

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

*Detailed Syllabus  
of*

योग में स्नातकोत्तर डिप्लोमा  
**POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA**  
(P.G.D. YOGA)

अवधि – एक वर्ष (दो सेमेस्टर)

## प्रथम सेमेस्टर

### सैद्धान्तिक

प्रश्न पत्र – 110	योग की मुख्य परम्परायें	<b>70+30 = 100</b>
प्रश्न पत्र – 120	योग द्वारा व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास	<b>70+30 = 100</b>
प्रश्न पत्र – 130	योग, भारतीय सभ्यता एवं संस्कृति का आधार	<b>70+30 = 100</b>
प्रश्न पत्र – 140	शरीर विवेचन, आयुर्वेद एवं प्राकृतिक चिकित्सा	<b>70+30 = 100</b>
		<hr/> <b>400</b> <hr/>

क्रियात्मक (आंतरिक मूल्यांकन)

(30 × 4)

## द्वितीय सेमेस्टर

### सैद्धान्तिक

प्रश्न पत्र – 210	योग, स्वास्थ्य एवं यौगिक उपचार	<b>70+30 = 100</b>
प्रश्न पत्र – 220	योग के परिप्रेक्ष्य में जीवन दर्शन	<b>70+30 = 100</b>
प्रश्न पत्र – 230	प्रायोजना कार्य (70 विश्वविद्यालय)	<b>70+30 = 100</b>
प्रश्न पत्र – 240	क्रियात्मक	<b>100</b>
		<hr/> <b>400</b> <hr/>

# प्रथम सेमेस्टर

## प्रथम प्रश्न पत्र

### 110. योग की मुख्य परम्परायें

#### कर्मयोग –

परिभाषा, लक्ष्य, परहित का महत्व।

कर्म सिद्धान्त, कर्म-निर्माण, कर्म संस्कार, सत्-असत् कर्म, संचित-प्रारब्ध-क्रीयमाण कर्म। कर्म-अकर्म-विकर्म। पुण्य, पाप तथा मिश्रित कर्म। कर्मवाद तथा पुनर्जन्म।

प्रारब्ध और पुरषार्थ, भाग्य निर्माण की प्रक्रिया, मनुष्य अपने भाग्य का निर्माता स्वयं, निष्काम कर्म तथा महत्व, अनासक्ति, सेवा, स्वार्थ त्याग, राग द्वेष का त्याग, कर्तापन का त्याग।

मन ईश्वर में – हाथ कर्म में, जगत में कर्म/कर्मफल से निर्लिप्तता, कर्मफल ईश्वरार्पण, फल की इच्छा के बिना निष्काम भाव से कर्तव्य पालन।

समता भाव का महत्व – लाभ-हानि, जय-पराजय, मान-अपमान, सफलता-विफलता में समत्व बुद्धि, 'समत्वं योग उच्यते'। समता ही कर्मों में कुशलता है – 'योग : कर्मसु कौशलम्'। कर्म बन्धन से छूटने का उपाय-कामना रहित कर्म। कर्मयोगी की योग्यताएं।

#### भक्तियोग –

परिभाषा, लक्ष्य समर्पण का महत्व, भक्ति क्या है ? भक्ति का फल, भक्ति के प्रकार-अपरा और परा भक्ति, रागात्मक भक्ति, सकाम एवम् निष्काम भक्ति, व्यवभारणी और अव्यभारणी भक्ति, सात्विक, राजसी एवं तामसी भक्ति।

भक्ति मार्ग के अवरोध, जाति का अभिमान, ज्ञान का अभिमान, पद का अभिमान, रूप का अभिमान, यौवन का अभिमान।

भक्ति में पाँच अन्तःशत्रु – काम, क्रोध, लोभ, मोह, द्वेष। इन पर नियंत्रण के उपाय – ब्रह्मचर्य, क्षमा, वैराग्य, विचार, शुद्धप्रेम एवम् सेवा।

भक्ति में पाँच बहिर्शत्रु – वैषयिक और उत्तेजक विषयों में रूचि, अश्लील गीत, गन्दे उपन्यास, कुसंग, राजसिक आहार तथा दृष्य-श्रव्य आदि आमोद प्रमोद के साधन।

