पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

छ.ग. शासन के अधिनियम क्रमांक 26 सन् 2004 द्वारा स्थापित) कोनी – बिरकोना मार्ग, बिलासपुर (छ.ग.)
495009 दुरभाष क्रमांक : (07752) 210312 फैक्स : (07752) 213073
www.pssou. ac.in Email- registrar @pssou.ac.in

पी. जी. ड़िप्लोमा इन यौगिक साइन्स
पाठ्यक्रम (सत्र – 2016 – 17)

ंप्रश्न पत्र	विषय	क्रेड़िट	अंक
प्रथम प्रश्न पत्र	योग का परिचयात्मक रूवरूप।	06	100
द्वितीय प्रश्न पत्र	योग दर्शन भारतीय दर्शन के संदर्भ में	06	100
तृतीय प्रश्न पत्र	हठ योग स्वरूप एवं सिद्धान्त	06	100
चतुर्थ प्रश्न पत्र	मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान। योग विज्ञान के संदर्भ में ।	06	100
प्रायोगिक, पंचम प्रश्न पत्र	योग साधना , प्रायोगिक कार्य :– 1- पवनमुक्तासन भाग – 1,2,3, 2- सूर्यनमस्कार यौगिक सूक्ष्म व्यायाम 1.3 आसन ध्यानात्मक एवं शवासन इकाई –2 उच्चस्तरीय योगाभ्यास 2.1 पीछे के बल लेटकर करने वाले आसन 2.2 पेट के बल .....,..... 2.3 बैठकर करने वाले .....,..... 2.4 खड़े होकर करने वाले .....,..... इकाई –3 3.1 अन्य प्राणायाम 3.2 प्रत्याहार, इकाई – 4 4.1 मुद्रा इकाई – 5 5.1 अन्तःकरण के अभ्यास 5.2 धारणा, 5.2 ध्यान	08	100

प्रश्न पत्र

1. योग का परिचयात्मक स्वरूप
2. योग दर्शन
3. हठयोग के मूलभूत सिद्धांत
4. शरीर रचनात्मक शरीर क्रिया विज्ञान
5. प्रायोगिक :–1

- पवनमुक्तासन भाग– 1,2,3,
- मानव – शिथलीकरण, ध्यान के प्रारंभिक योगासन–आगे झुकने वाले, पीछे झुकने वाले, मेरूदण्ड़ के घुमाव वाले योगासन, तथा समानांतर ग्रजासन समूह एवं खड़े होने की स्थिति,
- नाड़ी शोधन एवं प्राणायाम – शीलतली प्राणायाम, शीतकरी प्राणायाम, उज्जयी प्राणायाम, एवं भ्रामरी प्राणायाम,
- मुद्रा – हस्तमुद्रा, मनमुद्रा एवं कायमुद्रा
- बंध – मूलबंध एवं जालंधर
- शवासन

6. प्रायोगिक :–2
    - संतुलन वाले आसन
    - आसन उच्च समूह के लिए
    - प्राणायाम –भ्रास्त्रिका प्राणायम, कपाल भ्रांति प्राणायम एवं मूर्च्छा प्राणायाम
    - बंध – उड्डयान बंध एवं महाबंध
    - मुद्रा – बंध मुद्रा, एवं आधार मुद्रा
    - सत्कर्म
    - ध्यान एवं योगनिद्रा

प्रश्न पत्र प्रथम
योग का परिचयात्मक स्वरूप

अध्याय 1 : योग विज्ञान की संकल्पना

- योग विज्ञान की संकल्पना–योग विज्ञान के आधार क्षेत्र, भारतीय समाज में योग विज्ञान का स्वरूप,आगम योग साधना,योग साधना का सैद्धांतिक पक्ष, योग विज्ञान का व्यवहारिक महत्व।

- योग विज्ञान का ऐतिहासिक विकास, परम्परानुसार विकास ऐतिहासिक एवं पुरातात्विक विकास।

- योग विज्ञान की अवधारणा एवं क्षेत्र, योग विज्ञान की अवधारणा, स्वास्थ्य प्रबंधन और अष्टांगिक मार्ग, योग विज्ञान के क्षेत्र ।

