श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रिय संस्कृत विद्यापीठ

(मानित विश्वविद्यालय)

कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-१६

योग विज्ञान केन्द्र
स्नातकोत्तर योग अध्ययन डिप्लोमा
(एक वर्षीय)
जुलाई २०१४-२०१५
Yoga P.G. Deploma (One Year)

प्रो. भास्कर मिश्र

कुलपति

डा. बी.के. महापात्र
कुलसचिव

प्रो. महेशप्रसाद सिलोड़ी
अध्यक्ष/निदेशक
सांख्ययोग विभाग एवं योग विज्ञान केन्द्र

-: OFFICE :- 46060525, 9990264185, 9868773564, 9911872115
Phone: 011-26868274/011-26851254 (EPABX)
Fax: 011-26533512/26520255
Website: http://www.slbsrsv.ac.in

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रिय संस्कृत विद्यापीठ

(मानित विश्वविद्यालय)

नई दिल्ली-१६

योग विज्ञान केन्द्र

योग विज्ञान केन्द्र परामर्श दातृ समिति सदस्यगण

संरक्षक - कुलपति

1. प्रो. वीरसागर जैन	सदस्य	9. डॉ. शिवदत्त त्रिपाठी A.R.(Ad.)	सदस्य
2. प्रो. एस. एन. रमामणि	,,	10. श्री ए. के. टण्डन A.R.(Fin.)	,,
3. प्रो. शुद्धानन्द पाठक	,,	11. श्री विनोद मिश्रा A.R.(Exm.)	,,
4. प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी	,,	12. श्री अंजनी राय (J.E.)	,,
5. प्रो. हरेराम त्रिपाठी	,,		
6. डॉ. रविशंकर शुक्ल	,,		
7. डॉ. मारकण्डेयनाथ तिवारी	,,		

8. डॉ. ईश्वर वी. वासवारेड्डी (वाह्य) ,,
(निदेशक मोरारजी देसाई योग संस्थान नई दिल्ली)

9. प्रो. ईश्वर भारद्वाज - गुरुकुल कांगडी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

परिचय नियमावलि एवं पाठ्यक्रम समिति सदस्यगण

1. प्रो. वीरसागर जैन
2. प्रो. पीयूषकान्त दीक्षित
3. प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी
4. प्रो. शुद्धानन्द पाठक
5. प्रो. केदार प्रसाद परोहा
6. डॉ. संगीता खन्ना
7. डॉ. रविशंकर शुक्ल
8. डॉ. मारकण्डेयनाथ तिवारी
9. श्री रमेश कुमार (योग शिक्षक)
10. श्री योगेश कुमार
11. बलवीर सिंह
12. जय सिंह
13. विजय सिंह गुसाई

संयोजक/निदेशक
योग विज्ञान केन्द्र
प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी
दूरभाष- 011 46060525

विषय परिचय एवं नियमावली

योग शारीरिक एवं **मानसिक** विकास के लिए विश्व की प्राचीनतम प्रणाली है। शताब्दियों से भारत में योगियों, ऋषियों एवं मनीषियों द्वारा योग का अभ्यास किया गया जिसके द्वारा जीवन के परम लक्ष्य कैवल्य (मोक्ष) को प्राप्त किया जाता है। योगविद्या से मानसिक शान्ति एवं शारीरिक संतुलन का दिव्य प्रभाव बना रहता है, इससे मेरुदण्ड में लचीलापन एवं स्नायुतन्त्र में निरन्तर वृद्धि होने लगती है, इससे शनैः-2 मूलाधारादि षट्चक्रभेदन भी होने लगता है। योगासनक्रिया अन्य व्यायामादि क्रियाओं से निरन्तर भिन्न है। क्योंकि योगक्रियाओं में श्वास-प्रणाली को केन्द्रित किया जाता है।

मानव, योग प्रणाली द्वारा अपने खोये हुए स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त कर सकता है, यह प्रणाली मानसिक शान्ति को जन्म देता है, तथा आत्मतत्त्व में गुप्तशक्तियाँ उद्घाटित करता है, साथ ही अपने संकल्पशक्ति में प्रचुर वृद्धि कर सकता है। जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता प्राप्त कर सकता है यथा आत्म साक्षात्कार के उत्कृष्ट शिखर पर आसीन हो सकता है। अर्थात् आत्मस्वरूप को पहचानने में सक्षम हो जाता है। **तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्**

योगक्रिया आसन, मन एवं शरीर के सूक्ष्म सम्बन्ध के पूर्णज्ञान पर आधारित एक अद्भुत मनःशारीरिक प्रणाली है, अन्य सभी योग-कर्मयोग, राजयोग, भक्तियोग एवं ज्ञानयोग आदि की सिद्धियों के लिए यह एक साधन प्रक्रिया है।

