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)

अंकः 80/20 समयः 3 घण्टे

इकाईः प्रथम

योग की परिभाषा, अर्थ, उद्गम, इतिहास, मानव जीवन में योग की उपयोगिता, योगी का व्यक्तित्व।

इकाई द्वितीय

विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप– वेद, उपनिषद्, षड्दर्शन, आयुर्वेद, गीता।

इकाईः तृतीय

योग पद्धतियॉं– राजयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, हठयोग, कर्मयोग, मन्त्रयोग, अष्टांग योग।

इकाईः चतुर्थ

योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय– योगसूत्र, हठयोगप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, श्रीमद्भागवद्गीता का सारांश।

इकाईः पंचम

निम्नलिखित योगियों का जीवन परिचय एवं योग के क्षेत्र में योगदान– महर्षि पतंजलि गोरक्षनाथ, स्वामी दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी कुवलयानन्द।

सन्दर्भ ग्रन्थः

1. कल्याण (योगांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
2. कल्याणयोग (तत्वांक)– गीता प्रेस गोरखपुर
3. वेदों में योग विद्या – योगेन्द्र पुरूषार्थी
4. योग मनोविज्ञान– शान्ति प्रकाश आत्रेय
5. Essay on Yoga- Shivanand
6. Basis of Yoga- Shri Aurobindo
7. उपनिषदों में संन्यास योग– डॉ0 ईश्वर भारद्वाज

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

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

योग का दार्शनिक अध्ययन
(Philosophical study of Yoga)

अंक: 80 / 20 समय: 3 घण्टे

योग का दार्शनिक अध्ययन
(गीता– सांख्य) इकाई: प्रथम

1. गीता का परिचय एवं महत्व, आत्मा का स्वरूप, योग के लक्षण, स्थित प्रश्न, लोक संगत, कर्मसिद्धान्त।

इकाई: द्वितीय

2. कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, सांख्ययोग, यज्ञ का स्वरूप, कर्मयोगी के लक्षण, ब्रह्मज्ञान के उपाय, अभ्यास– वैराग्य, ध्यान।

इकाई: तृतीय

3. ईश्वर का स्वरूप, क्षेत्र एवं क्षेत्रज्ञ, प्रवृत्ति, एवं निवृत्ति, त्रिविघ श्रद्धा, सन्यास का स्वरूप, मोक्ष में सन्यासयोग की उपादेयता।

इकाई: चतुर्थ

4. सांख्यकारिका का परीचय एवं महत्व, दु:ख का त्रैविध्य, दु:खापघात के उपाय, सृष्टि प्रकिया, सत्यकार्यवाद, व्यक्ताव्यक्तविवेचन।

इकाई: पंचम

5. गुणों का स्वरूप, पुरूष सिद्धि, पुरूष बहुत्व, बुद्धि के आठधर्म, त्रयोदशकरण, विदेह मुक्ति, वजीवन मुक्ति।

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

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– तृतीय प्रश्न पत्र

हठयोग के सिद्धान्त
(Principles of Hatha Yoga)

अंक 80/20 समयः 3घण्टे

इकाईः प्रथम

हठयोग की परिभाषा एवं उद्देश्य, अभ्यास हेतु उचित स्थान, काल, ऋतु, आहार, हठयोग साधना में साधक तथा बाधक तत्व। हठयोग की उपयोगिता–आधुनिक संदर्भ में। हठसिद्धि के लक्षण, सप्त साधन।

इकाईः द्वितीय

षट्कर्म का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य, घेरण्ड संहिता एवं हठयोग प्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म वर्णन। भक्तिसागर के अनुसार षट्कर्म–वर्णन। विभिन्न षट्कर्मों की विधि सावधानियॉ व लाभ। षट्कर्म की उपयोगिता।

इकाईः तृतीय

आसन–आसन का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य। हठयोग प्रदीपिका व घेरण्ड संहिता अनुसार असनों की विधि व लाभ। आसनों का वर्गीकरण तथा क्रियात्मक में उल्लिखित आसनों की विधि व लाभ।

इकाईः चतुर्थ

प्राणायाम–प्राण की अवधारणा, प्राण के प्रकार, नाड़ियों का वर्णन, प्राणायाम की परिभाषा, उद्देश्य, प्राणयाम के भेद, पातंजलयोग सूत्र, हठयोग प्रदीपिका व घेरण्ड संहिता के अनुसार प्राणायाम की तैयारी। विभिन्न प्राणायामों की विधि। सावधानियॉ व लाभ का वर्णन।

इकाईः पंचम

मुद्रा व बन्ध– मुद्रा व बंध की अवधारणा, परिभाषा, उद्देश्य। हठयोग प्रदीपिका व घेरण्ड संहितानुसार मुद्रा, बंध वर्णन। उपर्युक्त ग्रन्थों में वर्णित मुद्रा, बंध की विधि, सावधानियॉ व लाभ का वर्णन। ध्यान व समाधि का वर्णन। योग निद्रा की विधि व लाभ।

