**NATIONAL EDUCATION POLICY 2020**

 Common Minimum Syllabus for University Campus and all Affiliated Colleges of Sri Dev Suman Uttarakhand University



**STRUCTURE OF DIPLOMA IN YOGA**

**ONE YEAR SYLLABUS**

**CHOICE BASED CREDIT SYSTEM (CBCS)**

**2023-2024**

**Curriculum Design Committee, Uttarakhand**

|  |  |
| --- | --- |
| **Sr.No.** | **Name & Designation** |
| **1.** | **Prof. N.K. Joshi**Vice-Chancellor ,Sridev suman Uttarakhand University, Tehri | Chairman |
| **2.** | **Vice-Chancellor , Kumaun University, Nainital** | Member |
| **3.** | **Prof. Jagat Singh Bisht**Vice-Chancellor , Soban Singh jeena University, Almora | Member |
| **4.** | **Prof. Surekha Dangwal**Vice-Chancellor, Doon University, Dehradun | Member |
| **5.** | **Prof. O.P.S. Negi**Vice-Chancellor , Uttarakhand Open University, Haldwani | Member |
| **6.** | **Prof. M.S.M. Rawat**Advisor, RashtriyaUchchatar Shiksha Abhiyan, Uttarakhand | Member |
| **7.** | **Prof. K. D. Purohit**Advisor, RashtriyaUchchatar Shiksha Abhiyan, Uttarakhand | Member |

**SRI DEV SUMAN UTTARAKHAND UNIVERSITY**

**Badshahithaul, Tehri Garhwal (Uttarakhand)**

**Member of Board of Studies yoga**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **S.No** | **Name of the members** | **Designation** | **Nominated as** | **Signature** |
|  | Dr. D.C. Goswami | Professor,Head&Dean of Arts | Chairman |  |
|  | Dr. Narendra Singh | Asst.Professor, Lucknow University | Member |  |
|  | Prof. V.K Gupta | Professor | Coordinator, Yogic Science |  |
|  | Dr. J.P Kanswal | Lecturer | Member |  |
|  | Chandreshwari Negi | Lecturer | Member |  |
|  | Vina Rayal | Lecturer | Member |  |
|  | Himani Nautiyal | Lecturer | Member |  |

  **Dr. Hemant Bisht**

 **Coordinator professional course**

 **BOS**

**fMIyksek bu ;ksx ikB~;dze**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **dz-l** | **iz’u i= fooj.k** | **dqy vad** | **vkarfjd ijh{kk vad** | **eq[; ijh{kk vad** |
| 1 | ;ksx ds vk/kkjHkwr rRo | 100 | 25 | 75 |
| 2 | gB;ksx ds fla}kar | 100 | 25 | 75 |
| 3 | Ekkuo ‘kjhj jpuk fdz;k foKku ,oa ;ksx | 100 | 25 | 75 |
| 4 | Ikakrty ;ksxlw= | 100 | 25 | 75 |
| 5 | LokL; ,oa ;ksx fpfdRlk | 100 | 25 | 75 |
| 6 | ;ksx fdz;kRed & 1 | 100 | 25 | 75 |
| 7 | ;ksx fdz;kRed & 2 | 100 | 25 | 75 |
|  | dqy vad  | 700 |

ikB;dze esa izos’k gsrq ;ksX;rk& 10 $ 2

**प्रथम iz”u पत्र**

**योग के आधारभूत तत्व**

**समय 2.5 घंटा 100 अंक**

**ckg~; vad & 75**

**vkarfjd vad & 25**

**इकाई प्रथम - अर्थ परिभाषा**

योग शब्द का अर्थ, योग की परिभाषायें एवं योग का उद्देश्य, योग का इतिहास एवं योग की परंपरा, योग सम्बन्धी

भ्रामक धारणायें, आधुनिक जीवन में योग की उपयोगिता

 **इकाई द्वितीय - विभिन्न योग ग्रन्थों का परिचय**

पतंजल योग सूत्र, श्रीमद्भगवगीता, योग वाशिष्ट, शिव संहिता, सिद्धसिद्धांत पद्धति हठ रत्नावली

**तृतीय इकाई - दर्शन में योग का स्वरूप**

 वेद, उपनिषद, पुराणों, गीता, आयुर्वेद में योग का स्वरूप, भारतीय षड्दर्शन में योग का स्वरूप