भगवान् हिरण्यगर्भ को ही योग का प्रथम उपदेष्टा माना गया है, **हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः** परन्तु इसे सूत्ररूप में परिणत करने वाले महर्षि पतञ्जलि का नाम योगदर्शन में अग्रणी रूप से स्वीकार किया गया है। योग को समाधि के अर्थ में स्वीकार करते हुए **''योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः''** इत्यादि सूत्रों से शास्त्र का प्रतिपादन एवं प्रारम्भ किया गया है, जिसका सम्पूर्ण योगशास्त्र में उल्लेख है। योगदर्शन में मुख्य रूप से अष्टांयोग का उल्लेख माना जाता है, जिसमें योग के आठ अङ्गों का विस्तार से उल्लेख किया गया है, तथा अष्टम सोपान जो समाधि है, उसे भी दो भेदों में गूढतम रहस्यों द्वारा प्रतिपादन किया गया है, अन्त में योग का फल मोक्ष को भी प्रमाणपूर्वक सिद्ध किया गया है। (जीवन ही योग है, योग ही मोक्ष है)।

उद्देश्य

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विद्यापीठ, नई दिल्ली, में दर्शन संकाय के अन्तर्गत विगत 35 वर्षों से सांख्ययोग विभाग में योग का अध्ययन-अध्यापन हो रहा है, योग दर्शन के दुर्लभ एवं अभीष्ट पातञ्जलसूत्र, घेरण्डसंहिता, हठयोग ग्रंथों को शास्त्री एवं आचार्य कक्षाओं में पढ़ाया जा रहा है। योगदर्शन में लगभग 25 शोध छात्रों ने विभिन्न विषयों में शोधोपाधि अर्जित की है, जो देश के विद्यालयों में; महाविद्यालयों एवं विश्वविद्यालयों में अध्यापनरत हैं।

वर्तमान में मानव जीवन में मानसिक शारीरिक आधि व्याधियों को देखते हुए तथा योगविद्या का अनुकूल व्यावहारिक पक्ष स्वीकार करते हुए विद्यापीठ ने योग को प्रायोगिक (क्रियात्मक) रूप देने की योजना तैयार की है, जिसे विद्वत्परिषद् ने ध्वनिमत से स्वीकार किया।

1. योग अध्ययन में स्नातकोत्तर डिप्लोमा [P.G.Diploma in Yoga Studies]

   (एक वर्षीय) (One year)

2. योग प्रमाणपत्रीय पाठ्यक्रम [Cartificates Course in Yoga]

   (षाण्मासिक) (Six month)

1. विद्यापीठ का मूल उद्देश्य भारतीय योगविद्या का सैद्धान्तिक एवं क्रियात्मकरूप से प्रचार करना।
2. योग के अच्छे अधिकारी विद्वान् तैयार करना।
3. योगविद्या के माध्यम से छात्रों की सरकारी, अर्द्धसरकारी अथवा निजी संस्थाओं में रोजगार प्राप्त कराना।
4. देश-विदेश में भारतीय यौगिकविद्या का प्रचार प्रसार करना।
5. योगविद्या द्वारा सत्य, अहिंसा एवं ब्रह्मचर्य के मार्ग का अनुसरण कराना।
6. यौगिक अभ्यासों के द्वारा रोगी को आरोग्य बनाना।
7. योगविद्या द्वारा विश्वशान्ति स्थापित कराना।

सामान्य नियम

1. प्रत्येक पाठ्यक्रम में प्रवेश लेने वाले छात्र को विद्यापीठ के अनुशासन का पालन करना अनिवार्य होगा।
2. विद्यापीठ परिसर में छात्रों से अपेक्षा की जाती है कि वे भारतीय संस्कृति एवं वैदिक परम्पराओं का उल्लंघन नहीं करेंगे।
3. कक्षाओं में 15 मिनट से ज्यादा विलम्ब से आने पर उस दिन की अनुपस्थिति लगाई जाएगी।
4. कक्षाओं में 75% उपस्थिति होने पर ही छात्र परीक्षा में बैठने के अधिकारी होंगे पर्याप्त एवं उचित कारण होने पर निदेशक/सांख्ययोग विभागाध्यक्ष उपस्थिति में 5% एवं कुलपति 5% की छूट दे सकते हैं।
5. इन पाठ्यक्रमों में अध्यापन का माध्यम, हिन्दी, अंग्रेजी एवं संस्कृत होगा।
6. आठवी कक्षा तक संस्कृत विषय उत्तीर्ण किया हो।
7. इन पाठ्यक्रमों में पढ़ने वाले सभी छात्रों को विद्यापीठ की सुविधाएं (डी.टी.सी. पास आदि) नियमानुसार मिलेगी।
8. योग का क्रियात्मक प्रशिक्षण सुबह 6:30 बजे से 9:30 बजे तक होगा। यह प्रशिक्षण सप्ताह में दो दिनों का होगा। ऋतु के अनुसार इस प्रशिक्षण का समय एवं दिवस भी परिवर्तन किये जा सकते हैं। साथ ही समय परिवर्तन भी सम्भव होगा।
9. योग अध्ययन सैद्धान्तिक (लेखनादि) सप्ताह में तीन दिनों का रहेगा। इसका समय सायं 5 बजे से 8 बजे तक होगा। समयानुसार दिवसों को कम या अधिक भी किया जा सकता है।
10. क्रियात्मक योग प्रशिक्षण का एक कालांश 90 मिनट का रहेगा।
11. सैद्धान्तिक योग अध्ययन कालांश 60 मिनट का होगा।
12. स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम में सम्पूर्ण सात पत्र होंगे। जिनमें पॉच पत्र सैद्धान्तिक एवं दो पत्र प्रयोगात्मक होंगे। प्रति प्रश्नपत्र 100 अंक के होंगे। जिसमें 20 नंबर आन्तरिक मूल्यांकन के रहेंगे।

