SYLLABUS

P.G. Diploma in Yoga & Naturopathic Science

Depertment of Sports Science

Kota University,

Kota (Rajasthan)

Session :- 2020-21

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान विषय में पी. जी. डिप्लोमा

P.G. Diploma in Yoga & Naturopathic Science

पाठ्यक्रम की आवश्यकता और उद्देश्य :–

1. इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान का सैद्धांतिक एवं व्यवहारिक ज्ञान प्रदान कर विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के क्षैत्र में आत्म निर्भर बनाना है।
2. विद्यार्थियों का शारीरिक,मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक, सामाजिक के साथ उनके आध्यात्मिक स्तर का विकास करना।
3. लुप्त हो रही भारतीय संस्कृति एवं परम्पराओं को योग साधना के विभिन्न अंगों के माध्यम से विद्यार्थियों को अवगत कराना है, जिसके फलस्वरूप भारतीय संस्कृति पुनः विश्व धरातल पर अपनी अमिट छवि स्थापित कर सकें।
4. भारतीय संस्कृति में समाहित नैतिक मूल्या एवं संस्कारों, विभिन्न प्राचीन योग विद्याओंको विद्यार्थियों से अवगत कराना, जिससे प्रत्येक छात्र अपने व्यक्तिगत जीवन को सफलतापूर्वक व्यतीत कर सके, साथ ही सम्पूर्ण मानव समाज को भी एक उचित दिशा में मार्गदर्शन कर सकें।
5. शासकीय/निजी विद्यालयों, महाविद्यालयों एवं विश्वविद्यालयों हेतु कुशल योग–प्रशिक्षकों को तैयार करना।
6. शासकीय व निजी अस्पतालों हेतु कुशल योग–चिकित्सकों को तैयार करना।
7. विद्यार्थियों में "राष्ट्रहित सर्वोपरि" की भावना का विकास करना ।

प्रवेश के लिए योग्यता :–

स्नातक की परीक्षा न्यूनतम 45 प्रतिशत अंको के साथ उत्तीर्ण विद्यार्थी प्रावीण्य सूची के आधार पर प्रवेश ले सकेगा।

पाठ्यक्रम अवधि :–

पी.जी. डिप्लोमा पाठ्यक्रम दो सेमेस्टर (एक वर्ष) में पूर्ण करना का होगा

पाठ्यक्रम संरचना :–

1. दोनों सेमेस्टरों में विद्यार्थियों को चार–चार सैद्धान्तिक प्रश्न–पत्रों तथा दो–दो प्रायोगिक प्रश्न–पत्रों का अध्ययन करना होगा।
2. इस प्रकार विद्यार्थीयों को एक वर्ष में कुल 8 सैद्धान्तिक प्रश्न–पत्रों तथा 4 प्रायोगिक प्रश्न–पत्रों का अध्ययन करना होगा।

पी.जी. डिप्लोमा स्तर पर सैद्धान्तिक प्रश्नपत्रों की संरचना :–

प्रत्येक प्रश्न पत्र तीन खण्डों "अ ब स" में विभक्त होगा।

1. खण्ड "अ" में 2–2 अंक के 5 आंतरिक विकल्प के साथ लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे। (अधिकतम 50 शब्द)
2. खण्ड "ब" में 4–4 अंक के के 5 आंतरिक विकल्प के साथ मध्यम उत्तरीय प्रश्न होंगे।(अधिकतम 150 शब्द)
3. खण्ड "स" में 8–8 अंक के के 5 आंतरिक विकल्प के साथ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे।(अधिकतम 400 शब्द)

इस प्रकार बाह्य मूल्यांकन के प्रश्नपत्र में अंको का विभाजन निम्नानुसार होगा–

खण्ड	प्रश्नों की संख्या	प्रति प्रश्न अंक	कुल अंक
अ	5	2	10
ब	5	4	20

स	5	8	40
			योग = 70

पी.जी. डिप्लोमा स्तर पर सैद्धान्तिक प्रश्नपत्र के अंको का विभाजन निम्नानुसार होगा।

बाह्य मूल्यांकन	आन्तिरिक मूल्यांकन	कुल अंक
70	30	100

आंतरिक मूल्यांकन : इसमें प्रश्नोत्तरी, संगोष्ठी प्रस्तुतीकरणी, गृहकार्य, कक्षाकार्य, परियोजना कार्य आदि कार्य सम्मिलित होंगे।

पी.जी. डिप्लोमा स्तर पर सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक विषयों के लिए क्रेडिट का आंवटन

