MAHAKAUSHAL UNIVERSITY,

JABALPUR (M.P.)

SCHEME

FOR

POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA AND NATUROPATHY

DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE
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

FACULTY YOGIC SCIENCE

SESSION – 2021-22 **DEPARTMENT** – YOGIC SICENCE

COUSE NAME –PG DIPLOMA IN YOGA & NATUROPATHY **EXAMINATION MODE** – YEARLY

COURSE CODE – PGDYN

Paper / Subject Code	title of the Paper/ Subject	Distribution of Marks									
		Theory					Practical				
		End Sem.		Sessional		Total (A+B+ C)	End Sem.		Inte rnal LW(E)	Total F=D+ E	Grand total G=C+F
		Max (A)	MIN	MAX (B)	MIN		MAX (D)	Min			
PGDY-101	योग का आधारभूत अध्ययन	70	25	30	11	100					100
PGDY-102	प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत	70	25	30	11	100					100
PGDY-103	हठयोग क सिद्धांत।	70	25	30	11	100					100
PGDY-104	मानव शरीर रचना एव क्रिया विज्ञान।	70	25	30	11	100					100
PGDY-105	पातंजल योग सूत्र	70	25	30	11	100					100
PGDY-106	प्रयोगिक प्रश्न पत्र						100	36			100
PGDY-107	प्रोजेक्ट						100	36			100
		350		150		500	200				700

FACULTY YOGIC SCIENCE

SESSION – 2021-22 **DEPARTMENT** – YOGIC SICENCE

COUSE NAME –PG DIPLOMA IN YOGA & NATUROPATHY **EXAMINATION MODE** – YEARLY

COURSE CODE – PGDYN

Paper / Subject Code	Title of the Paper/ Subject	Distribution of Marks									
		Theory					Practical				
		End Sem.		Sessional		Total (A+B+ C)	End Sem.		Internal LW(E)	Total F=D+ E	Grand total G=C+F
		Max (A)	MIN	MAX (B)	MIN		MAX (D)	Min			
PGDY-101	FUNDAMENTAL OF YOGA	70	25	30	11	100					100
PGDY-102	PRICNIPAL OF NATUROPATHY	70	25	30	11	100					100
PGDY-103	PRINCIPLE OF HATH YOGA	70	25	30	11	100					100
PGDY-104	HUMAN ANATOMY AND PHYSIOLOGY	70	25	30	11	100					100
PGDY-105	PATANJAL YOGA SUTRA	70	25	30	11	100					100
PGDY-106	PRACTICAL						100	36			100
PGDY-107	PROJECT						100	36			100
		350		**150**		**500**	**200**				**700**

FACULTY YOGIC SCIENCE

SESSION – 2021-22 **DEPARTMENT** – YOGIC SICENCE

COUSE NAME –PG DIPLOMA IN YOGA & NATUROPATHY **EXAMINATION MODE** – YEARLY

COURSE CODE – PGDYN

Paper / Subject Code	title of the Paper/ Subject	Distribution of Marks									
		Theory					Practical				
		End Sem.		Sessional		Total (A+B+ C)	End Sem.		Inte rnal LW(E)	Total F=D+ E	Grand total G=C+F
		Max (A)	MIN	MAX (B)	MIN		MAX (D)	Min			
PGDY-101	योग का आधारभूत अध्ययन	70	25	30	11	100					100
PGDY-102	प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत	70	25	30	11	100					100
PGDY-103	हठयोग क सिद्धात।	70	25	30	11	100					100
PGDY-104	मानव शरीर रचना एव क्रिया विज्ञान।	70	25	30	11	100					100
PGDY-105	पातंजल योग सूत्र	70	25	30	11	100					100
PGDY-106	प्रयोगिक प्रश्न पत्र						100	36			100
PGDY-107	प्रोजेक्ट						100	36			100
		350		150		500	200				700

FACULTY YOGIC SCIENCE

SESSION – 2021-22 **DEPARTMENT** – YOGIC SICENCE

COUSE NAME –PG DIPLOMA IN YOGA & NATUROPATHY **EXAMINATION MODE** – YEARLY

COURSE CODE – PGDYN

Paper / Subject Code	Title of the Paper/ Subject	Distribution of Marks									
		Theory					Practical				
		End Sem.		Sessional		Total (A+B+ C)	End Sem.		Internal LW(E)	Total F=D+ E	Grand total G=C+F
		Max (A)	MIN	MAX (B)	MIN		MAX (D)	Min			
PGDY-101	FUNDAMENTAL OF YOGA	70	25	30	11	100					100
PGDY-102	PRICNIPAL OF NATUROPATHY	70	25	30	11	100					100
PGDY-103	PRINCIPLE OF HATH YOGA	70	25	30	11	100					100
PGDY-104	HUMAN ANATOMY AND PHYSIOLOGY	70	25	30	11	100					100
PGDY-105	PATANJAL YOGA SUTRA	70	25	30	11	100					100
PGDY-106	PRACTICAL						100	36			100
PGDY-107	PROJECT						100	36			100
		350		**150**		**500**	**200**				**700**

