

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

*Detailed Syllabus  
of*

**YOG INSTITUTE OF HOLISTIC LIFE**

योग एवम् समग्र स्वास्थ्य में एम.ए./एम.एस.सी.

अवधि – दो वर्ष (चार सेमेस्टर)

न्यूनतम योग्यता – स्नातक

भूमिका –

योग ऋषि, मुनि, साधु संतों के आनुभाविक जीवन का सार है। यह मानव जीवन के सभी आयामों को स्पर्श करता है। आज के मानव की भौतिक जीवन दृष्टि, भौतिकता में ही सुख की खोज, आर्थिक विकास ही जीवन का लक्ष्य और इसके साथ-साथ असंतुलित दिनचर्या, अकर्मण्य जीवन शैली ने मानव को अशान्त और उसके अस्तित्व के लिये एक भयानक स्थिति उत्पन्न कर दी है। इस संकट का निदान केवल योगमय जीवन शैली अपनाने से ही हो सकता है। इसी हेतु इस पाठ्यक्रम का महत्व है।

उद्देश्य –

1. योग के सैद्धांतिक पक्ष की विस्तृत जानकारी देना।
2. योग, जीवन का ज्ञान, विज्ञान तथा जीवन जीने की कला है, इसकी जानकारी देना।
3. योग के उच्चस्तरीय व्यावहारिक सिद्धान्तों की जानकारी देना।
4. योग की समग्र स्वास्थ्य हेतु आवश्यकता तथा महत्व की जानकारी देना।
5. मानव के सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास के लिए योगमय जीवन का महत्व तथा व्यावहारिक पक्ष की जानकारी देना।

## प्रथम वर्ष पाठ्यक्रम एवम् परीक्षा योजना

### पहला सेमेस्टर –

#### सैद्धान्तिक –

पत्र 110—योग की मुख्य धारारें	100 अंक	400 अंक
पत्र 120—अष्टांग योग द्वारा सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास	100 अंक	
पत्र 130—योग भारतीय सभ्यता एवम् संस्कृति का आधार	100 अंक	
पत्र 140—क्रियात्मक	100 अंक	

### दूसरा सेमेस्टर –

#### सैद्धान्तिक –

पत्र 210—योग दर्शन	100 अंक	400 अंक
पत्र 220—योग द्वारा समग्र स्वास्थ्य	100 अंक	
पत्र 230—योग अध्यापन प्रक्रिया एवम् प्रोजेक्ट कार्य	100 अंक	
पत्र 240—क्रियात्मक	100 अंक	

प्रत्येक शिक्षार्थी को क्रियात्मक पक्ष के चारों विषयों की विस्तृत फाइल बनाकर मूल्यांकन हेतु प्रस्तुत करनी होगी

### अध्यापन अभ्यास –

प्रशिक्षण अवधि की समाप्ति पर प्रशिक्षार्थियों को एक मास का किसी विद्यालय में योग के अध्यापन अभ्यास हेतु कार्य करना होगा जिसकी विस्तृत रिपोर्ट बनाकर विद्यालय के प्रधानाचार्य की टिप्पणी सहित मूल्यांकन हेतु प्रस्तुत करनी होगी।

**कुल अंक 800**

### पाठ्यक्रम में सफलता हेतु न्यूनतम अंक –

पाठ्यक्रम में सफलता के लिए प्रत्येक सैद्धान्तिक पत्र में न्यूनतम 35 प्रतिशत और क्रियात्मक में न्यूनतम 50 प्रतिशत अंक प्राप्त करने अनिवार्य होंगे।

## द्वितीय वर्ष – पाठ्यक्रम एवम् परीक्षा योजना

### तृतीय सेमेस्टर –

#### सैद्धान्तिक –

पत्र 310—चेतना	100 अंक	400 अंक
पत्र 320—भारतीय जीवन दर्शन (भाग-1)	100 अंक	
पत्र 330—षट् दर्शन	100 अंक	
पत्र 340—क्रियात्मक	100 अंक	

### चतुर्थ सेमेस्टर –

#### सैद्धान्तिक –

पत्र 410—भारतीय जीवन दर्शन (भाग-2)	100 अंक	400 अंक
पत्र 420—प्रचलित प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धतियां	100 अंक	
पत्र 430—अनुसंधान प्रोजेक्ट कार्य	100 अंक	
पत्र 440—क्रियात्मक	100 अंक	

### अध्यापन अभ्यास –

प्रशिक्षण अवधि की समाप्ति पर प्रशिक्षार्थियों को एक मास का किसी विद्यालय में योग के अध्यापन अभ्यास हेतु कार्य करना होगा जिसकी विस्तृत रिपोर्ट बनाकर विद्यालय के प्रधानाचार्य की टिप्पणी सहित मूल्यांकन हेतु प्रस्तुत करनी होगी।

**कुल अंक 800**

### पाठ्यक्रम में सफलता हेतु न्यूनतम अंक –

पाठ्यक्रम में सफलता के लिए प्रत्येक सैद्धान्तिक पत्र में न्यूनतम 35 प्रतिशत और क्रियात्मक में न्यूनतम 50 प्रतिशत अंक प्राप्त करने अनिवार्य होंगे।

## प्रथम वर्ष

### प्रथम पत्र 110 – योग की मुख्य धारायें

#### उद्देश्य –

- योग का इतिहास और भारतीय जीवन पद्धति पर इसके प्रभाव की जानकारी।
- मानव जीवन के लक्ष्य की जानकारी।
- जीवन लक्ष्य की प्राप्ति हेतु मुख्य योग मार्गों का अध्ययन।
- विभिन्न मार्गों पर चलते हुए तैयारी, सावधानियां और उपलब्धियों की जानकारी।