प्रश्नपत्र	प्रथम सेमेस्टर	द्वितीय सेमेस्टर	योग
प्रथम	4	4	8
द्वितीय	4	4	8
तृतीय	4	4	8
चतुर्थ	4	4	8
प्रायोगिक–1	4	4	8
प्रायोगिक–2	2	2	4
योग	22	22	= 44

पी.जी. डिप्लोमा उपाधि पाठ्यक्रम एक निश्चित क्रेडिट का है। क्रेडिट्स विभिन्न पाठ्यक्रमों के महत्व को दर्शाता है।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान विषय में पी. जी. डिप्लोमा

P.G. Diploma in Yoga & Naturopathic Science

Syllabus (पाठ्यक्रम)

1st Semester (प्रथम सेमेस्टर)

S.N	Title	Internal	External	Total
1.	Introduction to Yoga	30	70	100
2.	Principle of Hathyog	30	70	100
3.	Human Anatomy, Physiology & Yogic effect	30	70	100
4.	Principle of Naturopathy	30	70	100
5.	Practical-1(Yoga Practice)	-	-	100
6.	Practical-2 (Naturopathy)	-	-	100

I1st Semester(द्वितीय सेमेस्टर)

S.N	Title	Internal	External	Total
1.	Patanjal Yogsutra	30	70	100
2.	Yoga Therapy	30	70	100
3.	Yoga & Diet Science	30	70	100
4.	Naturopathy & Alternative therapies	30	70	100
5.	Practical-3(Yoga Practice)	-	-	100
6.	Practical-4 (Yoga Teaching & Training)	-	-	100

P.G Diploma in Yoga & Naturopathic Science

1st Semester,

Paper-1. Introduction of Yoga

4 Credit [Total Marks : 100 = External 70+Internal 30]

इकाई–1. योग का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा, योग का ऐतिहासिक अध्ययन, योगी का व्यक्तित्व, योग सम्बन्धित भ्रामक धारणाऐं, आधुनिक जीवन में योग का महत्व।

इकाई–2. विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप–वेद, उपनिषद, जैनदर्शन, बोद्धदर्शन, सांख्यदर्शन, वेदान्तदर्शन एवं आयुर्वेद।

इकाई–3. योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, समय, वेशभूषा एवं आहार, योग की विभिन्न पद्धतियां–ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, हठयोग, अष्टांगयोग एवं राजयोग।

इकाई–4. विभिन्न योगियों का परिचय–महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, स्वामी शिवानंद, श्री अरविन्द एवं स्वामी कुवलयानंद।

इकाई–5. योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय–पातंजल योगसूत्र, श्रीमद्भगवत्गीता, योगवाशिष्ठ, हठप्रदीपिका एवं शिवसंहिता ।

संदर्भ ग्रन्थ–

1. योग विज्ञान –स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
2. वेदों में योग विद्या–स्वामी दिव्यानंद
3. योग मनोविज्ञान–शांतिप्रकाश आत्रेय
4. मानव चेतना–प्रो. ईश्वर भारद्वाज
5. कल्याण (योगांक)–गीताप्रेस गोरखपुर
6. भारत के महान योगी–विश्वनाथ मुखर्जी
7. भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरूप – डा० श्री कृष्ण सक्सेना
8. भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय
9. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा० ईश्वर भारद्वाज
10. तंत्र, क्रिया और योग विद्या – स्वामी सत्यानंद सरस्वती

P.G Diploma in Yoga & Naturopathic Science

1st Semester,

Paper-2. Principle of HathYog

4 Credit [Total Marks : 100 = External 70+Internal 30]

इकाई –1.

हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा, हठयोग के अंग, हठयोग का ऐतिहासिक अध्ययन, हठयोग के साधक एवं बाधक तत्त्व, मिताहार एवं पथ्य, अपथ्य की अवधारणा। हठयोग व राजयोग के मध्य संबंध। हठयोग के प्रमुख ग्रंथों का संक्षिप्त परिचय।

इकाई –2.

षट्कर्म शब्द का अर्थ, परिभाषा, एवं अवधारणा। हठ्प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार षट्कर्मो का वर्गीकरण। षट्कर्मो का उद्देश्य, सिद्धान्त एवं सावधानियाँ। षट्कर्मो से प्राप्त स्वस्थ एवं चिकित्सीय लाभ।

इकाई –3.

