ACADEMIC CURRICULUM

For

Post Graduation Diploma in Yoga Therapy

(PGDYT)

JAGADGURU RAMANANDACHARYA RAJASTHAN SANSKRIT UNIVERSITY
MADAU, MUHANA-BHANKROTA LINK ROAD, JAIPUR-302026

प्रवेश व अध्ययन नियम –

1. प्रवेश हेतु योग्यता :– किसी भी विषय से स्नातक पास छात्र प्रवेश योग्य होगा।
2. पाठ्यक्रम अवधि :– 1 वर्ष
3. सैद्धान्तिक व प्रायोगिक प्रश्न पत्र में अलग–अलग उतीर्ण होना आवश्यक है।
4. सैद्धान्तिक व प्रायोगिक प्रश्न–पत्र में 75 प्रतिशत उपस्थिति अनिवार्य है इसके अभाव में छात्र परीक्षा में प्रविष्टि नहीं हो सकेगा।
5. अन्य नियम विश्वविद्यालय द्वारा निर्धारित ही मान्य होंगे।

योग चिकित्सा में स्नातकोतर डिप्लोमा पाठ्यक्रम के उद्देश्यः–

1. योग के स्वरूप,उद्देश्य व इसके मूल तत्वों को समझना व उन्हें आत्मसात् करना।
2. ऋषि–मुनि प्रणीत सार्वभौमिक व सार्वकालिक योगतत्व को समझना व दैनिक जीवन में उसकी उपयोगिता का अध्ययन करना।
3. योग के सैद्धान्तिक व प्रायोगिक पक्षों को समझना।
4. योग के माध्यम से मन व शरीर के समन्यव को समझकर उसे आत्मरूपी तत्व के साथ जोड़ना व सत्य की अनुभूति करना।
5. मनोकायिक व्याधियों पर योग के माध्यम से नियंत्रण पाना।
6. स्वयं अभ्यास करना एवं व्यावहारिक कौशल प्राप्त करना।
7. योग के अंगो के परिष्कार,संतुलन एवं संवर्धन हेतु योग के उपयोग का कौशल अर्जित करना।
8. चिकित्सा सिद्धान्त के स्थान पर स्वास्थ्य सिद्धान्त को समझना।
9. भिन्न–भिन्न व्यक्तित्व हेतु समग्र योग चिकित्सा पद्धति को समझना व जन साधारण हेतु उपलब्ध करना।
10. नित्य नवीन अनुसंधान द्वारा योग को उत्कर्ष बनाना।
11. योग द्वारा जीवन मूल्यों को समझकर आत्मसात करना।

परीक्षा योजना
योग चिकित्सा में स्नातकोतर डिप्लोमा

सैद्धान्तिक प्रश्न पत्र	पूर्णांक	उत्तीर्णांक
YT-01. योग चिकित्सा का आधार	100	36
YT-02. पतञजलि योग सूत्र	100	36
YT-03. मानव शरीर एवं क्रिया विज्ञान	100	36
YT-04. सामान्य व्याधियों हेतु योग चिकित्सा	100	36
योग –	**400**	**144**

प्रायोगिक प्रश्न पत्र	पूर्णांक	उत्तीर्णांक
YP-01. योग चिकित्सा पद्धति	100	36
YP-02. भावनाओं के संवर्द्धन हेतु योग अभ्यास	100	36
YP-03. योग अभ्यास (आसन,प्राणायाम,बन्ध,मुद्रा,षट्कर्म व ध्यान)	100	36
YP-04. उच्चतर (अग्रिम) योग तकनीक	100	36
YP-05. नैदानिक परीक्षण योजना	100	36
YP-06. व्यक्तित्व विकास (आन्तरिक मूल्यांकन)	100	36
योग–	**600**	**216**

सैद्धान्तिक– 400 प्रायोगिक– 600 कुल– 1000

जगद्गुरू रामानन्दाचार्य राजस्थान संस्कृत विश्वविद्यालय,
योग चिकित्सा में स्नातकोतर डिप्लोमा

