- vkj- ukxsUnz & Lokeh foosdkuan ;ksx izdk'ku 19 xohiqje lfdZy dsEiqxksMk uxj cSaxyksj 560019 dukZVd HkkjrA

# POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA

## चतुर्थ प्रश्न पत्र – मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

अधिकतम अंक 75
उत्तीर्णाक – 25

**इकाई–1** मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान परिचय–मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान परिचय, शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान की मूलभुत अवधारणा। कोशिका– संरचना एवं कार्य, विभिन्न कोशिकीय– संरचनाए एवं उनकी क्रियायें। ऊतक संरचना एवं कार्य व उनकी क्रियायें।

**इकाई–2** अस्थि एवं मांसपशीय तंत्र – अस्थि तंत्र परिचय, कार्य, अस्थियों का वर्गीकरण। अस्थि जोड़ की संरचना परिचय क्रिया एवं कार्य। मांसपेशिय तंत्र का परिचय, संरचना, प्रकार एवं कार्य।

**इकाई–3** पाचन एवं श्वसन तंत्र – पाचन तंत्र का परिचय एवं विभिन्न अंगों की संरचना, क्रिया, कार्य एवं प्रकार। श्वसन तंत्र के अंगों की संरचना, क्रिया, कार्य एवं प्रकार।

**इकाई–4** रक्त परिसंचरण संस्थान एवं तंत्रिका तंत्र – रक्त परिसंचरण संस्थान का परिचय, हृदय की संरचना एवं क्रिया। तंत्रिका तंत्र का परिचय एवं संरचना।

**इकाई–5** अन्त स्त्रावी तंत्र का परिचय।

## संदर्भ ग्रंथसूची

1. मानव श री र रचना एवं क्रिया विज्ञान – डॉ. एच. आर. नागेन्द्र – स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
2. ए. ग्लिम्स् ऑफ ह्युमन बॉडी – डॉ. शर्ली टेलिस स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
3. प्रमोशन ऑफ पॉजीटिव हेल्थ– डॉ. शर्ली टेलिस स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सकिकेम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
4. मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान – डॉ. राजेश दीक्षित – प्रमोद प्रिंटर्स भाशा भवन हालन गंज मथुरा उ.प्र. स्वस्थयवृत्त – रामहर्ष सिंह – चोखम्बा संस्कृत प्रकाशन बनारस 2001
5. योगा इट्स एप्लीकेशन – डॉ. एच. आर. नागेन्द्र– स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
6. द आर्ट एडं साइंस ऑफ प्राणायाम – नागेन्द्र– स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।

# POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA

## पंचम प्रश्न पत्र – पातंजल योग सूत्र

अधिकतम अंक 75
उत्तीर्णांक – 25

**इकाई–1** योग दर्शन का परिचय, योग की परिभाषा पतंजलि के अनुसार। चित्त, अर्थ प्रकार, वृत्ति, अर्थ परिचय, चित्त की वृत्तियों के पांच भेद और उनके लक्षण।

**इकाई–2** अंतराये, परिचय अर्थ एवं नौ प्रकार के चित्त प्रसादन। अभ्यास, वैराग्य, परिचय, अर्थ और योग साधना के महत्व। क्रिया योग के स्वरूप का और फल का निरूपण अविध्या आदि पांच क्लेषों का वर्णन क्लेषों के नाश के उपाय और उसकी आवश्यकता का प्रतिपादन।

**इकाई–3** अष्टांग योग – विभिन्न अंग, उपांग का अर्थ अवधारणा, उद्देश्य एवं उपयोगिता।

**इकाई–4** क्रिया योग की अवधारणा अंग, विधि, उद्देश्य गीता वर्णित कर्म योग, ज्ञान योग एवं भक्ति योग का क्रिया योग के अंगो के साथ तुलनात्मक अध्ययन।

**इकाई–5** संयम की अवधारणा, पतंजलि वर्णित कुछ विभूतियों का संक्षिप्त परिचय। केवल्य के स्वरूप की प्राप्ति के उपाय।

## संदर्भ ग्रंथसूची

1. राजयोग – डॉ. एच. आर. नागेन्द्र – स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
2. योगदर्शन –स्वामी सत्यानंद सतस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मुंगेर बिहार भारत।
3. पतंजलि योग प्रदीप – ओमानंद ग्रीताप्रेस उ. प्र.।
4. मुक्ति के उपाय – स्वामी नूरजानंद।
5. मुक्ति के चार सोपान – स्वामी सत्यानंद सरस्वती।
6. योग भाष्य – वाचस्पति मिश्र।

# POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA

## प्रायोगिक प्रश्न पत्र

अधिकतम अंक – 100
उत्तीर्णांक – 36

**प्रथम पेपर** –आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा, षट्कर्म।

**द्वितीय पेपर** –योग शिक्षण प्रणाली, कार्ययोजना, कर्मयोग, मंत्र, गीता उच्चारण, भजन, सत्संग, सेवागीत आदि।

1. आकर्णधनुरासन
2. भुजंगासन
3. चक्रासन
4. गरूणासन
5. गौमुखासन
6. नोकासन
7. पादांगुश्ठासन
8. सुखासन
9. पर्वतआसन
10. पश्चिमोत्तानासन
11. पवनमुक्तासन
12. संकटासन
13. सर्वांगासन
14. श्वासन
15. सिंहासन
16. स्वास्तिकासन
17. ताड़ासन
18. तोलासन
19. त्रिकोणासन
20. उश्ट्रासन
21. हलासन
22. मकरासन
23. मत्स्यासन
24. वक्रासन
25. सुप्तवज्रासन
26. उग्रासन
27. पादहस्तासन
28. मयूरासन
29. शीर्षासन
30. गहरी शिथलीकरण प्रक्रिया।

# POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA

## प्रायोगिक प्रश्न पत्र

अधिकतम अंक – 100
उत्तीर्णांक – 36

**प्राणायाम –**

1. अनुलोमविलोम
2. सूर्यभेदन
3. चन्द्रभेदन
4. भीतली
5. शीतकारी
6. भ्रमारी
7. भस्त्रिका,
8. उज्जायी

**बंध व मुद्रा**

- जालंधर बंध, उड्डयान बंध, मूल बंध, महाबंध।

**क्रिया –**

- नेति, कपालभांति, वमनधौति, शंखप्रक्षालन, त्राटक, अग्निसार।

**ओम उच्चारण** – ध्यान –

# POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA

## प्रोजेक्ट कार्य

अधिकतम अंक – 100
उत्तीर्णांक – 36