भक्ति योग में सफलता हेतु – समर्पण भाव, निष्काम, अव्यभारणी, तैलधारावत, अविच्छिन्न भक्ति, साधक सदाचारी हो। ईश्वर दर्शन के लिए अत्यान्तिक निष्ठा, वैराग्य, विचारशीलता और ईश्वर के प्रति श्रद्धा, एकाग्रता।

भक्त के लक्षण, भक्ति और ज्ञान का परस्पर अवलम्बन।

भक्ति योग का महत्वपूर्ण अंग – जप, प्रार्थना, संकीर्तन।

भक्ति साधना में विघ्न तथा सावधानी, भक्ति के विकास हेतु महत्वपूर्ण साधन, शुद्ध सात्विक प्रेम का महत्व।

#### ज्ञान योग –

परिभाषा, लक्ष्य, विवेक का महत्व। हमारा स्वरूप-सत्, चित्, आनन्द।

ज्ञान योग के मुख्य विचार बिन्दु – आत्मा, माया, विचार, विवेक, वैराग्य, आत्मज्ञान।  
मोक्ष द्वार के चार प्रहरी – सत्संग, सन्तोष, शान्ति, विचार।

ज्ञान से अविद्या का नाश, ज्ञान की सप्त भूमिकाएं, ब्रह्मज्ञान-मोक्ष प्राप्ति का साधन।

ज्ञान योगी के लिए चार साधन – विवेक, वैराग्य, षट-सम्पत् और मुमुक्षुत्व।

विवेक के लिये परमात्मा की कृपा आवश्यक, आध्यात्मिक साधना हेतु वैराग्य।

प्राप्त ज्ञान को व्यवहार में लाने का महत्त्व, ज्ञान योगी को शाश्वत् आनन्द का अनुभव।

### राज योग –

परिभाषा, लक्ष्य, मनोनिग्रह द्वारा एकाग्रता का महत्त्व।

राजयोगी – मन का राजा, भावनाओं पर पूर्णतः नियंत्रण, शान्त मन के लिए कामनाओं का त्याग, ध्यान, जप, कीर्तन।

मन के नियंत्रण के उपाय – साक्षी भावना, ब्रह्म विचार, शम-दम, कीर्तन, काम विजय, एक प्रतिनिधि विचार जिस पर मन को स्थिरता हो।

मनोजय में सफलता हेतु – विश्व प्रेम, पुनीत दृष्टि, अनुपयोगी विचारों का निराकरण, मन से मन का नाश, दुष्प्रवृत्तियों का दमन।

अष्टांग योग तथा आठों अंगों का महत्त्व। राजयोग में सफलता का आधार – यम/नियम पालन।

अन्य योग मार्ग और हमारे आधुनिक योगी –

मन्त्र योग, स्वर योग, कुण्डलिनी योग, हठयोग, समन्वय योग

योगीराज श्री अरविन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी दयानन्द, महर्षि रमण, स्वामी रामतीर्थ, स्वामी रामकृष्ण परमहंस, परमहंस योगानन्द।

## द्वितीय प्रश्न पत्र

### 120. योग द्वारा व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास

#### व्यक्ति निर्माण –

निर्माण प्रक्रिया – क्रमिक विकास, व्यक्ति का पंचकोशीय अस्तित्व।

बाह्य जगत – स्वरूप तथा महत्व, आन्तरिक जगत–मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार और आत्मा। चित्त की पाँच वृत्तियां।

संस्कार प्रक्रिया तथा प्रकार, चित्त संस्कारों का कोष। हमारा चित्त एवं व्यक्तित्व।

व्यक्तित्व की गुणवत्ता का आधार – सत्व प्रधान चित्त, रज प्रधान चित्त, तम प्रधान चित्त। जैसा चित्त वैसा व्यक्तित्व।

#### व्यक्तित्व विकास –

मनुष्य के व्यक्तित्व का विकास – चित्त अधिक से अधिक सात्विक बने। योग द्वारा चित्त शुद्धि ही व्यक्तित्व विकास का मार्ग।