सैद्धान्तिक

प्रश्न पत्र –YT-01 **पूर्णाक– 100 अंक**

योग चिकित्सा का आधार

इकाई	विवरण
इकाई–1	योग का अर्थ, परिभाषा, इतिहास, योग का स्वरूप,योग का महत्व,योगी का व्यक्तित्व, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता। आनन्द विश्लेषण और आनन्द के स्तर, प्राण ऊर्जा पिरामिड, ईशोपनिषद् तैत्तरीय उपनिषद् के अनुसार स्वास्थ्य की अवधारणा एवं पंचकोश, स्वास्थ्य व्यवहार परिचय,
इकाई–2	विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप –वेद, उपनिषद, गीता, योग वशिष्ठ, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, योग पद्धतियां –राजयोग,ज्ञान योग,भक्ति योग, कर्मयोग, अष्टांगयोग, हठयोग, मंत्रयोग
इकाई–3	भगवद्गीता –सामान्य परिचय महत्व व भव्यता ,अर्जुन की अवसाद अवस्था, आत्मावस्था, स्थित प्रज्ञ व उसकी विशेषतायें, समस्त दुःखों के स्त्रोत, कर्म की अवधारणा, निष्काम कर्म, कर्म में बाधाऐं बाधाओं का निराकरण–ज्ञानयोग कर्म की प्रकृति ,अकर्म ,यज्ञ, कर्म का क्षय करना, ज्ञान की पराकाष्ठा, प्रज्ञा द्वारा अज्ञान का नाश, संन्यासी कर्म, मनुष्य की संभावना, योग से जुड़ना, प्रगति द्वारा पूर्णता की अवस्था, ध्यानयोग, मन पर नियंत्रण हेतु अन्य योग (अध्याय सच्चाभक्त व दृष्टा, सच्चे भक्त की अवस्थायें कर्म फल का त्याग, सभी दृष्टा के लिये जीवन मार्ग, वास्तविक भक्त की मुख्य विशेषतायें, सत्व, तम गुणों की अवस्थायें ,तीनों गुणों के लक्षण, गुणों पर आधारित कर्मफल, गुणातीतवस्था, विश्वास की तीन अवस्थायें, भोजन के तीन प्रकार, त्याग के प्रकार ,दान के तीन प्रकार

<u>सन्दर्भ ग्रन्थ –</u>

- श्रीमद्भगवद्गीता – शांकरभाष्य
- योग वाशिष्ठ – गीता प्रेस गोरखपुर
- योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
- योग महाविज्ञान – डॉ0 कामाख्या कुमार
- वेदों में योग विद्या – स्वाामी दिव्यानंद
- योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आतेय
- भारतीय दर्शन – आर्चाय बलदेव उपाध्याय
- औपनिशदिक अध्यात्म विज्ञान – डॉ0 ईश्वर भारद्वाज
- कल्याण (योग तत्वांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
- Yoga Darshan – Sw.Niranjanananda Saraswati
- Super Science of Yoga – Dr. Kamakhya Kumar
- भारत के महान योगी – विश्वनाथ मुखर्जी

सैद्धान्तिक

प्रश्न पत्र –YT-02 **पूर्णाक– 100 अंक**

पतञजलि योग सूत्र

इकाई	विवरण
इकाई–1	समाधि पाद–(51सूत्र)
इकाई–2	साधना पाद –(55सूत्र)
इकाई–3	विभूतिपाद–(56सूत्र) व कैवल्यपाद–(34सूत्र)

पाठ्यक्रम –

- भारतीय दर्शन,आचार्य बलदेव उपाध्याय
- भारतीय दर्शन एच.पी.सिन्हा
- पातञजलयोग,प्रदीप गीताप्रेसगोरखपुर
- भारतीय दर्शन,सी,डी,षर्मा
- मुक्ति के चार,सोपान,स्वाामी सत्यानन्द सरस्वती,
- पातञजलयोग दर्शन,स्वाामी हरिहरानन्द
- हिन्दू दर्शन की छः पद्धतियों ,हर्षनन्द,रामकृष्णमठ,बैंगलोर

