ACADEMIC CURRICULUM

For

Post Graduation Diploma in Yoga Therapy

(**PGDYT**)

JRR SANSKRIT UNIVERSITY
Village Madau, Post Bhankrota, Jaipur,
Rajasthan 302026

प्रवेश व अध्ययन नियम

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

योग चिकित्सा में स्नातकोत्तर डिप्लोमा पाठ्यक्रम के उद्देश्यः–

1. योग के उद्भव, स्वरूप, उद्देश्य व इसके मूल तत्त्वों को समझना व उन्हें आत्मसात् करना।
2. ऋषि–मुनि प्रणीत सार्वभौमिक व सार्वकालिक योगतत्त्व 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 समन्वय को समझकर उसे आत्मरूपी तत्व के साथ जोडना 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 एंव संवर्धन हेतु योग के उपयोग का कौशल अर्जित करना।
8. चिकित्सा सिद्धान्त के स्थान पर स्वास्थ्य(स्वस्थ) सिद्धान्त को समझना।
9. भिन्न–भिन्न व्यक्तित्व हेतु समग्र योग चिकिसा 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 स्नातकोत्तर डिप्लोमा

सेमेस्टर – प्रथम

सैद्धान्तिक प्रश्न पत्र	पूर्णांक	उत्तीर्णांक
YTO1.योग चिकित्सा का आधार	50	18
YTO2. संस्कृत (विशेषः–जो विद्यार्थी संस्कृत विषय से परिचय नही है उनके लिये उक्त विषय आवश्यक है। स्वलेखन विस्तृत परियोजना (संस्कृत के विधार्थीयों के लिए।)	50	18
YTO3. मानव शरीर एवं क्रिया विज्ञान –I	50	18
YTO4. सामान्य व्याधियों हेतु योग चिकित्सा –I	50	18
योग	**200**	**72**

प्रायोगिक प्रश्न पत्रः–	पूर्णांक	उत्तीर्णांक
YPO5.योग चिकित्सा पद्धति–I	100	36
YPO6 .भावनाओं के संवद्धेन हेतु योग अभ्यास	50	18
YPO7.योग अभ्यास(आसन,प्राणायाम,बन्ध,मुद्रा,षट्कर्म व ध्यान)	100	36
YPO8. उच्चतर(आग्रेम) योग तकनीक	50	18
योग	**300**	**108**

सेमेस्टर –प्रथम

सैद्धान्तिक प्रश्न पत्र	पूर्णांक	उत्तीर्णांक
YT11. षड्दर्शन परिचय एवं पतञ्जलि योग सूत्र	50	18
YT22. स्वास्थ्य मनोविज्ञान	50	18
YT33. मानव शरीर एवं क्रिया विज्ञान –II	50	18
YT44. सामान्य व्याधियों हेतु योग –II	50	18
योग	**200**	**72**

प्रायोगिक प्रश्न पत्रः–	पूर्णांक	उत्तीर्णांक
YP55. योग चिकित्सा तकनीक –II	100	36
YP66. उच्चतर योग अभ्यास –II	50	18
YP77. व्यक्तित्व विकास (आन्तरिक मूल्यांकन)	50	18
YP88. नैदानिक परीक्षण योजना	100	36
योग	**300**	**108**

प्रथम सेमेस्टर 500 (सैद्धा.200 + प्रायोगिक 300)
द्वितीय सेमेस्टर 500 (सैद्धा.200 + प्रायोगिक 300)
कुल 1000

सेमेस्टर –प्रथम

सैद्वान्तिक योग चिकित्सा का आधार पूर्णांक–50 अंक

प्रथम YP-01

इकाई–I उपनिषदों की भाव,भाषा व शैली ,आनन्द विश्लेषण और आनन्द के स्तर,प्राण ऊर्जा पिरामिड ईशोपनिषद्