सारांश बोध प्रश्नों के उत्तर उपयोगी संदर्भ ग्रंथ ।

अध्याय 2 : योग विज्ञान के सिद्धांत

- योग दर्शन का स्वरूप, दर्शन का अर्थ एवं महत्व, दर्शनों की समस्यायें, दर्शनों के प्रकार, योग दर्शन की दार्शनिक पृष्ठभूमि, योग दर्शन में पदार्थ विचार, योग दर्शन में कर्म विचार, योग दर्शन में मोक्ष विचार।

योग का अर्थ एवं परिभाषाए– योग का अर्थ, योग की परिभाषाएं।

- योग की सैद्धांतिक पृष्ठभूमि–योग का द्वैतवाद, योग दर्शन का त्रिगुण सिद्धांत, योग दर्शन में सृष्टि विचार।

सारांश बोध प्रश्नों के उत्तर उपयोगी संदर्भ ग्रंथ ।

अध्याय 3 : योग विज्ञान के प्रकार

- राजयोग (कर्म, भक्ति एवं ज्ञानयोग्र के संदर्भ में)–राजयोग का स्वरूप, कर्मयोग का स्वरूप, भक्ति योग का स्वरूप, ज्ञानयोग का स्वरूप ।
- हठ्योग (मंत्र, लय एवं तारक योग के संदर्भ में)–हठयोग का स्वरूप, मंत्र योग का स्वरूप, लय योग का स्वरूप, तारक योग के संदर्भ में ।
- सारांश बोध प्रश्नों के उत्तर उपयोगी संदर्भ ग्रंथ ।

अध्याय 4 : योग विज्ञान के प्राचीन उपदेष्टा

- महर्षि पतंजलि– महर्षि पतंजलि की स्तुति, महर्षि पतंजलि का परिचय, महर्षि की रचनाएं, महर्षि पतंजलि के उपदेश।
- महर्षि वशिष्ट–महर्षि वशिष्ट का स्तुति, महर्षि वशिष्ट का परिचय, महर्षि वशिष्ट के उपदेश।
- आदि शंकराचार्य– आदि शंकराचार्य की स्तुति, आदि शंकराचार्य का परिचय, आदि शंकराचार्य के उपदेश।
- गुरू गोरखनाथ– गुरू गोरखनाथ की स्तुति, गुरू गोरखनाथ का परिचय, गुरू गोरखनाथ की रचनाएं, गुरू गोरखनाथ के उपदेश।
- सारांश बोध प्रश्नों के उत्तर उपयोगी संदर्भ ग्रंथ ।

अध्याय 5: योग विज्ञान के समसामसयिक चिन्तन

- स्वामी विवेकानंद– स्वामी विवेकानंद का परिचय, स्वामी विवेकानंद का अध्यात्मिक चिन्तन, स्वामी विवेकानंद की शिक्षायें।
- श्री अरविंद – श्री अरविंद का परिचय, श्री अरविंद का आध्यात्मिक चिन्तन, श्री अरविन्द की शिक्षायें ।
- स्वामी कुवलयानन्द– स्वामी कुवलयानन्द का परिचय, स्वामी कुवलयानन्द का अध्यात्मिक चिन्तन, स्वामी कुवलयानन्द की शिक्षायें।
- स्वामी शिवानंद– स्वामी शिवानन्द का परिचय, स्वामी शिवानन्द का अध्यात्मिक चिन्तन, स्वामी शिवानन्द की शिक्षायें ।
- सारांश बोध प्रश्नों के उत्तर उपयोगी संदर्भ ग्रंथ ।

प्रश्न पत्र द्वितीय

योग दर्शन (भारतीय दर्शन के संदर्भ में)

अध्याय – 1

- वेद और उपनिषद्ः–भूमिका, वैदिक दर्शन, उपनिषद्, आत्मतत्व, ब्रह्मतत्व, माया या अविद्या, मोक्ष और मोक्ष – साधन।

- भगवद्गीताः– भूमिका, तत्व विवेचन, योग, ज्ञान, कर्म, भक्ति।

अध्याय – 2

- चर्वाक दर्शन, जैन दर्शन भूमिका, ज्ञान, अनेकान्तवाद, स्याद्वाद, स्याद्वाद–समीक्षा, तत्वमीमांसा, बन्ध और मोक्ष, समीक्षा।

