सं.को. 260/2024
10/6/2024 डॉ. विवेक उपाध्याय

सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय

वाराणसी

सत्र 2021-22

P.G डिप्लोमा योग

प्रो० हरेराम त्रिपाठी

कुलपति

Office:- 0542-2204089

Website: ssvv.ac.in

पाठ्यक्रम

स्नातकोत्तर योग अध्ययन डिप्लोमा (प्रथम सत्र)

(P.G.Diploma yogic Studies) (Semester-I)

हठयोग साधना व सिद्धान्त प्रथम पत्र)

Course PGD1-802

इकाई	विषय	अंक: 100	क्रेडिट :
प्रथम इकाई	हठयोग साधना– हठयोग की परिभाषा, स्वरूप, सप्तसाधन, उद्देश्य। अभ्यास हेतु उचित काल, स्थान ऋतु, आश्रम व पथ्यापथ्य। हठ साधना के साधक व बाधकतत्त्व, हठसिद्धि के लक्षण। आधुनिक सन्दर्भ में हठयोग की उपादेयता।	20	1
द्वितीय इकाई	षट्कर्म एवं आसन– हठयोग प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार षट्कर्म व आसन–स्वरूप, परिचय, उद्देश्य, विधि, सावधानियाँ, लाभ एवं आधुनिक सन्दर्भ में उपयोगिता। षट्कर्म व आसन का मनोशारीरिक अध्ययन।	15	1
तृतीय इकाई	प्राणायाम– हठयोग एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार प्राण की अवधारणा, प्राण के प्रकार, नाड़ीतन्त्र प्राणायाम की परिभाषा, भेद, स्वरूप , विधि लाभ, सावधानियाँ प्राणायाम की उपयोगिता, प्राणायाम का आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक सर्वेक्षण।	15	1
चतुर्थ इकाई	मुद्राबन्ध–कुण्डली– हठयोग एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार मुद्रा की अवधारणा, भेद, विधि, सावधानियाँ व लाभ। मुद्राबन्ध का यौगिक एवं आध्यात्मिक एवं भौतिक महत्व। कुण्डली–स्वरूप, जागरण उपाय, विधि एवं महत्व, षट्चक्र विवेचन एवं लाभ।	15	1
पंचम इकाई	धारणा, ध्यान, समाधि – हठयोग एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार ध्यान व समाधि का विवेचना हठयोगप्रदीपिकानुसार नादानुसंधान विवेचन, प्रत्याहार धारणा, ध्यान व समाधि का मनो शारीरिक अध्ययन।	15	1
षष्ठ इकाई	कक्षाकार्य, गृहकार्य, अनुशासन, उपस्थिति आदि	20	1

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. हठयोग प्रदीपिका	स्वात्माराम योगीन्द्र, क्षेमराज (वेंकटेश्वर प्रकाशन मुम्बई)
2. हठयोग प्रदीपिका	प्रकाशक–कैवल्यधाम, लोनावला
3. घेरण्डसंहिता	महर्षिघेरण्डऋषि
4. घेरण्डसंहिता	डॉ0 राघवेन्द्र शर्मा राघव
5. घेरण्डसंहिता	प्रकाशक–कैवल्यधाम, लोनावला
6. गोरक्ष संहिता	गोरक्षनाथ
7. उपनिषद संग्रह	प्रकाशक–मोतीलाल बनारसीदास
8. बहिरंग योग	स्वामी योगेश्वरानन्द
9. योगासन विज्ञान	स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

15 11%

पाठ्यक्रम

स्नातकोत्तर योग अध्ययन डिप्लोमा (प्रथम सत्र)

(P.G.Diploma yogic Studies) (Semester-I)

मानव शरीर रचना एवं क्रिया योग विज्ञान (द्वितीय पत्र)

