

SCHEME OF EXAMINATION
POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA (PGDY)
ONE YEAR PROGRAMME (ANNUAL)
2011

Note:

1. There will be 70 multiple choice questions (MCQ's) in the question paper consisting of one mark each. Students are required to attempt all the questions.
2. Internal assessment marks shall be given on the basis of marks secured by the candidate in the Descriptive Examination to be conducted by the respective study centre. Study centres are required to keep the record of the descriptive examination with them for inspection by the University. The marks of Internal Assessment must be submitted to the University before the termination of the University Examination in the concerned subjects. In the event of non receipt of the Internal Assessment Marks the theory marks secured by the candidate shall be proportionately enhanced.

पेपर	नामांकन	लिखित	प्रयोगात्मक	अधिकतम अंक
DEPGDY-I	योग के आधारभूत तथ्य	70	30	100
DEPGDY-II	माजव शरीर रचना - क्रिया विज्ञान एवं योगाभ्यास	70	30	100
DEPGDY-III	हठ योग के सिद्धांत	70	30	100
DEPGDY-IV	पतंजल योग दर्शन	70	30	100
DEPGDY-V	स्वस्थ वृत्त, आहार और यौनिक चिकित्सा	70	30	100
DEPGDY-VI	क्रियात्मक योग परीक्षा (समष्ट)		100	100
DEPGDY-VII	क्रियात्मक परीक्षा भाग -2		100	100

PG DIPLOMA IN YOGA (PGDY)

योग के आधारभूत तत्व

PAPER CODE DEPGDY-I

लिखित: 70

प्रयोगात्मक: 30

Note:

1. There will be 70 multiple choice questions (MCQ's) in the question paper consisting of one mark each. Students are required to attempt all the questions.
2. Internal assessment marks shall be given on the basis of marks secured by the candidate in the Descriptive Examination to be conducted by the respective study centre. Study centres are required to keep the record of the descriptive examination with them for inspection by the University. The marks of Internal Assessment must be submitted to the University before the termination of the University Examination in the concerned subjects. In the event of non receipt of the Internal Assessment Marks the theory marks secured by the candidate shall be proportionately enhanced.

ईकाई-1

योग की अवधारणा एवं विभिन्न परिभाषायें, योग की परम्परा एवं इतिहास, योग का आधुनिक समय में महत्व, योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, समय, वेशभूषा, यौगिक आहार- पथ्य व अपथ्य, योग साधना के साधक व बाधक तत्व।

ईकाई-2

वेद, उपनिषद, गीता, सांख्य, योग शास्त्र एवं आयुर्वेद में वर्णित योग का स्वरूप एवं मुख्य विशेषताएं।

ईकाई-3

योग की विभिन्न पद्धतियाँ - राजयोग (अष्टांग योग), हठ योग, ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, मन्त्र योग।

ईकाई-4

(अ) प्राचीन योगी- महर्षि पतंजलि, आदि शंकराचार्य, गोरखनाथ।

(ब) अर्वाचीन योगी- महर्षि दयानन्द सरस्वती, श्री अरविन्द, स्वामी कुवलयानन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी विवेकानन्द।

ईकाई-5

भारत की प्रमुख योग संस्थाओं का संक्षिप्त परिचय- कैवल्यधाम लोनावला, बिहार योग भारती मुंगेर, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग अनुसंधान संस्थान, नई दिल्ली, गुरुकुल कांगड़ी वि.वि. हरिद्वार, विवेकानन्द योग संस्थान, बंगलौर, केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

1. कल्याण योगांक - गीता प्रेस गोरखपुर
2. कल्याण योगतत्वांक - गीता प्रेस गोरखपुर
3. संत जीवन चरित्र - स्वामी शिवानन्द
4. उपनिषदों में सन्यास योग- डॉ. ईश्वर भारद्वाज

मानव शरीर रचना-क्रिया विज्ञान एवं योगाभ्यास

PAPER CODE DEPGDY-II

लिखित: 70

प्रयोगात्मक: 30

Note:

1. There will be 70 multiple choice questions (MCQ's) in the question paper consisting of one mark each. Students are required to attempt all the questions.
2. Internal assessment marks shall be given on the basis of marks secured by the candidate in the Descriptive Examination to be conducted by the respective study centre. Study centres are required to keep the record of the descriptive examination with them for inspection by the University. The marks of Internal Assessment must be submitted to the University before the termination of the University Examination in the concerned subjects. In the event of non receipt of the Internal Assessment Marks, the theory marks secured by the candidate shall be proportionately enhanced.