इकाई–II ऋक् सूक्त संग्रह (अग्नि सूक्त,पुरुष सूक्त)एवं कठोपनिषद्

इकाई–III भगवद्गीता –सामान्य परिचय महत्व व भव्यता ,अजुर्न 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 ,अर्कम ,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, वास्तविेक 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

पाठ्यपुस्तकः–

- गीता रहस्य, लोक मान्य तिलक
- पवित्र गीता, स्वामी चिन्मयानन्द,मुम्बई
- यथार्थ गीता स्वामी श्री अड़गड़ानन्द जी

सन्दर्भ ग्रन्थ–

- भारतीय दर्शन,आचार्य बलदेव उपाध्या
- ईशोपनिषद हिन्दी अनुवाद सहित
- कठोपनिषद हिन्दी अनुवाद सहित
- ऋृक्सूक्तसंग्रह हिन्दी अनुवाद सहित
- भगवदगीता, स्वामी रामसुखदास
- वेद रहस्य– महर्षिअरविन्द

सेमेस्टर– I

सैद्धान्तिक प्रश्न पत्रः– पूर्णांक 50 अंक

द्वितीय YP-02 **संस्कृत**

इकाई–1 संस्कृत का आधार भूत प्रारम्भिक और प्रायोगिक ज्ञान वर्णमाला व ध्वनि (वर्ण,ध्वनि,शब्द,पद,वाक्य,संज्ञा,सर्वनाम,विशेषण,उपसर्ग,पुरूष,वचन,आदि के भेद व प्रभेद का सामान्य ज्ञान)

इकाई–2 व्याकरण व वाक्य निर्माण,शब्दरूप, प्रत्ययज्ञान, कारकप्रकरण, सन्धिप्रकरण,

इकाई–3 समास प्रकरण का सामान्य ज्ञान अन्य भाषाओ के साथ संस्कृत का सम्बंध व महत्व.।

सेमेस्टर– I

सैद्धान्तिक प्रश्न पत्रः– पूर्णांक 50 अंक

तृतीय YP-03 मानव शरीर एवं क्रिया विज्ञान–I

इकाई–I

1. कोशिका संरचना,कोशिका झिल्ली,केन्द्रक,माइट्रोकाण्ड्रिया,कोशिका द्रव्य,राइबोसोम,गॉलीकाय, अन्तःप्रद्रव्यी जातिका व कोशिकाओं की सामान्य संरचना व उसके कार्य।

2. 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,चयापचयविधि,पोषणतत्व,संतुलित आहार व स्त्रोत।

इकाई–II

1. ऊतक–ऊतक के प्रकार ,आच्छादक,संयोजी,पेशीय,तंत्रिका,ऊतको की सामान्य संरचना व कार्य।

2. पेशीयतंत्र,मांसपेशी के प्रकार ,ऐच्छिक व अनैच्छिक,हृदय,रेखित,अरेखित पेशियो के प्रकार कार्य व संरचना ,पेशियों की आन्तरिक संरचना व विशिष्ट गुण।

इकाई–III

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, हृदय चक्र,रक्तवाहिनियों धमनी व शिराओं में अन्तर,परिसंचरण,रक्तचाप,नाडी या नब्ज, हृदय ध्वनि व धड़कन।

3. श्वसन तंत्र–श्वसन तंत्र के विभिन्न अंगो की संरचना व कार्य नाक,नासामार्ग,ग्रसनी,श्वासनली,ब्रोकाई,फेफेडों के कार्य,श्वसन की क्रिया विधि,निःश्वसन व उच्छवसन,वायुधारिता,श्वसनवर व उसका नियमन व कृत्रिम श्वसन की विधि।

पाठ्य पुस्तकः

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

सन्दर्भ ग्रन्थः

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

सेमेस्टर– I

सैद्धान्तिक प्रश्न पत्र पूर्णांक 50 अंक

चतुर्थ YP-4

सामान्य व्याधियों हेतु योग चिकित्सा (खण्ड)

