

INSTITUTE OF ADVANCED STUDIES IN  
EDUCATION (DEEMED UNIVERSITY)  
GANDHI VIDYA MANDIR  
SARDARSHAHR

*Detailed Syllabus  
of*

योग में डिप्लोमा

**DIPLOMA IN YOGA**

सैद्धान्तिक अवधि एक वर्ष

योग्यता न्यूनतम 10 + 2

### प्रथम सेमेस्टर

प्रश्न पत्र – 110	योग एवं व्यक्तित्व विकास	70+30	100
प्रश्न पत्र – 120	योग, सभ्यता एवं संस्कृति का आधार	70+30	100
प्रश्न पत्र – 130	प्रायोजना कार्य (70 विश्वविद्यालय)	70+30	100
प्रश्न पत्र – 140	क्रियात्मक		100
			<hr/>
			400

### द्वितीय सेमेस्टर

प्रश्न पत्र – 210	योग दर्शन	70+30	100
प्रश्न पत्र – 220	योग द्वारा समग्र स्वास्थ्य	70+30	100
प्रश्न पत्र – 230	योग द्वारा रोगोपचार	70+30	100
प्रश्न पत्र – 240	क्रियात्मक		100
			<hr/>
			400

# प्रथम सेमेस्टर

## प्रथम प्रश्न पत्र

### 110. योग एवं व्यक्तित्व विकास

#### योग –

योग का अर्थ, परिभाषा। योग का आधुनिक इतिहास। योग का जीवन ज्ञान, जीवन विज्ञान एवम् जीवन पद्धति सह-संबंध।

मानव जीवन का लक्ष्य? लक्ष्य प्राप्ति के मार्ग-ज्ञान, कर्म, भक्ति तथा राजयोग का अध्ययन।

महर्षि पतंजलि का अष्टांग योग – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि – इनकी परिभाषा, व्याख्या एवम् उपलब्धियां।

यम तथा नियम – सामाजिक/व्यक्तिगत जीवन में इनका महत्व।

#### व्यक्ति निर्माण –

व्यक्ति का पंचकोषीय अस्तित्व, व्यक्ति निर्माण की परिभाषा, निर्माण प्रक्रिया में क्रमिक विकास का महत्व।

बाह्य जगत – स्वरूप तथा महत्व, आन्तरिक जगत – मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार और आत्मा का महत्व।

संस्कार की परिभाषा, प्रक्रिया तथा प्रकार, चित्त और संस्कारों का संबंध। चित्त और व्यक्तित्व का सह-संबंध।

व्यक्तित्व के गुणवत्ता का आधार – सत्व प्रधान चित्त, रज प्रधान चित्त, तम प्रधान चित्त का महत्व।

#### व्यक्तित्व विकास –

मनुष्य के व्यक्तित्व विकास की परिभाषा – चित्त अधिक से अधिक सात्विक बने, इसका महत्व। योग द्वारा चित्त शुद्धि और व्यक्तित्व विकास का सह-संबंध।

व्यक्तित्व विकास के अंग – शारीरिक, प्राणिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक-आध्यात्मिक विकास-अपेक्षा/अभ्यास।

स्मृति शक्ति का विकास, मेधा शक्ति का विकास कैसे हो?

#### योग साधना –

परिभाषा, जीवन में महत्व तथा उपलब्धि। साधक, साधन एवं साध्य की व्याख्या। साधना में मानसिक शक्ति का महत्व।

ज्ञानेन्द्रियां, कर्मेन्द्रिया तथा इनका कार्य एवं प्रशिक्षण, त्राटक का महत्व।

श्वास-विज्ञान, श्वास-विधि, लयबद्ध श्वास, प्राणशक्ति, पंच-प्राण, इनकी विस्तृत जानकारी।

क्रिया योग का साधना में महत्व।

ध्यानाभ्यास के तीन चरण – शरीर की स्थिरता, शिथिलता तथा जागरूकता की जानकारी तथा अभ्यास में इनका महत्व।

सात्विक, राजसिक, तामसिक, सन्तुलित आहार की जानकारी तथा महत्व।

संकीर्तन-मन का आवश्यक आहार क्यों?