#### इकाई-1 कर्मयोग –

1. योग की परिभाषा, भूमिका तथा इतिहास। जीवन का लक्ष्य, योग धाराओं का मनुष्य प्रकृति से संबंध।  
कर्मयोग की परिभाषा, लक्ष्य, परहित का महत्व।
2. कर्म सिद्धान्त, कर्म-निर्माण, कर्म संस्कार, कर्माश्रय, सत-असत कर्म, संचित-प्रारब्ध-क्रियमाण कर्म। कर्म-अकर्म-विकर्म। पुण्य, पाप तथा मिश्रित कर्म। कर्मवाद तथा पुनर्जन्म।
3. प्रारब्ध और पुरुषार्थ, भाग्य निर्माण की प्रक्रिया, मनुष्य के भाग्य का निर्माता कौन?, निष्काम कर्म तथा महत्व, अनासक्ति, सेवा, स्वार्थ त्याग, राग द्वेष का त्याग, कर्तापन का त्याग एवम् महत्व।
4. मन ईश्वर में-हाथ कर्म में – इसका जीवन में महत्व, जगत में कर्म/कर्मफल से निर्लिप्तता, कर्मफल ईश्वरार्पण, फल की इच्छा के बिना निष्काम भाव से कर्त्तव्य पालन का महत्व।
5. समता भाव का महत्व – लाभ-हानि, जय-पराजय, मान-अपमान, सफलता-विफलता में समत्व बुद्धि, “समत्वं योग उच्यते” का अभिप्राय।  
समता ही कर्मों में कुशलता – “योगः कर्मसु कोषलम्” का अभिप्राय। कर्म बन्धन से छूटने का उपाय। कर्मयोगी की योग्यताएं।

## इकाई-2 भक्तियोग –

- 1 परिभाषा, लक्ष्य, समर्पण का महत्व। भक्ति क्या है? भक्ति का फल, भक्ति के प्रकार—अपरा और परा भक्ति, रागात्मक भक्ति, सकाम एवम् निष्काम भक्ति, व्यभिचारिणी और अव्यभिचारिणी भक्ति, सात्विकी, राजसी, तामसी भक्ति की व्याख्या।
- 2 भक्ति मार्ग के अवरोध, जाति का अभिमान, ज्ञान का अभिमान, पद का अभिमान, रूप का अभिमान, यौवन का अभिमान और इनका महत्व।
- 3 भक्ति में पांच अन्तः शत्रु—काम, क्रोध, लोभ, मोह, द्वेष का अभिप्राय। इन पर नियंत्रण के उपाय – ब्रह्मचर्य, क्षमा, वैराग्य, विचार, शुद्ध प्रेम एवम् सेवा का अभिप्राय। भक्ति में पांच बहिः शत्रु – वैषयिक और उत्तेजक विषयों में रूचि, अश्लीलगीत, गन्दे उपन्यास, कुसंग, राजसिक आहार और उनका हमारे जीवन पर प्रभाव।
- 4 भक्ति योग में सफलता हेतु – समर्पण भाव, निष्काम, अव्यभिचारिणी, तैलधारावत, अविच्छन्न भक्ति, साधक सदाचारी हो, इसका महत्व। ईश्वर दर्शन के लिए अत्यान्तिक निष्ठा, वैराग्य, विचारशीलता और ईश्वर के प्रति श्रद्धा, एकाग्रता का महत्व।
- 5 भक्त के लक्षण, भक्ति और ज्ञान का परस्पर अवलम्बन।
- 6 भक्ति योग का महत्वपूर्ण अंग – जप, प्रार्थना, संकीर्तन का जीवन में महत्व। भक्ति साधना में विघ्न तथा सावधानी, भक्ति के विकास हेतु महत्वपूर्ण साधन, शुद्ध सात्विक प्रेम का महत्व।

## इकाई-3 ज्ञान योग –

- 1 परिभाषा, लक्ष्य, विवेक का महत्व। हमारा स्वरूप—सत्, चित्, आनन्द, इसका अभिप्राय।
- 2 ज्ञान योग के मुख्य विचार बिन्दु – आत्मा, माया, विचार, विवेक, वैराग्य, आत्मज्ञान। मोक्ष द्वार के चार प्रहरी – सत्संग, सन्तोष, शान्ति, विचार।
- 3 ज्ञान से अविद्या का नाश, ज्ञान की सप्त भूमिकाएं, ब्रह्मज्ञान—मोक्ष प्राप्ति का साधन, ज्ञान योगी के लिए चार साधन – विवेक, वैराग्य, षट्—सम्पत् और मुमुक्षुत्व का महत्व। विवेक कैसे प्राप्त हो?, आध्यात्मिक साधना हेतु वैराग्य का महत्व।
- 4 प्राप्त ज्ञान को व्यवहार में लाने का महत्व, ज्ञान योगी को शाश्वत् आनन्द का अनुभव।

#### इकाई-4 राज योग –

- 1 परिभाषा, लक्ष्य, मनोनिग्रह द्वारा एकाग्रता का महत्व ।
- 2 राजयोगी – मन का राजा, भावनाओं पर पूर्णतया नियंत्रण, मन का शान्ति के लिए कामनाओं का त्याग, ध्यान, जप, कीर्तन का महत्व ।
- 3 मन के नियंत्रण के उपाय – साक्षी भावना, ब्रह्म विचार, शम-दम, कीर्तन, काम विजय, एक प्रतिनिधि विचार जिस पर मन की स्थिरता हो – इनका महत्व ।
- 4 मनोजय में सफलता हेतु-विश्व प्रेम, पुनीत दृष्टि, अनुपयोगी विचारों का निराकरण, सूनापन नहीं चाहिए, मन से मन का नाश, दुष्प्रवृत्तियों का दमन, ये सब आवश्यक क्यों ?
- 5 अष्टांग योग तथा आठों अंगों का महत्व। राजयोग में सफलता का आधार-यम/नियम पालन का महत्व ।

#### इकाई-5 अन्य योग मार्ग और हमारे आधुनिक योगियों का संक्षिप्त परिचय –

- 1 मन्त्र योग
- 2 स्वर योग
- 3 कुण्डलिनी योग
- 4 हठयोग
- 5 समन्वय योग
- 6 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 ।

## द्वतीय पत्र 120 – अष्टांग योग द्वारा सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास

### उद्देश्य –

- जीवन में सफलता हेतु व्यक्ति के सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास की आवश्यकता को समझना।
- व्यक्तित्व और उसके विकास की भारतीय अवधारणा का ज्ञान प्राप्त करना।
- योग सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास का सशक्त माध्यम है – इसको समझना।
- नियमित योग साधना का व्यक्तित्व विकास में योगदान, इसकी जानकारी प्राप्त करना।

### इकाई-1 व्यक्ति निर्माण –

- 1 व्यक्ति का पंचकोशीय अस्तित्व, व्यक्ति निर्माण की परिभाषा, निर्माण प्रक्रिया में क्रमिक विकास का महत्व।
- 2 बाह्य जगत – स्वरूप तथा महत्व, आन्तरिक जगत – मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार और आत्मा का महत्व।
- 3 व्यक्तित्व, व्यक्तित्व परिस्करण एवं संस्कार की परिभाषा, प्रक्रिया तथा प्रकार, चित्त और संस्कारों का संबंध। चित्त और व्यक्तित्व का सह-संबंध।
- 4 व्यक्तित्व की परिभाषा एवं गुणवत्ता का आधार – सत्व प्रधान चित्त, रज प्रधान चित्त, तम प्रधान चित्त का महत्व।

### इकाई-2 व्यक्तित्व विकास –

- 1 मनुष्य के व्यक्तित्व विकास की परिभाषा – चित्त अधिक से अधिक सात्विक बने, इसका महत्व। योग द्वारा चित्त शुद्धि और व्यक्तित्व विकास का सह-संबंध।
- 2 व्यक्तित्व विकास के अंग – शारीरिक, प्राणिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक-आध्यात्मिक विकास-अपेक्षा/अभ्यास।
- 3 स्मृति शक्ति का विकास, मेधा शक्ति का विकास कैसे हो ?



