MAHAKAUSHAL UNIVERSITY, JABALPUR (M.P.)

SCHEME

For

DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE
SUBJECT CODE DYS
DEPARTMENT OF YOGA
FACULTY OF ARTS

Duration of Course	:	1 Years
Examination Mode	:	Yearly
Examination System	:	Non Grading

MAHAKAUSHAL UNIVERSITY, JABALPUR (M.P.)
Village Anthakheda Chargawan Road, Post-Tilwara Jabalpur Madhya Pradesh - 482003

2021-2022

MAHAKAUSHAL UNIVERSITY, JABALPUR (M.P.)

FACULTY-YOGIC SCIENCE

DEPARTMENT- YOGIC SCIENCE

SESSION - 2021-22

EXAMINATION MODE - YEARLY

COUSE NAME - DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE

MAX -70 MIN- 25

COUSE CODE - DYS

Paper/ Subject Code	Title of the paper/ Subject	Distribution of Marks							
		Theory					practical		
		End Sem.		Seasonal		Total (C=A+B)	End Sem.		Grand Total (E=C+D)
		MAX (A)	Min	Max (B)	Min		Max (D)	Min	
DYS-101	Introduction of Yoga	70	25	30	11	100			100
DYS-102	Patanjal Yoga Sutrea	70	25	30	11	100			100
DYS-103	Philosophical Synthesis of Yoga and Culture	70	25	30	11	100			100
DYS-104	Principal of Hath Yoga	70	25	30	11	100			100
DYS-105	Practical						100	36	100
DYS-106	Project						100	36	100
		280		120		400	200		600

MAHAKAUSHAL UNIVERSITY,
JABALPUR M.P.

SYLLABUS

For
Diploma in Yogic Science
Subject Code: DYS
Department of Yoga
Faculty of Arts

Duration of Course	:	1 Year
Examination Mode	:	Yearly
Examination System	:	Non Grading

MAHAKAUSHAL UNIVERSITY,
JABALPUR M.P.

MAHAKAUSHAL UNIVERSITY, JABALPUR (M.P.)

FACULTY-YOGIC SCIENCE

DEPARTMENT- YOGIC SCIENCE

SESSION - 2021-22

EXAMINATION MODE - YEARLY

COUSE NAME - DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE

MAX -70 MIN- 25

COUSE CODE - DYS

Paper/ Subject Code	Title of the paper/ Subject	Distribution of Marks							
		Theory					practical		
		End Sem.		Seasonal		Total (C=A+B)	End Sem.		Grand Total (E=C+D)
		MAX (A)	Min	Max (B)	Min		Max (D)	Min	
DYS-101	योग परिचय	70	25	30	11	100			100
DYS-102	पातंजल योग सूत्र	70	25	30	11	100			100
DYS-103	योग एवं सांस्कृतिक का दार्शनिक समन्वय	70	25	30	11	100			100
DYS-104	हठ योग के सिद्धांत	70	25	30	11	100			100
DYS-105	प्रायोगिक प्रश्न पत्र						100	36	100
DYS-106	प्रोजेक्ट कार्य						100	36	100
		280		120		400	200		600

MAHAKAUSHAL UNIVERSITY, JABALPUR (M.P.)

DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE

FACULTY YOGIC SCIENCE

SESSION – 2016-17

COURSE NAME –DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE

COURSE CODE – DYS

DEPARTMENT – YOGIC SCIENCE

EXAMINATION MODE – YEARLY

Max : 70 **Min : 25**

Paper / Subject Code	Title of the Paper/ Subject	Distribution of Marks							
		Theory					Practical		
		End Sem.		Sessional		Total (C=A+B)	End Sem.		Grand Total (E=C+D)
		Max (A)	Min	Max (B)	Min		Max (D)	Min	
DYS 101	INTRODUCTION OF YOGA	70	25	30	11	100			100
DYS 102	PATANJAL YOGA SUTRA	70	25	30	11	100			100
DYS 103	PHILOSOPHICAL SYNTHESIS OF YOGA AND CULTURE	70	25	30	11	100			100
DYS 104	PRINCIPLE OF HATH YOGA	70	25	30	11	100			100
DYS 105	PRACTICAL						100	36	100
DYS 106	PROJECT						100	36	100
		280		**120**		**400**	**200**		**600**

DIPLOMA IN (YOGIC SCIENCE)

DYS – 101

प्रथम प्रश्न पत्र – योग परिचय

अधिकतम अंक – 70
उत्तीर्णांक – 25

इकाई – 1 योग का दार्शनिक एवं ऐतिहासिक परिचय, योग का अर्थ, परिभाषा, उत्पत्ति एवं अवधारणा। गीता के अनुसार योग की व्याख्या।

इकाई – 2 योग की विभिन्न धाराए – ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग।

इकाई – 3 वेद – वेदांगो, उपनिषदो, पुराणों, भगवद्गीता, हठप्रदीपिका एवं घेरण्डसहिता योग की व्याख्यता।

