उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादराबाद, हरिद्वार

पी.जी.डिप्लोमा योग विज्ञान

एकवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि

पाठ्यक्रम

योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादराबाद, हरिद्वार

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

बहादराबाद, हरिद्वार

पी.जी.डिप्लोमा योग विज्ञान (एकवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

Syllabus (पाठ्यक्रम)

(प्रथम सेमेस्टर) 1st Semester

S. N.	Code	Title	Internal	Theory	Total
1		योग के आधारभूत तत्व Fundamentals of Yoga	20	80	100
2		हठयोग के सिद्धान्त Principles of Hath Yoga	20	80	100
3		श्रीमद्भगवद्गीता एवं उपनिषद Shrimad Bhagwatgeeta & Upanishad	20	80	100
4		शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान Human Anatomy & Physiology	20	80	100
5		प्रयोगात्मक – 1 Practical - 1	-	-	100
6		प्रयोगात्मक – 2 (पाठ योजना, शिक्षण विधि) Practical - 2	-	-	100

(द्वितीय सेमेस्टर) 2nd Semester

S. N.	Code	Title	Internal	Theory	Total
1		पातंजल योग Patanjalyoga	20	80	100
2		भारतीय दर्शन एवं मानव चेतना Indian Philosophy & Human Consciousness	20	80	100
3		पर्यावरणीय शिक्षा एवं प्राकृतिक चिकित्सा Environmental Education and Naturopathy	20	80	100
4		योग चिकित्सा Yoga therapy	20	80	100
5		प्रयोगात्मक – 1 Practical - 1	-	-	100
6		प्रयोगात्मक – 2 (वैकल्पिक चिकित्सा) Practical - 2	-	-	100

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
पी.जी.डिप्लोमा योग विज्ञान
(P.G.Diploma in yogic science)
प्रथम सेमेस्टर– प्रथम प्रश्न पत्र
योग के आधारभूत तत्व
(Foundation of Yoga)

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टे**

इकाई	विवरण
1	योग का अर्थ, परिभाषा, इतिहास, योग का स्वरूप, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता।
2	विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप– वेद, उपनिषद, गीता, योग वाशिष्ठ, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, वेदान्त, तन्त्र शास्त्र, आयुर्वेद।
3	योग पद्धतियां– राजयोग, ज्ञान योग, भक्तियोग, कर्मयोग, अष्टांगयोग, हठयोग, मंत्रयोग, सन्यासयोग।
4	विभिन्न योगियों का परिचय– महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, श्यामाचरण लाहिडी, परमहंस योगानंद, स्वामी षिवानंद, स्वामी कुवलयानंद।
5	योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय– पातंजलयोगसूत्र, श्रीमद्भगवत्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, भक्तिसागर।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
योग महाविज्ञान – डॉ0 कामाख्या कुमार
वेदों में योग विद्या – स्वामी दिव्यानंद
योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आत्रेय
भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा0 ईश्वर भारद्वाज
कल्याण (योग तत्त्वांक) – गीताप्रेस गोरखपुर
कल्याण (योगांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
Yoga Darshan - Sw. Niranjanananda Saraswati
Super Science of Yoga – Dr Kamakhya Kumar
भारत के संत महात्मा – रामलाल
भारत के महान योगी – विश्वनाथ मुखर्जी

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
पी.जी.डिप्लोमा योग विज्ञान
(P.G.Diploma in yogic science)
प्रथम सेमेस्टर– द्वितीय प्रश्न पत्र
हठयोग के सिद्धान्त
Principles of Hath Yoga