Course PGD1-803

इकाई	विषय	अंक: 100	क्रेडिट :
प्रथम इकाई	मनव शरीर रचना एवं क्रिया का परिचय, कोशिका की रचना, कार्य, ऊतक और उसका वर्गीकरण अस्थि संस्थान, अस्थि रचना, वृद्धि वर्गीकरण अस्थियों के कार्य, अस्थियों के रोग, अस्थियों पर योग का प्रभाव।	15	1
द्वितीय इकाई	पेशी संस्थान संरचना; वर्गीकरण, कार्य पेशियों के रोग, पेशीयों पर योग का प्रभाव रक्त शिराएं और धमनियॉं रक्त दोष, रक्त समूह रक्त एवं ह्रदय की बीमारियां, योग का प्रभाव।	15	1
तृतीय इकाई	पाचन तन्त्र, संरचना, मुंह, पेट, छोटी आंत बड़ी आंत भोजन का अवशोषण, लिवर की संरचना और कार्य, षट्कर्मो से पाचन तन्त्र का शुद्धिकरण, पाचन तन्त्र की बीमारियां, पाचन तन्त्र पर योग का प्रभाव।	15	1
चतुर्थ इकाई	श्वसन तन्त्र संरचना, श्वसन संस्थान के अंग, श्वसन की क्रिया O_2 को ग्रहण CO_2 का निष्कासन, श्वसन संस्थान के रोग, श्वसन संस्थान पर योग का प्रभाव।	15	1
पंचम इकाई	उत्सर्जन तन्त्र वृक की रचना और कार्य यूरेटर, मूत्राशय, मूत्र मार्ग, मूत्र में विशर्जित पदार्थ शरीर में पानी का सन्तुलन, मूत्र संस्थान के रोग और मूत्र संस्थान पर योग क्रियाओं का प्रभाव। प्रजनन संस्थान, पुरूष प्रजनन अंग, स्त्री प्रजनन अंग, प्रजनन संस्थान के रोग,प्रजनन संस्थान पर योग का प्रभाव, अन्तः स्रावी संस्थान–थाइराइड, पराथाइरायड, पियूष थाइमस, ऐड्रेनल, अन्तः स्रावी संस्थान के रोग। योग का प्रभाव, ज्ञानेन्द्रियॉं, त्वचा, जीभ, नाक, कान, ऑख– इनकी संरचना और कार्य, इनकी बीमारियों का योग द्वारा उपचार।	20	1
षष्ठ इकाई	कक्षाकार्य, गृहकार्य, अनुशासन, उपस्थिति आदि	20	1

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान– डॉ0 अनन्त प्रकाश गुप्ता
2. Basic Anatomy and Physiology– Dr. A.Tain
3. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान– डॉ0 एस. आर. वर्मा
4. शरीर रचना विज्ञान– डॉ0 मुकुन्द स्वरूप

28-9-21

12.07.2021

12/07/21

12/07/2021

12/07/2021

Course
PGD1-805

पाठ्यक्रम
स्नातकोत्तर योग अध्ययन डिप्लोमा (प्रथम सत्र)
(P.G.Diploma yogic Studies) (Semester-I)
क्रियात्मक योग प्रशिक्षण ([illegible])
यौगिक सूक्ष्म व स्थूल व्यायाम, आसन आदि