सैद्धान्तिक

प्रश्न पत्र – YT-03 **पूर्णाक– 100 अंक**

मानव शरीर एवं क्रिया विज्ञान

इकाई	विवरण
इकाई–1	1. **कोशिका** संरचना, कोशिका झिल्ली, केन्द्रक, माइट्रोकाण्ड्रिया, कोशिका द्रव्य, राइबोसोम, गॉल्जीकॉय, अन्तःद्रव्यी जालिका व कोशिकाओं की सामान्य संरचना व उसके कार्य। 2. **ऊतक**–ऊतक के प्रकार, आच्छादक, संयोजी, पेशीय, तंत्रिका ऊत्तको की सामान्य संरचना व कार्य। 3. **पेशीयतंत्र,** मांसपेशी के प्रकार, ऐच्छिक व अनैच्छिक, हदय पेशियों के प्रकार कार्य व संरचना, पेशियों की आन्तरिक संरचना व विशिष्ट गुण। 4. **पाचन तंत्र** व पोषण –पाचन क्रिया में भाग लेने वाले विभिन्न अंगो की रचना व कार्य (मुख, गुहा, ग्रसनी, ग्रासनली, आमाशय, छोटी ऑत, बडी ऑत, पाचन की क्रिया विधि, अवशोषण, चयापचय विधि, पोषक तत्व, संतुलित आहार व स्त्रोत)
इकाई–2	1. **उत्सर्जी तंत्र–** वृक्क की बनावट व कार्य, मूत्र नलिका, मूत्रामार्ग, वृक्क परिसंचरण, मूत्र का निर्माण, ग्लोमेरूलस फिल्टरेशन, नलिका पुनःअवशोषण, मूत्र संगठन, मूत्र निर्माण को प्रभावित करने वाले कारक। 2. **तंत्रिका तंत्र–** तंत्रिका तंत्र के भाग, न्यूरान की बनावट व प्रकार, तंत्रिका तन्तुओं के कार्य, केन्द्रीय मस्तिष्क व मेंरूदण्ड की बनावट व विभिन्न भागों के कार्य, परिधीय व स्वतन्त्र तन्त्रिका की बनावट व कार्य, **प्रतिरोधी तंत्रिका तंत्र–**प्रतिरोधी तंत्रिका तंत्र की स्थिति, बनावट व कार्य, **आँख** नेत्र गोलक की संरचना, श्वेत पटल रक्त पटल, दृष्टि पटल, आंख की क्रियाविधी, दूर–निकट दोष, ग्लुकोमा, मोतियाबिन्द अन्य दृष्टि दोष, **श्रवणेन्द्रियाँ**–कान की क्रियाविधी, सुनना, सन्तुलन, कान के दोष, स्वादेन्द्रियो की बनावट,कार्य व दोष। 3. **अन्तःस्त्रावी तंत्र–** हार्मोन की विशेषताएं, शरीर की प्रमुख ग्रंथियाँ–पियुष, थाइराइड, एड्रीनल व अग्नाश्य संबधित अन्य हार्मोन, ग्रन्थियों की बनावट व कार्य एवं अल्प व अति स्त्राव का प्रभाव, प्रजनन तंत्र–पुरूष प्रजनन अंग, वृषण शुक्रवाहिनी, अण्डाशय, ऋतुस्त्राव, निषेचन, प्रसव, भ्रूण का विकाश, रजोनिवृति।
इकाई–3	1. **रक्त** व रक्त परिवहन तंत्र–रक्त की रचना व बनावट, लाल, श्वेत व प्लाज्मा रक्ताणु की बनावट व कार्य, रक्त का थक्का, रक्त वर्ग, रीसस फैक्टर 2. **हृदय**– हृदय की बाहय व आन्तरिक बनावट, हदय के कक्ष, कपाट, क्रियाविधि, हदय चक्र, रक्तवाहिनियों धमनी व शिराओं में अन्तर, परिसंचरण, रक्तचाव, नाडी या नब्ज, हृदय–ध्वनि। 3. **श्वसन तंत्र–** श्वसन तंत्र के विभिन्न अंगो की संरचना व कार्य नाक, नासामार्ग, ग्रसनी, श्वासनली, ब्रोंकाई, फेफेडो के कार्य, श्वसन की क्रिया विधि, श्वसनदर व उसका नियमन व कृत्रिम श्वसन की विधि।

पाठय पुस्तकः–

- मानव शरीर एवं क्रिया विज्ञान, वृन्दासिंह
- शरीर क्रिया विज्ञान,चौधरी जी
- मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान, डॉ एस.एन अग्रवाल/गुप्ता