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टे**

इकाई	विवरण
	हठयोग प्रदीपिका
1	हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देष, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठसिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ। प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, विधि व लाभ, प्राणायाम की उपयोगिता
2	षटकर्म वर्णन– धौती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति की विधि व लाभ। बन्ध मुद्रा वर्णन– महामुद्रा, महावेध, महाबंध, खेचरी, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बन्ध, मूल बन्ध, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालिनी, समाधि का वर्णन, नादानुसंधान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय।
	घेरण्ड संहिता
3	सप्तसाधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षटकर्म– धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ।
4	घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।
	शिव संहिता एवं वशिष्ठ संहिता
5	शिव संहिता एवं वशिष्ठ संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्रा–बन्ध, ध्यान।

सन्दर्भ ग्रंथ –

1. हठयोग प्रदिपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता – प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. शिवसंहिता –प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
4. वशिष्ठ संहिता –प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
5. गोरक्ष संहिता – गोरक्षनाथ
6. भक्ति सागर – स्वामी चरणदास।
7. योग रहस्य – डॉ. कामाख्या कुमार

<u>नोट</u> : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
पी.जी.डिप्लोमा योग विज्ञान
(P.G.Diploma in yogic science)
प्रथम सेमेस्टर– तृतीय प्रश्न पत्र
श्रीमद्भगवद्गीता एवं उपनिषद
Shrimad Bhagwatgeeta and Upanishad

अंक : 80 / 20 **समय : 3 घण्टे**

इकाई	विवरण
1	श्रीमद्भगवद्गीता का परिचय, एवं महत्व, आत्मा का स्वरूप, योग के लक्षण, स्थित प्रष्न, लोक संगत, कर्मसिद्धान्त।
2	कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, सांख्ययोग, यज्ञ का स्वरूप, कर्मयोगी के लक्षण, ब्रह्मज्ञान के उपाय, अभ्यास– वैराग्य, ध्यान।
3	ईश्वर का स्वरूप, क्षेत्र एवं क्षेत्रज्ञ, प्रवृत्ति, एवं निवृत्ति, त्रिविघ श्रद्धा, सन्यास का स्वरूप, मोक्ष में सन्यासयोग की उपादेयता।
4	**कठोपनिषद** : योग की परिभाषा, आत्मा की प्रकृति, सत्यज्ञान की महत्ता। **केनोपनिषद** : अद्वैत शक्ति, इन्द्रिय और अन्तकरण, स्व और मन, सत्यानुभूति, भावातीत सत्य, यक्ष के उपदेश **प्रश्नोपनिषद** : प्राण और रई(सृजन) की अवधारणा, पंच प्राण, मुख्य पांच प्रश्न।
5	**माण्डूक्योपनिषद :** चेतना के चार स्तर एवं ॐकार के साथ इनका सम्बन्ध। **ऐतरेयोपनिषद :** आत्मा की अवधारणा, ब्रह्माण्ड और ब्राह्मण की अवधारणा। **तैतरियोपनिषद :** पंचकोश की अवधारणा, शिक्षावल्ली, आनन्द वल्ली, भृगुवल्ली का सारांश।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

श्रीमद्भगवद्गीता – शांकरभाष्य
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – लोकमान्य तिलक
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार
ईशादि नौ उपनिषद् – गीता प्रैस गोरखपुर
दशोपनिषद् (शांकरभाष्य) – गीता प्रैस गोरखपुर
108 उपनिषद (तीन खण्ड) – पं0 श्री राम शर्मा आचार्य
कल्याण (उनपिषद अंक) – गीता प्रैस गोरखपुर
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा0 ईश्वर भारद्वाज
उपनिषद् संग्रह – प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास
योग रहश्य – डॉ0 कामाख्या कुमार
Nine Principals Upanishdas - Bihar School of Yoga
Introduction to Upanishads – Theosophical Society of India, Adyar, Madras,

<u>नोट</u> : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
पी.जी.डिप्लोमा योग विज्ञान
(P.G.Diploma in yogic science)
प्रथम सेमेस्टर– चतुर्थ प्रश्न पत्र
शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान
(Human Anatomy & Physiology)