ईकाई -1

मानव शरीर विज्ञान- परिभाषा, विशेषताएं एवं योग में महत्वा। शारीरिक अंगों की सामान्य रचना और संगठन। कोशिका - रचना एवं कार्य। उल्लेख- रचना एवं कार्य। शरीर के विभिन्न संस्थानों की सामान्य जानकारी।

ईकाई -2

अस्थि संस्थान- रचना एवं कार्य: खोपड़ी, वक्ष, मेरूदण्ड, कण्ठ एवं ग्रीवा, कर्ण, हाथ एवं पैर की अस्थियां, जोड़ों के प्रकार एवं उन पर योग का प्रभाव। मांसपेशी संस्थान - प्रकार, रचना एवं कार्य। मांसपेशी संकुचन- अस्थिर, स्थिर, संयुक्त। नाड़ी पेशीय समन्वय एवं योग का प्रभाव, रक्त संचार प्रणाली के अंग, रचना एवं कार्य- हृदय, रक्त वाहिकाएं, रक्त के कार्य एवं योग का प्रभाव। रक्तचाप का मापन। लसीका संस्थान।

ईकाई-3

श्वसन संस्थान - रचना एवं कार्य। श्वसन प्रक्रिया- श्वास-प्रश्वास, सामान्य श्वास। योग्य वायु के तत्व। श्वास की गति। जैविक क्षमता। श्वास नियंत्रण एवं योग का प्रभाव। पाचन संस्थान - रचना, कार्य एवं योग का प्रभाव, चयापचय- कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन पदार्थ एवं नाइट्रोजन युक्त पदार्थ।

ईकाई -4

नाड़ी संस्थान एवं ज्ञानेन्द्रियां- नाड़ी घटक की रचना एवं कार्य: नाड़ी कोष एवं नाड़ी तंतु। केन्द्रिय नाड़ी तथा स्वचालित नाड़ी संस्थान के अंग, कार्य एवं योग का प्रभाव। ग्रंथि संस्थान - निःश्रोत ग्रंथियां - रचना, कार्य एवं योग का प्रभाव: पितृशू, पितृशूल, अवटुका, पराअवटुका, थायमस, अधिवृक्क, क्लोम तथा जनन ग्रंथि।

ईकाई -5

निष्कासन संस्थान - रचना कार्य एवं योग का प्रभाव - वृक्क या गुर्दा, त्वचा, मूत्राशय, फेफड़े, यकृत, बड़ी आंत। रोग प्रतिरोधि तंत्र एवं क्रिया तथा उन पर योग का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

1. शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान - डॉ. एस.आर. वर्मा
2. मानव शरीर दीपिका - मुकुन्द स्वरूप वर्मा
3. मानव शरीर रचना व क्रिया विज्ञान एवं योगाभ्यास - एम.एम. गौरे लोनावला
4. स्वास्थ्य शिक्षा एवं शरीर विज्ञान - एच. के. शर्मा एवं टी.के. सिंह
5. Anatomy & Physiology for Nurses

हठ योग के सिद्धान्त

PAPER CODE DEPGDY-III

लिखित: 70

प्रयोगात्मक: 30

Note:

1. There will be 70 multiple choice questions (MCQ's) in the question paper consisting of one mark each. Students are required to attempt all the questions.
2. Internal assessment marks shall be given on the basis of marks secured by the candidate in the Descriptive Examination to be conducted by the respective study centre. Study centres are required to keep the record of the descriptive examination with them for inspection by the University. The marks of Internal Assessment must be submitted to the University before the termination of the University Examination in the concerned subjects. In the event of non receipt of the Internal Assessment Marks, the theory marks secured by the candidate shall be proportionately enhanced.

ईकाई-1

- (अ) हठ योग की अवधारणा अर्थ एवं परिभाषा, हठ योग के उद्देश्य एवं इतिहास, हठ योग के सप्त साधन, आधुनिक जीवन में हठ योग की उपयोगिता, हठ योग सिद्धि का लक्षण।
- (ब) षट्कर्म – अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, वर्गीकरण (हठ योग प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहितानुसार) हठ योग प्रदीपिका में वर्णित षट्कर्मों का अर्थ, विधि, सावधानियां एवं लाभ। शंख प्रक्षालन का अर्थ, विधि एवं लाभ।