आसन शब्द का अर्थ, परिभाषा, एवं अवधारणा। हठ्प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार आसन। आसनों के उद्देश्य, सिद्धान्त एवं सावधानियाँ। आसनों से प्राप्त स्वस्थ एवं चिकित्सीय लाभ।

इकाई –4.

प्राणायाम– यौगिक श्वसन प्रकिया, पूरक, कुम्भक एवं रेचक की अवधारणा। प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, सिद्धान्त एवं सावधानियाँ। हठयोग ग्रंथों में वर्णित प्राणायामों के चिकित्सीय लाभ। मुद्रा का अर्थ, परिभाषा, एवं अवधारणा। बंध व मुद्राओं से प्राप्त चिकित्सीय लाभ।

इकाई –5.

ध्यान का अर्थ, परिभाषा, एवं अवधारणा। ध्यान के उद्देश्य, सिद्धान्त एवं सावधानियाँ। हठयोग ग्रंथों में वर्णित ध्यान के प्रकार एवं ध्यान प्रकिया से प्राप्त स्वस्थ एवं चिकित्सीय लाभ। हठप्रदीपिका में वर्णित नाद एवं नादानुसंधान की अवधारणा।

सन्दर्भ ग्रन्थ :–

1. हठप्रदीपिका– स्वामी स्वात्माराम, कैवल्यधाम लोनावला पुणे,
2. घेरण्ड संहिता– स्वामी निरजनानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशश्न ट्रस्ट मुंगेर बिहार, भारत।
3. हठयोग– स्वामी शिवानन्द सरस्वती, द डिवाइन लाइफ सोसाइटी पब्लीकेशन, उत्तराखण्ड़
4. हठयोग– एक ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य एवं हठयोगप्रदीपिका – सुरेन्द्र कुमार शर्मा, ईस्टर्न बुक लिंकर्स, दिल्ली।
5. तंत्र, किया और योग विद्या – स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशश्न ट्रस्ट मुंगेर बिहार, भारत।

P.G Diploma in Yoga & Naturopathic Science

1st Semester,

Paper-3. Human Anatomy, Physiology & Yogic effect

4 Credit [Total Marks : 100 = External 70+Internal 30]

इकाई –1.

मानव शरीर परिचय– शरीर की परिभाषा ,मानव शरीर के मुख्य विभाग ,कोशिका , उत्तक व संस्थान की अवधारणा तथा इसकी जानकारी। पाचन संस्थान–प्रमुख अवयवों की रचना व कार्य, पाचन क्रिया– कार्बोहाइड्रेट, वसा व प्रोटीन के पाचन की विस्तृत जानकारी। पाचन संस्थान पर योग का प्रभाव।

इकाई –2.

अस्थि व माँसपेशीय तंत्र– अस्थि तंत्र– परिचय , कार्य एवं अस्थियों का वर्गीकरण। अस्थि जोडो की संरचना एवं कार्य। माँसपेशीय तंत्र– परिचय, संरचना, प्रकार एवं कार्य। अस्थि व माँसपेशीय तंत्र पर योग का प्रभाव।

इकाई –3.

पाचन तंत्र एवं उत्सर्जन तंत्र– पाचन तंत्र का परिचय एवं विभिन्न पाचन अंगों की संरचना एवं कार्य। उत्सर्जन तंत्र की परिभाषा एवं संबंधित विभिन्न अंगों की संरचना एवं कार्य। पाचन तंत्र एवं उत्सर्जन तंत्र पर योग का प्रभाव।

इकाई –4.

रक्त परिसंचरण संस्थान एवं श्वसन तंत्र– रक्त परिसंचरण का परिचय, हृदय की संरचना एवं कार्यविधि। श्वसन संस्थान का परिचय, श्वसन अंगों की संरचना एवं कार्य। रक्त परिसंचरण संस्थान एवं श्वसन तंत्र पर योग का प्रभाव।

इकाई –5.

अंतःस्रावी तंत्र एव तंत्रिका तंत्र– अंतःस्रावी ग्रंथियों की संरचना, कार्य एवं प्रकार, तंत्रिका तंत्र का परिचय, मस्तिष्क एवं मेरूदण्ड़ की संरचना एवं कार्य, अंतःस्रावी तंत्र एव तंत्रिका तंत्र पर योग का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रन्थ :–

शरीर रचना विज्ञान :– डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर क्रिया विज्ञान :– डॉ. प्रियवृत शर्मा
शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान :– डॉ. एस. आर. वर्मा
शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान :– डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
शरीर और शरीर–क्रिया विज्ञान :– ईवलिन पियर्स