अंक 80/20 समयः 3 घण्टे

इकाई	विवरण
1	मानव शरीर का सामान्य परिचय–शरीर की परिभाषा, कोषाणु, ऊतक, अस्थि व पेशी तंत्र की रचना व क्रिया तथा योग का प्रभाव।
2	पाचन व उत्सर्जन तंत्र की रचना व क्रिया तथा उस पर योग का प्रभाव।
3	रक्त–परिसंचरण तंत्र एवं श्वसन तंत्र की रचना व क्रिया तथा उन पर योग का प्रभाव।
4	तंत्रिका तंत्र एवं ज्ञानेन्द्रियों की रचना एवं क्रिया तथा उन पर योग पर प्रभाव।
5	प्रजनन तंत्र एवं अन्तः स्रावी ग्रन्थियों की रचना व क्रिया तथा उन पर योग का प्रभाव।

संदर्भ ग्रन्थः

1. सुश्रुत (शरीर स्थान) गोविन्द भास्कर घाणेकर
2. शरीर रचना विज्ञान – डॉ0 मुकुन्द स्वरूप वर्मा
3. शरीर क्रिया विज्ञान – डॉ0 प्रियव्रत शर्मा
4. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ0 एस. आर. वर्मा

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
पी.जी.डिप्लोमा योग विज्ञान
(P.G.Diploma in yogic science)
प्रथम – सेमेस्टर
पंचम प्रश्न–पत्र
प्रयोगात्मक – एक
Practical – 1

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टे**

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार सिद्धासन, पदमासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, भद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन, सर्वंगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, कटिचक्रासन, चक्रासन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गुरुडासन, हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, अर्ध धनुरासन, मार्जारि आसन,अर्ध शलभासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, बालासन, अद्ववासन, बकासन, अर्धहलासन, सर्पासन, सुखासन, अर्धपद्मासन, एक पाद हलासन, सेतुबंधासन, मर्कटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन, द्विकोणासन, पार्श्वतानासन, सिंहासन, मंडूकासन।	30
प्राणायम	लम्बा–गहरा श्वास–प्रश्वास 1. डायफ्रामिक ब्रीथ 2. नाडी शोधन प्राणायाम 3. सूर्यभेदी प्राणायाम 4. चन्द्रभेदी प्राणायाम 5. उज्जायी प्राणायाम	10
षटकर्म	1. जलनेति 2. रबड़ नेति 3. वमन, धौति/कुंजल क्रिया 4. वातकर्म कपाल भाति	20
मुद्रा–बन्ध	1. ज्ञान मुद्रा 2. चिन मुद्रा 3. विपरीतकरणी मुद्रा 4. जालंधर बंध 5. उड्डीयान बंध 6. मूल बंध 7. योग मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	सोऽहम् साधना एवं सविता ध्यान	10
मौखिकी		20

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
पी.जी.डिप्लोमा योग विज्ञान
(P.G.Diploma in yogic science)
प्रथम – सेमेस्टर
षष्ठ प्रश्न–पत्र
प्रयोगात्मक – दो
Practical - 2

अंक : 80 / 20 समय : 3 घण्टे

शीर्षक	विवरण	अंक
पाठ योजना	निर्धारित प्रारूप में विद्यार्थियों द्वारा 10 पाठ योजना को तैयार कर, प्रस्तुत करना होगा। जिसमें आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, मुद्रा–बन्ध, ध्यान आदि का समावेश होगा। इन्हीं 10 पाठयोजनाओं में से किन्हीं 02 पाठ योजना को परीक्षक के समक्ष व्यवहारिक रूप में प्रदर्शित करना होगा।	30
शिक्षण विधियाँ	व्याख्यान विधि, व्याख्यान–प्रदर्शन विधि, प्रदर्शन–अनुक्रिया विधि, निर्देश–अनुक्रिया विधि, द्रश्य–श्रव्य (चार्ट, मॉडल, प्रोजेक्टर, स्लाइड, ऑडियो टेप आदि) विधियों द्वारा शिक्षण। परीक्षक के समक्ष उक्त वर्णित विधियों में से किसी एक विधि का प्रदर्शन करना होगा।	30
मौखिकी		40