विभागीय अध्यापक मण्डल

1. **प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी**, विभागाध्यक्ष/निदेशक सांख्ययोग एवं योग विज्ञान केन्द्र
2. **डॉ. रविशंकर शुक्ल**, सहायक प्रोफेसर
3. **डॉ. मारकण्डेय** नाथ तिवारी, सहायक प्रोफेसर
4. **परामर्शदाता** – सकायप्रमुख दर्शन
5. **सहयोगिता** – दर्शनसंकाय के समस्त विभागाध्यक्ष एवं अध्यापकगण।
6. **अतिथि** अध्यापकगण (योगविशेषज्ञ)

प्रवेश नियम

स्नातकोत्तर योग अध्ययन डिप्लोमा (एक वर्ष)

P.G. Diploma Yogic Studies (One Year)

1. स्नातकोत्तर योग डिप्लोमा में प्रवेश हेतु अभ्यर्थी को संस्कृत का ज्ञान **होना** अनिवार्य है, साथ ही भारतीयदर्शन में विश्वास एवं श्रद्धा रखता हो।
2. विद्यापीठ के चिकित्सक द्वारा एवं अन्य मान्यताप्राप्त स्वास्थ्य विभाग के प्रमाणपत्र से डिप्लोमा में प्रार्थी का प्रवेश होगा।
3. उपर्युक्त पाठ्यक्रम हेतु कुल 50 स्थान निश्चित हैं, भविष्य में छात्रों की रुचि एवं संख्या को दृष्टि में रखते हुए स्थान वृद्धि सम्भव हैं।
4. छात्र को विधिद्वारा स्थापित मान्यताप्राप्त संस्थान/महाविद्यालय/विद्यापीठ/विश्वविद्यालय से 10+2+3 परीक्षा के आधार पर स्नातक होना अनिवार्य है।
5. शास्त्री, आचार्य, B.A., B.Sc., B.Com., M.A., M.Sc., M.Com एवं समकक्ष उपाधिधारक स्नातक प्रवेशार्ह होगा, प्रवेश हेतु स्नातक एवं स्नातकोत्तर परीक्षा में 40% अंक अनिवार्य होंगे।
6. छात्र की आयु प्रवेशतिथि तक 35 वर्ष से अधिक न हो, या कही कार्यतर होने पर प्रवेशसमिति आयु में छूट दे सकती हैं।
7. भारतीयदर्शन एवं संस्कृत साहित्य, वैदिक साहित्य तथा योग के क्षेत्र में रूचि रखने वाले या अध्ययन करने वाले छात्रों को प्रवेश में वरीयता दी जाएगी।
8. विद्यापीठ के स्नातकों, जिनका विद्यापीठ की गतिविधियों में योगदान रहा हो, साथ ही मेधावी छात्र रहे हों, उन्हें भी प्रवेश में वरीयता के आधार पर स्थान दिया जाएगा।
9. प्रवेश एवं साक्षात्कार निर्धारित तिथि तक प्राप्त आवेदन पत्रों के आधार पर ही होगा।
10. प्रवेश के समय समिति को मूल प्रमाणपत्र दिखाने अनिर्वाय होंगे। तथा छाया प्रमाणपत्रों को प्रत्याशी स्वयं प्रमाणित करेगा।
11. प्रवेश समिति में दर्शनसंकायप्रमुख, दर्शनसंकाय के सभी विभागाध्यक्ष एवं सांख्ययोग के सभी अध्यापक सम्मिलत होंगे। इस कार्य में प्रशासन का सहयोग रहेगा।
12. योग पी.जी. डिप्लोमा, योग प्रमाणपत्रीय पाठ्यक्रम आदि योग विज्ञान केन्द्र के अन्तर्गत होगें यह केन्द्र सांख्ययोग.विभाग के अन्तर्गत मान्य है।