MAHAKAUSHAL UNIVERSITY,

JABALPUR (M.P.)

SYLLABUS

FOR

POST GRADUATE DIPLOMA IN
YOGA AND NATUROPATHY

DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE
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

योग विज्ञान में पत्रोपाधि (एक वर्षीय)

अधिकतम अंक 100
उत्तीर्णांक– 36

पाठ्यक्रम संरचना एवं शिक्षण योजना

सद्धातिक प्रश्न पत्र

1. योग का आधारभूत अध्ययन।
2. प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत
3. हठयोग के सिद्धात।
4. मानव शरीर रचना एव क्रिया विज्ञान।
5. पातजल योग सत्र।
6. प्रायोगिक प्रश्न पत्र।

Post Graduate Diploma in Yogic Science

1st Year

प्रथम प्रश्न पत्र – योग का आधारभूत अध्ययन

PGDY-101

अधिकतम अंक 70
उत्तीर्णांक– 25

इकाई – 1 योग शब्द की उत्पत्ति, योग का उदगम, परिभाषा, विकास एवं महत्व, योग का दार्शनिक परिचय, योग में भ्रांतिया एवं उनका निवारण।

इकाई – 2 योग की विभिन्न शाखाएं – ज्ञानयोग, भक्तियोग, कमयोग, राजयोग, मत्रयोग ।

इकाई – 3 हठपदीपिका, घेरण्ड सहिता, वशिष्ट सहिता, उपनिषद् पुराण, आयुर्वेद एवं गीतानसार योग की व्याख्यायें।

इकाई – 4 प्राचीन योगी – योगियों का जीवन परिचय, महषि पंतजलि, आदिशंकराचार्य, गोरक्षनाथ, मत्स्येन्द नाथ अर्वाचीन योगी – स्वामी कुवल्यानद, स्वामी शिवानंद, सरस्वती, स्वामी विवेकानंद, महेश योगी, दयानंद सरस्वती ।

इकाई – 5 भारत कि प्रमुख योग संस्थानों का सक्षिप्त परिचय – विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (यू.जी.सी.), कैवल्यधाम लोनावाला, बिहार योग भारती मुंगैर, मुरारजी देसाई राष्ट्रीय योग अनुसंधान सस्थान,नई दिल्ली,

संदर्भ ग्रंथसूची –

1. कल्याण योगांक – गीताप्रेस गोरखपुर।
2. कल्याण योगतत्वाक – गीताप्रेस गोरखपुर।
3. सत जीवन चरित्र – स्वामी शिवानद।
4. योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानद सरस्वती।

द्वितीय प्रश्न पत्र – प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत

PGDY-102

अधिकतम अंक 70
उत्तीर्णांक– 25

इकाई – 1 प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास :–

- प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ एवं परिभाषा
- प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत
- प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत तत्व

इकाई –2 सिद्धांत और विधि :–

- मिटटी चिकित्सा
- जल चिकित्सा
- सूर्य चिकित्सा

इकाई –3 सिद्धांत और विधि :–

- मालिश चिकित्सा
- आहार चिकित्सा
- उपवास

इकाई –4 प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार :–

- सामान्य सर्दी खासी
- कब्जा
- स्पोन्डिलाईटिस
- गठिया

इकाई –5 प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार :–

- दमा
- अनिद्रा
- उच्च रक्तचाप
- मोटापा
- तनाव

1. History and philosophy of - Dr. S.J. Singh
2. Philosophy of Nature Cure - Dr. Henry Lindlhai
3. The Practice of Nature Case - Dr. Henry Lindlhai
4. Diet and Nutrition - Dr. Rudolf
5. New Hozizon of Chromo Tharapy - Dr. S.J. Singh
6. Art of Massage - J.H. Kellog
7. Stri Rogon ki Grith Chikitsa - Dr. Kulranjan
8. Nature care - H.K. Bakhru
9. Prakritik Ayurvigyan - Dr. Rakesh Jindal