P.G Diploma in Yoga & Naturopathic Science

1st Semester,

Paper-4. Principle of Naturopathy

4 Credit [Total Marks : 100 = External 70+Internal 30]

इकाई–1

प्राकृतिक चिकित्सा– अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा, प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास, प्राकृतिक चिकित्सा अनुसार स्वास्थ्य एवं व्याधि की अवधारणा, प्रायोगिक प्राकृतिक चिकित्सा के सामान्य नियम।

इकाई–2

प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्त– सभी रोग एक, उनका कारण एक तथा उनकी चिकित्सा भी एक, रोग का कारण कीटाणु नही, तीव्र रोग शत्रु नहीं मित्र हैं, प्रकृति स्वयं चिकित्सक है, चिकित्सा रोग की नहीं रोगी के पूरे शरीर की, दबे रोगों का उभरना या उभार का सिद्धान्त, शरीर मन तथा आत्मा तीनो की चिकित्सा एक साथ एवं उत्तेजक औषधियों का कोई स्थान नहीं।

इकाई–3

आकाश चिकित्सा– आकाश चिकित्सा का अर्थ एवं महत्व। उपवास का सामान्य परिचय, रोग काउभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार–लघु, पूर्ण, जलोपवास, रसोपवास, फलोपवास एवं एकाहारोपवास।

इकाई–4

वायु चिकित्सा –वायु का महत्व, वायु स्नान एवं वायु का आरोग्यकारी प्रभाव। सूर्य चिकित्सा–सूर्य प्रकाश का महत्व, सूर्य स्नान एवं इसके चिकित्सीय लाभ, विभिन्न रंगो का प्रयोग।

इकाई–5

जल चिकित्सा– जल का महत्व, जल के गुण एवं विभिन्न तापक्रमों का जल, ठण्ड़ा एवं गर्म जल का शारीरिक–क्रियात्मक प्रभाव। मिट्टी चिकित्सा– मिट्टी का महत्व, प्रकार एवं गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव एवं विभिन्न मिट्टी की पट्टियां एवं उनका लाभ।

संदर्भग्रन्थः–

1. प्राकृतिक उपचार की विधियाँ–डॉ. राजीव रस्तोगी
2. प्राकृतिक आयुर्विज्ञान– डॉ. राकेश जिन्दल
3. जल चिकित्सा– डॉ. नागेन्द्र नीरज
4. स्वास्थ्य चिरयौवन व दीर्घ जीवन– डॉ. पीताम्बर
5. पेट के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा– डॉ. नागेन्द्र नीरज

P.G Diploma in Yoga & Naturopathic Science
1st Semester,
Practical -1. Yoga Practice
2 Credit [Total Marks : 100 = External 70+Internal 30]

प्रार्थना–ॐ उच्चारण (11 बार)

मंत्र :– (1) गायत्री मंत्र (2) महामृत्युन्जय मंत्र (3) शांति पाठ मंत्र (4) देशभक्ति गीत

शुद्धि क्रियाएं :–

(1) नेति–जलनेति, सूत्र नेति (2) धौति–वमन धौति, दण्ड़ धौति (4) कपालभाति (5) त्राटक

यौगिक स्थूल व्यायाम :–

(1) स्थिर दौड़ (2) स्थिर कूद (3) आगे–पीछे झुकना (4) दायें–बायें झुकना (5) दायें–बायें घुमना (6) कमर घुमाना

(7) सूर्य नमस्कार (मंत्रों सहित)

यौगिक सूक्ष्म व्यायामः–

पादांगुली शक्ति विकासक।	पादतल शक्ति विकासक।	गुल्फ शक्ति विकासक।	जानु शक्ति विकासक।
जंघा शक्ति विकासक ।	कटि शक्ति विकासक ।	उदर शक्ति विकासक।	स्कन्ध शक्ति विकासक ।
भुजा शक्ति विकासक।	भुजबल्ली शक्ति विकासक।	मणिबन्ध शक्ति विकासक।	अंगुली शक्ति विकासक।
करतल शक्ति विकासक।	करपृष्ट विकासक।	ग्रीवा शक्ति विकासक।	नैत्र शक्ति विकासक ।

योगासन :–

खड़े होकर किये जाने वाले – (1) वृक्षासन (2) अर्द्धचन्द्रासन (3) पादहस्तासन (4) अद्धकटिचक्रासन (दोनो और से) (5) शिथिल तड़ासन (6) ताड़ासन (7)गरूड़ासन (8) पार्श्वकोणासन