13. प्रवेश हेतु नियमावलि सहित आवेदन पत्र सौ रुपये (100) का नगद भुगतान कर विद्यापीठ कार्यालय से प्राप्त होगा।

14. स्नातकोत्तर योग डिप्लोमा अध्ययन हेतु प्रवेश शुल्क - 12,000/- (दस हजार रूपये) सुनिश्चित है। यह धनराशि किसी भी परिस्थिति में प्रत्यावर्तनीय नही होगी। आवश्यकतानुसार धनराशि में वृद्धि की जा सकती है।

15. विद्यापीठ कर्मचारियों, स्नातकों को जो अध्ययन एवं सेवा में होंगे उन्हें प्रवेशशुल्क में 50% की छूट दी जायेगी।

16. अनुपस्थिति या अन्य कारणों से नाम निरस्त होने पर पुनः प्रवेश शुल्क 1000/- एक हजार रूपये विद्यापीठ में जमा करने होंगे।

17. योग के छात्रों को योग वेश भूषा में आना अनिवार्य है। इसका निवर्हन छात्र स्वयं करेंगे।

18. अनुशासन हीनता होने पर विद्यापीठ की अनुशासन समिति तुरन्त प्रभाव से छात्र को निष्कासित कर सकती है।

19. यौगिक क्रियाओं हेतु छात्र सामग्री संकलन स्वयं करेंगे।

20. पुस्तकालय की सुविधा वर्तमान में विद्यापीठ में सम्भव नहीं है। भविष्य में सम्भावित होगी।

21. प्रति प्रश्नपत्र का आन्तरिक मूल्यांकन 20 अंक का होगा। यह मूल्यांकन विषयगत अध्यापक ही करेंगे।

22. प्रायोगिक कक्षा में योग की वेशभूषा जो निर्धारित होगी उसी में आना अनिवार्य होगा। यह व्यवस्था छात्र स्वयं करेगा।

23. पी.जी. योग डिप्लोमा की वार्षिक परीक्षा (प्रायोगिक) अप्रैल माह के तृतीय सप्ताह में आयोजित की जायेगी। तथा लिखित परीक्षा मई माह के प्रथम सप्ताह में होगी। अन्तिम निर्णय प्रशासन का मान्य होगा।

विशेषः- न्यायिक प्रक्रिया राष्ट्रीय राजधानी नई दिल्ली ही मान्य होगी।

पाठ्यक्रम

स्नातकोत्तर योग अध्ययन डिप्लोमा (एक वर्षीय)

P.G. Diploma yogic Studies (One Year)

प्रथमपत्र **योग के आधारभूत सिद्धान्त** **८० अंक**

1. योग का उद्‌गम, योग की परिभाषाएं, योग का स्वरूप, वेद, उपनिषद्, गीता, योगवासिष्ठ, जैनमत व बौद्धमत के अनुसार। योग के प्रकार-राजयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, मंत्रयोग, हठयोग, लययोग, सिद्धयोग।
2. सांख्यकारिका के अनुसार दु:ख का त्रैविध्य, दु:खापघात के उपाय, गुणों का स्वरूप, प्रमाण का स्वरूप और भेद, पच्चीस तत्त्वों की उत्पत्ति एवं सत्कार्यवाद।
3. सांख्यकारिका के अनुसार पुरुष सिद्धि, प्रकृति सिद्धि, पुरुष अस्तित्व एवं बहुत्व, बुद्धि के आठ धर्म, गुणधर्म, त्रयोदश करण, सूक्ष्म शरीर, अष्ट सिद्धि एवं मोक्ष।
4. गीता के अनुसार-आत्मा का स्वरूप, योग के विभिन्न लक्षण, स्थितप्रज्ञता, गुणसृष्टि, कर्म सिद्धान्त, लोक संग्रह एवं धर्म का स्वरुप, गीता के अनुसार ब्रह्मज्ञान के उपाय।
5. गीतानुसार अभ्यास और वैराग्य, मन का निग्रह, माया का स्वरूप एवं ईश्वर की विभूतियाँ, ईश्वर का विराट् स्वरूप, निष्काम कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, क्षेत्र एवं क्षेत्रज्ञ, प्रवृत्ति, एवं निवृत्ति, त्रिविध श्रद्धा।
6. उपनिषदों में प्राणतत्त्व विवेचन।
7. नाड़ी तन्त्र विज्ञान।