तृतीय प्रश्न पत्र –हठयोग के सिद्धांत

PG DY - 103

अधिकतम अंक 70
उत्तीर्णांक– 25

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

इकाई – 2 हठयोग एवं राजयोग में सबंध। योगासन की परिभाषा, अवधारणा एव प्रकार, हठप्रदीपिका एवं घेरण्डसहिता में वर्णित विभिन्न आसन, उनकी विधियां, लाभ, सावधानियां एवं आधुनिक समय में महत्व।

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

इकाई – 4 हठ पदीपिका में वर्णित षट्कर्म उनकी विधियां, सावधानियां एवं लाभ। योग साधना में षट्क्रियाओं की भूमिका, एवं आधुनिक जीवन शैली में शुद्धिक्रियाओं का महत्व।

इकाई – 5 प्राणयाम – यौगिक श्वसन प्रक्रिया, पूरक, कुभक एवं रेचक की अवधारणा। प्राण की अवधारणा, प्रकार एव उपप्रकार। हठयोग साधना में प्राणायाम का महत्व। हठयोग प्रादीपिका एवं घेरण्ड सहिता में वर्णित विभिन्न प्राणायाम एवं उनकी विधियां, सावधानियां एव लाभ।

संदर्भ ग्रंथसूची

1. योग–आसन, प्राणयाम, मुद्रायें, क्रियाये– डां. एच. आर. नागेन्द्र – स्वामी विवेकानद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
2. राज योग –योग–आसन, प्राणयाम, मुद्रायें, क्रियाय –. एच. आर. नागेन्द्र – स्वामी विवेकानद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
3. द आर्ट एन्ड साइन्स ऑफ प्राणायाम –योग–आसन, प्राणायाम, मुद्राएं, क्रियायें – डां. एच. आर. नागेन्द्र – स्वामी विवेकानद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
4. हठ प्रदीपिका –स्वामी सत्यानद सतस्वती योग पब्लिकशन ट्रस्ट गगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
5. कुण्डलिनियोग –स्वामी सत्यानद सतस्वती योग पब्लिकशन ट्रस्ट गगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
6. मुक्ति के चार सोपान – स्वामी सत्यानद सतस्वती योग पब्लिकशन ट्रस्ट गगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
7. घेर्णडसहिता – स्वामी सत्यानद सतस्वती योग पब्लिकशन ट्रस्ट गगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।

चतुर्थ प्रश्न पत्र – मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

PGDY – 104

अधिकतम अंक 75
उत्तीर्णांक – 25

इकाई – 1 मानव शरीर रचना एव क्रिया विज्ञान परिचय–मानव शरीर रचना एव क्रिया विज्ञान परिचय, शरीर रचना एव क्रिया विज्ञान की मूलभुत अवधारणा। कोशिका– सरचना एवं कार्य, विभिन्न कोशिकीय– सरचनाए एवं उनकी क्रियाय। ऊतक सरचना एवं कार्य व उनकी क्रियाय।

इकाई – 2 अस्थि एवं मासपेशीय तत्र – अस्थि तत्र परिचय, कार्य, अस्थियों का वर्गीकरण। अस्थि जोड की सरचना परिचय क्रिया एवं कार्य। मांसपेशीय तत्र का परिचय, सरचना, प्रकार एव कार्य।

इकाई – 3 पाचन एवं श्वसन तत्र – पाचन तत्र का परिचय एव विभिन्न अगां की सरचना, क्रिया, कार्य एव प्रकार। श्वसन तत्र के अगों की सरचना, क्रिया, कार्य एव प्रकार।

इकाई – 4 रक्त परिसचरण सस्थान एवं तंत्रिका तत्र – रक्त परिसचरण सस्थान का परिचय, हृदय की सरचना एवं क्रिया। तंत्रिका तत्र का परिचय एवं सरचना।

इकाई – 5 अन्त स्त्रावी तत्र का परिचय।

संदर्भ ग्रंथसूची

1. मानव शरीर रचना एव क्रिया विज्ञान – डां. एच. आर. नागेन्द्र – स्वामी विवेकानद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
2. ए. रिलम्स ऑफ ह्युमन बॉडी – डॉ. शर्ली टेलिस स्वामी विवेकानद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
3. प्रमोशन ऑफ पॉजीटिव हेल्थ– डॉ. शर्ली टेलिस स्वामी विवेकानद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
4. मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान – डॉ. राजेश दीक्षित – प्रमोद प्रिंटर्स भाषा भवन हालन गज मथुरा उ. प्र.
5. स्वस्थयवृत्त – रामहर्ष सिह – चोखम्बा संस्कृत प्रकाशन बनारस 2001
6. योगा इट्स एप्लीकेशन – डॉ. एच. आर. नागेन्द्र– स्वामी विवेकानद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
7. द आर्ट एड साइंस ऑफ प्राणायाम – नागेन्द्र– स्वामी विवेकानद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।

