

# UNIVERSITY YOG CENTRE

MOHANLAL SUKHADIA UNIVERSITY



योगश्चित्त वृत्तिनिरोधः

**SYLLABUS OF PG DIPLOMA IN YOGA EDUCATION**

मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, उदयपुर  
योग शिक्षा में स्नातकोत्तर डिप्लोमा पाठ्यक्रम

पतंजलि योग सूत्र

PAPER – I

**Unit-I**

(समाधि पाद श्लोक – सूत्र सं. 1 से 22)

योग के लक्षण,

चित्तवृत्तियों के भेद और उनके लक्षण,

चित्तवृत्तियों के निरोध के उपाय,

समाधि का वर्णन।

**Unit-II**

(समाधि पाद श्लोक – सूत्र सं. 23 से 40)

ईश्वर प्राणिधान और उसका महत्व,

चित्त के विक्षेप और उनको दूर करने के उपाय,

चित्तप्रसादन के उपाय।

**Unit-III**

(समाधि पाद श्लोक – सूत्र सं. 41 से 51 एवं साधन पाद सूत्र सं. 1 से 9)

समाधि के भेद एवं उनके लक्षण

क्रिया योग का स्वरूप एवं फल,

अविद्यादि पांच क्लेश।

**Unit-IV**

(साधन पाद सूत्र सं. 10 से 27)

क्लेशों के नाश का उपाय,

दृश्य एवं दृष्टा का स्वरूप,

प्रकृति और पुरुष का संयोग।

**Unit-V**

(साधन पाद सूत्र सं. 28 से 55 एवं विभूति पाद सूत्र सं. 1 से 8)

योग के आठ अंगों का वर्णन,

संयम का निरूपण,

योग के अंतरंग एवं बहिरंग साधन।



## **REFERENCE BOOKS**

Paper - I

विषय : पतंजलि योग सूत्र

1. Rajayoga- Swami Vivekanand, Ramakrishan Ashrama Publications.
2. Yoga Sutras of Patanjali- Hariharananda Aranya, University of Calcutta Press, Calcutta.
3. Radhakrishnan, S. : Indian Philosophy (Vol. I & II) (George Allen and Unwin, London, 1971
4. Dr. Ishwar Bhardwaj: Manav Chetna (Hindi), Satyam Publication, NewDelhi, 2011
5. Pitamber Jha: Yog Parichaya
6. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डॉ. ईश्वर भारद्वाज
7. पातंजल योग विमर्ष – डॉ. विजयपाल शास्त्री



# योग शिक्षा में स्नातकोत्तर डिप्लोमा पाठ्यक्रम

विषय : हठ योग

PAPER – II

## Unit – I

1. योग के विभिन्न ग्रन्थों का परिचय, हठ योग, प्रदीपिका, घेरड संहिता, गोरक्ष संहिता ।
2. हठ योग का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य एवं उपयोगिता ।

## Unit – II

1. योग साधन के उपाय यथा स्थान, भोजन इत्यादि ।  
बाधक तत्व, साधक तत्व, प्रकार ।
2. षट्कर्म ।

## Unit – III

1. आसन, आसनों का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य ।
2. आसनों के प्रकार एवं वर्गीकरण ।
3. आसनों के लाभ एवं सावधानियां ।

## Unit – IV

1. प्राण, अर्थ, प्रकार, एवं प्राण के स्थान ।
2. प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य, प्राणायाम के प्रकार एवं वर्गीकरण ।
3. प्राणायाम के लाभ एवं सावधानियां, तथा नाड़ी संकल्पना ।

## Unit – V

बन्ध, मुद्रा, चक्र, कुण्डलिनी-जागरण, पंचकोष सिद्धान्त, ध्यान व नादानुसंधान, योग निद्रा ।