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

1.	कल्याण योगतत्त्वांक	गीताप्रेस, गोरखपुर।
2.	योग मनोविज्ञान	शांति प्रकाश आत्रेय।
3.	उपनिषदों में योग	डॉ. ईश्वर भारद्वाज, क्लासिकल पब्लिशिंग हाउस, दिल्ली।
4.	गीतार्थ-संग्रह	डॉ. विजयपाल शास्त्री, सत्यम प्रकाशन, दिल्ली।
5.	श्रीमद् भगवद्गीता भाष्य आचार्य	शंकर, लोकमान्य तिलक, सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार।
6.	सांख्यतत्त्वकौमुदी	वाचस्पति मिश्र
7.	सांख्यकारिका	ईश्वरकृष्ण
8.	Essays on Yoga	Shivanand
9.	पातञ्जल योगप्रदीप	उमानन्द तीर्थ गीता प्रेस
10.	सांख्यसुधा	प्रो. महेशप्रसाद सिलोड़ी (मान्यता प्रकाशन दिल्ली)
11.	योगामृतम्	प्रो. महेशप्रसाद सिलोड़ी (मान्यता प्रकाशन दिल्ली)
12.	योग सिद्धान्त एवं साधना	प्रो. महेशप्रसाद सिलोड़ी
13.	योगवाशिष्ट	गीताप्रेस, गोरखपुर
14.	शिवसूत्रम्	प्रो. शुद्धानन्दपाठक

पातञ्जल योगसूत्र

द्वितीय पत्र **८० अंक**

1. भारतीयदर्शन का सामान्य परिचय, ईश्वर, ब्रह्म, आत्मा-पुरुष, जगत्-प्रकृति-माया, कैवल्य-मोक्ष-निर्वाण, विभिन्न दार्शनिकों द्वारा पृथक्-2 मान्यताएँ।
2. योग की परिभाषा, चित्त की भूमियाँ, चित्त की वृत्तियाँ, अभ्यास और वैराग्य प्रमाण भेद सहित, समाधि के भेद, ईश्वर व ईश्वर प्रणिधान, योगान्तराय, चित्तप्रसादन के उपाय, ऋतम्भरा प्रज्ञा। सप्त प्राप्तभूमि, सविचार, निर्विचार, सबीज, सवितर्क, निवितर्क समापत्ति।
3. क्रियायोग, पंचक्लेश, कर्माशय, दुखः का स्वरूप, चतुर्व्यूहवाद, विवेकख्याति, सप्तधा प्रज्ञा।
4. योग के आठ अंग, यम, नियम, आसन प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा, ध्यान, समाधि स्वरूप।
5. सिद्धि के पॉच भेद, निर्माणचित्त, कर्म के भेद, द्रष्टा और दृश्य, धर्ममेघ समाधि, क्रम का स्वरूप प्रतिष्ठान।
6. मूलाधारादि षट्चक्रों का स्वरूप।
7. योगियों का परिचय, महर्षि पतञ्जलि, आदिगुरूशंकराचार्य, गुरुगोरखनाथ, महर्षि दयानन्द, श्री अरविन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी कुवलयानन्द, स्वामी प्रभुलाल, स्वामी रामदास, स्वामी चैतन्यहरि, देवरहा बाबा, श्यामाप्रसाद लाहड़ी, स्वामी मुक्तानन्द, स्वामी रामदेव।

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

1. योगसूत्र	व्यास भाष्यम
2. योगसूत्र तत्त्ववैशारदी	गीताप्रेस गोरखपुर
3. योगसूत्र योगवार्तिक	विज्ञानभिक्षु
4. योगसूत्र भास्वतीटीका	हरिहरानन्द आरण्यक
5. योगसूत्र राजमार्तण्ड	भोजराज
6. पातंजल योगप्रदीप	ओमानन्द तीर्थ
7. पातंजल योगविमर्श	विजयपाल शास्त्री
8. ध्यानयोग प्रकाश	लक्ष्मणानन्द
9. योगदर्शन	राजवीर शास्त्री
10. योगामृतम्	प्रो. महेशप्रसाद सिलोड़ी (मान्यताप्रकाशन दिल्ली)
11. चित् शक्तिविलास	स्वामी मुक्तानन्द (गणेश पुरी)
12. मधुसूदन्यां तत्त्वाधानम्	डॉ. रविशंकर शुक्ल
13. योगसूत्र	श्री कृष्ण वल्लभाचार्य

हठयोग

साधना व सिद्धान्त

तृतीय पत्र **८० अंक**

(क) हठयोग प्रदीपिका :

1. हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल। साधना में साधक व बाधक तत्त्व। हठयोग का लक्षण। हठयोग की उपादेयता। योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश।
2. हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ। प्राणायाम की परिभाषा प्रकार, विधि व लाभ। प्राणायाम की उपयोगिता। षट्कर्म वर्णन, धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति की विधि व लाभ।
3. कुण्डलिनी का स्वरूप, जागरण के उपाय। बंध-मुद्रा वर्णन-महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, उड्डीयान बन्ध, जालंधरबन्ध, मूलबन्ध, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्ति चालिनी। समाधि का वर्णन। नादानुसंधान।

(ख) घेरण्ड संहिता :