**इकाई चतुर्थ - योग के विभिन्न प्रकार**

राजयोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्ति योग, अष्टांग योग, हठयोग

**पंचम इकाई - समकालीन योगियों का परिचय**

रामकृष्ण परमहंस स्वामी विवेकानंद, श्री अरविंद, महर्षि रमण, परमहंस योगानन्द, स्वामी शिवानंद, स्वामी

सत्यानंद, स्वामी कुवलयानन्द

**सन्दर्भ सूची**

**योग विज्ञान स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती**

**वेदों में योग विद्या स्वामी दिव्यानंद भारत के महान योगी विश्वनाथ मुखर्जी**

**योग मनोविज्ञान शांतिप्रकाश आत्रेय**

**भारतीय दर्शन आचार्य बलदेव उपाध्याय . अपनिपदिक अध्यात्म विज्ञान डा० ईश्वर भारद्वाज**

**कल्याण (योग तत्त्वंक) गीताप्रेस गरीब कल्याण (योगोंक) गीता प्रेस गरीब**

**भारत के संत महात्मा रामलाल**

**f}rh; iz”u पत्र**

**हठयोग के सिद्धान्त**

**समय 2.5 घंटा 100 अंक**

**ckg~; vad & 75**

**vkarfjd vad & 25**

**प्रथम इकाई - अर्थ परिभाषा**

हठयोग का अर्थ, परिभाषायें एवं हठयोग का उद्देश्य, हठयोग का इतिहास एवं हठयोग की परंपरा, हठयोग सम्बन्धी भ्रांतियाँ, हठयोग की उपयोगिता

**द्वितीय इकाई - विद्या हठयोग के पौराणिक तत्व (घेरण्ड संहिता एवं हठप्रदीपिका)** -

हठयोग अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु व काल, हठयोग हेतु पथ्यापथ्य निर्देश, मिताहार की अवधारणा, साधना में साधक-बाधक तत्व, हठसिद्धि के लक्षण

**तृतीय इकाई - ?ksj.M संहिता**

घटशुद्धि की अवधारणा, शोधन कर्म का उद्देश्य, षट्कर्म नेति धोति एवं वस्ति कर्म की विधि, लाभ एवं सावधानियां, षट्कर्म नौली त्राटक एवं कपालभाति की विधि, लाभ एवं सावधानियां

**चतुर्थ इकाई - हठप्रदीपिका**

हठप्रदीपिका में वर्णित आसनों की हठप्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि, लाभ व सावधानियाँ, हठप्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों की विधि, लाभ व सावधानियाँ, हठप्रदीपिका में वर्णित मुद्रा बन्ध की विधि, लाभ व सावधानियाँ

**पंचम इकाई - हठप्रदीपिका**

नाद का स्वरूप, नादनुसंधान की विधि, कुंडलिनी का स्वरूप एवं जागरण की विधि, समाधि का स्वरूप

**सन्दर्भ**

**हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोनावाला पेरण्ड संहिता - प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनावाला**

**रक्ष संहिता गोरक्षनाथ**

**भक्तिसागर- स्वामी चरणदास योगासन विज्ञान स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी सरल योगासन दा0 ईश्वर भारद्वाज**

**योग परिचय पीताम्बर झा**

**आसन, प्राणायाम, मुद्रा बंध स्वामी सत्यानंद बहिरंग योग स्वामी योगेश्वरानंद…**

**तृतीय iz”u पत्र**

**मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान एवं योग**

**समय 2.5 घंटा 100 अंक**

**ckg~; vad & 75**

**vkarfjd vad & 25**

**प्रथम इकाई- अर्थ परिभाषा**

मानव शरीर की परिभाषा, संक्षिप्त परिचय, कोशिका संरचना व कार्य, उत्तक संरचना व कार्य, उत्तक के प्रकार

**द्वितीय इकाई - शरीर के प्रमुख संस्थानों का सामान्य परिचय**

अस्थि तंत्र की संरचना व कार्य, संधियो की सामान्य जानकारी, मेरुदंड की संरचना व कार्य, मांसपेशियों के प्रकार, रचना व कार्य, मांसपेशियों एवं अस्थि तंत्र पर योग का प्रभाव

**तृतीय इकाई - शरीर के प्रमुख संस्थानों का सामान्य परिचय**

पाचन संस्थान की संरचना, पाचन संस्थान के कार्य, पाचन क्रिया कार्बोज, वसा प्रतनक के पाचन की प्रक्रिया, पाचन संस्थान पर योग का प्रभाव