### इकाई-3 योग –

- 1 योग का अर्थ, परिभाषा। योग का आधुनिक इतिहास। योग का जीवन ज्ञान, जीवन विज्ञान एवम् जीवन पद्धति से सह-संबंध।
- 2 प्राकृतिक चिकित्सा : संक्षिप्त इतिहास और सिद्धांत
- 3 साधारण रोगों की यौगिक एवम् प्राकृतिक चिकित्सा।
- 4 महर्षि पतंजलि का अष्टांग योग – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि – इनकी परिभाषा, व्याख्या एवम् सामाजिक/व्यक्तिगत जीवन में इनका महत्व।

### इकाई-4 योग साधना –

- 1 परिभाषा, जीवन में महत्व तथा उपलब्धि। साधक, साधन एवम् साध्य की व्याख्या। साधना में मानसिक शक्ति का महत्व।
- 2 ज्ञानेन्द्रियां, कर्मेन्द्रियाँ तथा इनका कार्य एवम् प्रशिक्षण, त्राटक का महत्व।
- 3 श्वास विज्ञान, श्वास-विधि, लयबद्ध श्वास, प्राणशक्ति, पंच-प्राण, इनकी विस्तृत जानकारी।
- 4 अन्तःकरण चतुष्टय तथा साधना में इनका महत्व।
- 5 ध्यानाभ्यास के तीन चरण – शरीर की स्थिरता, शिथिलता तथा जागरूकता की जानकारी तथा अभ्यास में इनका महत्व।
- 6 सात्विक, राजसिक, तामसिक, सन्तुलित आहार की जानकारी तथा महत्व। संकीर्तन मन का आवश्यक आहार क्यों?
- 7 सेवाकार्य और मन की निर्मलता का संबंध। स्वाध्याय और मन की चंचलता पर नियन्त्रण का संबंध। सद्गुणों को धारण करने में स्वाध्याय का महत्व।

### इकाई-5 विभिन्न प्रचलित ध्यान पद्धतियां –

- 1 बौद्ध पद्धति : – विपश्यना, जैन पद्धति : – प्रेक्षा ध्यान, महर्षि महेश का भावातीत ध्यान, श्रीमाता निर्मला देवी जी का सहज ध्यान योग, जनसाधारण का ओंकार ध्यान—इन प्रचलित ध्यान पद्धतियों का प्रतियोगात्मक अध्ययन।

## तृतीय पत्र 130 – योग भारतीय सभ्यता एवम् संस्कृति का आधार

### उद्देश्य –

- मानव जीवन के आध्यात्मिक आधार धर्म को समझना।
- भारतीय सभ्यता एवम् संस्कृति की विशेषताओं की जानकारी प्राप्त करना।
- भौतिक तथा आध्यात्मिक जीवन के अन्तर को समझना।
- जीवन में आचरण की शुद्धि के महत्व को समझना।

### इकाई-1 धर्म –

- 1 धर्म की परिभाषा एवम् अवधारणा। धर्माचरण तथा इसके लाभ, अन्य धर्मों में धर्माचरण।
- 2 काल, परिस्थिति के अनुसार परिवर्तनशील धर्म।
- 3 धर्म तथा इसके मुख्य सिद्धान्त – जगत का कर्ता/पालक-परमात्मा, आत्मा की अमरता, मनुष्य जीवन का लक्ष्य एवम् 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 संबंध, नर-सेवा नारायण-सेवा, त्रिगुणात्मक प्रकृति, माता स्वरूप हमारी मातृ-भूमि तथा महत्व।
- 4 चार पुरुषार्थ – धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष। जीवन में इनका महत्व।

### इकाई-2 भारतीय सभ्यता संस्कृति –

- 1 सभ्यता की परिभाषा, संस्कृति की परिभाषा, दोनों में अन्तर, भारतीय संस्कृति की विशेषताएं – आध्यात्मिकता, भौतिकता तथा आध्यात्मिकता का समन्वय, सभी धर्मों के प्रति आदरभाव का महत्व।
- 2 हमारी मानव संस्कृति – वसुधैव कुटुम्बकम् की भारतीय अवधारणा।
- 3 मनुष्य के क्रमिक विकास की अवधारणा – पशु स्तर से मानव-महामानव, देवता तथा दिव्यता तक पहुंचना – इनका महत्व।
- 4 यज्ञमय संस्कृति – त्याग जीवन का आधार, कामनाओं का त्याग एवम् निःस्वार्थ भाव, आत्मीयता, अतिथि सत्कार का हमारे जीवन से संबंध।
- 5 भारतीय संस्कृति के महान उदाहरण।
- 6 सुव्यवस्थित आध्यात्मिक क्रम विकास के लिए चार आश्रम – ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और संन्यास आश्रम – इनका वैज्ञानिक आधार तथा महत्व।

### इकाई-3 संस्कृत साहित्य –

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

### इकाई-4 भारतीय आचार नीति –

- 1 आचरण और चरित्र, आचरण विज्ञान।
- 2 आचार नीति, आध्यात्मिकता और धर्म।
- 3 आचार नीति के अभ्यास के लाभ।
- 4 भारतीय आचार नीति के मौलिक सिद्धान्त।