इकाई I

1. तनाव की अवधारण,तनाव की क्रियाविधि, आधि–व्याधि की अवधारण व वर्गीकरण,तनाव का समग्र योग चिकित्सा पद्धति।
2. श्वसन संबंधि विकारः–अवस्था,ब्रोकाइल अस्थमा ,एलर्जी,राइनिटिस और साश्नुसाइटिक की परिभाषा, वर्गीकरण,रोग के चिन्ह,लक्षण,कारण व यौगिक प्रबन्धन व समग्र योग चिकित्सा पद्धति।

इकाई II

1. हृदय संबंधी विकारः–हाइपरटेंशपन,आर्थोएस्के,कोरोनरी आर्टरी इस्थेमिक हार्टाडिसीज,एंजाइना पेक्टोरिस,मायोकार्डियल इन्फेक्शन,कार्डियक अस्थमा,रोग की परिभाषा,वर्गीकरण,रोग के चिन्ह लक्षण, कारण व यौगिक प्रबन्धन व समग्र योग चिकित्सा पद्धति।

इकाई III

1. आंत सबंधी विकार –पेटिक व गैस्ट्रिक अलसर,आई,बी,एस अल्सेंटिव कोलाइटिस,रोग की परिभाषा वर्गीकरण,रोग के चिन्ह लक्षण,यौगिक प्रबन्धन व सम्रग योग चिकित्सा पद्धति
2. पेशीय अस्थिविकारः–कमरदर्द,गर्दनदर्द,मस्कलूर डिसट्राफी,अर्बराइटिस, रोग की परिभाषा,वर्गीकरण, रोग के चिन्ह लक्षण,कारण,यौगिक प्रबन्धन,व समग्र योग चिकित्सा पद्धति।

पाठ्यपुस्तकः–
1. सामान्य व्याधियों हेतु समग्रयोग चिकित्सा पद्धति, डा. एच.आर.नागेन्द्र और डा.शामन्ताकामिनी नरेन्द्र
2. समन्वित योग चिकित्सा पद्धति,डा. आर नागरत्ना,डा. एच.आर.नागेन्द्र

संदर्भ ग्रन्थः–
1. सामान्य विकार हेतु योग, स्वामीकर्मानंदा सरस्वती
2. व्याधियों हेतु योग, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

सेमेस्टर–I

प्रायोगिक प्रश्न पत्र पूणार्क 100 अंक

प्रथम YP-5 **योग चिकित्सा पद्धति–I**

इकाई–I

1. सकारात्मक, स्वास्थ्य, तनाव
2 अस्थमा
3 एलर्जी व साइनुसाइटिस के लिये समग्र योग चिकित्सा पद्धति।

इकाई–II

1. उच्च व निम्न रक्त दाब
2. एजाइना
3. इस्केमिक हार्ट डिजीज
4. मधुमेह व मोटापा हेतु समग्र योग चिकित्सा पद्धति।

इकाई–III

1. कमरदर्द,गर्दनदर्द व स्पोण्डोलोसिस
2. अर्थराइटिस
3. मस्कूलर डिसट्रोफी
4. आई बी एस,पेप्टिक अल्सर व गैस्ट्रिक अल्सर हेतु समग्र योग चिकित्सा पद्धति।

सेमेस्टर–I

प्रोयोगिक प्रश्न पत्रः– पूर्णांक 50 अंक

प्रथम YP-6 भावनाओं के संवर्द्धन हेतु योग

इकाई I

1. प्रार्थना
2. शान्तिपाठ
3. राजयोग
4. ज्ञानयोग के श्लोको का सवस्वर उच्चारण

इकाई II

1. कर्मयोग
2. भक्ति योग के श्लोको का सवस्वर उच्चाण

इकाई III

1. भजन व देशभक्ति गीत
2. संस्कृत गीत का सवस्वर गायन
3. क्रीड़ा योग

सेमेस्टर– I

प्रायोगिक प्रश्न पत्रः– पूर्णांक 100 अंक

तृतीय YP-7 योग अभ्यास (आसन,प्राणायाम,बंध,मुद्रा)