ईकाई-2

आसन – अवधारणा, अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य एवं शारीरिक स्थिति पर आधारित वर्गीकरण, आसन करने के सिद्धान्त एवं तैयारी की आवश्यकताएं। हठ योग प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित आसनों की विधि एवं लाभ। आधुनिक जीवन में आसनों की उपयोगिता।

ईकाई-3

प्राणायाम- प्राण शब्द की अवधारणा एवं परिभाषा। प्राणायाम शब्द का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य, (पातंजल योग सूत्र, हठ योग प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहितानुसार प्राणायाम का वर्गीकरण), प्राणायाम से पूर्व तैयारी की आवश्यकताएं एवं सिद्धान्त, हठ योग प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित सहित, केवली प्राणायाम का अर्थ, विधि एवं लाभ। आधुनिक जीवन में प्राणायाम की उपयोगिता।

ईकाई-4

मुद्रा व बन्ध – अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, वर्गीकरण, करने के सिद्धान्त एवं तैयारी की आवश्यकताएं। हठयोगप्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित मुद्राओं का अर्थ, विधि एवं लाभ। योग साधना एवं यौगिक चिकित्सा में मुद्रा-बन्ध की उपयोगिता।

ईकाई-5

धारणा, ध्यान, समाधि की अवधारणा, ध्यान की विभिन्न विधियाँ एवं लाभ। नाडियाँ, चक्रों एवं कुण्डलिनी की अवधारणा, योग साधन में इनका महत्व: स्वरोदय का अर्थ तथा इसके अनुसार करणीय-अकरणीय कर्म।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

1. हठ प्रदीपिका- कैवल्यधाम लोनावाला
2. घेरण्ड संहिता- कैवल्यधाम लोनावाला
3. आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बन्ध – बिहार योग भारती
4. अष्टांग योग-डॉ. जगन्ती देशवाल-महर्षि दयानन्द वि.वि., रोहतक।

पातंजल योग दर्शन

PAPER CODE DEPGDY-IV

लिखित: 70

प्रयोगात्मक: 30

Note:

1. There will be 70 multiple choice questions (MCQ's) in the question paper consisting of one mark each. Students are required to attempt all the questions.
2. Internal assessment marks shall be given on the basis of marks secured by the candidate in the Descriptive Examination to be conducted by the respective study centre. Study centres are required to keep the record of the descriptive examination with them for inspection by the University. The marks of Internal Assessment must be submitted to the University before the termination of the University Examination in the concerned subjects. In the event of non receipt of the Internal Assessment Marks, the theory marks secured by the candidate shall be proportionately enhanced.

ईकाई-1

योग की परिभाषा। चित्त की अवधारणा, चित्तवृत्तियाँ, चित्त की भूमियाँ, चित्तवृत्ति निरोध के उपाय।

ईकाई-2

ईश्वर की अवधारणा एवं आवश्यकता, ईश्वर प्रणिधान, चित्तविक्षेप की अवधारणा, चित्त विक्षिप्ति के कारण, लक्षण एवं इसके निराकरण के उपाय, कर्म की अवधारणा एवं कर्म के सिद्धान्त।

ईकाई-3

क्रिया योग की अवधारणा, अंग, विधि, उद्देश्य, पंचकलेश। संयम की अवधारणा, विभूतियों का परिचय।

ईकाई-4

यम-नियमों की अवधारणा एवं उद्देश्य सहित विस्तृत वर्णन, आसन एवं प्राणायाम के स्वरूप, प्रकार एवं प्रक्रिया का वर्णन।

ईकाई-5

प्रत्यहार, धारणा एवं ध्यान की अवधारणा, इनकी विधियाँ एवं महत्व, समाधि की अवधारणा, उद्देश्य, प्रकार। कैवल्य का स्वरूप।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

1. पातंजल योग प्रदीप - गीता प्रेस गोरखपुर
2. पातंजल योग विमर्श - डॉ. विजयपाल शास्त्री
3. योग दर्शन - राजबीर शास्त्री
4. पातंजल योग दर्शन - डॉ. करमबेलकर लोनावाला
5. Science of Yoga - I.K. Taimini

स्वस्थ वृत्त, आहार एवं यौगिक चिकित्सा

PAPER CODE DEPGDY-V

लिखित: 50

प्रयोगात्मक: 50

Note:

1. There will be 50 multiple choice questions (MCQ's) in the question paper consisting of one mark each. Students are required to attempt all the questions.