**चतुर्थ इकाई - शरीर के प्रमुख संस्थानों का सामान्य परिचय**

श्वसन तंत्र की संरचना एवं श्वसन प्रक्रिया, श्वसन तंत्र एवं रक्तवाह संस्थान का विस्तृत विवरण, श्वसन तंत्र एवं रक्तवाह संस्थान पर योग का प्रभाव

**पंचम इकाई- शरीर के प्रमुख संस्थानों का सामान्य परिचय**

उत्सर्जन तंत्र की संरचना व कार्य, अंतःस्रावी ग्रंथि प्रणाली, तंत्रिका तंत्र का परिचय, उत्सर्जन तंत्र, अंतःस्रावी ग्रंथियों एवं तंत्रिका तंत्र पर योग का प्रभाव

**सन्दर्भ**

**सुश्रुत (शरीर स्थान) डॉ. भास्कर गोविंदघाणेकर**

**शरीर रचना विज्ञान डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा**

**शरीर क्रिया विज्ञान- डॉ. प्रियवृत शर्मा**

**शरीर रचना व क्रिया विज्ञान डॉ. एस. आर. वर्मा**

**आयुर्वेदीय क्रिया शरीर वैद्य रणजीत राय देसाई**

**चतुर्थ iz”u पत्र**

**पातंजल योगसूत्र**

**समय 2.5 घंटा 100 अंक**

**ckg~; vad & 75**

**vkarfjd vad & 25**

नोट: परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देकर एक प्रश्न करने का निर्देश देंगे जो 20 अंकों का होगा।

 **प्रथम इकाई - परिभाषा, चित्त एवं वृत्तियाँ**

पातंजल योग सूत्र के अनुसार योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियाँ, चित्त वृत्तियाँ, अभ्यास- वैराग्य

**द्वितीय इकाई - अंतराय, क्रिया योग एवं क्लेश**

 योग अंतराय, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रिया योग, पाँच क्लेश, ईश्वर का स्वरूप

**तृतीय इकाई - अष्टांग**

योग यम, नियम एवं आसन का स्वरूप, प्राणायाम, प्रत्याहार का स्वरूप, धारणा, ध्यान एवं समाधि का स्वरूप

**चतुर्थ इकाई - समाधि के प्रकार**

 संप्रज्ञात, असंप्रज्ञात समाधि का स्वरूप, ऋतंभरा प्रज्ञा, विवेक ख्याति, समाधि, सयंम का स्वरूप

**पंचम इकाई - सिद्धियाँ एवं कैवल्य**

संयमसिद्धियाँ, जन्मादि पंचसिद्धियाँ, अणिमादि अष्ट सिद्धियाँ, पुरुष का dk Lo:i ,oa dSoY; dk Lo:iA

**सन्दर्भ**

**योग सूत्र (तत्ववैशारदी- वाचस्पति मिश्र**

**योग सूत्र (योग वार्तिक वैज्ञानिक भिक्षु**

**योग सूत्र (भास्वती टीका - हरिहरानंद अरण्य**

**योग सूत्र (राजमार्तण्ड भोजराज पतंजल योग प्रदीप ओमानन्द तीर्थ**

**पातंजल योग चर्चा विजयपाल शास्त्री**

**ध्यान योग प्रकाश लक्ष्मणानन्द**

**योग दर्शन राजवीर शास्त्री**

**पतंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन-डा0 त्रिलोकचन्द्र**

**पंचम iz”u पत्र**

**स्वास्थ्य एवं योग चिकित्सा**

**समय 2.5 घंटा 100 अंक**

**ckg~; vad & 75**

**vkarfjd vad & 25**

नोट: परीक्षक प्रत्येक इकाई से दो प्रश्न देकर एक प्रश्न करने का निर्देश देंगे जो 20 अंकों का होगा।

**प्रथम इकाई स्वास्थ्य: अर्थ, परिभाषा**

स्वास्थ्य का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य, व्याधि की अवधारणा, स्वास्थ्य की यौगिक अवधारणा, यौगिक जीवन

शैली |

**द्वितीय इकाई - स्वास्थ्य के आधारभूत तत्व -**

व्यायाम, व्यायाम एवं योगाभ्यास में अंतर, अभ्यंग स्नान रात्रिचर्य ब्रह्मचर्य, निद्रा का महत्व | ऋतुचर्या ऋतु के अनुसार आहार-विहार, ऋतु के दोषों का निवारण, प्रकोप एवं प्रशमन