इकाई– I

1. षट्कर्म कपालभाति,त्राटक,नेति,धौति,नौली,शंखप्रक्षालन
2. बंध उडडीयान बंध, जालंधर बंध,मूलबंध
3. मुदा चिन्मुद्रा ,चिन्मयमुद्रा, ब्रह्ममुद्रा

इकाई –II आसन व शिथलीकरण प्रक्रिया

1.	अर्धकटिचक्रासन	15.	मयूरासन
2.	अर्घचक्रासन	16.	भुजंगासन
3.	पादहस्तासन	17.	शलभासन
4.	त्रिकोणासन	18	धनुरासन
5.	परिवृत त्रिकोणासन	19.	सर्वांगासन
6.	पार्श्वकोणासन	20.	मत्स्यासन
7.	वज्रासन	21	हलासन
8.	शशांकासन	22.	चक्रासन
9.	सुप्तवज्रासन	23.	अर्धशीर्षासन
10.	पश्चिमोत्तनासन	24.	शीर्षासन
11.	उष्ट्रासन	25.	सिद्धासन व सिद्धयोनिआसन
12.	वक्रासन	26.	सुखासन
13.	अर्धमस्चयेन्द्रासन	27.	पद्मासन
14.	हंसासन		

1. त्वरित विश्रांति प्रक्रिया
2. शीध्र विश्रांति प्रकिया
3. गहरी विश्रांति प्रक्रिया

इकाई II प्राणायाम :– 1 अनुलोम विलोम प्राणायाम (नाडी शुद्धि)
2. सूर्य व चन्द्र अनुमोल–विलोम प्राणायाम
3. शीतलीय प्राणायाम (1.शीतली 2.शीतकारी 3.सदंत)
4. लय प्राणायाम (भ्रामरी)
5. ध्यान ओम कार या अन्य सृजनात्मक ध्यान

सेमेस्टर – I

चतुर्थ प्रश्न पत्र पूर्णांक 50 अंक

YP-8

प्रायोगिक :–एडवान्स (अग्रिम)योग तकनीक

1. आवर्तन ध्यान तकनीक
2. प्रानिक एनरजाइजेशन तकनीक
3. माइण्ड साउण्डरेजोनेन्स तकनीक

पाठ्य पुस्तकः–

1.	योग अभ्यास–7 1डा0 एच आर नागेन्द्र ,डा0 देशपाण्डे एस ,डा0 रामचन्द्र.आर
2.	व्यास पुष्पाञजलि, डा0 एच आर नागेन्द्र
3.	प्रार्थना–केन्द्रीय चिन्मय मिशन
4.	दैनिक जीवन में योग ,डा0 शेखर शर्मा
5.	मघुमेह के साथ जीवन , डा0 शेखर शर्मा
6.	एस एस आर टी, डा0 एच आर नागेन्द्र
7.	पी.ई.टी., डा0 एच आर नागेन्द्र
8.	पी.पी.एच. डा0 एच आर नागेन्द्र एवं आर नागरत्न
9.	घेरण्ड संहिता,सत्यानन्द स्वरस्वती

सेमेस्टर II

सैद्धान्तिक प्रश्न पत्र – पूर्णांक 50 अंक

प्रथम YT -11 षड्दर्शन परिचय एवं पतञ्जलि योग सूत्र

इकाई–I

1. षड्दर्शन का सामान्य परिचय व प्रमुख विशेषताये (सांख्य, योग, न्याय, वैशेषिक, मीमासा व वेदान्त)
2. समाधि पाद (51सूत्र)

इकाई–II

साधना पाद (55 सूत्र)

इकाई–III

विभूतिपाद (56सूत्र) व कैवल्यपाद (34सूत्र)