### इकाई-5 उपनिषदों में वर्णित भारतीय जीवन दर्शन सार –

- 1 ईशोपनिषद में वर्णित जीवन जीने की कला की जानकारी तथा मानव के लिए महत्व।

## 140 – क्रियात्मक

- षट् क्रियाएं – कपाल भाति, त्राटक, नेति
- योगासन – सूर्यनमस्कार (12 क्रम), उत्तानपादासन, उष्ट्रासन, चक्रासन, वज्रासन, सर्वांगासन, सुप्तवज्रासन, कर्णपीडासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, शीर्षासन, पवनमुक्तासन, पद्मासन, सेतुबन्धासन, सिद्धासन, मत्स्यासन, भद्रासन, भुजंगासन, बद्धशद्मासन, मकरासन, स्वस्तिकासन, बालासन, सुखासन, शवासन, उत्कटासन
- प्राणायाम – विभागीय श्वास, लयबद्ध श्वास, सूर्यभेदी, चन्द्रभेदी, अनुलोम, विलोम, नाड़ी शुद्धि, भ्रामरी बंध-मूल, उड़ियान, जालंधर, महाबंध
- ध्यानाभ्यास – तीन चरणों में ध्यान – स्थिरता, शिथिलता, जागरुकता मंत्र ध्यान, श्वास ध्यान, मौन ध्यान

## 210 – योग दर्शन

### उद्देश्य –

- भारतीय मनोविज्ञान की जानकारी प्राप्त करना।
- अष्टांग योग – **जीवन जीने की कला**, इसकी जानकारी प्राप्त करना।
- योग साधना की उपलब्धियों की जानकारी प्राप्त करना।

### इकाई-1 समाधि पाद –

- 1 योग शब्द की परिभाषा, योग के लक्षण, स्वरूप, प्राप्ति का उपाय।
- 2 चित्त की वृत्तियों के पांच भेद और उनके लक्षण, चित्त वृत्तियों के निरोध के उपाय – अभ्यास और वैराग्य का जीवन में महत्व।
- 3 समाधि – सम्प्रज्ञात निर्वीज, सवितर्क, निर्वितर्क, सविचार, निर्विचार, सबीज, निर्बीज, निर्विचार समाधि की व्याख्या और अन्तर।
- 4 ईश्वर प्रणिधान और उसका फल, चित्त के विक्षेप, उनका नाश और मन की स्थिति के लिये उपाय।
- 5 समाधि के फल, ऋतम्भरा प्रज्ञा का मानव के लिए महत्व।

### इकाई-2 साधन पाद –

- 1 साधारण साधकों के लिये अन्तःकरण की शुद्धि तथा निर्वीज समाधि प्राप्त करने का उपाय।
- 2 क्रिया योग – स्वरूप और फल।
- 3 पांच क्लेश तथा उनका नाश।
- 4 दृश्य और दृष्टा का स्वरूप तथा दृश्य की सार्थकता, प्रकृति-पुरुष के संयोग का स्वरूप, अविद्या के नाश हेतु विवेक ज्ञान।
- 5 विवेक ज्ञान की प्राप्ति हेतु अष्टांग योग, पाँच बाह्य अंगों के लक्षण, फल।

### इकाई-3 विभूति पाद –

- 1 निर्वीज समाधि के लिये संयम रूप धारणा, ध्यान, समाधि का स्वरूप, फल।
- 2 निरोध समाधि के समय चित्त के परिणाम।
- 3 धर्म परिणाम, लक्षण परिणाम तथा अवस्था परिणाम का महत्व।
- 4 समाधि द्वारा प्राप्त भिन्न-भिन्न सिद्धियां।

### इकाई-4 कैवल्य पाद-

- 1 सिद्धियों की प्राप्ति के पांच हेतु।

- 2 योगी के कर्मों की महिमा ।
- 3 साधारण मनुष्यों के कर्मफल प्राप्ति के प्रकार ।
- 4 विवेक ज्ञान, कैवल्य की परिभाषा, कैवल्य का स्वरूप तथा कैवल्य अवस्था की प्राप्ति ।

## 220 – योग द्वारा समग्र स्वास्थ्य

### उद्देश्य –

- स्वास्थ्य की भारतीय अवधारणा को समझना ।
- स्वास्थ्य के सभी आयामों का अध्ययन ।
- शरीर विज्ञान की जानकारी ।
- योग से रोग निवारण कैसे संभव – यह समझना ।

### इकाई-1 स्वास्थ्य –

- 1 WHO की परिभाषा, अन्य परिभाषाएं ।
- 2 स्व में स्थित होना – अर्थ तथा महत्व ।
- 3 शारीरिक, प्राणिक, मानसिक, भावनात्मक तथा आत्मिक स्वास्थ्य और इनका हमारे दैनिक जीवन पर प्रभाव ।

### इकाई-2 शरीर विज्ञान –

- 1 शरीर की विभिन्न प्रणालियों एवम् तंतु कोशिकाओं का अध्ययन ।
- 2 अस्थि व विभिन्न संधियाँ तथा ज्ञानेन्द्रियों की रचना एवम् कार्य ।
- 3 तन्त्र – कंकाल तन्त्र, श्वसन तन्त्र, मांसपेशी तन्त्र, पाचन तन्त्र, रक्त संचार तन्त्र, मल-विसर्जन तन्त्र, तन्त्रिका तन्त्र, अन्तःस्त्रावी तन्त्र, रोग प्रतिरोध तन्त्र की व्याख्या ।

### इकाई-3 योग से रोग निवारण –

- 1 मनोकायिक रोग – अर्थ, प्रकार और निवारण की यौगिक विधि ।
- 2 मन और शरीर का संबंध, मनोकायिक रोगों की उत्पत्ति और भेद ।
- 3 अन्तःकरण चतुष्टय ।
- 4 रोग निवारण में षट्कर्म, योगासन, प्राणायाम, ध्यान का महत्व ।
- 5 योग से तनाव मुक्ति ।

## इकाई-4 स्वास्थ्य हेतु महत्वपूर्ण आयाम –

- 1 आहार एवम् स्वास्थ्य ।
- 2 पर्यावरण एवम् स्वास्थ्य ।
- 3 नियमित योगाभ्यास ।
- 4 योगमय जीवन शैली एवम् स्वास्थ्य ।

## 230 – योग अध्यापन प्रक्रिया एवम् प्रोजेक्ट कार्य

### उद्देश्य –

- योग अध्यापन प्रक्रिया की जानकारी तथा अध्यापन की क्षमता अर्जित करना ।
- योग एवम् अन्य विषयों को पढ़ाने में अन्तर को समझना ।
- योग के प्रमुख विषयों पर लिखने तथा बोलने की क्षमता अर्जित करना ।
- गीता में वर्णित योग के समग्र स्वरूप को समझना ।