सन्दर्भ ग्रन्थ–

- शरीर एवं क्रिया विज्ञान,रोज एण्ड विल्यन
- शरीर एवं क्रिया विज्ञान,पद्मा और संघानी
- मानव शरीर रचना,इवलिन पीयर्स

सैद्धान्तिक

प्रश्न पत्र –YT-04 **पूर्णाक– 100 अंक**

सामान्य व्याधियों हेतु योग चिकित्सा

इकाई	विवरण
इकाई–1	1. तनाव, तनाव का सिद्धान्त, तनाव की अवधारणा, तनाव की क्रियाविधि, आधि–व्याधि की अवधारणा व वर्गीकरण, तनाव का कायिक व शरीर में रसायनो का परिवर्तन, तनाव की स्थिति से मुक्तावस्था, दीर्घ तनाव के स्त्रोत, तनाव की समग्र योग चिकित्सा पद्धति। 2. न्यूरोसिस विकार– एन्जाइटी (दुष्चिन्ता), अवसाद, फोबिया, की परिभाषा व समग्र योग चिकित्सा पद्धति, साइकोसिस, सिजोफेनिया, बाईपोलर विकार, मानसिक विक्षिप्तता परिभाषा, वर्गीकरण, चिन्ह, लक्षण, कारण, यौगिक प्रबन्धन व समग्र योग चिकित्सा पद्धति।
इकाई–2	1. हृदय संबंधी विकार :– हाइपरटेंशन, कोरोनेरी आर्टरी इस्केमिक हार्टडिसीज, एंजाइना, मायोकार्डियल इन्फेक्शन, कार्डियक अस्थमा, रोग की परिभाषा, वर्गीकरण, रोग के चिन्ह, लक्षण, कारक व यौगिक प्रबन्धन व समग्र योग चिकित्सा पद्धति। 2. श्वसन संबंधी विकार :– अस्थमा, ब्रोंकाइल अस्थमा, एलर्जी राइनिटिस और साइनुसाइटिस की परिभाषा, वर्गीकरण, रोग के चिन्ह, लक्षण, कारण व यौगिक प्रबन्धन व समग्र योग चिकित्सा पद्धति। 3. पाचन विकार :– पेप्टिक व गैस्ट्रिक अल्सर, आई. बी. एस, अल्सरेटिव कोलाइटिस, रोग की परिभाषा वर्गीकरण, रोग के चिन्ह, लक्षण, यौगिक प्रबन्धन व समग्र योग चिकित्सा पद्धति, 4. मधुमेह, मोटापे से संबंधित योग चिकित्सा। 5. पेशीय अस्थिविकार :– कमरदर्द, गर्दनदर्द, मस्कलूर डिसट्राफी, अर्थराइटिस, रोग की परिभाषा, वर्गीकरण, रोग के चिन्ह, लक्षण, कारण, यौगिक प्रबन्धन, व समग्र योग चिकित्सा पद्धति।

इकाई–3	1. जीर्ण वृक्क विकार, पथरी मूत्र एलर्जी, प्रोस्टेट, रोगो की परिभाषा वर्गीकरण, चिन्ह, कारण, लक्षण यौगिक प्रबन्धन व समग्र योग चिकित्सा पद्धति। 2. मासिक चक्र विकार– मन्द व तीव्र मासिक चक्र विकार, गर्भावस्था, प्रसव, नर व मादा बंध्यता की परिभाषा, वर्गीकरण, चिन्ह, लक्षण, कारण यौगिक प्रबन्धन व समग्र योग चिकित्सा पद्धति। 3. तंत्रिकीय विकार, सिरदर्द, अर्धकपारी, तनाव जनित सिरदर्द, मिर्गी, दृष्टि विकार, कैंसर(कर्क) की परिभाषा, वर्गीकरण, चिन्ह, लक्षण, कारण, यौगिक, प्रबन्धन व समग्र योग चिकित्सा पद्धति।