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

स्मृति शक्ति का विकास, मेधा शक्ति का विकास।

#### योग–

योग का अर्थ, परिभाषा। योग जीवन ज्ञान, जीवन विज्ञान, जीवन पद्धति।

योग–मानव जीवन का लक्ष्य। लक्ष्य प्राप्ति के मार्ग–ज्ञान, कर्म, भक्ति तथा राजयोग।

महर्षि पतंजलि का अष्टांग योग – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि।

यम तथा नियम – सामाजिक/व्यक्तिगत जीवन के आधारभूत मूल्य।

#### योग साधना –

मानसिक शक्ति।

ज्ञानेन्द्रियां, कर्मेन्द्रिया तथा इनका कार्य एवम् प्रशिक्षण, त्राटक।

श्वास विज्ञान, श्वास–विधि, लयबद्ध श्वास, प्राणशक्ति, पंच–प्राण।

पंच तत्व/मुद्रा विज्ञान, अन्तःकरण चतुष्टय।

ध्यानाभ्यास के तीन चरण – शरीर की स्थिरता, शिथिलता तथा जागरूकता।

आहार – सात्विक, राजसिक, तामसिक, सन्तुलित। संकीर्तन – मन का आवश्यक आहार।

सेवाकार्य – मन की निर्मलता का साधन, स्वाध्याय – मन की चंचलता को नियन्त्रित करने का साधन तथा सद्गुणों को

धारण।

विभिन्न प्रचलित ध्यान पद्धतियां – सगुण–निर्गुण

बौद्धपद्धति–विपश्यना, आवर्तनध्यान, जैनपद्धति–प्रेक्षाध्यान, महर्षि महेश–भावातीतध्यान, ओंकारध्यान

## तृतीय प्रश्न पत्र

### 130. योग, भारतीय सभ्यता एवं संस्कृति का आधार

#### धर्म –

धर्म की परिभाषा एवम् अवधारणा। भारतीय दर्शनों में धर्माचरण तथा इसके लाभ, अन्य धर्मों में धर्माचरण।

श्रीमद् भगवत् गीता एवं मनु स्मृति के अनुसार धर्म की परिभाषा एवं गुण।

काल, परिस्थिति के अनुसार परिवर्तनशील धर्म

धर्म तथा इसके मुख्य सिद्धान्त – जगत के कर्ता एवं पालक के रूप में परमात्मा। आत्मा का स्वरूप, मनुष्य जीवन का लक्ष्य एवम् महत्त्व, 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 सम्बन्ध, सेवा का दर्शन और उसका व्यावहारिक स्वरूप, त्रिगुणात्मक प्रकृति, माता स्वरूप हमारी मातृ-भूमि।

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

#### भारतीय सभ्यता संस्कृति –

सभ्यता की परिभाषा, संस्कृति की परिभाषा, दोनों में अन्तर।

भारतीय संस्कृति की विशेषताएँ— आध्यात्मिकता, भौतिकता तथा आध्यात्मिकता का समन्वय, सभी धर्मों के प्रति आदरभाव।

हमारी मानव संस्कृति – वसुधैव कुटुम्बकम्।

मनुष्य के विकास में विश्वास – पशु स्तर से मानव – महामानव, देवता तथा दिव्यता तक पहुँचना।

यज्ञमय संस्कृति – त्याग जीवन का आधार, कामनाओं का त्याग एवम् निःस्वार्थ भाव, आत्मीयता, अतिथि सत्कार।

भारतीय संस्कृति के विशिष्ट उदाहरण।

सुव्यवस्थित आध्यात्मिक क्रम विकास के लिए चार आश्रम – ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और संन्यास आश्रम।

#### संस्कृत वाङ्मय –

हमारे संस्कृत धर्म ग्रन्थ – वेद, उपनिषद्, पुराण, वाल्मीकि रामायण, श्रीमद् भागवत, श्रीमद् भगवत् गीता, मनु स्मृति इत्यादि।