### 1 योग अध्यापन प्रक्रिया –

- 1 शिक्षा का उद्देश्य और योग शिक्षा से सह-संबंध की जानकारी ।
  - 2 कक्षाशः योग पाठ्यक्रम की जानकारी ।
  - 3 कालांश में योग, वन्दना में योग, शिशु कक्षा में योग का अध्ययन । छात्रों/शिक्षकों के विशेष योग प्रशिक्षण वर्ग लगाने की क्षमता अर्जित करना ।
  - 4 विद्यालय में योगमय वातावरण, योग कक्ष एवम् योग साहित्य/स्वाध्याय का महत्व ।
  - 5 योग का अधिकारी कौन? इसकी जानकारी । योग शिक्षा में सावधानियों की जानकारी ।
  - 6 योग शिक्षक की योग्यताएं और उनका महत्व ।
- 2 प्रत्येक छात्र को निम्नलिखित योग संबंधित विषयों पर निबंध लिखने हैं । प्रत्येक निबंध लगभग 25 पृष्ठों का होना चाहिए ।
1. विद्यार्थियों के जीवन में योग का महत्व तथा नियमित योगाभ्यास से उपलब्धि ।

2. श्रीमद् भगवत् गीता योग एवम् मनोविज्ञान का श्रेष्ठतम ग्रन्थ।
3. योग द्वारा तनाव मुक्ति/प्रबन्धन (Stress Management)
4. किन्हीं तीन मनोकायिक रोगों का योग द्वारा उपचार।

3 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 4

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

## 240 – क्रियात्मक

षट् क्रियाएं— धौती, नौली, बस्ति ।

योगासन – सूर्यनमस्कार (12 क्रम), उत्तानपादासन, उष्ट्रासन, चक्रासन, वज्रासन, सर्वांगासन, सुप्तवज्रासन, कर्णपीडासन, अर्द्धमत्सेन्द्रासन, शीर्षासन, पवनमुक्तासन, पद्मासन, सेतुबन्धासन, सिद्धासन, मत्स्यासन, भद्रासन, भुजंगासन, बद्धशद्मासन, मकरासन, स्वस्तिकासन, बालासन, सुखासन, शवासन, उत्कटासन ।

प्राणायाम एवम् मुद्राएं – अग्निसार, प्लाविनी, उज्जायी, शीतली/शीतकारी भस्त्रिकाज्ञान मुद्रा, ब्रह्मांजलि मुद्रा, प्राण मुद्रा, शून्य मुद्रा, सूर्य मुद्रा, आकाश मुद्रा ।

ध्यानाभ्यास – ज्योति ध्यान, षट् चक्रों पर ध्यान, ओंकार ध्यान ।



## द्वितीय वर्ष

### 310 – चेतना

#### उद्देश्य –

- चेतना के स्वरूप की जानकारी।
- मानव के विकास में चेतना के महत्व को समझना।
- मनोविज्ञान तथा चेतना के संबंध में जानकारी।

#### इकाई-1

- 1 चेतना का अर्थ, परिभाषा, स्वरूप।
- 2 मानसिक चेतना – चेतन मन, अचेतन मन तथा अचेतन मन की व्याख्या।  
मानसिक चेतना और शुद्ध चेतना में अन्तर।
- 3 मन की तीन अवस्थाओं – जागृत, स्वप्न तथा सुषुप्ति में चेतना की स्थिति। तुरीय अवस्था से चेतना का संबंध।

#### इकाई-2

- 1 चित्त की अवस्थायें तथा उनका चेतना के विभिन्न स्तरों से संबंध।
- 2 सांख्य एवम् योग में चेतन तत्व का निरूपण। पुरुष, प्रकृति और परमात्मा का ज्ञान।
- 3 बाह्य और आन्तरिक चेतना की व्याख्या।

#### इकाई-3

- 1 चेतना के स्तर – अचेतन, अचेतन, चेतन, अधिचेतन तथा अतिचेतन की व्याख्या।
- 2 पत्थर, वनस्पति, पेड़, पशु, मानव में चेतना की स्थितियां।
- 3 चेतना का आकस्मिक रूपान्तर।

#### इकाई-4

- 1 चेतना का सर्वांगीण रूपान्तर – शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आत्मिक विकास से चेतना का संबंध।
- 2 समाधि में चेतना की स्थिति।

#### इकाई-5

- 1 मनोविज्ञान मूलतः चेतना का अध्ययन है – इसकी व्याख्या।
- 2 मन चेतना का एक स्पन्दन है – इसकी जानकारी।
- 3 चेतना से मानसिक जगत का कैसे निर्माण होता है?

- 4 मानस के स्तरों का सामान्य, उच्चतर, प्रदीप्त, आन्तर्भारििक, अधिमानस एवम् अतिमानस चेतना से संबंध।

## 320 – भारतीय जीवन दर्शन (भाग एक)

### उद्देश्य –

- भारतीय जीवन दर्शन की जानकारी प्राप्त करना।
- भारतीय जीवन दर्शन एवम् योग के सहसंबंध को समझना।
- भारतीय जीवन दर्शन के भिन्न-भिन्न आयामों की जानकारी।

### इकाई-1 ईषावास्योपनिषद में वर्णित भारतीय जीवन दर्शन –

- 1 परमात्मा तथा जगत का वास्तविक स्वरूप, परमात्मा का निरन्तर स्मरण, निष्काम भावपूर्वक कर्म करते 100 वर्ष जीने की कामना तथा ऐसा जीवन जीने की कला।
- 2 सभी कर्म परमात्मा की पूजा हेतु, मानव शरीर परम दुर्लभ तथा इसका सदुपयोग तथा इसका फल।
- 3 कामोपभोग के लिये मानव जीवन का दुरुपयोग करने से दुर्गति, परमात्मा का स्वरूप तथा परमात्मा को तत्व से जानने का फल।
- 4 विद्या और अविद्या (ज्ञान तथा कर्म) की उपासना का फल, शास्त्र के यथार्थ तात्पर्य को समझकर ज्ञान तथा कर्म का अनुष्ठान करने का फल।
- 5 सम्भूति और असम्भूति की उपासना का फल, परमात्मा की प्राप्ति के लिये अन्तकालीन प्रार्थना।