बैठकर किये जाने वाले– (1) वज्रासन (2) उष्ट्रासन (3) शशांकासन (4) सेतुबंधासन (5) तुलासन (6) गोमुखासन (7) अर्द्धमत्स्येन्द्रासन (8) शिथिल दण्ड़ासन(9) सुखासन(10) पदमासन(11) पश्चिमोत्तानासन(12) योगमुद्रासन

पेट के बल लेटकर किये जाने वाले– (1)मकरासन (2) भुजंगासन (3) शलाभासन (एक–एक पैर से) (4) शलभासन(दोनों पैरों से) (5) धनुरासन (6) बालासन (7)नोकासन

पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले– (1) पवनमुक्तासन (2) उत्तानपादासन (3) सर्वागांसन (4) हलासन (5) कन्धरासन (6) सुप्तउदराकर्षण आसन (7) चक्रासन (8) शवासन

प्राणायाम :–

(1) यौगिक गहन श्वास प्रश्वास (2) पूरक रेचक कुम्भक की अवधारणा (3)नाड़ी शोधन प्राणायाम अनुपात सहित
(4) सूर्यभेदन, उज्जायी, शीतली, शीतकारी, भस्त्रिका, भ्रामरी एवं मूर्च्छा प्राणायाम

बंध/मुद्रा :–

(1) मूलबंध (2) उड्डीयान बंध (3) जालधर बंध (4) महाबंध (5) विपरीतकरणीमुद्रा

हस्तमुद्रा :–(1) ज्ञान मुद्रा (2) चिन् मुद्रा

धारणा एवं ध्यान

योग निद्रा

अंतर्मौन, अजपाजप, ओम ध्यान, मंत्र ध्यान

कर्मयोग एवं सेवा का महत्व।

P.G Diploma in Yoga & Naturopathic Science

1st Semester,

Practical -1. Naturopathy Practical

2 Credit [Total Marks : 100 = External 70+Internal 30]

प्राकृतिक चिकित्सा की प्रायोगिक परीक्षा में विद्यार्थियों से अपेक्षा है कि वह निम्नलिखित प्राकृतिक चिकित्सा विधिओं का प्रयोग एवं अभ्यास करना जानता हो तथा उसके लाभ हानि की जानकारी रखता हो ।
नोटः– प्रायोगिक परीक्षा के दौरान विद्यार्थी से उक्त प्रायोगिक पाठयक्रम पर प्रश्न पूछे जायेंगे। विद्यार्थियों को इन विधियों का किन रोगों में कितना प्रयोग कैसे करना है की जानकारी होना चाहिए।

आकाश तत्त्व चिकित्साः– विभिन्न प्रकार के उपवास की पद्धतियाँ।

वायु तत्त्व चिकित्साः– दीर्घ श्वसन की विधि, प्रातःकाल टहलना (वायु सेवन) की विधि

अग्नि तत्त्व चिकित्साः– सूर्य स्नान की विधि।

जल तत्त्व चिकित्सा– उष्ण एवं शीत प्रभेद से – पूर्ण टब स्नान, हस्त–पाद स्नान, कटिस्नान, सेक, एनिमा
केवल शीत प्रभेद से – रीढ स्नान, मेहन स्नान, केवल उष्ण प्रभेद से– भाप स्नान

पृथ्वी तत्त्व चिकित्सा– मिट्टी पट्टी–पेट पर, जननांगों पर, आँखों पर एवं मिट्टी स्नान।

संदर्भ ग्रंथ–

1. प्राकृतिक उपचार की विधियाँ–डॉ. राजीव रस्तोगी
2. प्राकृतिक आयुर्विज्ञान– डॉ. राकेश जिन्दल
3. जल चिकित्सा– डॉ. नागेन्द्र नीरज
4. स्वास्थ्य चिरयौवन व दीर्घ जीवन– डॉ. पीताम्बर
5. पेट के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा– डॉ. नागेन्द्र नीरज

P.G Diploma in Yoga & Naturopathic Science

IIst Semester,

Paper-1. Patanjal Yogsutra

4 Credit [Total Marks : 100 = External 70+Internal 30]

इकाई –1.

योग दर्शन का सामान्य परिचय, योग की परिभाषा, चित्त – चित्त की भूमियां, चित्त वृतियाँ एवं चित्त वृत्तियों के निरोध के उपाय।

इकाई –2.

योग अन्तराय, चतुर्व्यूहवाद, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रियायोग, पंचक्लेश प्रमाण एवं उसके प्रकार।

इकाई –3.