1. सप्त साधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्म - धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि, सावधानियाँ व लाभ।
2. घेरण्डसंहिता के आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार धारणा, ध्यान व समाधि का विवेचन।

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

1. हठयोग प्रदीपिका	स्वात्माराम योगीन्द्र, क्षेमराज (वेंकटेश्वर प्रकाशन मुम्बई)
2. हठयोग प्रदीपिका	प्रकाशक-कैवल्यधाम, लोनावला
3. घेरण्डसंहिता	महर्षिघेरण्डऋषि,
4. घेरण्डसंहिता	डॉ. राघवेन्द्र शर्मा राघव
5. घेरण्ड संहिता	प्रकाशक-कैवल्यधाम, लोनावला
6. गोरक्ष संहिता	गोरक्षनाथ,
7. उपनिषद संग्रह	प्रकाशक-मोतीलाल बनारसीदास
8. बहिरंग योग	स्वामी योगेश्वरानन्द
9. योगासन विज्ञान	स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
10. सरल योगासन	ईश्वर भारद्वाज
11. गोरक्षशतकम्	कैवल्यधाम लोनावला
12. छन्दरत्नावली	लोनावला

मानव जीवविज्ञान एवं मनोविज्ञान

चतुर्थ पत्र **८० अंक**

(क) प्रथम भाग ४०

1. मानव शरीर रचना एवं क्रिया का परिचय, कोशिका व ऊतक की रचना एवं क्रिया। अस्थितंत्र व मांसपेशी तंत्र की रचना एवं क्रिया।
2. सरफश अनेटमी का संक्षिप्त परिचय।
3. रक्त वाहिकाएँ एवं रक्त शिराएँ तथा उनका परिचय।
4. रक्त परिवहन तंत्र की रचना, हृदय की रचना एवं क्रिया, रक्त समूह, रक्तदाब। श्वसनतंत्र की रचना व क्रिया, फुफ्फुस की रचना व कार्य, श्वसन विधि, फुफ्फुस क्षमता। पाचन एवं उत्सर्जन तंत्र की रचना व क्रिया प्रजनन तंत्र की रचना व क्रिया।
5. अन्तः स्रावी ग्रन्थियाँ - पिट्यूटरी, पीनियल, थायराइड, पैराथायराइड, एड्रीनल, पेन्क्रियाज, थायमस, स्पलीन आदि की रचना व क्रिया तन्त्रिका तंत्र की रचना व क्रिया, ज्ञानेन्द्रियों की रचना व क्रिया प्रतिरक्षा तंत्र रचना व क्रिया।

(ख) द्वितीय भाग ४०

1. मनोविज्ञान की परिभाषा एवं स्वरूप, मनोविज्ञान का क्षेत्र, मनोविज्ञान-व्यावहारिक विज्ञान के रूप में चेतना शक्ति एवं मानव व्यवहार, व्यवहार एवं चेतना; व्यवहार के मनोवैज्ञानिक आधार, चेतना के स्तर। स्मृति, संवेदना, सीखना, भावना, प्रेरणा, बुद्धि कौशल की परिभाषा एवं प्रकार। द्वन्द्व, असंतोष, नैराश्य आदि के कारण।
2. व्यक्तित्व का स्वरूप एवं विशेषताएँ, व्यक्तित्व निर्धारण के तत्त्व, व्यक्तित्व के प्रकार, व्यक्तित्व विकृति, योग द्वारा व्यक्तित्व निर्माण। तनाव की अवधारणा, तनाव जन्म विकृतियाँ, योग द्वारा तनाव प्रबन्धन। मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा एवं सिद्धान्त, योग एवं मानसिक स्वास्थ्य। मनोविश्लेषण के सिद्धान्त एवं विधियाँ। आध्यात्मिक विकास का मनोविज्ञान। योग द्वारा आध्यात्मिक विकास।
3. परोक्षज्ञान (Perception) तथा संज्ञान (Cognition)
4. सामान्य चेतना, जागृत चेतना, ध्यान (Attention)
5. चेतना की परिवर्तित अवस्थाएँ (Altered Slated of consiousness)
6. अभिव्यक्ति कौशल (Communcalion Skills)
7. नेतृत्व (Leadership)
8. सामान्य मनोवैज्ञानिक रोग (Common Psuehological Disorder) एवं उनके प्रबन्धन में योग की भूमिका। (Role of yoga in their management)