पाठ्यपुस्तकः–

1. भारतीय दर्शन,आचार्य बलदेव उपाध्याय
2. भारतीय दर्शन एच.पी.सिन्हा
3. पातञ्जलयोग , प्रदीप, गीताप्रेसगोरखपुर
4. भारतीय दर्शन, सी,डी.शर्मा
5. मुक्ति के चार , सोपान,स्वामी सत्यानन्द सरस्वती,
6. पातञ्जलयोग दर्शन, स्वामी हरिहरान्नन्द
7. हिन्दू दर्शन की छः पद्धतियॉ, हर्षनन्द,रामकृष्णमठ,बैगलोर,

सेमेस्टर – II

सैद्धान्तिक प्रश्न पत्र– पूर्णांक 50 अंक

प्रथम YT -22 **स्वास्थय मनोविज्ञान**

इकाई–I

1. स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वास्थ्य की अवधारण स्वास्थ्य के कारक,प्राकृतिक चिकिसा आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ की परिभाषा व अस्वास्थ्य ,WHO के अनुसार स्वास्थ्य की अवधारणा
2. मनोविज्ञान,स्वास्थ मनोविज्ञान की परिभाषा ,मन व शरीर का सम्बन्ध मनोविज्ञान के अनुसार

इकाई–II

1. तैत्तरीय उपनिषद के अनुसार स्वास्थ्य की अवधारण एवं पंचकोश, स्वास्थ्य व्यवहार परिचय,स्वास्थ्य स्वास्थ्य संबंधी आदतों मे परिवर्तन,प्रत्यभिज्ञा–व्यवहार,उपागम,समाज पर स्वास्थय का प्रभाव, स्वास्थ्य संबंधी विशिष्ट व्यवहार,शारीरिक व्यायाम,भोजन संबंधी आदते, खानपान संबधी विकार ,निद्रा

इकाई –III

1. तनाव,तनाव का सिद्धात,तनाव की कायिक व शरीर में रसायनो का परिवर्तन,तनाव की स्थिति से मुक्तावस्था,दीर्घ तनाव के स्त्रोत,योग की भूमिका –तनाव की अवस्था में तनाव से मुक्त होने के लिये–सजगता,लेखन,शिथलीकरण प्रशिक्षण एवं क्रीड़ायोग।

पाठ्यपुस्तकः–

- स्वास्थ्य मनोविज्ञान, टेलर
- तनाव की नई चुनौतिया, डा0 एच.आर नागेन्द्र
- सकारात्मक स्वास्थ्य (पी.पी.एच) डा0 एच.आर.नागेन्द्र व डा0 आर.नागरत्ना
- स्वास्थ्य विज्ञान, डा0 नागेन्द्र नीरज

सन्द्रर्भ ग्रन्थ–

- स्वास्थ्य का मनोविज्ञान (तनवमन) डा0 हर्ष मेहता व डा0 नीटन
- शरीर क्रिया विज्ञान,चौधरी

सन्द्रर्भ ग्रन्थ :–

- शरीर एवं क्रिया विज्ञान, रोज एण्ड बिल्सन
- शरीर एवं क्रिया विज्ञान, पदमा एण्ड संधावी
- मानव शरीर रचना, इवलिन पीमर्स

सेमेस्टर–II

सैद्धान्तिक प्रश्न पत्र पूर्णांक 50

तृतीय YT33 मानव शरीर एवं क्रिया विज्ञान (खण्ड)

इकाई -I

उत्सर्जी तंत्र–वृक्क की बनावट व कार्य,वृक्क परिसंचरण मूत्र का निर्माण ग्लोमोस्लम,फिल्टरेशन, नलिका पुनः अवशोषण मूत्र संगठन,मूत्र नलिका ,मूत्रालय,मूत्रमार्ग ,मूत्र निमार्ण को प्रभावित करने वाले कारक,त्वचा कि बनावट व कार्य, ऑखें नेत्र गोलय की संरचना ,श्वेत पटल, रक्तक पटल,दृष्टि पटल आंख की क्रियाविधी,दूर निकट ग्लुकोमा,मोतियाबिन्द अन्य दृष्टि दोष,श्रवणेन्द्रिया–बाहयकर्ण,मध्यकर्ण व अन्तःकरण की बनावट,कान की क्रियाविधी, सुनना, सन्तुलन,कान के दोष,स्वादेन्द्रियो की बनावट,कार्य व दोष