पंचम प्रश्न पत्र – पातंजल योग सूत्र

PGDY-105

अधिकतम अंक 75
उत्तीर्णांक – 25

इकाई – 1 योग दर्शन का परिचय, योग की परिभाषा पतजलि क अनुसार। चित्त, अर्थ प्रकार, वृत्ति, अथ परिचय, चित्त की वृत्तियों के पांच भेद और उनके लक्षण।

इकाई – 2 अतराय, परिचय अर्थ एवं नौ प्रकार के चित्त प्रसादन। अभ्यास, वैराग्य, परिचय, अर्थ और योग साधना के महत्व। क्रिया योग के स्वरूप का और फल का निरूपण अविध्या आदि पाच क्लेषों का वर्णन क्लेषों के नाश के उपाय और उसकी आवश्यकता का प्रतिपादन।

इकाई – 3 अष्टाग योग – विभिन्न अग, उपाग का अर्थ अवधारणा, उद्देश्य एवं उपयोगिता।

इकाई – 4 किया योग की अवधारणा अग, विधि, उद्देश्य गीता वर्णित कर्म योग, ज्ञान योग एवं भक्ति योग का किया योग के अंगो के साथ तुलनात्मक अध्ययन।

इकाई – 5 सयम की अवधारणा, पतजलि वर्णित कुछ विभूतियों का सक्षिप्त परिचय। केवल्य के स्वरूप की प्राप्ति के उपाय।

संदर्भ ग्रंथसूची

1. राजयोग – डॉ. एच. आर. नागेन्द्र – स्वामी विवेकानद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
2. योगदर्शन –स्वामी सत्यानद सतस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गगा दर्शन मुंगेर बिहार भारत।
3. पतजलि योग प्रदीप – ओमानंद ग्रीताप्रेस उ. प.।
4. मुक्ति क उपाय – स्वामी नूरजानंद।
5- मुक्ति के चार सोपान – स्वामी सत्यानद सरस्वती।
6- योग भाष्य – वाचस्पति मिश्र।

प्रायोगिक प्रश्न पत्र

PGDY - 106

अधिकतम अंक – 100
उत्तीर्णांक – 36

प्रथम पेपर –आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा, षट्कर्म।

द्वितीय पेपर –योग शिक्षण प्रणाली, कार्ययोजना, कर्मयोग, मत्र, गीता उच्चारण, भजन, सत्सग, सेवागीत आदि।

1. आकर्णधनुरासन
2. भुजगासन
3. चक्रासन
4. गरूणासन
5. गौमुखासन
6. नोकासन
7. पादागुष्ठासन
8. सुखासन
9. पर्वतआसन
10. पश्चिमोत्तानासन
11. पवनमुक्तासन
12. सकटासन
13. सर्वांगासन
14. श्वासन
15. सिहासन
16. स्वास्तिकासन
17. ताडासन
18. तोलासन
19. त्रिकोणासन
20. उष्ट्रासन
21. हलासन
22. मकरासन
23. मत्स्यासन
24. वक्रासन
25. सुप्तवजासन

प्रायोगिक प्रश्न पत्र

PGDY – 107

अधिकतम अंक – 75
उत्तीर्णांक – 25

26. उग्रासन
27. पादहस्तासन
28. मयूरासन
29. शीर्षासन
30. गहरी शिथलीकरण प्रक्रिया।

प्राणायाम –

1. अनुलोमविलोम
2. सूर्यभेदन
3. चन्द्रभेदन
4. शीतली
5. शीतकारी
6. भ्रमारी
7. भस्त्रिका,
8. उज्जायी

बंध व मुद्रा

जालधर बध, उडडयान बध, मल बध, महाबध।

क्रिया –

नेति, कपालभाति, वमनधौति, शंखपक्षालन, त्राटक, अग्निसार।

ओम उच्चारण – ध्यान –

प्रोजेक्ट कार्य

PGDY-107

अधिकतम अंक – 100
उत्तीर्णांक – 36

- विषय को–आर्डिनेटर द्वारा दिये हुये विषय के आधार पर है।