संदर्भ–ग्रथः

1. हठप्रदीपिका–प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनावाला।
2. घेरण्ड संहिता– प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनावाला।
3. घेरण्ड संहिता– प्रकाशक बिहार योग भारती।
4. गोरक्ष संहिता– गोरक्षनाथ
5. भक्ति सागर– स्वामी चरणदास।

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

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– चतुर्थ प्रश्न पत्र

मानव शरीर विज्ञान
(Human Body Science)

अंक 80/20 समयः 3 घण्टे

इकाईः प्रथम

मानव शरीर का सामान्य परिचय–शरीर की परिभाषा, कोषाणु, ऊतक, अस्थि व पेशी तंत्र की रचना व किया तथा योग का प्रभाव।

इकाईः द्वितीय

पाचन व उत्सर्जन तंत्र की रचना व क्रिया तथा उस पर योग का प्रभाव।

इकाईः तृतीय

रक्त–परिसंचरण तंत्र एवं श्वसन तंत्र की रचना व किया तथा उन पर योग का प्रभाव।

इकाईः चतुर्थ

तंत्रिका तंत्र एवं ज्ञानेन्द्रियों की रचना एवं क्रिया तथा उन पर योग पर प्रभाव।

इकाईः पंचम

प्रजनन तंत्र एवं अन्तः स्रावी ग्रन्थियों की रचना व किया 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 किया विज्ञान– डॉ0 प्रियव्रत शर्मा
4. शरीर रचना व किया विज्ञान– डॉ0 एस. आर. वर्मा

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

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– पंचम प्रश्न पत्र

प्रयोगात्मक परीक्षा–1

अंकः 100

आसन

अंक–35

पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार
उत्तानपाद, नौकासन, सुप्तपवनमुक्त, सर्वांग, हल , भुजंग, शलभ, धनुर, वज्र ,सुप्तवज्र, कूर्म, मण्डूक, वक, गौमुख, काग, उत्कट, दण्ड, जानुशीर्ष, पश्चिमोत्तानासन, बक, शवासन, ताड़, वृक्ष, उर्ध्वहस्तोत्तान, द्विकोण, गरूड़, त्रिकोण, पादहस्त, कटिचक, वातायन, हस्तपादांगुष्ठ, सिंह, पद्म, स्वस्तिक, उष्टासन, चकासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन।

प्राणायाम अंक 15

लम्बा–गहरा श्वास–प्रश्वास

1. नाडी शोधन प्राणायाम
2. सूर्यभेदी प्राणायाम
3. उज्जायी प्राणायाम
4. शीतली प्राणायाम
5. शीतकारी प्राणायाम
6. बाह्यवृत्ति
7. आभ्यन्तरवृत्ति
8. स्तम्भवृत्ति

षटकर्म अंक– 30

गजकरणी, जल नेति, रबर नेति, दुग्धनेति, घृतनेति, वातक्रम कपालभाति, शंखप्रक्षालन, अग्निसार।

मुद्रा एवं बंध अंक– 15

महामुद्रा, महाबंध, महाबेध, उड्डीयान बन्ध, मूल बन्ध, जालन्धर, बंध, विपरीतकरणी, तडागी, शाम्भवी काकी

ध्यान अंक– 05

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

क्रियात्मक द्वितीय–2

1. शिक्षण अभ्यास	–	50 अंक
2. पाठ योजना	–	20 अंक
3. मौखिक परीक्षा	–	30 अंक
		100

शिक्षण अभ्यास (पाठ योजना) इसके अन्तर्गत छात्र को 10 पाठ योजना तैयार करनी होगी जिनमें सैद्धान्तिक तथा क्रियात्मक विषयों की पाठ योजना तैयार कराई जायेगी।

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

पातंजल योग सूत्र

अंक 80/20 समय 3 घण्टे

इकाई : प्रथम

योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियाँ, चित्त की वृत्तियाँ, अभ्यास और वैराग्य, समाधि के भेद, ईश्वर, ईश्वर प्रणिधान, योगान्तराय, चित्त प्रसादन के उपाय, ऋतम्भरा प्रज्ञा।

इकाई : द्वितीय

क्रिया योग, पंचक्लेश, कर्माशय, दुःख का स्वरूप, चतुर्व्यूहवाद, विवेक ख्याति, सप्तधा प्रज्ञा।

इकाई : तृतीय

योग क आठ अंग, यम, नियम, महाव्रत का स्वरूप, वितर्कविवेचन, यम सिद्धि का फल, नियम सिद्धि का फल, प्राणायाम का फल, प्रत्याहार का फल।

इकाई : चतुर्थ

धारणा,ध्यान और समाधि, संयम, चित्त का परिणाम, विभूति और उसके भेद कैवल्य का स्वरूप।

इकाई : पंचम

सिद्धि के पॉच भेद, निर्माण चित्त, कर्म के भेद ,दृष्टा और दृश्य, धर्ममेध समाधि, क्रम का स्वरूप प्रतिष्ठान।