इकाई– II

तंत्रिका तंत्र–तंत्रिका तंत्र के भाग,न्यूरान की बनावट व प्रकार तंत्रिका तन्तुओ के कार्य, केन्द्रीय मस्तिष्क व मेरूदण्ड की बनावट व विभिन्न भागो के कार्य,परिधीय व स्वतन्त्र तन्त्रिका की बनावट व कार्य व विस्तृत वर्णन प्रतिरोधी तंत्रिका तंत्र–प्रतिरोधी तंत्रिका तंत्र की स्थिति,बनावट व कार्य,अर्जित व कृत्रिम प्रतिरोधी तंत्रिका तंत्र व एलर्जी व अतिसंवेदनशीलता,मनोवैज्ञानिक प्रतिरोध क्षमता

इकाई – III

अन्तःस्त्रावी तंत्र–हार्मोन की विशेषताएं,शरीर की प्रमुख ग्रंथियाँ पियुष,थाइराइड,एड्रीनल व अग्नाशय सबंधित अन्य हार्मोन,ग्रन्थियों की बनावट व कार्य एवं अल्प व अति स्त्राव का प्रभाव प्रजनन तंत्र–पुरूष प्रजनन अंग,वृष्ण, शुक्रवाहिका अधिवृष्ण शुक्राशय,प्रोस्टेट ग्रंथि ,शिश्न,शुक्राणु व वृषण के कार्य,वृहतओष्ठ लघुओष्ठ,योनि गर्भाशय व रचना,अण्डवाहिनी नली,अण्डाशय ऋतुस्त्राव,निषेचन प्रसव ,भ्रूण का विकाश,रजोनिवृति।

पाठ्यपुस्तकः–

- मानव शरीर एवं क्रिया विज्ञान, डा. वृन्द्रासिंह

सेमेस्टर–II

सैद्धान्तिक प्रश्न पत्रः– पूर्णांक 50

तृतीय YT-44

सामान्य व्याधियों हेतु योग चिकित्सा (खण्ड–II)

इकाई - I

1. जीर्ण, वृक्क, विकार, पथरी, मूत्र, एलर्जी ,प्रोस्टेट, रोगों 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 व दाब की परिभाषा वर्गीकरण चिन्ह लक्षण कारण यौगिक प्रबन्धन व समग्र योग चिकित्सा पद्धति।

इकाई–II

तंत्रिकीय विकार, व श्रवण सिरदर्द, अर्धकपारी ,तनाव ,जनित, सिरदर्द ,मिर्गी दृष्टि विकार कैंसर (कर्क) एनिमिया,एच.आई.वी की परिभाषा वर्गीकरण चिन्ह लक्षण कारण यौगिक प्रबन्धन व समग्र योग चिकित्सा पद्धति।

इकाई–III

न्यूरोसिस विकार एन्जाइटी(दुश्चिन्ता) अवसाद पैनिक एन्जाइटी फोबिया मुख्य अवसाद की परिभाषा व समग्र योगचिकित्सा पद्धति साइकोसिस सिजोफेनिया बाईपोलर विकार मानसिक विक्षिप्तता नशीली आदते (शराब तम्बाकु व ड्रग्स)परिभाषा वर्गीकरण चिन्ह लक्षण कारण यौगिक प्रबन्धन व समग्र योग चिकित्सा पद्धति।

पाठ्यपुस्तकः–

- सामान्य व्याधियों हेतु समग्र योग चिकित्सा पद्धति डा0 एच.आर.नागेन्द्र डा0 शाक्तन्ताकामिनी
- समन्वित योग चिकित्सा पद्धति डा0आर.नागरत्ना