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
पी.जी.डिप्लोमा योग विज्ञान
(P.G.Diploma in yogic science)
द्वितीय – सेमेस्टर
प्रथम प्रश्न–पत्र
पातंजल योग
Patanjalyoga

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टे**

इकाई	विवरण
1	पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित्त वृत्तियां, चित्त वृत्तियों के निरोध का उपाय।
2	योग अन्तराय, चतुर्व्यूहवाद, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रियायोग एवं उसके प्रकार, पंचक्लेश, प्रमाण एवं उसके प्रकार।
3	योग के आठ अंग, यम–नियम का स्वरूप एवं फल, आसन– परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम– परिभाषा, प्रकार एवं महत्व।
4	प्रत्याहार की अवधारणा एवं महत्व, धारणा की अवधारणा एवं महत्व, ध्यान की अवधारणा, एवं महत्व, समाधि की अवधारणा, समाधि के प्रकार–सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, ऋतम्भरा प्रज्ञा, विवेक ख्याति, धर्ममेघ समाधि
5	संयमजन्य सिद्धियां, जन्मादि पंच सिद्धि, अणिमादि अष्ट सिद्धियां, पुरूष की अवधारणा एवं स्वरूप, प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप, ईश्वर की अवधारणा, स्वरूप एवं योग साधना में ईश्वर का महत्व, कैवल्य

सन्दर्भ ग्रंथ –

योग सूत्र (तत्ववैषारदी) – वाचस्पति मिश्र
योग सूत्र (योग वार्तिक) – विज्ञान भिक्षु
योग सूत्र (भास्वती टीका) – हरिहरानन्द अरण्य
योग सूत्र (राजमार्तण्ड) –भोजराज
पातंजल योग प्रदीप – ओमानन्द तीर्थ
पातंजल योग विमर्ष – विजयपाल शास्त्री
ध्यान योग प्रकाष – लक्ष्मणानन्द
योग दर्षन – राजवीर शास्त्री
पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन – डा0 त्रिलोकचन्द्र

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
पी.जी.डिप्लोमा योग विज्ञान
(P.G.Diploma in yogic science)
द्वितीय – सेमेस्टर
द्वितीय प्रश्न–पत्र
भारतीय दर्शन एवं मानव चेतना
Indian Philosophy & Human Consciousness

अंक : 80 / 20 **समय : 3 घण्टे**

इकाई	विवरण
1	दर्शन– अर्थ, परिभाषायें तथा भारतीय दर्शन का परिचय, आधुनिक जीवन में दर्शन की उपयोगिता। चार्वाक –दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। बौद्ध दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। जैन दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त।
2	न्याय दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। वैशैषिक दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। सांख्य दर्शन– सामान्य, परिचय एवं सिद्धान्त। योग दर्शन– सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त तथा आधुनिक जीवन में उपयोगिता।
3	मीमांसा दर्शन– सामान्य परिचय तथा सिद्धान्त। ईश्वर, आत्मा, बन्धन, मोक्ष तथा कर्म का सिद्धान्त। वेदान्त दर्शन – सामान्य परिचय, शंकराचार्य का अद्वैतवाद।
4	मानव चेतना –चेतना का अर्थ, परिभाषा, मानव चेतना का स्वरुप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता तथा वेद, उपनिषद, बौद्ध दर्शन, जैन दर्शन एवं षट् दर्शनों में मानव चेतना का स्वरुप।
5	मानव चेतना के रहस्य– कर्म सिद्धान्त, संस्कार और पुनर्जन्म, भाग्य और पुरुषार्थ। विभिन्न धर्मो में मानव चेतना के विकास की विधियां – इस्लाम, ईसाई, सिक्ख तथा हिन्दू धर्म।