अध्याय – 3

- प्रारम्भिक बौद्ध दर्शन भगवान बुद्ध के दार्शनिक सिद्धांत
- (क) भूमिका, कुछ तथ्य, चार आर्यसत्य और आर्य अष्टागिंक मार्ग, प्रतीत्यसमुत्पाद, अव्याकृत प्रश्नों पर बुद्ध का मौन, अनात्मवाद या नैरात्यवाद, निर्वाण।

अध्याय – 4

- सांख्य दर्शन भूमिका, कार्यकारणवाद, प्रकृति, पुरूष, सर्ग, सृष्टिक्रम, बन्धन और मोक्ष, समीक्षा,
- योग दर्शन भूमिका, चित्त तथा उसकी वृत्तियॉं, अष्टांग योग, ईश्वर ।

अध्याय – 5

- शंकराचार्य का अद्वैत वेदान्त दर्शन भूमिका, माया, अविघा या अध्यास : विशेषतायें, अध्यास–निरूपण, अध्यास–लक्षण, सत् असत् और अनिर्वचनीय–प्रतिभास और व्यवहार, आत्म या ब्रह्म, ईश्वर जीव और साक्षी, मोक्ष : मोक्ष निरूपण, जीवन्मुक्ति, श्री अरविन्द का समग्रयोग दर्शन।

प्रश्न पत्र तृतीय
हठ योग स्वरुप एंव सिद्धान्त

अध्याय 1 : हठयोग स्वरूप एवं साधना

- हठयोग का स्वरूप– हठयोग का अर्थ, हठयोग का सिद्धांत, ।

- हठयोग साधना की अवधारणा एवं अंग– हठयोग साधना की अवधारणा, हठयोग साधना के अंग।

- हठयोग साधना की अवधारणा एवं अंग– हठयोग साधना की अवधारणा, हठयोग साधना के अंग।

- हठयोग साधना की परम्परा और ऐतिहासिक विकास, हठयोग साधना की परम्परा, हठयोग साधना का ऐतिहासिक विकास ।

- सारांश बोध प्रश्नों के उत्तर पारिभाषिक श्शब्दावली उपयोगी संदर्भ ग्रंथ ।

अध्याय 2 : हठयोग प्रदीपिका का परिचय

- स्वात्माराम एवं ग्रंथ– हठयोग प्रदीपिका का रचना काल, हठयोग प्रदीपिका का रचनाकाल,।

- हठयोग प्रदीपिका में योग साधना की आवश्कताएं–एवं पूर्व तैयारियां, हठयोग प्रदीपिका में वायु, हठयोग साधना का प्रथम अंग एवं उसकी विवेचना।

- हठयोग प्रदीपिका में वायु एवं नाड़ी शुद्धि– हठयोग प्रदीपिका में वायु, हठयोग प्रदीपिका में नाड़ी शुद्धि ।

- हठयोग प्रदीपिका में प्राणायाम,मुद्रा, बंध, ग्रंथियॉ एवं कुण्डलिनी, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, ग्रंथियॉ, कुण्डलिनी।

- हठयोग प्रदीपिका में नाद – बिन्दु कला, समाधि एवं नदानुसंधान, नाद–बिन्दु–कला, समाधि, नादानुसंधान।

- यौगिक चिकित्सा– यौगिक चिकित्सा के सिद्धांत, हठयोग प्रदीपिका में सामान्य रोग एवं उनकी चिकित्सा।

सारांश बोध प्रश्नों के उत्तर पारिभाषिक शब्दावली उपयोगी संदर्थ ग्रंथ ।

अध्याय 3 : घेरण्ड़ संहिता का परिचय

- घेरण्ड़ एवं ग्रंथ का परिचय– महर्षि घेरण्ड का परिचय, घेरण्ड़ संहिता की सैद्धांतिक विषय वस्तु, घेरण्ड़ संहिता में क्रिया एवं आसनों का स्वरूप– घेरण्ड़ संहिता में क्रिया का स्वरूप, घेरण्ड़ संहितामें आसनों का स्वरूप।

- घेरण्ड़ संहिता में मुद्रा, कुण्डलिनी, प्रत्याहार, प्राणायाम एवं नाड़ी शुद्धि ध्यान एवं समाधि– घेरण्ड़ संहिता में मुद्रा, घेरण्ड़ संहिता में कुण्डलिनी, घेरण्ड संहिता में प्रत्याहार, घेरण्ड़ संहिता में प्राणायाम, घेरण्ड़ संहिता में नाड़ीशुद्धि, घेरझड़ संहिता में ध्यान, घेरण्ड़ संहिता में समाधि ।