सेवाकार्य और मन की निर्मलता का संबंध। स्वाध्याय और मन की चंचलता पर नियन्त्रण का संबंध। सद्गुणों को धारण करने में स्वाध्याय का महत्व।

#### विभिन्न प्रचलित ध्यान पद्धतियां –

विपश्यना, आवर्तनध्यान, प्रेक्षाध्यान, भावातीतध्यान, ओंकारध्यान की विधियां और आपस में अन्तर।

## द्वितीय प्रश्न पत्र

### 120. योग, सभ्यता एवं संस्कृति का आधार

#### धर्म –

धर्म की परिभाषा एवं अवधारणा। धर्माचरण तथा इसके लाभ, अन्य धर्मों में धर्माचरण।

मनु-स्मृति एवं गीता के अनुसार धर्म के लक्षणों की विवेचना।

काल, परिस्थिति के अनुसार परिवर्तनशील धर्म।

धर्म तथा इसके मुख्य सिद्धान्त – जगत का कर्ता/पालक-परमात्मा, आत्मा की अमरता, मनुष्य जीवन का लक्ष्य एवं महत्व, कर्म सिद्धान्त/पुनर्जन्म, मनुष्य जीवन एक साधना। विवेक बुद्धि की प्रधानता, सहिष्णुता/उदारता, माता-पिता/गुरु के प्रति श्रद्धा। समाज के सभी प्राणियों से हमारा नाता, नर-सेवा नारायण-सेवा, त्रिगुणात्मक प्रकृति, माता स्वरूप हमारी मातृ-भूमि तथा महत्व।

चार पुरुषार्थ – धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष, जीवन में इनका महत्व।

#### भारतीय सभ्यता संस्कृति –

सभ्यता की परिभाषा, संस्कृति की परिभाषा, दोनों में अन्तर, भारतीय संस्कृति की विशेषताएं-भौतिकता तथा आध्यात्मिकता का समन्वय, सभी धर्मों के प्रति आदरभाव का महत्व।

हमारी मानव संस्कृति – वसुधैव कुटुम्बकम् की भारतीय अवधारणा।

मनुष्य के क्रमिक विकास की अवधारणा – पशु स्तर से मानव – महामानव, देवता तथा दिव्यता तक पहुँचना – इनका महत्व।

यज्ञमय संस्कृति – त्याग जीवन का आधार, कामनाओं का त्याग एवं निःस्वार्थ भाव, आत्मीयता, अतिथि सत्कार का हमारे जीवन से संबंध।

भारतीय संस्कृति के उत्कृष्ट उदाहरण।

सुव्यवस्थित आध्यात्मिक क्रम विकास के लिए चार आश्रम – ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और सन्यास आश्रम – इनका वैज्ञानिक आधार तथा महत्व।

#### संस्कृत साहित्य –

हमारे संस्कृत धर्म ग्रन्थ – वेद, उपनिषद्, गीता, पुराण, मनु-स्मृति, रामायण तथा षट्दर्शन आदि का संक्षिप्त परिचय और भारतीय जीवन पर इनका प्रभाव।

#### भारतीय आचार नीति –

आचरण और चरित्र, आचरण विज्ञान।

आचार नीति, आध्यात्मिकता।

आचार नीति के अभ्यास के लाभ।

भारतीय आचार नीति के मौलिक सिद्धान्त।

#### उपनिषदों में वर्णित भारतीय जीवन दर्शन सार –

ईशावास्य उपनिषद् में वर्णित जीवन जीने की कला की जानकारी तथा मानव के लिए महत्व।

## तृतीय प्रश्न पत्र

### 130. प्रायोजना कार्य

प्रत्येक छात्र को निम्नलिखित योग संबंधित विषयों पर निबंध लिखने है। प्रत्येक निबंध लगभग 20 पृष्ठों का होना चाहिए।

1. विद्यार्थियों के जीवन में योग का महत्व तथा नियमित योगाभ्यास से उपलब्धि।
2. श्रीमद् भगवत् गीता योग एवं मनोविज्ञान का आधारभूत ग्रन्थ। इसमें निम्नलिखित विषयों पर भी विस्तार से लिखें।

#### कर्म मार्ग –

कर्म मार्ग की परिभाषा, लक्ष्य तथा विशेषताएं। निष्काम भाव से कर्तव्य पालन का महत्व। कर्म सिद्धान्त तथा पुनर्जन्म। संचित – प्रारब्ध–क्रियमान कर्म। सेवा का महत्व।