इकाई	विषय		अंक: 100	क्रेडिट :
प्रथम इकाई	यौगिक सूक्ष्म–व्यायाम 1. उच्चारण–स्थल तथा विशुद्ध चक्र की शुद्धि 3. बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक क्रिया। 5. मेधा–शक्ति विकासक क्रिया। 7. कपोल–शक्ति विकासक क्रिया। 9. ग्रीवा–शक्ति विकासक क्रिया। 11 भुजबन्ध–शक्ति विकासक क्रिया। 13 भुजवल्ली–शक्ति विकासक क्रिया। 15 मणिबन्ध–शक्ति विकासक क्रिया। 17. अंगुलिमूल–शक्ति विकासक क्रिया।	2. यौगिक प्रार्थना। 4. स्मरण–शक्ति विकासक क्रिया। 6. नेत्र–शक्ति विकासक क्रिया। 8. कर्ण–शक्ति विकासक क्रिया। 10. स्कन्द तथा बाहुमूल शक्ति विकास क्रिया। 12. कोहनी शक्ति विकास क्रिया। 14. पूर्ण–भुजा शक्ति विकासक क्रिया 16. कर–पृष्ठ शक्ति विकासक क्रिया 18.वक्ष स्थल–शक्ति विकासक क्रिया (2)।	20	1
द्वितीय इकाई	यौगिक सूक्ष्म–व्यायाम 1. उदरशक्ति विकासक क्रिया 3. मूलाधार चक्रशुद्धि क्रिया 5. कुण्डलिनीशक्ति चक्रशुद्धि क्रिया 7. जानुशक्ति चक्रशुद्धि क्रिया 9. पादशक्ति चक्रशुद्धि क्रिया 11.गुल्फ–पादपृष्ठ–पादतलशक्ति चक्रशुद्धि क्रिया	2. कटिशक्ति विकासक क्रिया 4.उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान चक्रशुद्धि क्रिया। 6. जंघाशक्ति चक्रशुद्धि क्रिया। 8. पिण्डलीशक्ति चक्रशुद्धि क्रिया। 10. पादांगुशक्ति चक्रशुद्धि क्रिया।	15	1
तृतीय इकाई	यौगिक सूक्ष्म–व्यायाम 1, हृदय, रेखागति, उर्ध्वगति, उत्कूर्दन सर्वांगपुष्टि 2. सूर्यनमस्कार आसनों के प्रकार व विधाएं (क) शरीर संवर्धनात्मक आसन– 1. लेटकर करने वाले आसन–धुन: सुप्तबज्र मत्स्य, शलभ, भुजंग, चक्र,हल, सुप्तवृश्चिक, उत्तानपाद, नौका, प्रणव, कर्णपीड़, तकिया, कर्णपीड़,बालासन। 2. लेटकर करने वाले आसन–सिंह, गौमुख, अर्द्धमत्स्येन्द्र, गोरक्ष वृश्चिक, मत्स्येन्द्र, मयूर, आकर्णधनु: पश्चिमोत्तान, काग, उत्कट, कूर्म,मण्डूक वृषभ, उत्थितगदग,बक,योग, उष्ट्र, भूनमन, तोलांगुल, पर्वत, पादागुष्ठ गर्भ, ब्रह्मचर्य, पद्मवत्, जानुशीर्ष, उदराकर्षण, पद्ममयूर,कंदपीड,उत्थितपादकंधरासन।		15	1

चतुर्थ इकाई	4. लेटकर करने वाले आसन– ऊर्ध्वहस्तोत्तान, गरुड़, कोण, अश्वत्थ, वीर, वृक्ष, पक्षी, महावीर, पादांगुष्ठनासास्पर्श, संकट, ताड़, त्रिकोण, शीर्ष, खंजन, पादहस्त, कटिचक्र, वातायन, हस्तपादांगुष्ठ। (ख) ध्यानात्मकासन–सिद्धासन, पद्मासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, भद्रासन एवं गुप्तासन (ग) विश्रामात्मकासन–शवासन, मकरासन, बालासन, विष्णुासन, शिथिलासन।	15	1
पंचम इकाई	प्रशिक्षण कार्य सम्पूर्ण प्रार्थना मंत्र अर्थ सहित, ध्यान। साक्षात्कार। सम्प्रति प्रयोगात्मक योग की बहुप्रचलित विधाएँ।	16	1
षष्ठ इकाई	कक्षाकार्य, गृहकार्य, अनुशासन, उपस्थिति आदि	20	1

सन्दर्भ ग्रन्थ :

हठयोग प्रदीपिका
घेरण्ड संहिता
गोरक्षसंहिता
योगासन–धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
योगासन–पूनावाला
आसन प्राणायाम मुद्राबन्ध–स्वामी सत्यानन्द सरस्वती बिहार, बिहार योग पब्लिकेशन ट्रस्ट

पाठ्यक्रम

स्नातकोत्तर योग अध्ययन डिप्लोमा (द्वितीय सत्र)

(P.G.Diploma yogic Studies) (Semester-II)

पातन्जल योगसूत्र (प्रथम पत्र)