- सारांश बोध प्रश्नों के उत्तर उपयोगी संदर्थ ग्रंथ ।

अध्याय 4: अष्टांगयोग ग्रंथ का परिचय

- अष्टांग योग ग्रंथ का परिचय– स्वामी चरणदास का परिचय, अष्टांग योग ग्रंथ की विषय वस्तु, अष्टांग योग चरणदास कृत मूल ग्रंथ।

- अष्टांग योग में संयम, यम, नियम एवं आसन– अष्टांग योग में संयम, अष्टांग योग में यम, अष्टांग योग में नियम, अष्टांग योग में आसन ।

- अष्टांग योग में प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि– अष्टांग योग में प्रत्याहार का स्वरूप, अष्टांग योग में धारणा का स्वरूप, अष्टांग योग में ध्यान का स्वरूप, अष्टांग योग में समाधि का स्वरूप ।

सारांश बोध प्रश्नों के उत्तर उपयोगी संदर्थ ग्रंथ ।

अध्याय 5 : अष्टांग योग एवं उच्च यौगिक क्रियायें

- अष्टांग योग में प्राण, नाड़ियां, प्राणायाम एवं चक्रभेदन– अष्टांग योग में प्राण, अष्टांग योग में चक्रभेदन, अष्टांग योग में नाड़ियां, अष्टांग योग में प्राणायाम।

- अष्टांग योग में मुद्रा एवं बंध– अष्टांग योग में मुद्रा, अष्टांग योग में बंध,
- अष्टांग योग में अष्ट सिद्धियां–सिद्धियों का स्वरूप, सिद्धियों के प्रकार ।

- अष्टांग योग में शुद्धि क्रियाएं–शुद्धि क्रियाओं का स्वरूप, शुद्धि क्रियाओं के प्रकार।

- सारांश बोध प्रश्नों के उत्तर उपयोगी संदर्थ ग्रंथ ।

प्रश्न पत्र चतुर्थ

मानव शरीर रचना एंव शरीर क्रिया विज्ञान

इकाई 1– मानव शरीर रचना, केशिकाओं की संरचना एवं उनके कार्य, ऊतक।

इकाई 2– रक्त परिसंचरण संस्थान संरचना एवं कार्य, श्वसन संस्थान,

इकाई 3– ज्ञानेन्द्रियां (ऑख, कान, नाक, त्वचा, जिव्हा) अस्थि संस्थान या कंकाल तंत्र, अस्थि संस्थान की हडिड्यॉ, कशेरु दण्ड(वर्टिबल कॉलम्)।

इकाई 4– पाचन संस्थान (भोजन का पाचन, पोषण नाल, प्रोटीन का पाचन, लिपिड एव कार्बोहाड्रेट्) , लसिका तंत्र।

इकाई 5– तंत्रिका तंत्र, अंतःस्त्रावी ग्रंथियां ।

पंचम प्रश्न पत्र

प्रयोगिक :–1

- पवनमुक्तासन भाग– 1,2,3,
- मानव – शिथलीकरण, ध्यान के प्रारंभिक योगासन–आगे झुकने वाले, पीछे झुकने वाले, मेरूदण्ड़ के घुमाव वाले योगासन, तथा समानांतर ग्रजासन समूह एवं खड़े होने की स्थिति,
- नाड़ी शोधन एवं प्राणायाम – शीलतली प्राणायाम, शीतकरी प्राणायाम, उज्जयी प्राणायाम, एवं भ्रामरी प्राणायाम,
- मुद्रा – हस्तमुद्रा, मनमुद्रा एवं कायमुद्रा
- बंध – मूलबंध एवं जालंधर
- शवासन

प्रायोगिक :– 2

- संतुलन वाले आसन
- आसन उच्च समूह के लिए
- प्राणायाम –भ्रास्त्रिका प्राणायम, कपाल भ्रांति प्राणायम एवं मूर्च्छा प्राणायाम
- बंध – उड्डयान बंध एवं महाबंध
- मुद्रा – बंध मुद्रा, एवं आधार मुद्रा
- सत्कर्म
- ध्यान एवं योगनिद्रा