अष्टांगयोग, यम–नियम का स्वरूप तथा उनकी सिद्धि का फल, आसन व प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार एवं महत्त्व।

इकाई –4.

प्रत्याहार, धारणा व ध्यान की अवधारणा एवं महत्त्व, समाधि की अवधारणा, समाधि के प्रकार– सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, ऋतम्भरा प्रज्ञा एवं विवेक ख्याति।

इकाई –5.

संयमजन्य सिद्धियाँ, जन्मादि पंच सिद्धियाँ, अणिमादि अष्ट सिद्धियाँ, पुरूष एवं प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप, ईश्वर की अवधारणा, स्वरुप एवं योग साधना में ईश्वर का महत्त्व, कैवल्य।

सन्दर्भ ग्रन्थ :–

1. पातंजल योग प्रदीप – स्वामी ओमानन्द , गीताप्रेस गोरखपुर।
2. मुक्ति के चार सोपान – स्वामी सत्यानंद सरस्वती।
3. पातंजल योग विर्मश – विजयपाल शास्त्री।
4. योग भाष्य – वाचस्पति मिश्र।

P.G Diploma in Yoga & Naturopathic Science
IIst Semester,
Paper-2. Yoga Theraphy
4 Credit [Total Marks : 100 = External 70+Internal 30]

इकाई –1.

स्वास्थ्य एवं व्याधि का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा, यौगिक चिकित्सा – अर्थ, परिभाषा, क्षेत्र एवं सीमाऐं, योग–चिकित्सा के सिद्धान्त। प्रयोगशाला में चिकित्सीय परीक्षणों की सामान्य जानकारी।

इकाई –2.

योग–चिकित्सा के अंगों–यम–नियम, षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा बंध, ध्यान व आहार की उपयोगिता, निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व यौगिक चिकित्सा – कोष्ठबद्धता, वायुविकार, अपच(अजीर्ण) एवं यकृतशोथ ।

इकाई –3.

निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व यौगिक चिकित्सा – दमा, मोटापा, मधुमेह, कमर दर्द, गर्दन दर्द एवं दृष्टिदोष।

इकाई –4.

निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व यौगिक चिकित्सा – सिरदर्द, उच्च रक्तचाप एवं निम्न रक्तचाप, हृदय रोग, रक्ताल्पता एवं कमजोर प्रतिरक्षा तंत्र।

इकाई –5.

मानसिक रोगों से तात्पर्य एवं विभिन्न मानसिक रोगों के कारण, लक्षण एवं यौगिक उपचार – चिंता, अवसाद एवं मनौदोर्बल्य, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले तत्त्व, मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करने वाले उपाय।

संदर्भ ग्रन्थ :–

1. योग एवं यौगिक चिकित्सा – प्रो. रामहर्ष सिंह
2. यौगिक चिकित्सा – स्वामी कुवल्यानन्द
3. योग और रोग – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
4. शरीर क्रिया विज्ञान और योगाभ्यास – डा. एम . एस. गौरे

P.G Diploma in Yoga & Naturopathic Science

II[st] Semester

Paper-4. Yoga & Diet Science

4 Credit [Total Marks : 100 = External 70+Internal 30]

इकाई –1.

आहार शब्द का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा। आहार की आवश्यकता एवं इसके घटक द्रव्य का संक्षिप्त परिचय, इनका कार्य, अभावजन्य व्याधियाँ व आहारीय स्त्रोत।

इकाई –2.

आहार द्रव्यों के प्रकार, आयुर्वेद मतानुसार आहार की परिभाषा, आहार मात्रा, काल एवं गुणवता, आहार की जीवन में उपयोगिता एवं महत्त्व।

इकाई –3.

गीतानुसार आहार की परिभाषा, प्रकार एवं विस्तृत व्याख्या, हठयोगिक ग्रंथ– हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, शिवसंहिता में वर्णित पथ्य, अपथ्य एवं मिताहार की अवधारणा।

इकाई –4.

योग साधना में आहार की महत्ता, आहार एवं पोषण का स्वास्थ्य से संबंध। संतुलित आहार की परिभाषा एवं अवधारणा, ऋतुओं का सामान्य परिचय, ऋतुओं के अनुसार आहार–विहार, निर्दिष्ट कर्म एवं बल।

इकाई –5.

