P.G. Diploma in Yog Science (PGDYS)
पी.जी. डिप्लोमा इन योग साइंस

- ❖ यह एकवर्षीय पाठ्यक्रम है जिसे अधिकतम तीन वर्ष में पूरा किया जा सकेगा।
- ❖ परामर्श/संपर्क कक्षा की समय-सारणी पुस्तक के साथ प्रदान की जाएगी एवं विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर भी अपलोड किया जाएगा।

Objective

Promoting positive health, prevention of stress related health problems and rehabilitation through Yoga. Intergral approach of Yoga therapy to common ailments. Imparting skill in them to introduce Yoga for health to general public and yoga for total personality development of students in colleges and Universities.

To invoke scientific attitude and team spirit, to channelise their energies into creative and constructive endeavors. To enable them to establish Yoga centers in the service of common man.

Course Structure	Credit
• योग विज्ञान का परिचयात्मक स्वरूप	6
• योग दर्शन (भारतीय दर्शन के संदर्भ में)	6
• हठयोग विज्ञान	6
• मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान	6
• प्रायोगिकी	6

प्रथम प्रश्न पत्र
योग विज्ञान का परिचयात्मक स्वरूप

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

द्वितीय प्रश्न–पत्र

योग दर्शन– भारतीय दर्शन के संदर्भ में

इकाई–01 दर्शन शास्त्र, वैदिक दर्शन, उपनिशद दर्शन, भगवद्गीता

इकाई–02 चावार्क दर्शन, जैन दर्शन

इकाई–03 प्रारंभिक बौद्ध दर्शन

इकाई–04 सांख्य दर्शन, योग दर्शन

इकाई–05 शंकराचार्य का अद्वैत वेदान्त, श्री अरविन्द का समग्रह योग दर्शन

तृतीय प्रश्न पत्र
हठयोग विज्ञान

खण्ड 01 : हठयोग का स्वरूप एवं साधना

हठयोग का स्वरूप, हठयोग का अर्थ एवं परिभाषा, हठयोग का सिद्धांत, हठयोग साधना की अवधारणा एवं अंग, हठयोग साधना की अवधारणा, हठयोग साधना के अंग, हठयोग साधना की, परम्परा और ऐतिहासिक विकास, हठयोग साधना की परम्परा, हठयोग साधना का ऐतिहासिक विकास

खण्ड 02 : हठयोग : ग्रंथ 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 आवश्कतायें एवं पूर्व तैयारियां, हठाभ्यास हेतु उचित स्थान एवं ऋतुकाल, हठयोग साधना के बाधक एवं साधक कारण, स्वात्माराम निर्देशित यम नियम, स्वात्माराम के अनुसार सिद्धि की अवधि एवं आहार का स्वरूप, हठप्रदीपिका में वायु एवं नाड़ी शुद्धि, हठप्रदीपिका में वायु, हठप्रदीपिका में नाड़ी शुद्धि, हठप्रदीपिका में साधनांग एवं यौगिक चिकित्सा, हठप्रदीपिका में वर्णित साधना के अंग, यौगिक चिकित्सा, यौगिक चिकित्सा के सिद्धांत, हठयोग प्रदीपिका में सामान्य रोग एवं उनकी चिकित्सा, घेरंड संहिता एवं ग्रंथ परिचय, महर्षि घेरंड का परिचय, घेरंड संहिता की सैद्धांतिक विषय वस्तु, सप्तांग विषय क्षेत्र

खण्ड 03 : हठयोग : साधना के अंग (हठप्रदीपिका एवं घेरंड संहिता के अनुसार)

षट्कर्म–विधि, लाभ एवं सावधनियां, षट्कर्म का अर्थ एवं परिचय, हठप्रदीपिका में वर्णित षट्कर्म, घेरण्ड 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, घेरण्ड संहिता में वर्णित मुद्रा एवं बंध, प्राणायाम–विधि, लाभ एवं सावधानियां, प्राणायाम (हठ प्रदीपिका 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 04 : हठयोग : उच्च यौगिक अभ्यास

समाधि एवं समाधि के प्रकार, समाधि एवं समाधि की परिभाषा, घेरण्ड 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 शक्ति एवं जागरण के उपाय, षट्चक्र एवं चक्रभेदन, सिद्धि एवं सिद्धि की अवस्थायें

चतुर्थ प्रश्न पत्र
मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रियाविज्ञान

अध्याय 01 – मानव शरीर रचना, कोशिका की सरंचना एवं उनके कार्य

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

अध्याय 02 – रक्त परिसंचरण संस्थान सरंचना एवं श्वसन संस्थान

रक्ताभिसरण प्रणाली, श्वसन तंत्र

अध्याय 03 – ज्ञानेन्द्रिया (आँख, नाक, कान, त्वचा, जिह्वा) अस्थि संस्थान

ज्ञानेन्द्रियाँ, अस्थि के भाग

अध्याय 04 – पाचन संस्थान एवं लसिका तंत्र

पाचन संस्थान, लसीका तंत्र

अध्याय 05 – तंत्रिका तंत्र एवं अंतः स्त्रावी ग्रंथि

तंत्रिका तंत्र या नाड़ी संस्थान, अंतः स्त्रावी ग्रंथि