पाठ्यपुस्तकः–

- सामान्य व्याधियों हेतु समग्रयोग चिकित्सा पद्धति– डॉ. एच.आर.नागेन्द्र और डॉ. शामन्ताकामिनी नरेन्द्र
- समन्वित योग चिकित्सा पद्धति, डॉ. आर नागरत्ना, डॉ.एच,आर,नागेन्द्र

संदर्भ ग्रन्थ–

- सामान्य विकार हेतु योग,स्वामीकर्मानन्दा सरस्वती
- व्याधियों हेतु योग,स्वाामी सत्यानन्द सरस्वती

<u>प्रायोगिक</u>

प्रश्न पत्र –YP-01 **पूर्णाक– 100 अंक**
योग चिकित्सा पद्धति

इकाई	विवरण
इकाई–1	1. सकारात्मक,स्वास्थ्य,तनाव 2. अस्थमा 3. एजर्ली व साइनुसाइटिस के लिये समग्र योग चिकित्सा पद्धति। 4. दुश्चिन्ता 5. अवसाद 6. स्रिजोफेनिया 7. बाइपोलर विकार
इकाई–2	1. उच्च व निम्न रक्त दाब 2. एंजाइना 3. इस्केमिक हार्ट डिजीज 4. मधुमेह व मोटापा हेतु समग्र योग चिकित्सा पद्धति। 5. कमर दर्द, गर्दन दर्द व स्पोण्डोलोसिस 6. अर्थराइटिस 7. आई बी एस,पेप्टिक अल्सर व गैस्ट्रिक अल्सर हेतु समग्र योग चिकित्सा पद्धति।
इकाई–3	1. मासिक चक्र विकार 2. गर्भावस्था व सामान्य प्रसव 3. जीर्ण वृक्क विकार 4. मूल विकार (पथरी, प्रोस्टेट) 5. अर्धकपारी 6. मिर्गी 7. दृष्टिविकार (दूर निकट ग्लूकोमा) 8. कैंसर

प्रायोगिक

प्रश्न पत्र –YP-02 **पूर्णाक– 100 अंक**

भावनाओं के संवर्द्धन हेतु योग

इकाई	**विवरण**
इकाई–1	1. प्रार्थना 2. शान्तिपाठ 3. राजयोग 4. ज्ञानयोग के श्लोको का सस्वर उच्चारण
इकाई–2	1. कर्मयोग 2. भक्ति योग के श्लोको का सस्वर उच्चारण
इकाई–3	1. भजन व देशभक्ति गीत 2. संस्कृत गीत का सस्वर गायन 3. क्रीड़ा योग

प्रायोगिक

प्रश्न पत्र –YP-03 **पूर्णांक– 100 अंक**

योग अभ्यास (आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा)

इकाई	**विवरण**
इकाई–1	1. षट्कर्म – कपालभाति, त्राटक, नेति, धौति(दण्ड,वस्त्र), नौली, शंखप्रक्षालन 2. बंध – उड्डीयान बंध, जालधंर, बंध, मूलबंध 3. मुदा – चिनमुद्रा, चिन्मयमुद्रा, आदिमुद्रा, ब्रह्ममुद्रा,विपरित करणी,अश्विनी मुदा 4. सूक्ष्म व्यायाम 5. शक्ति विकाशक व्यायाम
इकाई–2	**आसन व शिथलीकरण प्रक्रिया**

1	अर्धकटिचक्रासन	23	अर्धशीर्षासन
2	अर्घचक्रासन	24	शीर्षासन
3	पादहस्तासन	25	सिद्धासन व सिद्धयोनिआसन
4	त्रिकोणासन	26	सुखासन
5	परिवृत त्रिकोणासन	27	पद्मासन
6	पार्श्वकोणासन	28	सुप्त वज्रासन
7	वज्रासन	29	बद्ध पद्मासन
8	शशांकासन	30	अर्ध पद्म पद्मासन
9	सुप्तवज्रासन	31	जानु शीर्षासन
10	पश्चिमोतनासन	32	एक पाद पद्मासन
11	उष्ट्रासन	33	उत्थित जानुशीर्षासन
12	वक्रासन	34	परिपूर्ण नवासन
13	अर्धमस्चयेन्द्रासन	35	पद्म मयूरासन
14	हंसासन	36	वश्चिकासन
15	मयूरासन	37	पद्म बद्ध सर्वंगासन
16	भुजंगासन	38	एकपाद सेतुबंधसर्वांगासन
17	शलभासन	39	चक्रासन
18	धनुरासन	40	कर्णपीड़ासन
19	सर्वांगासन	41	शीर्षासन
20	मत्स्यासन	42	गर्भपिण्डासन
21	हलासन	43	नटराजासन
22	चक्रासन		