### इकाई-2 कठोपनिषद में वर्णित भारतीय जीवन दर्शन –

- 1 नचिकेता की कहानी तथा यमराज द्वारा दिए तीन वरदान, नचिकेता का आत्म तत्व जानने का अटल निश्चय, श्रेय-प्रेय का विवेचन, अविद्या में रत मनुष्यों की दुर्दशा।
- 2 आत्मा-परमात्मा का स्वरूप, परमात्मा किसको और क्यों नहीं मिलते ? रथ और रथी का रूपक तथा परमात्मा प्राप्ति का उपाय, इन्द्रियों को परमात्मा में लगाने के उपाय, परमात्मा प्राप्ति का महत्व, साधन तथा प्राप्ति हेतु मनुष्य को चेतावनी।

- 3 परमात्मा के दर्शन में विघ्न, विवेकी, अविवेकी का अन्तर, परमात्मा जगत के कारण, परमात्मा की सर्वव्यापकता/सर्वरूपता न जानने का फल, हृदय गुफा में परमात्मा की स्थिति को न जानने का फल।
- 4 मानव की शोक निवृत्ति, जीवन मुक्ति एवम् विदेह मुक्ति का उपाय, जीवात्मा भी चेतन तत्व और उसकी गति, परमात्मा का स्वरूप तथा निर्लेपता, परमात्मा के दर्शन का स्थान।
- 5 संसार रूप अश्वत्थ वृक्ष का वर्णन, संसार का शासक—नियामक एवम् आधार, मानव जीवन का लक्ष्य, मानव का वास्तविक स्वरूप। शरीर—इन्द्रियाँ—मन—बुद्धि—जीवात्मा का स्वरूप तथा भिन्नता।
- 6 योग का स्वरूप एवम् साधन, निष्काम भाव एवम् संशय रहित निश्चय तथा विश्वास का महत्व, शरीर में जीवात्मा तथा परमात्मा का निवास स्थान, परमात्मा की इन दोनों से विलक्षणता तथा इसको जान लेने का फल।

### इकाई—3 केनोपनिषद में वर्णित भारतीय जीवन दर्शन —

- 1 गुरु—शिष्य का संवाद। अन्तःकरण—प्राण—कर्मेन्द्रियों और ज्ञानेन्द्रियों का प्रेरक कौन?
- 2 ब्रह्म ज्ञान की विलक्षणता, ब्रह्म तत्व को इसी जन्म में जान लेना अति आवश्यक, विश्व में जो भी सुन्दरता—शक्ति—प्रियता—सफलता दिखाई देती है, वह परमात्मा के एक अंग की महिमा।
- 3 यक्ष की कहानी तथा भगवती का उपदेश, परब्रह्म की उपासना का प्रकार और फल, ब्रह्म विद्या के साधन तथा रहस्य जानने की महिमा।

## 330 – षड्-दर्शन एवम् इनमें योग साधना शिक्षा

### उद्देश्य –

- भिन्न-भिन्न भारतीय दर्शनों की जानकारी प्राप्त करना।
- दर्शन शास्त्रों में योग साधना शिक्षा की जानकारी।
- दर्शनों में 'अनेकता में एकता' को समझना।
- समाज जीवन में दर्शन की आवश्यकता तथा महत्व को समझना।

### इकाई-1 न्याय दर्शन –

- 1 दर्शन का अर्थ, उद्भव तथा सीमाएं, दर्शन का प्रारम्भ बिन्दु, दर्शन के विभिन्न मतवाद, शास्त्र सम्मत एवम् शास्त्र विरुद्ध मत, षड् दर्शनों में 'मार्ग अनेक-गन्तव्य एक' की जानकारी।
- 2 न्याय दर्शन भूमिका, प्रवर्तक, दार्शनिक अनुसंधान की विधि की जानकारी।
- 3 ज्ञान हेतु प्रमाता, प्रमेय, प्रमिति तथा प्रमाण का महत्व तथा उनकी जानकारी।
- 4 न्याय शास्त्र में ईश्वर, आत्मा तथा विश्व की व्याख्या।
- 5 बन्धन का कारण तथा अपवर्ग के साधन।
- 6 आनन्द हेतु सोलह पदार्थों के यथार्थ ज्ञान की आवश्यकता, मोक्ष की अवस्था की जानकारी।
- 7 न्याय दर्शन में योग शिक्षा की जानकारी।

### इकाई-2 वैशेषिक दर्शन –

- 1 प्रवर्तक तथा भूमिका, सप्त पदार्थों की जानकारी।
- 2 नौ द्रव्यों तथा उनके 24 गुणों का वर्णन, अनात्म तथा आत्मा के गुण धर्मों की जानकारी।
- 3 पदार्थों के ज्ञान से क्या प्राप्त होता है ?
- 4 अदृष्ट का सिद्धान्त और इसकी अपर्याप्तता की जानकारी।
- 5 विश्व के परमाणुवादी सिद्धान्त की जानकारी।
- 6 शरीर तथा आत्मा का वर्णन, जन्म, मरण, बन्धन तथा मोक्ष की व्याख्या। बन्धन के कारण तथा मोक्ष के साधन की जानकारी।
- 7 वैशेषिक दर्शन में योग शिक्षा।

### इकाई-3 सांख्य दर्शन –

- 1 प्रवर्तक तथा भूमिका, पुरुष एवम् प्रकृति की द्वैतवादी अवधारणा, ईश्वर के प्रति अस्वीकृति, विकास तथा प्रत्यावर्तन का सिद्धान्त ।
- 2 25 तत्व तथा चतुर्वर्गीय विभाजन, सांख्य दर्शन का प्रयोजन ।
- 3 प्रकृति तथा इसके लक्षण, प्रकृति का रूपान्तरण तथा इसका व्यापार ।
- 4 गुणों का वर्णन तथा इनके अन्तर्व्यापार से विकास । तीनों गुणों के लक्षण तथा मनुष्य पर प्रभाव ।
- 5 पुरुष तथा इसके लक्षणों की व्याख्या, पुरुष की सत्ता की जानकारी, पुरुष तथा प्रकृति की भिन्नता ।
- 6 विश्व को आविर्भाव, विकास तथा प्रत्यावर्तन का वर्णन, ज्ञान की प्रक्रिया का वर्णन, बुद्धि तथा इसके व्यापार की व्याख्या ।
- 7 जीव का वर्णन, मुक्ति की व्याख्या तथा मुक्ति प्रक्रिया की जानकारी । मुक्ति ही प्रकृति के व्यापार का समापन है, इसकी जानकारी ।