Course PGDII-806

इकाई	विषय	अंक: 100	क्रेडिट :
प्रथम इकाई	भारतीयदर्शन का सामान्य परिचय, ईश्वर, ब्रह्म आत्मा–पुरुष, जगत्–प्रकृति–माया, कैवल्य–मोक्ष–निर्वाण, विभिन्न दार्शनिकों की पृथक–2 मान्यताएँ।	15	1
द्वितीय इकाई	योग की परिभाषा, चित्त की भूमियाँ, चित्त की वृत्तियाँ, अभ्यास और वैराग्य, प्रमाण भेद सहित, समाधि के भेद, ईश्वर व ईश्वर प्राणिधान, योगान्तराय, 'चित्तप्रसादन के उपाय, ऋतम्भरा प्रज्ञा। सप्त प्रान्तभूमि, सविचार, निर्विचार, सबीज, सवितर्क, निर्वितर्क समापत्ति।	20	1
तृतीय इकाई	क्रियायोग, पंचक्लेश, कर्माशय, दुःख का स्वरूप चतुर्व्यूहवाद, विवेकख्याति, सप्तधा प्रज्ञा। बहिरंग योग का स्वरूप व फल विवेचना सम्बन्धित अन्य सूत्र। अंतरंगयोग का स्वरूप व फलविवेचन, संयम का स्वरूप व फल विवेचना सम्बन्धित अन्य सूत्र।	20	1
चतुर्थ इकाई	कैवल्यस्वरूप, सिद्धि के पांच भेद, निर्माणचित्त, कर्म भेद, दृष्टा और दृश्य, धर्ममेघ समाधि, कर्म का स्वरूप प्रतिष्ठान वासना विवेचन, क्लेशकर्मनिवृत्ति। सम्बन्धित अन्य सूत्र।	25	1
पंचम इकाई	अष्टांगयोग की आधुनिक जीवन में उपयोगिता एवं महत्व, विभिन्न सन्दर्भों में शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, व्यक्तित्वपरक एवं सामाजिक। कक्षाकार्य, गृहकार्य, अनुशासन, उपस्थिति आदि	20	1

सन्दर्भ ग्रन्थ :

- भारतीय दर्शन
- पातन्जल योग सूत्रम् — आचार्य बलदेव उपाध्याय।
- योग मनोविज्ञान
- योग सिद्धान्त एवं साधना — शान्तिप्रकाश आत्रेय।
- योग सिद्धान्त चन्द्रिका — प्रो0 महेश प्रसाद सिलोड़ी।

112

पाठ्यक्रम
स्नातकोत्तर योग अध्ययन डिप्लोमा (द्वितीय सत्र)
(P.G.Diploma yogic Studies) (Semester-II)
योग–मनोविज्ञान (द्वितीय पत्र)

Course
PGDII-807

इकाई	विषय	अंक: 100	क्रेडिट :
प्रथम इकाई	मनोविज्ञान का स्वरूप तथा परिभाषा व्यवहार तथा मानसिक प्रक्रियाएं संक्षिप्त ऐतिहासिक पृष्ठभूमि तथा चेतना के विज्ञान के रूप में शुरूआत, चेतना के विज्ञान के रूप में योग तथा मनोविज्ञान, चेतना के स्तर तथा अवस्थाएं, व्यवहार तथा मानसिक प्रक्रियाओं के रूप में चेतना।	15	1
द्वितीय इकाई	योग तथा मनोविज्ञान में व्यवहार तथा मानसिक प्रक्रियाओं के आधार–जैविक, वातावरण, मनोविश्लेषणात्मक, मानवीय, संज्ञानात्मक, आदि मनोविज्ञान के क्षेत्र। योग विधियों–आसन प्राणायाम आदि का मनोविज्ञान। मानसिक प्रक्रियाओं (संवेदना, प्रत्यक्ष ज्ञान, संज्ञान सोचना (बुद्धि तथ सृजनशीलता) भावना, प्रेरणा आदि की परिभाषा स्वरूप, सिद्धान्त तथा प्रकार, योग से मानसिक प्रक्रियाएं।	20	1
तृतीय इकाई	व्यक्तित्व का स्वरूप तथा लक्षण, व्यक्तित्व के कारक तथा प्रकार, व्यक्तित्व संबन्धी विकार, योग द्वारा व्यक्तित्व का विकास व्यवहारिक (परीक्षण): वात, पित्त, कफ के आधार पर स्वयं के व्यक्तित्व की समझ, आहार तथा जीवन शैली में परिवर्तन द्वारा त्रिदोषों का प्रबन्धन।	15	1
चतुर्थ इकाई	योग तथा मनोविज्ञान में तनाव का स्वरूप तथा प्रकार, तनाव के जैविक, मनोविज्ञान तथा सामाजिक आधार तथा प्रभाव, तनाव जनित विकार, योग द्वारा तनाव प्रबन्धन। संवाद सम्प्रेषण तथा महत्व का स्वरूप एवं प्रकार सुनने तथा अवलोकन की कला,	15	1
पंचम इकाई	व्याखान प्रायोगात्मक कक्षा संचालन विधि। विधियों द्वारा झिझक तथा स्टेज भ्रम का प्रबन्धन। योग द्वारा सामान्य मनोविज्ञानिक रोगों से बचाव। योग तथा मनोवैज्ञानिक विधियों द्वारा निर्बाध गति से मंच प्रतियोगिता।	15	1
षष्ठ इकाई	कक्षाकार्य, गृहकार्य, अनुशासन, उपस्थिति आदि	20	1

