

Syllabus

Of

POST GRADUATE DIPLOMA IN YOG SCIENCE



Faculty Of Social Science

Pt. Sundar Lal Sharma Open University (C.G.) Bilaspur
पं. सुन्दरलाल भार्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ

POST GRADUATE DIPLOMA IN YOG SCIENCE (PGDYS)

योग विज्ञान योग विज्ञान का परिचयात्मक स्वरूप प्रथम प्रश्न पत्र

खण्ड 1 – योग विज्ञान की संकल्पना

इकाई 1 – योग विज्ञान की संकल्पना

योग विज्ञान के आधार क्षेत्र, भारतीय समाज में योग विज्ञान का स्वरूप, आगम योग साधना, योग साधना का सैद्धांतिक पक्ष, योग विज्ञान का व्यवहारिक महत्व।

इकाई 2 – योग विज्ञान का ऐतिहासिक विकास

परम्परानुसार विकास, ऐतिहासिक एवं पुरातात्विक विकास

इकाई 3 – योग विज्ञान की अवधारणा एवं क्षेत्र

योग विज्ञान की अवधारणा, स्वास्थ्य प्रबंधन और अष्टांगिक मार्ग, योग विज्ञान के क्षेत्र

खण्ड 2 – योग विज्ञान के सिद्धांत

इकाई 4 – योग दर्शन का स्वरूप

योग दर्शन का अर्थ एवं महत्व, दर्शनो की समस्याएँ, दर्शनों के प्रकार, योग दर्शन की दार्शनिक पृष्ठभूमि, योग दर्शन में पदार्थ विचार, योग दर्शन में कर्म विचार, योग दर्शन में मोक्ष विचार।

इकाई 5 – योग का अर्थ एवं परिभाषायें

योग का अर्थ एवं योग की परिभाषा

इकाई 6 – योग की सैद्धांतिक पृष्ठभूमि

योग का द्वैतवाद, योग दर्शन का त्रिगुण सिद्धांत, योग दर्शन में सृष्टि विचार

खण्ड 3 – योग विज्ञान के प्रकार

इकाई 7 – राजयोग (कर्म, भक्ति एवं ज्ञानयोग के संदर्भ में) –

राजयोग का स्वरूप, कर्मयोग का स्वरूप, भक्तियोग का स्वरूप, ज्ञानयोग का स्वरूप

इकाई 8 – हठयोग (मंत्र, लय एवं तारक योग के संदर्भ में) –

हठयोग का स्वरूप, मंत्रयोग का स्वरूप, लययोग का स्वरूप, मंत्रयोग का स्वरूप, लययोग का स्वरूप, तारक योग के संदर्भ।

खण्ड 4 – योग विज्ञान के प्राचीन उपदेष्टा एवं सामयिक चिन्तक

इकाई 9 – महर्षि पतंजली महर्षि पतंजली की स्तुति, महर्षि पतंजली का परिचय, महर्षि पतंजली की रचनाएँ, महर्षि पतंजली के उपदेश

इकाई 10 – महर्षि वशिष्ठ की स्तुति, महर्षि वशिष्ठ का परिचय, महर्षि वशिष्ठ की रचनाएँ, महर्षि वशिष्ठ के उपदेश

इकाई 11 – आदिशंकराचार्य –

आदि शंकराचार्य की स्तुति, आदि शंकराचार्य का परिचय, आदि शंकराचार्य की रचनाएँ, आदि शंकराचार्य के उपदेश

इकाई 12 – गुरु गोरखनाथ

गुरु गोरखनाथ की स्तुति, गुरुगोरखनाथ का परिचय,
गुरुगोरखनाथ की रचनाएँ, गुरु गोरखनाथ के उपदेश

इकाई 13 – स्वामी विवेकानन्द

स्वामी विवेकानन्द का परिचय, स्वामी विवेकानन्द का
आध्यात्मिक चिन्तन, स्वामी विवेकानन्द की शिक्षाएँ।

इकाई 14 – श्री अरविंद

श्री अरविंद का परिचय, श्री अरविंद का आध्यात्मिक
चिन्तन श्री अरविंद की शिक्षाएँ।

इकाई 15 – स्वामी कुंजलायानंद

स्वामी कुंजलायानंद का परिचय, स्वामी कुंजलायानंद का
आध्यात्मिक चिन्तन, स्वामी कुंजलायानंद की शिक्षाएँ

इकाई 16 – स्वामी शिवानन्द

स्वामी शिवानन्द का परिचय, स्वामी शिवानंद का
आध्यात्मिक चिन्तन, स्वामी शिवानन्द की शिक्षाएँ।

POST GRADUATE DIPLOMA IN YOG SCIENCE (PGDYS)

द्वितीय प्रश्न पत्र

योग दर्शन - भारतीय दर्शन के संदर्भ में

खण्ड - 1

- इकाई- 1 दर्शन शास्त्र
इकाई- 2 वैदिक दर्शन शास्त्र
इकाई- 3 उपनिषद् दर्शन शास्त्र
इकाई- 4 भगवद्गीता
इकाई - 5 चावार्क दर्शन
इकाई - 6 जैन दर्शन