इकाई – 4 योगियो का जीवन परिचय, महर्षि पतंजलि, मत्स्येन्द्रनाथ, स्वामी ि ावानंद सरस्वती, स्वामी विवेकानंद, स्वामी कुवल्यानंद एवं स्वामी सत्यानंद सरस्वती, महर्षि अरविंद घोश।

इकाई – 5 भारत की प्रमुख योग संस्थाओं का परिचय – वि ववविद्यालय अनुदान आयोग (यू.जी.सी), नई दिल्ली, कैवल्यधाम लोनावाला, बिहार योग भारती मुंगेर, मोराजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली।

संदभ ग्रंथसूची

1. योग का आधार एवं उसके प्रयोग – डॉ. एच. आर. नागेन्द्र।
2. योग जीवन पद्धति – डॉ. अनिल सरोन्दे।
3. योग जीवन पद्धति – डॉ. ेखर ार्मा।
4. भारतीय योग परम्परा के विभिन्न आयाम – राजकुमारी पाण्डे।
5. योग द ान – स्वामी इनानंद जी।

DIPLOMA IN (YOGIC SCIENCE)

DVS-102

द्वितीय प्रश्न पत्र – पातंजल योग सूत्र

अधिकतम अंक – 70
उत्तीर्णांक – 25

इकाई –1 योग दर्शन का परिचय, योग की परिभाषा पतंजलि के अनुसार। चित्त, अर्थ प्रकार, वृति, अर्थ परिचय, चित की वृत्तियों के पाच भेद और उनके लक्षण।

इकाई –2 ई वर की अवधारणा एवं आव यकता ई वर का स्वरूप अष्टांग योग एवं क्रिया योग में वर्णित ई वर प्रणिधान का महत्व।

इकाई –3 अंतराये, परिचय अर्थ एवं नौ प्रकार का चित प्रसादन। अभ्यास, वैराग्य, परिचय, अर्थ और योग सधना के महत्व। क्रिया योग के स्वरूप का और फल का निरूपण अविद्या आदि पंच क्ले ों का वर्णन, क्ले ों के ना ा का उपाय और उसकी आव यकता का प्रतिपादन।

इकाई – 4 अष्टांग योग– विभिन्न अंग, उपांग का अर्थ अवधारणा, उद्दे य एवं उपयोगिता।

इकाई – 5 धारण, ध्यान और समाधि इन तीनों अंगो के स्वरूप का प्रतिपादन। समापत्ति एवं संप्रज्ञात, अर्थ परिचय, ई वर, विवेक ज्ञान का और उसके परम फलस्वरूप कैवल्य का निरूपम। सिद्धियों की प्राप्ति के पांच हेतुओं का तथा जात्यान्तर परिणाम का विषय।

संदर्भ ग्रंथसूची

1. राज योग –डॉ. एच. आर. नागेन्द्र – स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक
भारत।
2. योगद ार्न –स्वामी सत्यानंद सतस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर विहार भारत।
3. पतंजलि योग प्रदीप – ओमानंद गीताप्रेस उ. प्र.।
4. मुक्ति के उपाय – स्वामी नूरजानंद।
5. मुक्ति के चार सोपान – स्वामी सत्यानंद सरस्वती।
6. योग भाश्य – वाचस्पति मिश्र।

DIPLOMA IN (YOGIC SCIENCE)

DYS-103

तृतीय प्रश्न पत्र – योग एवं संस्कृति का दार्शनिक समनवय

अधिकतम अंक – 70
उत्तीर्णांक – 25

इकाई –1 संस्कृति का अर्थ परिभाषा एवं वि ेशताऐं। द र्न का अर्थ, परिभाषा एवं भारतीय द र्नों की वि ेशताऐं।

इकाई –2 आश्रम व्यवस्था, वर्ण व्यवस्था एवं सोलह संस्कारों की विस्तृत व्याख्या।

इकाई –3 सांख्य – पुरूष, प्रकृति, त्रिगुण। सत्कार्यवाद, योग की परिभाषा, पंचवृत्तियां एवं समाधान, क्ले ा, ई वर, अष्टागं योग।

इकाई –4 अद्वेत– वेदांत ब्रम्हमाया, जीव एवं मोक्ष मीमांसा छः प्रमाण सिद्धांत।

इकाई –5 न्याय – वै ोषिक परिचय ज्ञान प्राप्त करने के स्त्रोत मोक्ष, द्रव्य के सात सिद्धांत।

संदर्भ ग्रंथसूची

1. भारतीय दर्शन – एच. पी. सिन्हा।
2. आद्वेत और वि िश्टाद्वेत वेदांत – डॉ. डी. एन. सिंह।
3. भारतीय द र्न और परम्परा – बी. एल. शर्मा
4. भारतीय द र्न की रूप रेखा – प्रो. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा।

MKU MAHAKAUSHAL UNIVERSITY, JABALPUR (M.P.)