संदर्भ ग्रन्थः

1. योगसूत्र तथा वैशारदी – वाचस्पति मिश्र
2. योग सूत्र वर्तिक – विज्ञान भिक्षु
3. योगसूत्र भाषवती टीका – हरिहरानन्द आरण्य
4. योग सूत्र राजमार्तण्ड – भोजराज
5. पातंजलि योग प्रदीप – ओमानन्द तीर्थ
6. पातंजलि योग विमर्श – विजयपाल शास्त्री
7. पापंजलि योग प्रकाश – लक्ष्मणानन्द
8. योग दर्शन – राजवी शास्त्री

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

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)
द्वितीय सेमेस्टर– द्वितीय प्रश्न पत्र

भारतीय दर्शन एवं मानव चेतना

अंक 80/20 समय 3 घण्टे

इकाई: प्रथम

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 सिद्धान्तं। जैन दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त।

इकाई : द्वितीय

न्याय दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। वैशेषिक दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। सांख्य दर्शन– सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। योग दर्शन– सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त तथा आधुनिक जीवन में उपयोगिता।

इकाई : तृतीय

मीमांसा दर्शन– सामान्य परिचय तथा सिद्धान्त। ईश्वर, आत्मा, बन्धन, मोक्ष तथा कर्म का सिद्धान्त।
वेदान्त दर्शन– सामान्य परिचय शंकराचार्य का अद्वैतवाद।

इकाई : चतुर्थ

मानव चेतना– चेतना का अर्थ, परिभाषा, मानव चेतना का स्वरूप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता तथा वेद उपनिषदि बौद्ध दर्शन जैन दर्शन एवं षट् दर्शनों में मानव चेतना का स्वरूप।

इकाई : पंचम

मानव चेतना क रहस्य– कर्म सिद्धान्त, संस्कार और पुनर्जन्म भाग्य और पुरूषार्थ।
विभिन्न धर्मो में मानव चेतना के विकास की विधियाँ–इस्लाम, ईसाई, सिक्ख तथा हिन्दू धर्म।

संदर्भ ग्रंथ–

1. भारतीय दर्शन की रूप रेखा – एच0 पी0 सिन्हा
2- Outline of Indian Philosophy & H.P. Sinha
3. A critical Survey of Indian Philosophy - C.D. Sharma
4. Indian Philosophy - Dutta and Chaterjee
5. History of Indian Philosophy (1-5Vol) - S.N. Das Gupta
6. Indian Philosophy - Dr. S. Radhakrishan
7. भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय
8. मानव चेतना – ईश्वर भारद्वाज

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

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 होंगें। 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
द्वितीय सेमेस्टर प्रश्न पत्र– तृतीय प्रश्न पत्र
वैकल्पिक–चिकित्सा

अंक: 80/20 समय : 3 घण्टा

इकाई प्रथम :

वैकल्पिक चिकित्सा : वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा। वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र व सीमा। वैकल्पिक चिकित्सा का महत्व। एक्यूप्रेशर का अर्थ, इतिहास एवं एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि। एक्यूप्रेशर के उपकरण। एक्यूप्रेशर के लाभ। विभिन्न दाब बिन्दुओं का परिचय। एक्यूप्रेशर एवं सूजोक में साम्यता – विषमता।

इकाई द्वितीय :

प्राण चिकित्सा : प्राण का अर्थ, स्वरूप, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त। ऊर्जा केन्द्र। प्राण, चिकित्सा की विभिन्न विधियां।

इकाई तृतीय :

पंचकर्म चिकित्सा : पूर्व कर्म – स्नेहन, स्वेदन। मुख्य कर्म – वमन, विरेचन, आस्थापन, अनुवासन, शिरो विरेचन की विधि, सावधानियां एवं लाभ। पश्चात् कर्म – संसर्जन कर्म, रसायन, काल, मात्रा, वाजीकरण प्रयोग।

इकाई चतुर्थ :

चुम्बक चिकित्सा : अर्थ, स्वरूप, क्षेत्र, सीमाएं, एवं सिद्धान्त। चुम्बक के विभिन्न प्रकार। चुम्बक चिकित्सा की विधि एवं विभिन्न रोगों पर चुम्बक का प्रभाव।

इकाई पंचम :

वैकल्पिक चिकित्सा एवं योग का सम्बन्ध। बालक, युवा, प्रौढ़, वृद्ध, तथा महिलाओं के स्वास्थ्य संरक्षण में वैकल्पिक चिकित्सा की भूमिका एक्यूप्रेशर प्राणिक चिकित्सा, पंचकर्म व चुम्बक चिकित्सा का योग चिकित्सा के साथ सम्बन्ध एवं उपयोगिता।

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. आयुर्वेदीय पंचकर्म विज्ञान – वैद्य हरिदास श्रीधर कस्तुरे
2. आयुर्वेद पंचकर्म – प्रो0डॉ0 पी0एच0 कुलकर्णी
3. चुम्बक चिकित्सा (चुम्बक द्वारा रोगोपचार) – डॉ0 चौधरी व सिंह
4. चुम्बक चिकित्सा – डॉ0 एस0 के0 शर्मा
5- Magnatic Healing - Buryl
6- Advance Acupressure/ Acupuncture - Khemka's
7. प्राण शक्ति उपचार (प्राचीन विज्ञान और कला) – प्रो0 कोक् सुई

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

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।