खण्ड-2

- इकाई - 7 प्रारंभिक बौद्ध दर्शन

खण्ड-3

- इकाई - 8 सांख्य दर्शन
इकाई - 9 योग दर्शन

खण्ड-4

- इकाई - 10 शंकराचार्य का अद्वैत वेदान्त
इकाई 11 - श्री अरविंद का समग्र योग दर्शन

POST GRADUATE DIPLOMA IN YOG SCIENCE (PGDYS)

तृतीय प्रश्न पत्र

हठयोग विज्ञान

खण्ड 1 – हठयोग का स्वरूप एवं साधना

हठयोग का स्वरूप,, हठयोग साधना की अवधारणा एवं अंग,हठयोग साधना की परम्परा और ऐतिहासिक विकास,

खण्ड 2 – हठयोग ग्रन्थ परिचय (हठप्रदीपिका एवं घेरंड संहिता के अनुसार)

हठयोग प्रदीपिका परिचय, हठयोग प्रदीपिका का रचना काल, हठयोग प्रदीपिका के प्रकाशित संस्करण, हठयोग प्रदीपिका में योग साधना की आवश्यकतायें एवं पूर्व तैयारियां, हठाभ्यास हेतु उचित स्थान एवं ऋतुकाल, हठयोग साधना के बाधक एवं साधन कारण, स्वात्माराम निर्देशित यम,निमय, स्वात्माराम के अनुसार सिद्धि की अवधि एवं आहार का स्वरूप, हठप्रदीपिका में साधनांग एवं यौगिक चिकित्सा, हठप्रदीपिका में वर्णित साधना कें अंग यौगिक चिकित्सा, योगिक चिकित्सा के सिद्धांत

हठयोग प्रदीपिका के सामान्य रोग एवं उनकी चिकित्सा, घेरण्ड संहिता एवं ग्रन्थ परिचय, महर्षि घेरण्ड का परिचय, घेरंड संहिता की सैद्धांतिक विषय वस्तु सप्तांग विषय क्षेत्र

खण्ड 3 – हठयोग : साधना के अंग (हठप्रदीपिका एवं घेरंड संहिता के अनुसार)

षट्कर्म –विधि, लाभ एवं सावधानियां, षट्कर्म का अर्थ एवं परिचय, हठप्रदीपिका में वर्णित षट्कर्म,घेरंड संहिता में वर्णित षट्कर्म ।

आसन:विधि, लाभ एवं सावधानियां, आसन का अर्थ एवं परिचय, हठप्रदीपिका में वर्णित आसनों का स्वरूप, घेरंड संहिता में वर्णित आसनों का स्वरूप ।

मुद्रा एवं बंध–लाभ एवं सावधानियां, हठप्रदीपिका में वर्णित मुद्रा एवं बंध, घेरंड संहिता में वर्णित मुद्रा एवं बंध ।

प्राणायाम – विधि, लाभ एवं सावधानियां, प्राणायाम (हठप्रदीपिका के अनुसार) कुम्भक (प्राणायाम) के भेद, प्राणायाम के प्रकार, घेरंड संहिता में प्राणायाम ।

प्रत्याहार व ध्यान,घेरंड संहिता में प्रत्याहार, घेरंड संहिता में वर्णित ध्यान ।

खण्ड 4 – हठयोग : उच्च यौगिक अभ्यास

समाधि एवं समाधि के प्रकार, समाधि एवं समाधि की परिभाषा, घेरंड संहिता में समाधि, नाद बिंदु कला एवं नादानुसंधान, नाद बिंदु कला, समाधि,मन और प्राण का लय,शाम्भवी मुद्रा, उन्मनी मुद्रा, नादानुसंधान, नाद की अवस्थायें ।

आध्यात्मिक जागरण एवं उपलब्धियां, कुण्डलिनी भक्ति एवं जागरण के उपाय,षट्चक्र एवं चक्रभेदन, सिद्धि एवं सिद्धि की अवस्थायें ।

POST GRADUATE DIPLOMA IN YOG SCIENCE (PGDYS)

चतुर्थ प्रश्न पत्र

मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रियाविज्ञान

खण्ड 1

अध्याय 1 – मानव शरीर रचना, कोशिका के संरचना एवं उनके कार्य

मानव शरीर रचना, जीवन की सूक्ष्मतम एवं मूलभूत इकाई
कोशिका ऊतक

अध्याय 2 – रक्त परिसंचरण संस्थान संरचना एवं श्वसन संस्थान

रक्ताभिसरण प्रणाली, श्वसन तंत्र

खण्ड 2

अध्याय 3 – ज्ञानेन्द्रियां (आंख, कान, नाक, त्वचा, जिह्वा) अस्थि संस्थान

ज्ञानेन्द्रियां, अस्थि के भाग

खण्ड 3

अध्याय 4 – पाचन संस्थान एवं लसिका तंत्र

पाचन संस्थान, लसिका तंत्र

खण्ड 4

अध्याय 5 – तंत्रिका तंत्र एवं अंतः स्त्रावी ग्रन्थि

तंत्रिका तंत्र या नाड़ी संस्थान अंतः स्त्रावी ग्रन्थि