प्राणायाम

1. अनुलोम विलोम प्राणायाम (नाडीशुद्धि)
2. सूर्य व चन्द्र अनुलोम–विलोम प्राणायाम
3. शीतलीय प्राणायाम (1.शीतली 2.शीतकारी 3.सदंता)
4. लय प्राणायाम (भ्रामरी)
5. ध्यान–ओम कार या अन्य सृजनात्मक ध्यान

इकाई–3	1. त्वरित विश्रांति प्रक्रिया IRT 2. शीध्र विश्रांति प्रकिया QRT 3. गहरी विश्रांति प्रकिया DRT

प्रायोगिक

प्रश्न पत्र –YP-04 **पूर्णाक–100 अंक**

एडवांस (अग्रिम) योग तकनीक

इकाई	विवरण
इकाई–1	1. आवर्तन ध्यान तकनीक (CM) 2. प्रानिक एनरजाइजेशन तकनीक (PET) 3. माइण्ड साउण्डरेजोनेन्स तकनीक (MSRT)

पाठ्यपुस्तकः–

- योग अभ्यास–7 डॉ.एच.आर.नागेन्द्र, डॉ.देशपाण्डे एस, डॉ.रामचन्द्र आर
- व्यास पुष्पाञ्जलि, डॉ.एच.आर.नागेन्द्र,
- प्रार्थना–केन्द्रिय चिन्मय मिशन
- दैनिक जीवन में योग डॉ. शेखर शर्मा
- मधुमेह के साथ जीवन, डॉ. शेखर शर्मा
- एम.एस.आर.टी, डॉ.एच.आर.नागेन्द्र
- पी.ई.टी. डॉ. एच आर नागेन्द्र
- पी.पी.एच. डॉ.एच.आर.नागेन्द्र एवं डॉ.आर नागरत्ना
- घेरण्ड संहिता,सत्यानन्द सरस्वती

प्रायोगिक

प्रश्न पत्र – YP-05 **पूर्णाक–100 अंक**

नैदानिक परीक्षण योजना

इकाई	विवरण
इकाई–1	1. योग और स्वास्थ्य 2. समन्वित योग चिकित्सा पद्धति 3. रोग परिचय–परिभाषा वर्गीकरण, कारण, लक्षण 4. यौगिक प्रबंधन 5. प्रकरण का अध्ययन व इतिहास 6. समन्वित योग चिकित्सा प्रणाली की विशेष तकनीक 7. आंकड़ो का प्रस्तुतीकरण 8. प्रतिदिन की विवरणिका 9. नैदानिक परीक्षण मे उपस्थिति 10. आंकडो का विश्लेषण 11. निष्कर्ष 12. सुझाव

पाठ्यक्रमः–

- योग अभ्यास (डॉ. एच.आर.नागेन्द्र, डॉ. देशपाण्डे एस, डॉ.रामचन्द्र आर)
- सकारात्मक स्वास्थ्य डॉ.एच.आर.नागेन्द्र,
- दैनिक जीवन में योग डॉ. शेखर शर्मा
- शोध प्रविधि डॉ.शर्ली टेलर व डॉ.एच.आर.नागेन्द्र
- घेरण्ड संहिता,सत्यानन्द सरस्वती
- योग प्रदीपिका,वी.के एस अयंगर
- आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा, बिहार स्कूल ऑफ योग

प्रायोगिक

प्रश्न पत्र –YP-06 **पूर्णाक–100 अंक**

व्यक्ति विकास आन्तरिक परीक्षण

मनोवैज्ञानिक प्रश्नावली द्वारा छात्रों को योग अभ्यास से पूर्व व पश्चात् परीक्षण किया जावेगा व आंकडो एवं छात्रोपस्थिति के आधार पर आन्तरिक शिक्षक द्वारा अंक निर्धारित किये जायेगें।