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. एम.एम.गोरे — शरीर विज्ञान एवं योगाभ्यास कंचन प्रकाशक, लोनावला,पूना(महा0)।
2. हठयोग प्रदीपिका — शरीर रचना एवं क्रिया
3. शांतिप्रकाश आत्रेय योग विज्ञान — इंटरनेशनल स्टैंडर्ड पब्लिकेशन्स, वाराणसी।
4. M.M.Gore — Anatomu & Physiology of Yogic Practices
5. Shirley Telles — Kamhau Prakashan Lonavla, Pune AGlimpies of Human Body VK
6. Abhedanand — Yoga Psychology,Ram Krishna Vedant Math Calcutta,W.B.
7. Evelyn C.Pearrce — Anatomy and Psychology for Nurses. Faber & Ltd.London
8. Bhatia H.R. — General Psychology Oxford & IBH Pub.House Calcutta
9. Sachdeo L.P. — Yoga and Depth Psycholog, Motilal Banarsidas,Delhi
10. Nagendra H.R. — New persecution in stress Management Naparaint R.VK Yogas, Banglore
11. Udupa K.N. — Stress and its Management by Yoga Motilal Banarsidas Delhi
12. Dr. Kamakhya Kumar — Yoga Psychology D.K.Print World ,Delhi

पाठ्यक्रम
स्नातकोत्तर योग अध्ययन डिप्लोमा (द्वितीय सत्र)
(P.G.Diploma yogic Studies) (Semester-II)
योग स्वास्थ्य एवं प्राकृतिक चिकित्सा (तृतीय पत्र)

Course
PGDII-808

इकाई	विषय	अंक: 100	क्रेडिट :
प्रथम इकाई	स्वास्थ्यवृत्त का प्रयोजन, स्वस्थ्यलक्षण, स्वस्थ्यवृत्त–ऋतुचर्या, दिनचर्या, रात्रिचर्या, ब्रह्मचर्य, निद्रा, व्यायाम का महत्व, व्यायाम के उपयोग/अनुपयोग, योगासन और व्यायाम, अभ्यंग के लाभ, अभ्यंग में सावधानियाँ, अभ्यंग की विधियाँ, अभ्यंग के उपयोग/अनुपयोग, स्नान के लाभ, स्नान के उपयोग/अनुपयोग, स्नान की विधियाँ संध्या व हवन की आवश्यकता।	15	1
द्वितीय इकाई	आहार की आवश्यकता, आहार के घटक द्रव्य–कार्बोज, वसा, प्रोटीन, खनिज पदार्थ, जीवन तत्व, जल। आहार की मात्रा, आहार का काल, संतुलित आहार दुग्धाहार, फलाहार, मिताहार, उपवास। नशीले पदार्थों के सेवन से हानि।	15	1
तृतीय इकाई	निम्नलिखित रोगों का लक्षण, कारण व यौगिक उपचार–अजीर्ण, कोष्ठबद्धता, अम्लपित्त, ग्रहणी (कोलाइटिस), दमा, राजयक्ष्मा, उच्च व निम्न रक्तचाप, पक्षाघात, गृधसी (साइटिका), आमवात। निम्नलिखित रोगों का लक्षण, कारण व यौगिक उपचार नाभिटलना, कुष्ठ एवं क्षुद्रकुष्ठ, कर्णबाधिर्य, नासांकुरवृद्धि (पोलीपस) बाल झड़ना, दृष्टिक्षीणता, सर्वाइकल स्पोंडोलाइटिस, वीर्यदोष, मधुमेह, बौनापन। स्त्रीरोग–कष्टार्त्तव श्वेतप्रदर, कटिशूल, बन्धत्वा।	20	1
चतुर्थ इकाई	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।	10	1
पंचम इकाई	प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ इतिहास एवं सिद्धान्त आकृति से रोग की पहचान। प्राकृतिक चिकित्सा के अंग–उपवास, जल, मिट्टी, वायु तथा सूर्य का प्रकाश। स्नान के भेद–गुनगुना स्नान, गर्म स्नान, शीतल स्नान, कटि स्नान, मृत्तिका स्नान, ग्रीष्म स्नान, अभ्यंग (मसाज) एवं एनिमा। आयुर्वेद औषधियों का सामान्य ज्ञान। पंचकर्म एवं आकस्मिक चिकित्सा सम्बन्धी ज्ञान।	20	1
षष्ठ इकाई	कक्षाकार्य, गृहकार्य, अनुशासन, उपस्थिति आदि	20	1