‘समत्वं योगः उच्यते का महत्व। योगः कर्मसु कौशलमं का अभिप्राय।’ कर्मयोगी की योग्यताएं।

#### भक्ति मार्ग – नवधा भक्ति

भक्ति मार्ग की परिभाषा, लक्ष्य, समर्पण का महत्व। अव्यभिचारिणी भक्ति का अभिप्राय। सात्विकी, राजसी, तामसी भक्ति की व्याख्या। भक्ति योग के महत्वपूर्ण अंग। भक्ति मार्ग का अवरोध। भक्ति के पाँच अन्तःशत्रु और इन पर नियंत्रण के उपाय। भक्ति के पाँच बाह्य शत्रु। राजसिक आहार और उसका हमारे जीवन पर प्रभाव।

#### ज्ञान मार्ग –

ज्ञान मार्ग की परिभाषा, लक्ष्य, विवेक का महत्व। सत, चित्त, आनन्द का अभिप्राय। ज्ञान मार्ग के मुख्य विचार बिन्दु – आत्मा, माया, विचार, विवेक, वैराग्य, आत्मज्ञान का महत्व। मोक्ष द्वार के चार प्रहरी – सत्संग, संतोष, भ्रान्ति, विचार का महत्व। ज्ञान योगी के लिए चार साधन – विवेक, वैराग्य, षट्-सम्पत् और मुमुक्षुत्व का महत्व। प्राप्त ज्ञान को व्यवहार में लाने का महत्व, ज्ञान योगी को शाश्वत् आनन्द का अनुभव।

#### अन्य योग मार्ग और हमारे आधुनिक योगियों का संक्षिप्त परिचय –

मन्त्र योग, स्वर योग, कुण्डलिनी योग, हठयोग, समन्वय योग का संक्षिप्त परिचय। योगीराज श्री अरविन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी दयानन्द, रमण महर्षि, स्वामी रामतीर्थ, स्वामी रामकृष्ण परमहंस, परमहंस योगानन्द का जीवन परिचय तथा योग के क्षेत्र में योगदान। योग द्वारा तनाव मुक्ति/प्रबन्धन (Stress Management)

3. किन्हीं तीन मनोकायिक रोगों का योग द्वारा उपचार। दो Case Studies के विस्तृत रिपोर्ट लिखना।

श्रीमद् गीता के प्रत्येक अध्याय का संक्षेप में सार संकलन प्रस्तुत करना।

## चतुर्थ प्रश्न पत्र

### 140. क्रियात्मक

- षट् कर्म — नेति, धौति, बस्ति, कपालभाति
- योगासन — ताड़ासन, कटिचक्रासन, तिर्यक भुजंगासन, ऊर्ध्वहस्तोतान, उदराकर्षण आसन, त्रिकोणासन, सूर्यनमस्कार, वीरभद्रासन, वीरासन, ब्रह्मचर्य आसन, कागासन, पद्मासन, अर्धपद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन, जानुशिरासन, कोणासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, शिथिलासन, भद्रासन, उष्ट्रासन, शशांकासन, शवासन।
- प्राणायाम — विभागीय श्वास, लयबद्ध श्वास, सूर्यभेदी, चन्द्रभेदी, अनुलोम—विलोम, नाडीशोधन।
- ध्यान — तीन चरणों में ध्यान — स्थिरीकरण, शिथिलीकरण, जागरुकता मंत्र ध्यान, श्वास ध्यान।

# द्वितीय सेमेस्टर

## प्रथम प्रश्न पत्र

### 210. योग दर्शन

#### समाधि पाद –

योग शब्द की परिभाषा, योग के लक्षण, स्वरूप, प्राप्ति का उपाय।

चित्त की वृत्तियों के निरोध के उपाय – अभ्यास और वैराग्य।

समाधि – सम्प्रज्ञात निर्बीज, सवितर्क, निर्वितर्क, सविचार, निर्विचार, सबीज, निर्बीज, निर्विचार समाधि की व्याख्या एवं अन्तर।

ईश्वर प्रणिधान और उसका फल, चित्त के विक्षेप, उनका नाश और मन की स्थिति के लिये उपाय।