सन्दर्म ग्रन्थः–

- सामान्य विकार हेतु योग स्वामी दयानन्द सरस्वती
- व्याधियों हेतु योग स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

सेमेस्टर–II

प्रायोगिक प्रश्न पत्रः– पूर्णांक 100

तृतीय YT-55

योग चिकित्सा पद्धति–(खण्ड)

इकाई I

1. मासिक चक्र विकार,
2. गर्भावस्था व सामान्य प्रसव
3. जीर्ण वृक्क विकार
4. मूत्र विकार (पथरी,प्रोस्टेट)

इकाई II

1. अर्धकपारी
2. मिर्गी
3. दृष्टिविकार (दूर निकट ग्लुकोमा)
4. कैंसर
5. एनिमिया हेतु समग्र योग चिकित्सा पद्धति

इकाई III

1. दुश्चिन्ता
2. अवसाद
3. स्त्रिजोफेनिया
4. बाइपोलर विकार
5. मानसिक विक्षिप्तता
6. नशीली आदतों (धुम्रपान शराब) हेतु समग्र योग चिकित्सा पद्धति

सेमेस्टर–II

प्रायोगिक प्रश्न पत्र पूर्णांक 50

तृतीय YT-66

उच्चतर(अग्रिम)योग अभ्यास

इकाई –I

1. सूक्ष्म व्यायाम
2. शक्ति विकाशक व्यायाम

इकाई – II

आसन

1.	सुप्त वज्रासन
2.	बद्ध पद्मासन
3.	अर्ध पद्म पद्मासन
4.	जानु शीर्षासन
5.	एक पाद पद्मोसन
6.	उत्थित जानुशीर्षासन
7.	परिपूर्ण नवासन
8.	पद्म मयूरासना
9.	वश्चिकासन
10.	पद्म बद्ध सर्वंगासन
11.	एकपाद सेतुबंधसर्वांगासन
12.	चक्रासन
13.	कर्णपीड़ासन
14.	शीर्षासन
15.	निरलम्ब शीर्षासन
16.	सलंम्भ शीर्षासन
17.	गर्भपिण्डासन
18.	एकपादराजकपोत आसन
19	नटराजासन
20.	कूर्मासन

इकाई – III

मुद्रा

विपरित करणी
अश्विनी मुद्रा
वज्राली व सहजोलीमुद्रा
षट्कर्म
दण्ड धौति
वस्त्र धौति

सेमेस्टर–II

प्रायोगिक प्रश्न पत्रः– पूर्णांक 100

तृतीय YT-77 **व्यक्तित्व विकास**
आन्तरिक परीक्षण

मनोवैज्ञानिक प्रश्नावली द्वारा छात्रों का योगअभ्यास से पूर्व व पश्चात् परीक्षण किया जावेगा व आंकडो के आधार पर आन्तरिक शिक्षक द्वारा अंक निर्धारित किये जायेगें।

सेमेस्टर–II

प्रायोगिक प्रश्न पत्रः– पूर्णांक 100

तृतीय YT88 **नैदानिक परीक्षण योजना**

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. आकड़ो का प्रस्तुतीकरण
8. प्रतिदिन की विवरणिका
9. नैदानिक परीक्षण में उपस्थिति
10. आंकड़ो का विश्लेषण
11. निष्कर्ष
12. सुझाव

पाठ्यपुस्तकः–

1. योग अभ्यास (डा0 एच.आर.नागेन्द्र, डा0 देशपाण्डे .एस, डा0 रामचन्द्र आर)
2. सकारात्मक स्वास्थ्य डा0 एच.आर.नागेन्द्र
3. दैनिक जीवन में योग डा0 शेखर शर्मा
4. शोध प्रविधि डा0 शर्ली टेलर व एच.आर.नागेन्द्र
5. घेरण्ड संहिता, सत्यानन्द सरस्वती
6. योग प्रदीपीका, वी.के एस.ऑयगर
7. आसन, प्राणायम,बंध मुद्रा ,बिहार स्कूल ऑफ योग