संदर्भ ग्रंथ

1. भारतीय दर्शन की रुपरेखा – एच0 पी0 सिन्हा
2. भारतीय दर्शन – आचार्य बलदइेव उपाध्याय
3. मानव चेतना – डॉ0 ईश्वर भारद्वाज
4. मानव चेतना एवं योग विज्ञान – डॉ0 कामाख्या कुमार
5- Outline of Indian Philosophy – HP Sinha
6- A critical survey of Indian Philosophy – C.D. Sharma
7- Indian Philosophy – Dutta and Chaterjee
8- History of Indian Philosophy (1-5 Vol) – S.N Das Gupta
9- Indian Philosophy – Dr. S. Radhakrishan
10- Human Conciousness & Yogic Science – Dr. Kamakhya Kumar

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
पी.जी.डिप्लोमा योग विज्ञान
(P.G.Diploma in yogic science)
द्वितीय – सेमेस्टर
तृतीय प्रश्न पत्र
पर्यावरणीय शिक्षा एवं प्राकृतिक चिकित्सा
Environmental Education and Naturopathy

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टे**

इकाई	विवरण
1	पर्यावरणः अर्थ, परिभाषा, संरचना एवं महत्व । पर्यावरणीय अध्ययन की प्रकृति, कार्यक्षेत्र एवं महत्व । मानव एवं पर्यावरण के मध्य अन्तर्सम्बन्ध । पर्यावरणीय नैतिकता ।
2	उत्तराखण्ड की प्रमुख पादप–औषधियों का विवरण एवं व्याधियों पर उनका प्रभावः आंवला, गिलोय, हल्दी, तुलसी, पुनर्नवा, घृतकुमारी, अश्वगंधा, शतावर, नीम, बेल ।
3	प्राकृतिक चिकित्सा– संक्षिप्त इतिहास एवं मूल सिद्धान्त । रोग का मूल कारण, रोग की तीव्र व जीर्ण अवस्थाएं, विजातीय विष का सिद्धान्त । जीवनी शक्ति बढ़ाने के उपाय, आकृति निदान।
4	जल चिकित्सा– महत्व, सिद्धान्त एवं विधियां। मिट्टी चिकित्सा– महत्व, सिद्धान्त एवं विधियां, मृतिका स्नान। वायु चिकित्सा– महत्व, सिद्धान्त एवं विधियां, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव। सूर्य चिकित्सा– महत्व, सिद्धान्त एवं विधियां, सूर्य स्नान।
5	उपवास– परिभाषा एवं सिद्धान्त, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार– दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्धजल उपवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास। अभ्यंग– परिभाषा एवं महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगो पर प्रभाव, अभ्यंग की विभिन्न विधियाँ।

संदर्भ ग्रन्थ–

Environment and Ecology	-	R. K. Agarwal and V. Sanghal
Ecology and Environment	-	K. Siddhartha
Textbook of Environmenytal Studies	-	Erach Bharucha
Aushadh Darshan	-	Acharya Balakrishan
चिकित्सा उपचार के विविध आयाम	–	पं. श्रीराम शर्माआचार्यसम्पूर्ण वांङ्गमय, खण्ड–40
जीवेम शरदः शतम	–	पं. श्रीराम शर्माआचार्यसम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड– 41
आहार और स्वास्थ्य	–	डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा	–	विट्ठल दास मोदी
आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा	–	राकेश जिन्दल
Diet and Nutrition	-	Dr. Rudolf
History and Philosophy of Naturopathy	-	Dr. S. J. Singh
Nature Cure	-	Dr. H. K. Bakhru
The Practice of Nature Cure	-	Dr. Henry Lindlhar

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
पी.जी.डिप्लोमा योग विज्ञान
(P.G.Diploma in yogic science)
द्वितीय सेमेस्टर
चतुर्थ प्रश्न पत्र
योग चिकित्सा
Yoga Therapy