समाधि के फल, ऋतम्भरा प्रज्ञा तथा इसका महत्त्व।

#### साधन पाद –

साधारण साधकों के लिये अन्तःकरण की शुद्धि तथा निर्बीज समाधि प्राप्त करने का उपाय।

क्रिया योग – स्वरूप और फल।

पाँच क्लेश तथा उनका नाश।

दृश्य और दृष्टा का स्वरूप तथा दृश्य की सार्थकता, प्रकृति-पुरुष के संयोग का स्वरूप, अविद्या के नाश हेतु विवेक ज्ञान।

विवेक ज्ञान की प्राप्ति हेतु अष्टांग योग, पाँच बाह्य अंगों के लक्षण, फल।

#### विभूति पाद –

निर्बीज समाधि के लिये संयम रूप धारणा, ध्यान, समाधि का स्वरूप, फल।

निर्बीज समाधि के समय चित्त के परिणाम।

धर्म परिणाम, लक्षण परिणाम तथा अवस्था परिणाम।

समाधि द्वारा प्राप्त भिन्न-भिन्न सिद्धियाँ।

#### कैवल्य पाद –

सिद्धियों की प्राप्ति के पाँच हेतु।

योगी के कर्मों की महिमा।

साधारण मनुष्यों की कर्मफल प्राप्ति के प्रकार।

विवेक ज्ञान, कैवल्य की परिभाषा, कैवल्य का स्वरूप तथा कैवल्य अवस्था की प्राप्ति।

## द्वितीय प्रश्न पत्र

### 220. योग द्वारा समग्र स्वास्थ्य

#### स्वास्थ्य –

WHO की परिभाषा एवं अन्य परिभाषाएं।

स्व में स्थित होना – अर्थ तथा महत्व।

शारीरिक, प्राणिक, मानसिक, भावनात्मक तथा आत्मिक स्वास्थ्य और इनका हमारे दैनिक जीवन पर प्रभाव।

#### स्वास्थ्य हेतु महत्वपूर्ण आयाम –

आहार एवं स्वास्थ्य।

पर्यावरण एवं स्वास्थ्य।

नियमित योगाभ्यास।

योगमय जीवन शैली एवं स्वास्थ्य।

योग से तनाव मुक्ति एवं तनाव प्रबन्धन।

समग्र जीवन हेतु चार पुरुषार्थ एवं पंचकोष।

#### दोष धातु मल विज्ञान –

पंचकर्म (आयुर्वेद के अनुसार शुद्धि)

#### भारतीय औषधीय पौधों का परिचय उपयोग –

नीम, तुलसी, बेल, आंवला, ब्राह्मी, घृतकुमारी, गिलोय, अश्वगन्धा, शतावरी।

#### शरीर विज्ञान –

शरीर रचना।

कोशिका, ऊतक, अंग, तन्त्र।

तंत्र – कंकाल-तंत्र, श्वसन तंत्र, मासपेशी तंत्र, पाचन तंत्र, रक्त संचार तंत्र, मल विसर्जन तंत्र, तंत्रिका तंत्र, अन्तस्त्रावी तंत्र, रोग-प्रतिरोध तंत्र की व्याख्या।



## तृतीय प्रश्न पत्र

### 230. योग द्वारा रोगोपचार

#### मनोकायिक रोग –

रोग क्या होता है? आधि से व्याधि की प्रक्रिया। शरीर और मन का संबंध।  
मनोकायिक रोग की परिभाषा एवं उत्पत्ति के कारण।  
मानव का पंचकोशीय अस्तित्व तथा योग की क्रियाओं का पाँचों कोशों पर प्रभाव।  
रोग निवारण में Integrated Approach of Yoga का महत्व।  
रोग निवारण में योग पद्धति तथा अन्य पद्धतियों के उपचार में अन्तर।  
योग द्वारा पहले मन स्वस्थ तभी शरीर स्वस्थ – इसकी अनुभूति।  
रोग निवारण में षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, ध्यान का महत्व।

#### पाचन तन्त्र संबंधित रोग –

पेट के समस्त रोग, कब्ज, वायु बनना, अपचन, अल्सर, कोलाइटिस आदि रोगों के कारण तथा लक्षण।  
योग द्वारा रोग उपचार।