## REFERENCE BOOKS

Paper - II

विषय : हठ योग

1. Swami Muktibodhananda, Hatha Yoga Pradeepika, The light on Hathayoga, Bihar School of Yoga, Munger, 1985.
2. Ghatore, M.L. Hatharatnavali of Srinivasayogi, The Lonavala Yoga Institute, Lonavala, 2002.
3. Swami Digambarji, Gheranda Samhita, The Lonavala Yoga Institute, Lonavala,
4. प्रणव योग : दीपेश वत्स
5. हठयोग प्रदीपिका— स्वात्माराम योगी
6. घेरण्ड संहिता— घेरण्ड ऋषि
7. योग परिचय— पीताम्बर झा
8. आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध— स्वामी सत्यानन्द
9. बहिरंग योग – स्वामी योगेश्वरानन्द



# योग शिक्षा में स्नातकोत्तर डिप्लोमा पाठ्यक्रम

## विषय : योग एवं सांस्कृतिक समन्वय

### PAPER – III

#### Unit – I

- योग का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य एवं विशेषताएं।
- योग का परम्परागत एवं ऐतिहासिक विकास।
- योग का आधुनिक जीवन में महत्व।

#### Unit – II

- संस्कृति की परिभाषा एवं विशेषताएं।
- भारतीय संस्कृति : वर्ण एवं आश्रम व्यवस्थाएं।
- भारतीय संस्कृति : हिन्दू संस्कार।

#### Unit – III

- वेद में योग।
- उपनिषदों में योग।
- गीता में योग।

#### Unit – IV

- भारतीय दर्शन में योग।
- सांख्य योग, न्याय, वैशेषिक, मीमांसा, वेदान्त
- बौद्ध, जैन, चार्वाक

#### Unit – V

- अन्य धर्म एवं संस्कृतियों में योग।
- ईसाई, इस्लाम, शैव सिद्धांत, सूफी मत।



## **REFERENCE BOOKS**

Paper - III

विषय : योग एवं संस्कृति समन्वय

1. Vasistha Samhita - Swami Digambar
2. Bhagwat Geeta - Radha Krishnan
3. Evolution of Hindu Moral Ideals - Shiv Swamy Iyer
4. पं. गोपीनाथ कविराज: भारतीय संस्कृति और साधना
5. पं. गोपीनाथ कविराज: तांत्रिक साधना और सिद्धान्त



# योग शिक्षा में स्नातकोत्तर डिप्लोमा पाठ्यक्रम

विषय : शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान

PAPER – IV

## Unit- I

- कोशिका, ऊतक, अंग, तंत्र एवं शरीर की अवधारणा।
- शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान अर्थ, एवं इनकी योग में उपयोगिता।

## Unit- II

- कंकाल तंत्र एवं तंत्रिका तंत्र का परिचय।
- कंकाल तंत्र एवं तंत्रिका तंत्र के सन्दर्भ में यौगिक अभ्यास।

## Unit- III

- पाचन तंत्र एवं श्वसन तंत्र का परिचय।
- पाचन तंत्र एवं श्वसन तंत्र के सन्दर्भ में यौगिक अभ्यास।

## Unit - IV

- उत्सर्जन तंत्र एवं परिसरण तंत्र का परिचय।
- उत्सर्जन तंत्र एवं परिसरण तंत्र के सन्दर्भ में यौगिक अभ्यास।

## Unit- V

- अन्तःस्त्रावी तंत्र का परिचय।
- अन्तःस्त्रावी तंत्र के संदर्भ में यौगिक अभ्यास।





## REFERENCE BOOKS

Paper - IV

विषय : शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान

1. Gore, M.M., Anatomy and Physiology of Yogic practices, Kanchan Prakshan, Lonavala, 2003.
2. Shirley Telles, A Glimpse of the Human body. V K YOGAS, Bangalore, 1995
3. Sri Krishna, Notes on Structure and Functions of Human Body and Effects of Yogic practices on it Kaivalydhama S.M.Y.M Samiti, Lonavala, 1988.
4. Chatterjee, C.C., Human Physiology (Vol. I & II), Medical Allied Agency, Culcutta, 1992
5. Guyton, Textbook of Medical physiology, 9th edition.
6. शरीर रचना विज्ञान – डॉ० मुकुन्द स्वरूप वर्मा
7. शरीर क्रिया विज्ञान – डॉ० प्रियव्रत शर्मा
8. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ० एस० आर० वर्मा