विभिन्न रोगों – मधुमेह, मोटापा, कब्ज, उच्च रक्तचाप एवं निम्न रक्तचाप, अजीर्ण, दमा, रक्तअल्पता, पीलिया, गठिया व दृष्टि दोष का सामान्य परिचय एवं उनकी आहारीय चिकित्सा।

सन्दर्भ ग्रन्थ :–

1. स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
2. आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
3. योग एवं यौगिक चिकित्सा – प्रो. रामहर्ष सिंह
4. मेरा आहार मेरा स्वास्थ्य – डॉ. नागेन्द्र नीरज
5. खाद्य की नई विधि –– डॉ. कुलरंजन मुखर्जी

P.G Diploma in Yoga & Naturopathic Science

II[st] Semester

Paper-4. Naturopathy & Alternative therapies

4 Credit [Total Marks : 100 = External 70+Internal 30]

ईकाई–1.

वैकल्पिक चिकित्सा–अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्त्व, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षैत्र एवं सीमाएँ।

इकाई–2.

प्राकृतिक चिकित्सा–अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा, प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत तत्त्वों– आकाश, वायु,अग्नि, जल व पृथ्वी का विस्तृत अध्ययन।

इकाई–3

जल चिकित्सा–अर्थ एवं परिभाषा, जल की प्रमुख विशेषताएँ, प्राचीनकाल में जल चिकित्सा, जल चिकित्सा का वैज्ञानिक अध्ययन, चिकित्सा की दृष्टि से पानी का तापक्रम, जल चिकित्सा के प्रकार–ठण्डा जल चिकि –त्सा, गरम जल चिकित्सा, गरम–ठंडा जल चिकित्सा ।

इकाई–4

आयुर्वेद चिकित्सा– आयुर्वेद का अर्थ एवं परिभाषा, आयुर्वेद चिकित्सा की विशेषताएँ, आयुर्वेद चिकित्सा के प्रमुख अंग/विभाग(अष्टांग आयुर्वेद), आयुर्वेदानुसार शारीरिक दोषों, धातुओं व मलों का संक्षिप्त परिचय, आयुर्वेद के अनुसार– शरीर, प्रकृति एवं त्री उपस्तम्भ।

इकाई–5

एक्यूप्रेशर चिकित्सा–एक्यूप्रेशर का अर्थ एवं इतिहास एक्यूप्रेशर चिकित्सा के प्रकार, सिद्धान्त एवं विधि। एक्यूप्रेशर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न प्रमुख दाब बिन्दुओं का परिचय। योग चिकित्सा एवं एक्यूप्रेशर चिकित्सा का सम्बन्धात्मक विवेचन।

संदर्भ ग्रन्थः–

1. एक्यूप्रेशर – डॉ. अतर सिंह
2. एक्यूप्रेशर –डॉ. एल.एन.कोठारी
3. चुम्बक चिकित्सा – डॉ. एच.एल.बंसल
4. एक्यूप्रेशर–डॉ. धीरेन गाला
5. स्वस्थवृत विज्ञान एवं यौगिक चिकित्सा–डॉ. राकेश गिरि

P.G Diploma in Yoga & Naturopathic Science

II[st] Semester

Practical -3. Yoga Practice

2 Credit [Total Marks : 100]

मंत्र :– (1) गायत्री मंत्र (2) महामृत्युन्जय मंत्र (3) शांति पाठ मंत्र (4) देशभक्ति गीत
शुद्धि क्रियाएं :–(1) नेति–जलनेति, सूत्रनेति (2) धौति– वमनधौति,, दण्ड़धौति, वस्त्रधौति (3) नौलि (4) त्राटक (5) कपालभांति (6) बस्ति/शंखप्रक्षालन
सूर्य नमस्कार :– श्वास के साथ

योगासन :–

खड़े होकर किये जाने वाले – (1) वृक्षासन (2) अर्द्धचन्द्रासन (3) पादहस्तासन (4) अद्धकटिचक्रासन (दोनो और से) (5) शिथिल तड़ासन (6) ताड़ासन (7)गरूड़ासन (8) पार्श्वकोणासन। बैठकर किये जाने वाले– (1) वज्रासन (2) उष्ट्रासन (3) शशांकासन (4) सेतुबंधासन (5) तुलासन (6) गोमुखासन (7) अर्द्धमत्स्येन्द्रासन (8) शिथिल दण्ड़ासन(9) सुखासन(10) पदमासन(11) पश्चिमोत्तानासन(12) योगमुद्रासन। पेट के बल लेटकर किये जाने वाले– (1)मकरासन (2) भुजंगासन (3) शलाभासन (एक–एक पैर से) (4) शलभासन(दोनों पैरों से) (5) धनुरासन (6) बालासन (7)नोकासन। पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले– (1) पवनमुक्तासन (2) उत्तानपादासन (3) सर्वागांसन (4) हलासन (5) कन्धरासन (6) सुप्तउदराकर्षण आसन (7) चक्रासन (8) शवासन