#### हृदय रोग, उच्च रक्तचाप का उपचार –

हृदय रोग, उच्च रक्तचाप का उपचार, इन रोगों का कारण तथा लक्षण।  
यौगिक क्रियाओं द्वारा उपचार।  
योगमय जीवन शैली का इन रोगों के उपचार में महत्व।

#### गठिया, जोड़ों का दर्द, कमर दर्द तथा गर्दन के रोग –

रोगों का कारण तथा लक्षण। जीवन शैली के सह-संबंध।  
योग द्वारा रोग उपचार।

#### मधुमेह, मोटापा –

रोगों का कारण तथा लक्षण।  
योग द्वारा रोग उपचार।

#### दमा, श्वास के रोग, नाक की एलर्जी –

रोगों का कारण तथा लक्षण।  
योग द्वारा रोग उपचार।  
जलनेति, सूत्रनेति आदि का प्रभाव।

#### तनाव निवारण/प्रबन्धन –

तनाव की परिभाषा, उत्पत्ति, सिद्धान्त।  
तनाव से शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन।  
तनाव का शरीर पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव।  
तनाव से योग द्वारा मुक्ति।  
योगनिद्रा, शिथिलीकरण का महत्व एवं प्रभाव। अजपाजप, चिदाकाश धारणा, अन्तर्गतिक।

#### चिन्ता, घबराइट तथा मानसिक रोगों का उपचार –

मानसिक रोग का अर्थ, प्रत्यय, प्रकार तथा लक्षण।  
मन पर नियंत्रण का अर्थ तथा उसके उपाय।

यौगिक क्रियाओं द्वारा मानसिक रोगों का उपचार।  
मानसिक रोग उपचार में योग की कौन-सी क्रियाएँ सबसे महत्वपूर्ण।  
योगमय जीवन अपनाने का महत्व।

### महिलाओं के रोग –

रोगों का कारण तथा लक्षण।

योग द्वारा रोग निवारण।

श्रीमद् भगवत् गीता के निम्नलिखित मुख्य श्लोकों की विस्तृत व्याख्या लिखें :-

अध्याय 2 – 23, 40, 47, 48, 50, 55, 62 से 64, 69

अध्याय 3 – 6, 7, 13 से 15, 25, 27, 36, 37, 42

अध्याय 4 – 23, 24, 33, 37, 39 से 40

अध्याय 5 – 27, 28

अध्याय 6 – 11 से 13, 16, 17, 25, 28, 35, 40

अध्याय 7 – 3, 14, 16

अध्याय 8 – 12, 13

अध्याय 9 – 30

अध्याय 10 – 3

अध्याय 11 – 55

अध्याय 12 – 12 से 14

अध्याय 13 – 2

अध्याय 14 – 6 से 9, 15 से 17

अध्याय 15 – 1, 5

अध्याय 16 – 1 से 4, 21

अध्याय 17 – 8, 9, 11, 13, 17 से 20, 22

अध्याय 18 – 5 से 9, 20 से 32, 37, 39, 61

योग दर्शन के निम्न सूत्रों की व्याख्या लिखें –  
सूत्र 1 से 11 तक

## चतुर्थ प्रश्न पत्र

### 240. क्रियात्मक

- षट् क्रिया — त्राटक, नौलि, शंखप्रक्षालन ।
- आसन — गरुड़ासन, सिंहासन, योगमुद्रासन, अर्ध चन्द्रासन, त्रिकोणासन, उत्कटासन, गोमुखासन, आकर्णधनुरासन, वक्रासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, बद्धपद्मासन, हस्तपादोत्तानासन (पीठ के बल), उदरपवनमुक्तासन, पश्चिमोत्तानासन, कोणासन, मकरासन, सूर्यनमस्कार, विपरीत करणी, सुप्तवज्रासन, वज्रासन, कर्णपीड़ासन, हलासन, सर्वांगासन, नौकासन (पेट के बल), योगनिद्रा ।
- प्राणायाम — अग्निसार, उज्जायी, शीतली/शीतकारी, भस्त्रिका, बंध—मूल, उड्डीयान, जालंधर, महाबन्ध ।  
ज्ञानमुद्रा, ज्योतिमुद्रा, शून्यमुद्रा ।
- ध्यान — प्रत्याहार, धारणा पूर्वक ध्यान, मंत्र ध्यान ।