# योग शिक्षा में स्नातकोत्तर डिप्लोमा पाठ्यक्रम

विषय : स्वस्थ्य वृत

PAPER – V

## Unit- I

- स्वास्थ्यवृत का अर्थ एवं उद्देश्य।
- स्वास्थ्य की परिभाषाएं (आयुर्वेद एवं WHO के अनुसार)
- शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य का अर्थ व परिभाषा।

## Unit- II

- योग और आयुर्वेद : आयुर्वेद के सिद्धांत : त्रिदोष सिद्धान्त, सप्त धातु एवं मल विज्ञान, त्रिदोष विकृति से उत्पन्न रोग (वात के 80, पित्त के 40, कफ के 20 रोग) (केवल नाम)

## Unit- III

- आदर्श दिनचर्या एवं ऋतु चर्या।

## Unit- IV

- आहार की परिभाषा, संतुलित आहार, पथ्य एवं अपथ्य, मिताहार, षडरस परिचय, सात्विक, राजसिक व तामसिक आहार।

## Unit- V

- शरीर शोधन कर्म (पंचकर्म)



# **REFERENCE BOOKS**

## **Paper - V**

**विषय : स्वस्थ वृत्त**

- Singh Ramharsh, Swasthvritta Vijnana, Choukhambha Sanskrit Ptatisthana, Delhi.
- Kaushik, Mai Ram , Ayurveda Kya Hai?, Bikaner: Anand Prakashan,2003
- Dash , V.B., Ayurvedic Treatment For Common Diseases , Delhi Diary, 1974.
- Internal yoga psychology - V. Madhupudhan Reddy
- Mental Hygiene through yoga - Dr. Vinod P. Nautiyal



## योग शिक्षा में स्नातकोत्तर डिप्लोमा छात्रों के लिए प्रायोगिक योगिक अभ्यास की सूची

शीर्षासन	पश्चिमोत्तानासन	सिंहासन	
वज्रासन	गोमुखसन	सर्वांगासन	सुप्तज्रासन
मत्स्येन्द्रासन	मत्स्यासन	योगमुद्रा	उत्कटासन
हलासन	चक्रासन	मयूरासन	भुजंगासन
वृक्षासन	कुक्कुटासन	शलभासन	ताडासन
कूर्मासन	धनुरासन	सिद्धासन	उत्तानकूर्मासन
वक्रासन	स्वास्तिकासन	उष्ट्रासन	अर्धमत्स्येन्द्र
पद्मासन	गोरक्षासन	वक्रासन	कर्णपीडासन
वातायनासन	पादहस्तासन	पवनमुक्तासन	गर्भासन
बद्धपदमासन	मुक्तासन	नटराजासन	आकर्णधनुरासन
वीरासन	शीर्षपादोगुष्ठासन	नौकासन	गुप्तासन
भद्रासन	उग्रासन	संकटासन	कपोतासन
पर्वतासन	मण्डूकासन	एकपादस्कंदासन	गरुडासन
उत्तानमण्डूकासन	चक्रासन (पृष्ठ)	जानुशीर्षासन	वृषासन
श्वासन	तोलांगुष्ठासन	पादांगुष्ठासन	मकारासन

### II प्राणायाम

शीतली	भस्त्रिका	उज्जायी	सीत्कारी भ्रामरी
सूर्यभेदन	अनुलोम— विलोम।		

### III बन्ध

जालन्धर बन्ध	उड्डीयान बन्ध	मूल बन्ध।
--------------	---------------	-----------

### IV मुद्रा

ब्रह्ममुद्रा, महामुद्रा, महावैध, खेचरी, विपरीत करणी।

### V क्रिया

- 1) नेति (जल, सूत्र)
- 2) नौलि
- 3) त्राटक
- 4) कपालभांति
- 5) धोति(वमन, दण्ड एवं वस्त्र)
- 6) बास्ति ।

### VI परिचय

मूर्च्छा प्लावनी।

**VIII** - स्वस्तिवाचन मंत्र, महापुरुष विद्या, ओम उच्चारण, गायत्री मंत्र, महामृत्युंजय मंत्र, प्रार्थना।

**IX** - शंख प्रक्षालन।