#### भारतीय आचार नीति –

आचरण और चरित्र, आचरण विज्ञान।

आचार नीति, आध्यात्मिकता और धर्म।

आचार नीति के अभ्यास के लाभ।

भारतीय आचार नीति के मौलिक सिद्धान्त।

#### भारतीय जीवन दर्शन सार –

मानव जीवन अति- दुर्लभ एवम् महत्वपूर्ण।

यह जीवन – लक्ष्य की प्राप्ति का एक मात्र अवसर।

हमारा जीवन केवल साधना के लिए।

इसी जीवन में लक्ष्य प्राप्त हुआ तो इस उपलब्धि का महत्त्व।

यदि यह अवसर गंवा दिया तो सबसे बड़ा अनिष्ट।

## चतुर्थ प्रश्न पत्र

### 140. शरीर विवेचन, आयुर्वेद एवं प्राकृतिक चिकित्सा

#### शरीर –

1. विभिन्न संस्थानों की संरचना का ज्ञान
2. कोशिका, ऊतक, अंग
3. तंत्र – कंकाल-तंत्र, श्वसन तंत्र, मांसपेशी तंत्र, पाचन तंत्र, रक्त संचार तंत्र, मल विसर्जन तंत्र, तंत्रिका तंत्र, अन्तःस्रावी तंत्र, रोग-प्रतिरोधक क्षमता।
4. षट्चक्र विवेचन

#### आयुर्वेद –

त्रिदोष विवेचन, पंचमहाभूत परिचय, पुरुषार्थ चतुष्टय, दिनचर्या, ऋतुचर्या, सद्वृत्त, रसायन की परिभाषा एवं भेद, आचार रसायन।

#### प्राकृतिक चिकित्सा–

1. जल चिकित्सा – शीतोष्ण भेद से जल द्वारा चिकित्सा
2. वाष्प स्नान – स्थानिक एवं सार्वदैहिक
3. मृत्तिका लेप द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार
4. सूर्य चिकित्सा
5. उपवास का चिकित्सा में महत्व

#### क्रियात्मक (आंतरिक मूल्यांकन)

**षट्-कर्म** – कपाल भाति, त्राटक, नेति

**योगासन** – सूर्यनमस्कार, गोमुखासन, उत्तानपादासन, उष्ट्रासन, चक्रासन, वज्रासन, सर्वांगासन, सुप्तवज्रासन, कर्णपीडासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, शीर्षासन, पवनमुक्तासन, पद्मासन, सेतुबन्धासन, सिद्धासन, मत्स्यासन (सरल), भद्रासन, भुजंगासन, बद्धपद्मासन, मकरासन, स्वस्तिकासन, बालासन, सुखासन (उत्तानपद्मासन), शवासन, उत्कटासन

**प्राणायाम** – विभागीय श्वास, लयबद्ध श्वास, सूर्यभेदी, चन्द्रभेदी, अनुलोम, (कुंभक सहित) विलोम, नाड़ी शुद्धि, भ्रामरी और कुम्भक (बाह्य और अन्तर),

**बंध** – मूलबंध, उड्डियानबंध, जालंधरबंध, महाबंध।

**ध्यानाभ्यास** – तीन चरणों में ध्यान – स्थिरता, शिथिलता, जागरूकता।  
मंत्र ध्यान, श्वास ध्यान, षट्चक्र ध्यान।

# द्वितीय सेमेस्टर

## प्रथम प्रश्न पत्र

### 210. योग, स्वास्थ्य एवं यौगिक उपचार

#### योग से रोग निर्वाण –

मनोकायिक रोग – अर्थ, प्रकार और निर्वाण की यौगिक विधि।

मन और शरीर का संबंध, मनोकायिक रोगों की उत्पत्ति और भेद।

अन्तःकरण चतुष्टय।

रोग निवारण में षट्कर्म, योगासन, प्राणायाम, ध्यान का महत्व।

योग से तनाव मुक्ति।

#### स्वास्थ्य –

स्वास्थ्य की परिभाषाएँ।

स्व में स्थित होना – हमारा अपना स्वरूप और उसमें स्थित होने का अर्थ तथा महत्व।

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

#### स्वास्थ्य हेतु महत्वपूर्ण आयाम –

आहार एवम् स्वास्थ्य।

पर्यावरण एवम् स्वास्थ्य।

नियमित योगाभ्यास।

योगमय जीवन शैली एवम् स्वास्थ्य।

#### यौगिक उपचार–

1. संस्थानों को प्रभावित करने वाले आसन
2. श्वसन संस्थान
3. रुधिराभिसरण संस्थान
4. पाचन संस्थान
5. मांस संस्थान
6. स्नायु संस्थान