DIPLOMA IN (YOGIC SCIENCE)

चतुर्थ प्रश्न पत्र – हठयोग के सिद्धांत

DYS-104

अधिकतम अंक – 70
उत्तीर्णांक – 25

इकाई – 1 हठयोग का अर्थ, उद्देश्य एवं अंग, हठयोग में साधक एवं बाधक तत्व, मठ स्थान की अवधारणा, मिताहार, पथ्य एवं अपथ्य की अवधारणा।

इकाई – 2 हठयोग एवं राजयोग में संबंध। योगासन की परिभाशा, अवधारणा एवं प्रकार, हठप्रदीपिका एवं घेरण्डसहिंता मे वर्णित विभिन्न आसन, उनकी विधिया, लाभ, सावधानियॉ एवं आधुनिक समय में महत्व।

इकाई– 3 बंध का अर्थ परिभाषा एवं प्रकार योग साधना में बंधो की भूमिका। मुद्रा का अर्थ परिभाषा एवं हठप्रदीपिका एवं घेरण्डसहिता में वर्णित मुद्राओं के प्रकार उनकी विधियॉ एवं लाभ।

इकाई –4 हठ प्रदीपिका में वर्णित षट्कर्म उनकी विधियॉ, सावधानियॉ एवं लाभ। योग साधनों में षट्क्रियाओं की भूमिका, एवं आधुनिक जीवन शैली में ुद्धिक्रियाओं का महत्व।

इकाई –5 प्राणयाम – यौगिक श्वसन प्रक्रिया, पूरक, कुंभक एवं रेचक की अवधारणा। प्राण की अवधारणा, प्रकार एवं उपप्रकार। हठयोग साधना में प्राणायाम का महत्व। हठयोग प्रादीपिका एवं घेरण्डसंहिता में वर्णित विभिन्न प्राणायाम एवं उनकी विधिया, सावधानिया एवं लाभ।

संदर्भ ग्रंथसूची

1. योग–आसन, प्राणयाम, मुद्रायें, क्रियायें – डॉ. एच. आर. नागेन्द्र – स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा
नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
2. राज योग –योग–आसन, प्राणयाम, मुद्रायें, क्रियायें –डॉ. एच. आर. नागेन्द्र – स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल
केम्पुगौडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
3. द आर्ट एन्ड साइन्स ऑफ प्राणायाम –योग–आसन, प्राणयाम, मुद्रायें, क्रियायें –डॉ. एच. आर. नागेन्द्र – स्वामी विवेकानंद योग
प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक
4. हठ प्रदीपिका –स्वामी सत्यानंद सतस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर विहार भारत।
5. कुण्डलिनियोग –स्वामी सत्यानंद सतस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर विहार भारत।
6. मुक्ति के चार सोपान –स्वामी सत्यानंद सतस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर विहार भारत।
7. घेण्डसहिता –स्वामी निरंजनानंद सतस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर विहार भारत।

DIPLOMA IN (YOGIC SCIENCE)

DYS- 105

प्रायोगिक प्र२न पत्र

अधिकतम अंक – 100
उत्तीर्णांक – 36

प्रथम पेपर –आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा, षट्कर्म।
द्वितीय पेपर –योग ि ाक्षण प्रणाली, कार्ययोजना, कर्मयोग, मंत्र, गीता उच्चारण, भजन, सत्संग, सेवागीत आदि।

प्रायोगिक आसन

1. आकर्णधनुरासन
2. भुजंगासन
3. चक्रासन
4. गरूणासन
5. गौमुखासन
6. नौकासन
7. पादांगुश्ठासन
8. सुखासन
9. पर्वतासन
10. पि चमोत्तानासन
11. पवनमुक्तासन
12. संकटासन
13. सर्वांगासन
14. श्वासन
15. सिंहासन
16. स्वास्तिकासन
17. ताड़ासन
18. तोलासन
19. त्रिकोणासन
20. उश्ट्रासन
21. हलासन
22. मकरासन
23. मत्स्यासन
24. वक्रासन
25. सुप्तवज्रासन
26. उग्रासन
27. पादहस्तासन
28. मयूरासन
29. ाीर्शासन
30. गहरी ि ाथलीकरण प्रक्रिया।

प्राणायाम

1. अनुलोमविलोम
2. सूर्यभेदन
3. चंद्रभेदन
4. ाीतली
5. ाीतकारी
6. भ्रामरी

DIPLOMA IN (YOGIC SCIENCE)

7. भस्त्रिका,
8. उज्जायी

बंध व मुद्रा

जालंधर बंध, उड्डयान बंध, मूल बंध, महाबंध।

क्रिया

नेति, कपालभांति, वमनधौति, ांखप्रक्षालन, त्राटक, अग्निसार।

ओम उच्चारण– ध्यान

MAHAKAUSHAL UNIVERSITY, JABALPUR (M.P.)

DIPLOMA IN (YOGIC SCIENCE)

DYS-106

प्रोजेक्ट कार्य

अधिकतम अंक – 100
उत्तीर्णांक – 36