**तृतीय इकाई - स्वास्थ्य के आधारभूत तत्व**

आहार की परिभाषा, गुण व शरीर हेतु उपयोगिता, आहार की मात्रा व काल, संतुलित आहार, शाकाहार के गुण तथा मांसाहार के अवगुण यौगिक आहार,

**चतुर्थ इकाई रोग निवारण में योग का महत्त्व**

व्याधियों के निवारण में यम-नियमों का महत्व, व्याधियों के निवारण में शुद्धि क्रियाओं का महत्व, व्याधियों के निवारण में आसन प्राणायाम का महत्व, व्याधियों के निवारण में ध्यान का महत्व

**पंचम इकाई रोगों के लक्षण, कारण व उनकी योग चिकित्सा**

निम्न लिखित रोगों की योग चिकित्सा अजीर्ण, आमाशयी अम्लता, कब्ज, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, गठिया, दमा, मधुमेह, मोटापा, मानसिक तनाव, अवसाद की

**सन्दर्भ**

**जीवेम शरदः शतम् पन्। श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाक्य, खण्ड - 41**

**स्वस्थवृत विज्ञान प्रो. रामहर्ष सिंह**

**आहार एवं स्वास्थ्य डा0 हीरालाल**

**स्वस्थवृत्तम शिवकुमार गौड़**

**रोगों की सरल चिकित्सा विट्ठल दास मोदी**

**योग से आरोग्य इण्डियन योग सोसाइटी**

**योग क्रियात्मक - 1**

**समय 2.5 घंटा 100 अंक**

**ckg~; vad & 75**

**vkarfjd vad & 25**

सूक्ष्म व्यायाम पवनमुक्तासन श्रेणी-1.2.3 10

**आसन-** 20

सूर्य नमस्कार मंत्रों में ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, त्रिकोण आसन, गरुड़ासन, नटराज आसन, अर्ध चक्रासन पादहस्तासन पद्मासन, सिद्धासन स्वस्तिकासन, बजरासन, वक्रासन, कुक्कुटासन, गर्भासन, बकासन, पद्म बकासन, गौमुखासन, आसन भद्र, अर्ध उष्ट्रासन, शशांकासन, शामिल हैं। जानु शिरासन, पूर्वोत्तानासन, उत्तानपादासन, अर्ध हलासन, सेतुबंध आसन, पवनमुक्तासन, शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, बालासन, मकरासन, चक्रासन, पादहस्तासन, पादंगुष्टासन, हनुमान आसन, कूर्मासन, मृआसन, भूमन आसन, पूर्ण शलभासन, सर्वांगासन, हलासन , शीर्षासन शवासन

**प्राणायामः** 20

;ksfxd “oLku] नाड़ीशोधन प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, सूर्यभेदन प्राणायाम, उज्जायी

प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम

**मुद्रा-बंध-** 10

उड्डियान बंध, मूलबंध, पाशिनी मुद्रा, काकी मुद्रा, सांभवी मुद्रा, विपरीत मुद्रा

**हस्त मुद्राएँ** - ज्ञान, ध्यान, प्राण मुद्रा, हृदय, पृथ्वी, वारुणि, अग्नि, वायु, आकाश मुद्रा

**ध्यान**- स्थूल ध्यान एवं सूक्ष्म ध्यान (घेरण्ड संहिता) 10

 **मंत्र-** सूर्य मंत्र, गायत्री मन्त्र, ओंकार प्रार्थना, शांतिपाठ 10

**मौखिकी** 20

**योग क्रियात्मक - 2**

**समय 2.5 घंटा 100 अंक**

**ckg~; vad & 75**

**vkarfjd vad & 25**

**षट्कर्म:** 30

जलनेति सूत्र नेति, वात क्रम-व्युत्क्रम कपालभाति, शीतक्रम कपालभाति, कुंजल दंड धीति, वस्त्र धिति, मित्रा

**पाठयोजना (5 आसन, 2 प्राणायाम | मुद्रा )** 20

**शिविर आयोजन** 25

 (अपने स्तर पर विद्यार्थी योग शिविर का आयोजन करेगा जिसकी रिपोर्ट साक्ष्यों सहित प्रस्तुत होनी चाहिए)

**मौखिकी**  25