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. स्वस्थ्यवृत्त विज्ञान — रामहर्ष सिंह
2. यौगिक चिकित्सा — कुवलयानन्द
3. पोषण एवं आहार — जी. पी. शौरी
4. रोगों की सरल चिकित्सा — विट्ठलदास मोदी
5. वैज्ञानिक मालिश — सत्यपाल
6. हृदय एवं असामान्य रोगों की चिकित्सा — डॉ० विष्णु जैन

113

पाठ्यक्रम

स्नातकोत्तर योग अध्ययन डिप्लोमा (द्वितीय सत्र)

(P.G.Diploma yogic Studies) (Semester-II)

क्रियात्मक योग प्रशिक्षण (चतुर्थ पत्र)

षटकर्म, प्राणायाम, आसन, ध्यान आदि

Course
PGDII-809

इकाई	विषय		अंक: 100	क्रेडिट :
प्रथम इकाई	षट्कर्मादिसाधन		20	1
	1. गजकरणी 3. शंखप्रक्षालन 5. सूत्रनेति 7. घृतनेति 9 नौलि 11 वस्त्रधौति 13 जलबस्ति 15 त्राटक	2. बाधी 4. जलनेति 6. दुग्धनेति 8. गणेशक्रिया 10 कपालभाति 12 दण्डधौति 14 पवनबस्ति 16 मूलशोधन		
द्वितीय इकाई	प्राणायाम–कुम्भक		15	1
	1. नाडीशोधन 3. उज्जायी 5. शीतली 7. भ्रामरी 9. अभ्यान्तरवृत्ति 11. बाह्यभ्यान्तर विषयांक्षेपी 13. प्लाविनी	2. सूर्यभेदी 4. सीत्कारी 6. भस्त्रिका 8. स्तम्भवृत्ति 10. बाह्यवृत्ति 12. मूर्च्छा 14. उद्गीत		
तृतीय इकाई	मुद्रा–व बन्ध		15	1
	1. महामुद्रा 3. महावेध 5. मूलबन्ध 7. विपरीतकरणी 9. शाम्भवी 11. खेचरी 13. षणमुखी	2. महाबन्ध 4. उड्डीयानबंध 6. जालंधरबंध 8. ताडांगी 10. काकी 12. शक्तिचालिनी 14. घेरण्डसंहिता के अनुसार अन्य मुद्राएं		
चतुर्थ इकाई	धारणा एवं ध्यान विधियां 1. पंचधारणाएं 2. विभिन्न ध्यान पद्धतियां–ओंकार, ज्योति, नाद, षट्चक्र, कुण्डलिनी, प्रेक्षा, विपश्यना आदि।		15	1
पंचम इकाई	एक्यूप्रेशर, हस्तमुद्राविज्ञान, योगनिद्रा		15	1
षष्ठ इकाई	कक्षाकार्य, गृहकार्य, अनुशासन, उपस्थिति आदि		20	1

सन्दर्भ ग्रन्थ :

हठयोग प्रदीपिका

घेरण्ड संहिता

गोरक्ष संहिता

आसनस्वरूप–धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

योग का स्वरूप–स्वामी रामदेव

ध्यान निद्रा –स्वामी सत्यानन्द सरस्वती।

28/9/2021

12.07.2021

सुधाकर मिश्र

Course
PGDII-810

पाठ्यक्रम
स्नातकोत्तर योग अध्ययन डिप्लोमा (द्वितीय सत्र)
(P.G.Diploma yogic Studies) (Semester-II)
पाठपरियोजना (रोगनिदान के सन्दर्भ में) (पंचम पत्र)

इकाई	विषय	अंक: 100	क्रेडिट :
प्रथम इकाई	पाठ योजना (समाप्त)	40	1
द्वितीय इकाई	पाठ परियोजना (रोगनिदान के सन्दर्भ में)	40	1
तृतीय इकाई	मौखिकी–	20	1