अंक : 80 / 20 **समय : 3 घण्टे**

इकाई	विवरण
1	योग चिकित्सा : अर्थ और परिभाषा, सिद्धान्त और अनुशासन, क्षेत्र एवं सीमाएं, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं आहार की भूमिका, समग्र स्वास्थ्य हेतु योग।
2	यौगिक प्रबन्धन – गठिया, ग्रीवादंश, कमर दर्द, साइटिका, हार्निया, स्त्री रोग
3	गुर्दे की बीमारी, हाइपरथाईराइड व हाइपोथाईराइड, मोटापा, यकृत संबन्धी समस्या, मधुमेह
4	अम्लपित्त, कब्ज, दमा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग
5	यौगिक चिकित्सा– दृष्टि दोष, अनिद्रा, मानसिक तनाव, अवसाद, चिन्ता

Reference

1. Disease & Yoga - Swami Satyanand Saraswati
2. Yoga & Arthritis - Dr. Nagendra
3. Yoga for Hypertension - Swami Satyananad Saraswati
4. Yoga & Pregnancy - Dr. Nagendra & Nagratna
5. Nav Yogini Tantra - Swami Satyananda Saraswati
6. Yoga for Children & Adolescent - Swami Satyananda Saraswati
7. Yoga for Asthma & Diabetes - Swami Satyananda Saraswati
8. Yoga Psychology - Dr. Kamakhya Kumar
9. योग और रोग – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
पी.जी.डिप्लोमा योग विज्ञान
द्वितीय सेमेस्टर
पंचम प्रश्न–पत्र
प्रयोगात्मक – एक
Practical 1

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** उत्कटासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, समकोण, नटराज आसन, कुक्कुटासन, कूर्मासन, वक्रासन, हस्तपाद अंगुष्ठासन, उत्थित–पद्मासन, पाद अंगुष्ठान, पर्वतासन, आकर्णधनुरासन, भूनमनासन, बद्ध पद्मासन, कोणासन अष्टवक्रासन, वातायनासन, तुलासन, व्याग्रासन, कूर्मासन, गुप्त पद्मासन, गर्भासन, तिर्यक भुजंगासन, सर्पासन, अर्ध चन्द्रासन, उष्ट्रासन, अर्ध पद्मामासन, पश्चिमोत्तासन, परिवृत्त जानुशीर्षासन, संकटासन।	30
प्राणायम	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास।** 1. शीतली प्राणायाम 2. शीतकारी प्राणायाम 3. बाहृयवृत्ति 4. आभ्यन्तरवृत्ति।	10
षटकर्म	1. अग्निसार क्रिया 2. शीतकर्म कपालभाति 2. सूत्रनेति 3. व्युतक्रम कपालभाति	20
मुद्रा–बन्ध	1. शाम्भवी मुद्रा 2. तडागी मुद्रा 3. प्राण मुद्रा 4. काकी मुद्रा 5. महामुद्रा 6. महाबंध मुद्रा 7. महावेद्य मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	अन्तर्मौन, कायास्थैर्यम	10
मौखिकी	मौखिकी	20

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
पी.जी.डिप्लोमा योग विज्ञान
(P.G.Diploma in yogic science)
द्वितीय सेमेस्टर
षष्ठ प्रश्न–पत्र
प्रयोगात्मक – दो वैकल्पिक चिकित्सा

Practical 2: Alternative Therapy

अंक : 100

क्रं.	विवरण	अंक
इकाई	छात्र–छात्राओं को निम्न चार वैकल्पिक चिकित्सा की जानकारी एकत्रित करनी होगी एवं हस्तलिखित रिपोर्ट (20–30 पृष्ठ) विभाग में 15 अप्रैल तक जमा करानी होगी तथा उसपर आधारित मौखिकी भी होगी।	
1	एक्यूप्रेशर चिकित्सा	15
2	प्राण चिकित्सा	15
3	मर्म चिकित्सा	15
4	पंचकर्म चिकित्सा	15
	मौखिकी	40