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

1.	एम.एम. गोरे	शरीर विज्ञान एवं योगाभ्यास कंचन प्रकाशक, लोनावला, पूना (महा0)।
2.	चारु सुप्रिया	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान।
3.	शांतिप्रकाश आत्रेय	योग मनोविज्ञान इंटरनेशनल स्टेंडर्ड पब्लिकेशन्स, वाराणसी
4.	M.M Gore	Anatomy & Physiology of Yogic Practices
5.	Shirley Telles	Kamhau Prakashan, Lonavla, Pune A Glimpies of Human Body VK Yoga Psychology.
6.	Abhedanand	Yoga Psychology, Ram Krishna Vedant Math Calcutta, W.B.
7.	Evelyn C. Pearrce	Anatomy and Phychology for Nurses. Faber & Faber Ltd. London
8.	Bhatia H.R.	General Psychiology Oxford & IBH Pub. House Calcutta
9.	Sachdeo I.P.	Yoga and Depth Psychology, Motilal Bauaresidas, Delhi
10.	Nagendra H.R.	New persecution in stress Management Naparatnt R.VK Yogas. Banglore
11.	Udupa K.N.	Stress and its Management by Yoga Motilal Bauaresidas, Delhi

योग स्वास्थ्य एवं प्राकृतिक चिकित्सा

पंचम पत्र **८० अंक**

1. स्वास्थ्यवृत्त का प्रयोजन, स्वस्थलक्षण, स्वस्थवृत्त - दिनचर्या, व्यायाम का महत्त्व, व्यायाम के योग्यायोग्य, योगासन और व्यायाम, अभ्यंग के लाभ, अभ्यंग में सावधानियाँ, अभ्यंग की विधियाँ, अभ्यंग के योग्यायोग्य, स्नान के लाभ, स्नान के योग्यायोग्य स्नान की विधियाँ, संध्या व हवन की आवश्यकता, रात्रिचर्या, निद्रा, ब्रह्मचर्य, ऋतुचर्या।
2. आहार की आवश्यकता, आहार के घटक द्रव्य - कार्बोज, वसा, प्रोटीन, खनिज पदार्थ, जीवनीय तत्त्व, जल। आहार की मात्रा, आहार का काल, संतुलित आहार। दुग्धाहार, फलाहार, मिताहार, उपवास। नशीले पदार्थों के सेवन से हानि।
3. निम्नलिखित रोगों का लक्षण, कारण व यौगिक उपचार - अजीर्ण, कोष्ठबद्धता, अम्लपित्त ग्रहणी (कोलाइटिस), दमा, राजयक्ष्मा, उच्च व निम्न रक्तचाप, पक्षाघात, गृध्रसी (साइटिका), आमवात (अर्थराइटिस), वातरक्त (गठिया)।
4. निम्नलिखित रोगों का लक्षण, कारण व यौगिक उपचार नाभिटलना, कुष्ठ एवं क्षुद्रकुष्ठ, कर्णबाधिर्य, नासांकुरवृद्धि (पोलीपस), बाल झड़ना, दृष्टिक्षीणता, सर्वाइकल - स्पोंडोलाइटिस, वीर्यदोष, मधुमेह, बौनापन। स्त्रीरोग - कष्टार्तव, श्वेतप्रदर, कटिशूल, बन्ध्यत्व।
5. मानसिक रोग की अवधारणा, निम्नलिखित रोगों का लक्षण, कारण व यौगिक उपचार - मानसिक तनाव, अवसाद, निराशा, साइकोसिस, माइग्रेन अपस्मार (दौरे पड़ना) अनिद्रा, हिस्टीरिया, वृद्धावस्था में स्मरण शक्ति की कमी।
6. प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ इतिहास एवं सिद्धान्त, आकृति से रोग की पहचान।
7. प्राकृतिक चिकित्सा के अंग- उपवास, जल, मिट्टी, वायु तथा सूर्य का प्रकाश।
8. स्नान के भेद- गुनगुना स्नान, गर्म स्नान, शीतल स्नान, कटि स्नान, मृतिका स्नान, मिट्टी पट्टी, वाष्प स्नान, मसाज एवं एनिमा।
9. आयुर्वेद औषधियों एवं पद्धतियों द्वारा रोग निदान।

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

1.	स्वस्थवृत्त	रामहर्ष सिंह
2.	यौगिक चिकित्सा	कुवलयानन्द
3.	पोषण एवं आहार	जी.पी. शैरी
4.	सरल योगासन	ईश्वर भारद्वाज
5.	योग एवं यौगिक चिकित्सा	रामहर्ष सिंह
6.	योग से आरोग्य	कालिदास जोशी
7.	चरक संहिता	
8.	योग साधना एवं सिद्धान्त	प्रो. महेशप्रसाद सिलोड़ी, अभिषेक प्रकाशन, दिल्ली।