#### अन्तःस्रावी ग्रन्थियों को प्रभावित करने वाले आसन –

1. पीनियल 2. पिट्यूटरी 3. थायराइड 4. यकृत 5. प्लीहा 6. एड्रीनल 7. वृक्क 8. अण्डकोष

#### अवयवों को प्रभावित करने वाले आसन–

1. उदर एवं उसके अवयव 2. हृदय 3. फुफ्फुस 4. मस्तिष्क 5. आँख 6. नासिका 7. कान

#### विभिन्न व्याधियों में उपयोगी आसन–

1. मन्दाग्नि 2. विबन्ध 3. अजीर्ण 4. अर्श 5. स्वप्नदोष 6. कफज विकार 7. श्वास रोग 8. कुष्ठ रोग 9. आन्त्रच्युति
10. रक्तविकार एवं त्वचा रोग 11. रजोविकृति 12. अनिद्रा 13. मधुमेह 14. शिरोशूल 15. नाभि विकृति 16. गर्भाशय विकृति
17. कटिशूल 18. मेधा-स्मृति 19. सभी रोगों में सामान्य आसन



## द्वितीय प्रश्न पत्र

### 220. योग के परिप्रेक्ष्य में जीवन दर्शन

#### समाधि पाद –

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

चित्त की वृत्तियों के पाँच भेद और उनके लक्षण, चित्त वृत्तियों के निरोध के उपाय – अभ्यास और वैराग्य।

समाधि – सम्प्रज्ञात निर्बीज, सवितर्क, निर्वितर्क, सविचार, निर्विचार, सबीज, निर्बीज, निर्विचार समाधि सबसे श्रेष्ठ।

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

समाधि के फल, ऋतम्भरा प्रज्ञा तथा महत्व।

#### 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।

निरोध 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।

## तृतीय प्रश्न पत्र

### 230. प्रोजेक्ट कार्य

(क) प्रत्येक छात्र को निम्नलिखित योग संबंधित विषयों पर निबंध लिखने हैं। होना चाहिए।

प्रत्येक निबंध लगभग 25 पृष्ठों का

1. विद्यार्थियों के जीवन में योग का महत्व तथा नियमित योगाभ्यास से उपलब्धि।
2. श्रीमद् भागवत गीता योग एवम् मनोविज्ञान का श्रेष्ठतम ग्रन्थ।
3. योग द्वारा तनाव मुक्ति/प्रबन्धन ; जतममे उदंहमउमदजद्ध
4. किन्हीं तीन मनोकायिक रोगों का योग द्वारा उपचार

(ख) श्रीमद् भागवत 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

## चतुर्थ प्रश्न पत्र

### 240. क्रियात्मक

- षट्-कर्म** – धौति, नौलि, बस्ति, शंखप्रक्षालन (लघु एवं पूर्ण)।
- योगासन** – सूर्यनमस्कार (मंत्र सहित), योगमुद्रासन, गोमुखासन, आकर्णधनुरासन, नौकासन (पीठ के बल), नौकासन (पेट के बल), उदरपवनमुक्तासन (एकपाद), उदरपवनमुक्तासन (द्विपाद), वृक्षासन, अर्धचन्द्रासन, पादहस्तासन, विपरीत करणी, वक्रासन, उग्रासन, पश्चिमोन्तान आसन, जानुशिरासन, सिहांसन, मुक्तासन, हलासन, उन्तानकूर्मासन, तोलांगासन, मयूरासन, एकपाद शलभासन, शलभासन, सर्वांगपुष्टि आसन।
- प्राणायाम** – अग्निसार, प्लाविनी, उज्जायी, शीतली/शीतकारी, भस्त्रिका, काकी।
- मुद्राएं** – ज्ञानमुद्रा, ब्रह्मांजलिमुद्रा, प्राणमुद्रा, शून्यमुद्रा, सूर्यमुद्रा, आकाशमुद्रा।
- ध्यानाभ्यास** – ज्योति ध्यान, षट्चक्रों पर ध्यान, ओंकार ध्यान, प्रत्याहार-धारणा व ध्यान की अलग-अलग विधियों से परिचय।