### इकाई-4 योग दर्शन शास्त्र –

- 1 भूमिका, योग सूत्रों के प्रणेता, योग दर्शन के चारों पादों की संक्षिप्त जानकारी ।
- 2 अष्टांग योग तथा हठयोग की जानकारी, दोनों में अन्तर ।
- 3 योग-मनोनिग्रह का एक सुव्यवस्थित प्रयास, राजयोग में यम नियम का महत्व ।
- 4 मन की पांच अवस्थाओं की जानकारी, पंचकोश तथा इनकी निवृत्ति का वर्णन ।
- 5 क्रिया योग, अभ्यास तथा वैराग्य का महत्व ।
- 6 कैवल्य अवस्था की जानकारी ।

### इकाई-5 पूर्व मीमांसा –

- 1 भूमिका तथा प्रवर्तक ।
- 2 मीमांसा का 'वेदों की व्याख्या की एक पद्धति' के रूप में महत्व ।
- 3 वेद नित्य और अपौरुषेय होने का महत्व । वेद ही ईश्वर, इस मान्यता का महत्व ।
- 4 वैदिक धर्म पालन-आनन्द प्राप्ति का साधन कैसे ?
- 5 अपूर्व का सिद्धान्त, आत्मा तथा इसका स्वरूप ।
- 6 वेदों में योग साधना ।

## इकाई-6 उत्तर मीमांसा – वेदान्त दर्शन –

- 1 भूमिका तथा प्रवर्तक, ब्रह्मसूत्रों की संक्षिप्त जानकारी।
- 2 प्रथम पांच सूत्रों का महत्व।
- 3 ब्रह्म, माया तथा जीव की व्याख्या।
- 4 प्रख्यात वेदान्त-वाक्यों की जानकारी।
- 5 वेदान्त के सिद्धान्तों का आधार तथा प्रस्थानत्रय की जानकारी।
- 6 शंकराचार्य के अद्वैतवाद की जानकारी।
- 7 रामानुजाचार्य के विशिष्टाद्वैत दर्शन की जानकारी।
- 8 मध्वाचार्य के द्वैत-दर्शन की जानकारी।
- 9 वेदान्त दर्शन में योग साधना।

## 340 – क्रियात्मक

- षट् क्रियाएं – कपाल भाति, जल नेती, सूत्रनेती, दुग्धनेती, घृतनेती, गणेश क्रिया, नौली, गजकरणी, शंखप्रक्षालन
- मूद्रा व बन्ध – महामुद्रा, महाबन्ध, महावेद्य, उडडीयान बन्ध, जालंधर बन्ध, विपरीतकरणी, तड़ागी, शाम्भवी, काकी
- योगासन – सूर्यनमस्कार (10 कर्म), शवासन, वृक्षासन, सुप्तपवनमुक्तासन, साईकिलिंग / पादवृतासन, सेतुबन्धासन, कन्धरासन, पादांगुष्ठासनासास्पर्शासन, शलभासन, मकरासन, सिद्धासन, पश्चिमोतानासन, मण्डूकासन, शशाकासन, अर्द्धचन्द्रासन, पर्वतासन, पादांगुष्ठासन, गोरक्षासन, बकासन, हास्यासन, सिंहासन, कमरचक्रासन, बद्धपद्मासन, द्विचक्रासन, मयूरासन।
- प्राणायाम – नाड़ी शोधन, उज्जायी, सीतकारी, शीतली, बाह्यवृत्ति, अभ्यान्तरवृत्ति, सूर्यभेदन, स्तम्भवृत्ति
- ध्यानाभ्यास – ओंकार ध्यान, षट्चक्रों पर ध्यान, मौन ध्यान, मन्त्र ध्यान, योगनिद्रा

## 410 – भारतीय जीवन दर्शन (भाग दो)

### इकाई-1 प्रज्ञोपनिषद में वर्णित भारतीय जीवन दर्शन –

- 1 महर्षि पिप्पलाद तथा ऋषियों का संवाद और छः प्रश्न। प्राण और रयि के संयोग से जगत की उत्पत्ति, अन्न प्रजापति-स्वरूप तथा प्रजा का कारण, प्रजापति व्रत का फल।
- 2 ब्रह्मचर्य, तप और सत्य पालन द्वारा ब्रह्म लोक की प्राप्ति कैसे ? प्रजा का आधार, प्राण की श्रेष्ठता, प्राण रूप से परमात्मा की उपासना तथा प्राण की स्तुति, प्राण का उत्पत्ति स्थान, प्राण का शरीर में प्रवेश, पंच प्राण और उनका कार्य।
- 3 प्राण और सूक्ष्म शरीर सहित जीवात्मा का दूसरे शरीर में प्रवेश, जीवात्मा और परमात्मा का स्वरूप, सुषुप्ति, स्वप्न तथा जाग्रत अवस्थाएँ।
- 4 ओंकार ध्यान, पर और अपर ब्रह्म, एक मात्रा, द्विमात्रा तथा त्रिमात्रा ओंकार ध्यान।
- 5 सोलह कला परमेश्वर की जानकारी। सृष्टि क्रम और प्रलय, परमात्मा के ज्ञान का फल।

### इकाई-2 तैत्तिरीयोपनिषद में वर्णित भारतीय जीवन दर्शन –

- 1 शिक्षा का अर्थ तथा महत्त्व, प्राणों के द्वारा मन और इन्द्रियों सहित जीवात्मा का प्रत्येक लोक में गमन, गुरु और शिष्य के संबंध से ही विद्या का उत्पन्न होना।
- 2 श्रेष्ठ संतान प्राप्ति का रहस्य, गृहस्थ जीवन यापन का श्रेष्ठ ढंग एवम् सदाचार का पालन कैसे?
- 3 पंचकोश – अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय तथा आनन्दमय कोश की व्याख्या।
- 4 जड़-चेतनात्मक जगत की उत्पत्ति और लय, आनन्द मीमांसा की जानकारी।
- 5 परिपूर्ण परमात्मा को प्राप्त कर लेने का फल।

### इकाई-3 मुण्डकोपनिषद में वर्णित भारतीय जीवन दर्शन –

- 1 ब्रह्म विद्या के उपदेश की परम्परा की व्याख्या, परा और अपरा विद्या से अभिप्राय, परा विद्या द्वारा जानने योग्य ब्रह्म के स्वरूप की व्याख्या, जगत की उत्पत्ति का वर्णन तथा उत्पत्ति क्रम।