क्रियात्मक योग प्रशिक्षण

पष्ठ पत्र **८० अंक**

१. सूक्ष्म व्यायाम क्रियायें **२०**

1. उच्चारण-स्थल तथा विशुद्धि चक्र की शुद्धि
2. यौगिक प्रार्थना।
3. बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक क्रिया।
4. स्मरण-शक्ति विकासक क्रिया।
5. मेधा-शक्ति विकासक क्रिया।
6. नेत्र-शक्ति विकासक क्रिया।
7. कपोल-शक्ति विकासक क्रिया।
8. कर्ण-शक्ति विकासक क्रिया।
9. ग्रीवा-शक्ति विकासक क्रिया। (3)
10. स्कन्द तथा बाहुमूल शक्ति विकासक क्रिया।
11. भुजबन्ध-शक्ति विकासक क्रिया।
12. कफोणि-शक्ति विकासक क्रिया।
13. भुजबल्ली-शक्ति विकासक क्रिया।
14. पूर्ण-भुजा शक्ति विकासक क्रिया।
15. मणि बन्ध -शक्ति विकासक क्रिया।
16. कर-पृष्ठ शक्ति विकासक क्रिया।
17. अङ्गुलिमूल-शक्ति विकासक क्रिया।
18. वक्ष स्थल-शक्ति विकासक क्रिया। (2)
19. उदर-शक्ति विकासक क्रिया। (10)
20. कटि-शक्ति विकासक क्रिया। (5)
21. मूलाधार चक्र शुद्धि।
22. उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान चक्र की शुद्धि
23. कुण्डलिनी शक्ति विकासक क्रिया।
24. जंघा - शक्ति विकासक क्रिया।
25. जानुशक्ति विकासक क्रिया।
26. प्रसृता शक्ति विकासक क्रिया।
27. पादमूल शक्ति विकासक क्रिया।
28. पादागुंलि शक्ति विकासक क्रिया।
29. गुल्फ-पादपृष्ठ-पादतल शक्ति विकासक क्रिया।

आसन

१. **आसनों के प्रकार एवं विधाएँ** -

(क) **लेटकर करने वाले आसन** - धनु: सुप्तवज्र, मत्स्य, शलभ, भुजंग, चक्र, हल, सुप्तवृश्चिक, उत्तानपाद, नौका, प्रणव, कर्णपीड़, तकिया, कर्णपीड़, वालासन। 15

(ख) **बैठकर करने वाले आसन** - सिंह, गोमुख अर्द्धमत्स्येन्द्र, गोरक्ष वृश्चिक, मत्स्येन्द्र, मयूर, आकर्णधनु, पश्चिमोत्तान, काग, उत्कट, कूर्म, मण्डूक, वृषभ, उत्थितपद्म, वक, योग, उष्ट्र, भूनमन, तोलांगुल, पर्वत, पादोगुष्ठ, गर्भ, ब्रह्मचर्य, पद्मवत्, जानुशीर्ष, उदराकर्ण, पद्ममयूर, कंदपीड, उत्थितपादकंधरासन। 15

(ग) **खड़े होकर करने वाले आसन** - ऊर्ध्वहस्तोत्तान, गरुड़, कोण, अश्वत्थ, वीर, वृक्ष, पक्षी, महावीर, पादांगुष्ठनासास्पर्श, संकट, ताड़, त्रिकोण, शीर्ष, खंजन, पादहस्त, कटिचक्र, वातायन, हस्तपादांगुष्ठ। 15

२. **सूर्य नमस्कार** - 15

३. **ध्यानात्मक आसन** - सिद्ध, पद्म, वज्र, स्वस्तिक।

४. **विश्रामात्मक आसन** - शव, मकर, शिथिल, शयन।

सप्तम-पत्र ८० अंक

१. **षट्कर्मादि साधन** - २०

(1) गजकरणी
(2) बाघी
(3) शंख प्रक्षालन
(4) जलनेति
(5) सूत्रनेति
(6) दुग्धनेति
(7) घृतनेति
(8) गणेशक्रिया
(9) नौलि
(10) कपालभाति
(11) वस्तधौती
(12) दण्डधौती
(13) जलवस्ति
(14) पवनवस्ति
(15) नौलि संचालन
(16) त्राटक या (मूलशोधन)

२. **प्रणायाम** २०

(1) नाड़ी शोधन
(2) सूर्यभेदन
(3) उज्जायी
(4) सीत्कारी
(5) शीतली
(7) आभ्यन्तरवृत्ति
(8) स्तम्भवृत्ति
(9) भस्त्रिका
(10) भ्रामरी
(11) बाह्याभ्यन्तर विषयाक्षेपी

३. **(क) मुद्रा व बन्ध** २०

(1)	महामुद्रा	(8)	तड़ागी
(2)	महाबन्ध	(9)	शाम्भवी
(3)	महावेध	(10)	काकी
(4)	उड्डीयानवंध	(11)	खेचरी
(5)	मूलबन्ध	(12)	शक्तिचालिन
(6)	जालंधरवंध	(13)	षण्मुखी
(7)	विपरीत कारणी		

(ख) ध्यान - विभिन्न पद्धतियाँ ऊँ, ज्योति, नाद, शरीरस्य षट्चक्रध्यान आदि। 20

श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रिय संस्कृत विद्यापीठ

नई दिल्ली-१६

(मानित विश्वविद्यालय)