संतुलन के आसन :–

(1) गरूड़ासन (2) नटराज आसन (3) एक पादासन (4) हस्त पादांगुष्ठासन (5) बकासन (6) पदम बकासन (7) तितिभासन

(8) एकपाद स्कन्धासन (9) मयूरासन (10) हस्तशीर्षासन (11) शीर्षासन।

प्राणायाम :–
(1) यौगिक गहन श्वास प्रश्वास (2) पूरक रेचक कुम्भक की अवधारणा (3)नाड़ी शोधन प्राणायाम अनुपात सहित
(4) सूर्यभेदन, उज्जायी, शीतली, शीतकारी, भस्त्रिका, भ्रामरी एवं मूर्च्छा प्राणायाम

बंध/मुद्रा :–
(1) मूलबंध (2) उड्डीयान बंध (3) जालधर बंध (4) महाबंध (5) महामुद्रा (6) विपरीतकरणीमुद्रा (7) अश्विनी मुद्रा (8) तड़ागी मुद्रा (9) काकी मुद्रा (10) खेचरी मुद्रा
हस्तमुद्रा :–(1) ज्ञान मुद्रा (2) चिन् मुद्रा

धारणा एवं ध्यान
योग निद्रा
अंतर्मौन, अजपाजप, ओम ध्यान, मंत्र ध्यान
कर्मयोग एवं सेवा का महत्व।

संदर्भ ग्रन्थः–

1. आसन, प्राणायाम मुद्रा बंध – स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशश्न ट्रस्ट मुंगेर बिहार, भारत।

P.G Diploma in Yoga & Naturopathic Science
II[st] Semester

Practical -4. Yoga Teaching & Training
2 Credit [Total Marks : 100]

1. योग शिक्षण–प्रशिक्षण के सिद्धान्त :–
   - अध्यापन/ प्रशिक्षण विधियां
   - अध्यापन विधियों के स्त्रोत
   - अध्यापन विधियों को प्रभावित करने वाले कारक
   - कक्षा प्रबंधन
   - योगाभ्यास अध्यापन विधि (अष्ठ विधि पद्धति द्वारा)

2. अभिहस्तांकन कार्य(असाईनमेंट कार्य) – विद्यार्थी योग प्रायोगिक में से दो आसन, दो प्राणायाम, एक क्रिया व एक मुद्रा/बंध पर अध्यापन पाठ योजना तैयार करेंगे जिसे विभाग में प्रायोगिक परीक्षा के दौरान प्रस्तुत करना होगा।

3. योग शिविर का आयोजन एवं संचालन– प्रत्येक विद्यार्थी को योग–शिक्षक के निरीक्षण में कम–से–कम दो सप्ताह की कालावधि का एक योग प्रशिक्षण शिविर/कार्यशाला का आयोजन करना होगा। योग प्रशिक्षण शिविर/कार्यशाला का प्रतिवेदन संबंधित योग शिक्षक द्वारा मूल्यांकित व हस्ताक्षरित कर प्रायोगिक बाह्य परीक्षा के दौरान प्रस्तुत किया जावेगा ।

4. शैक्षणिक भ्रमण कार्यक्रम (संभवत मार्च माह में)
   विद्यार्थियों को एक अध्ययन–यात्रा करनी होगी। विद्यार्थियों को भारत के मान्यता प्राप्त योग संस्थानों, योग केंद्रों में से किसी एक अथवा एक से अधिक को लिया जाना चाहिए।
   प्रत्येक विद्यार्थी को एक अध्ययन–यात्रा की निरीक्षण रिपोर्ट प्रस्तुत करना होगा जिसका शिक्षक द्वारा मूल्यांकन किया जायेगा, जो अध्ययन–यात्रा का प्रभारी होगा तथा पाठ्यक्रम–समन्वयक द्वारा प्रति हस्ताक्षरित भी करना होगा।

संदर्भ पुस्तकें :–

योगाभ्यासों की अध्यापन विधियाँ – कैवल्यधाम योग मन्दिर समिति, लोनावला, महाराष्ट्र।

आसन, प्राणायाम मुद्रा बंध – स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशश्न ट्रस्ट मुंगेर बिहार, भारत।