- 2 अपरा विद्या का स्वरूप और जानने का फल, स्वर्ग प्राप्ति के साधन का वर्णन, सकाम कर्मों का फल, सांसारिक भोगों से विरक्त मनुष्यों के आचार—व्यवहार और उनके फल का वर्णन।
- 3 जगत की उत्पत्ति तथा लय का वर्णन, निराकार परमात्मा के स्वरूप का वर्णन, साकार जगत के सूक्ष्म तत्वों की उत्पत्ति। भगवान के विराट रूप का वर्णन।
- 4 जगत के उत्पत्ति क्रम का वर्णन, मनुष्य के अन्दर परमात्मा का निवास स्थान, परमेश्वर को जानने का उपाय तथा फल का वर्णन।
- 5 जीव और ईश्वर की भिन्नता का निरूपण, जीव के मोह जनित शोक की निवृत्ति का उपाय, सत्य, तप, ज्ञान और ब्रह्मचर्य के साधन से परमात्मा की प्राप्ति, चित्त शुद्धि और ध्यान से परमात्मा के दर्शन, अन्तःकरण की शुद्धि से आत्मा में विशेष शक्ति।
- 6 निष्काम तथा सकाम भाव के फल में अन्तर, तर्क, प्रमाद, निर्बलता और गुणहीनता से भगवत्प्राप्ति क्यों सम्भव नहीं, भगवत् दर्शन के लिये उत्कट अभिलाषा तथा निष्काम प्रेम एवम् भगवत् कृपा का महत्व, जीवन मुक्त महात्मा की अन्तकालीन स्थिति का वर्णन, ब्रह्म विद्या का अधिकारी।



## 420 – प्रचलित प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धतियाँ

### उद्देश्य –

- प्रचलित भारतीय चिकित्सा पद्धतियों की संक्षिप्त जानकारी प्राप्त करना।
- योग से सह-संबंध।

### इकाई-1 आयुर्वेद –

- 1 आयुर्वेद का उद्देश्य तथा इतिहास। दोष, धातु तथा मल की जानकारी। मनुष्य की प्रकृति की परिभाषा तथा महत्व।
- 2 वात, पित्त तथा कफ प्रकृति वाले मनुष्यों के लक्षण। सात्विक, राजसिक, तामसिक वृत्ति वाले मनुष्यों के लक्षण। प्रकृति के अनुसार आहार तथा व्यायाम आदि का महत्व।
- 3 उत्तम स्वास्थ्य के लिये ऋतुचर्या तथा इसका महत्व। सद्वृत्ति का महत्व। आहार का महत्व तथा आहार। स्वास्थ्य हेतु निद्रा का महत्व। स्वास्थ्य हेतु ब्रह्मचर्य का महत्व। स्वास्थ्य हेतु आचरण का महत्व।

### इकाई-2 प्राकृतिक चिकित्सा –

- 1 संक्षिप्त इतिहास। प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त। रोग का मूल कारण। आरोग्य का सिद्धान्त।
- 2 जल चिकित्सा के सिद्धान्त, गरम तथा ठंडे जल का शरीर पर प्रभाव। जल प्रयोग की विधियाँ। जलपान, प्राकृतिक स्नान-साधारण व घर्षण स्नान। कटि स्नान, महेन स्नान, वाष्प स्नान, रीढ़ स्नान, उष्णपाद स्नान। गीली पट्टी का उपयोग एनिमा।
- 3 मिट्टी, सूर्य एवम् वायु चिकित्सा, मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव, मिट्टी की पट्टियाँ। मृत्तिका स्नान। सूर्य प्रकाश का महत्व। सूर्य स्नान, विभिन्न रंगों का प्रयोग। वायु स्नान, वायु का अरोग्यकारी प्रभाव।
- 4 आहार एवम् उपवास, आदर्श आहार, प्राकृतिक आहार, रोग निवारण में उपयुक्त आहार, संतुलित आहार। आरोग्य हेतु उपवास। उपवास के नियम, उपवास के प्रकार।
- 5 प्राकृतिक जीवन पद्धति तथा महत्व। ब्रह्मचर्य, संयम, सदाचार, अनुशासन तथा संतुलन का स्वस्थ जीवन हेतु महत्व। आध्यात्मिक जीवन शैली का महत्व।

## 430 – अनुसंधान प्रोजेक्ट कार्य

### उद्देश्य –

- योग विषय पर अनुसंधान कार्य का अभ्यास।
- महत्वपूर्ण रोगों का योग द्वारा उपचार तथा दूसरी चिकित्सा पद्धतियों में रोग निवारण विधि की जानकारी।

### इकाई-1 अनुसंधान कार्य –

- 1 योग द्वारा छात्रों (10 से 12 वर्ष आयु) का स्मरण शक्ति विकास।  
15 दिन का 3 घंटे प्रतिदिन योग प्रशिक्षण – 30 छात्र।  
प्रयोग की पूरी अनुसंधान रिपोर्ट।
- 2  
1 मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा तनाव के कारण तथा लक्षण।  
योग द्वारा इन रोगों का उपचार।  
प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा उपचार।  
आयुर्वेद द्वारा उपचार।  
इन 3 रोगों के कम से कम पाँच-पाँच रोगियों पर प्रयोग करके अनुसंधान रिपोर्ट।

## 440 – क्रियात्मक

शोधन क्रियाएं— वस्त्रधौती, जलबस्ति, पवन बस्ति, नौली संचालन, दण्डधौति, त्राटक

योगासन – सूर्यनमस्कार (10 कर्म), शवासन, वृक्षासन, सुप्तपवनमुक्तासन, साईकिलिंग/पादवृतासन, सेतुबन्धासन, कन्धरासन, पादांगुष्ठासनासास्पर्शासन, शलभासन, मकरासन, सिद्धासन, पश्चिमोतानासन, मण्डूकासन, शशाकासन, अर्द्धचन्द्रासन, पर्वतासन, पादांगुष्ठासन, गोरक्षासन, बकासन, हास्यासन, सिंहासन, कमरचक्रासन, बद्धपद्मासन, द्विचक्रासन, मयूरासन।

प्राणायाम एवम् मुद्राएं – भस्त्रिका, भ्रामरी, बाह्याभ्यन्तर विषयाक्षेपी तथा पूर्व खण्ड में वर्णित प्राणायाम खेचरी, शक्तिचालिनी, षण्मुखी मुद्रा।

ध्यानाभ्यास – पूर्व खण्ड के अनुसार गहन अभ्यास, योगनिद्राभ्यास।

प्रत्येक शिक्षार्थी को क्रियात्मक पक्ष के चारों विषयों की विस्तृत फाइल बनाकर मूल्यांकन हेतु प्रस्तुत करनी होगी।