2. Internal assessment marks shall be given on the basis of marks secured by the candidate in the Descriptive Examination to be conducted by the respective study centre. Study centres are required to keep the record of the descriptive examination with them for inspection by the University. The marks of Internal Assessment must be submitted to the University before the termination of the University Examination in the concerned subjects. In the event of non receipt of the Internal Assessment Marks, the theory marks secured by the candidate shall be proportionately enhanced.

ईकाई-1

स्वस्थ वृत्त - परिभाषा, प्रयोजन एवं स्वास्थ्य निर्भरता के तत्त्व, स्वस्थ वृत्त आधारित दिनचर्या। व्यायाम - व्यायाम की परिभाषा, प्रकार, योगासन व व्यायाम का तुलनात्मक अध्ययन, अभ्यंग, स्नान, संध्योपासना, निद्रा, ब्रह्मचर्य तथा ऋतुचर्या

ईकाई-2

आहार- आहार की आवश्यकता, आहार के घटक, आहार की गुणवत्ता, मात्र एवं समय। सन्तुलित आहार की अवधारणा, उसके घटक द्रव्य, उपयोगिता। उपवास की अवधारणा एवं उपवास के प्रकार। नशीले पदार्थों के सेवन से हानि।

ईकाई-3

योग एवं स्वास्थ्य, यौगिक चिकित्सा का अर्थ, सिद्धान्त एवं क्षेत्र। योग चिकित्सा एवं स्वस्थ रहने के सामान्य उपाय।

ईकाई-4

मधुमेह, मोटापा, उच्च व निम्न रक्तचाप, गठिया, सर्दी-जुकाम, दमा, कमर दर्द (सर्वाइकल स्पोण्डिलाइटिस, लम्बर स्पोण्डिलाइटिस व स्लिप डिस्क), कब्ज, अम्लपित्त व अजीर्ण, उदरव्रण (अल्सर), नासांकुर वृद्धि, आमवात (सौंधाशोथ) एवं दृष्टिदोष।

ईकाई-5

मानसिक स्वास्थ्य, मानसिक रोगों के कारण व लक्षण, मानसिक रोग- मनस्ताप (न्यूरोसिस) व मनोविक्षिप्ता (साइकोसिस) चिन्ता, अवसाद, मानसिक तनाव, मनोदौर्बल्य।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

1. स्वस्थ वृत्त विज्ञान - डॉ. रामहर्ष सिंह
2. यौगिक चिकित्सा - स्वामी कुवल्यानन्द
3. योग से आरोग्य - कालिदास जोशी
4. योग एवं यौगिक चिकित्सा - डॉ. रामहर्ष सिंह
5. आसन, प्राणायाम का वैज्ञानिक विवेचन - डॉ. देवव्रत आचार्य

क्रियात्मक परीक्षा भाग-1

PAPER CODE DEPGDY-VI

प्रयोगात्मक: 100

- (क) षट्कर्म- गजकरणी, सूत्रनेति, जलनेति, वस्त्रधीति, दण्डधीति, शंखप्रक्षालन, न्यौली, प्रटक, कपाल भाति (वातकर्म, शीतकर्म) अग्निसार।
 (ख) आसन - सूर्य नमस्कार, विपरीतकरणी, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, भुजंगासन, अर्धाशलभासन, धनुरासन, वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, वज्रासन, सुप्त वज्रासन, त्र्यमुद्रा, उत्कटासन, बकासन, तीलांगुलासन, कुक्कुटासन, चक्रासन, वृक्षासन, शवासन, मकरासन, ताड़ासन, नौकासन, पादहस्तासन, बद्धपद्मासन, गोमुखासन, आकर्ण धानुरासन, कटि चक्रासन, सिद्धासन, पद्मासन, भद्रासन, वातायनासन, टिटिभासान, त्रिकोणासन, पादांगुष्ठासन, गरुडासन, हस्तपादांगुष्ठासन, जानु सिरासन, पवन मुक्तासन, सेतुबन्धा सर्वांगासन, वीरासन, उष्ट्रासन, शलभासन, मचूरासन, पर्वतासन, वष्टिचक्रासन, नटराजासन, हनुमानासन, कर्णपीडासन, मत्स्येन्द्रासन, शीर्षासन।

नोट: परीक्षा में कोई पांच आसन करवाए जायेंगे।

क्रियात्मक परीक्षा भाग-2

PAPER CODE DEPGDY-VII

प्रयोगात्मक: 100

- (क) प्राणायाम से पूर्व तैयारी - दीर्घश्वासन क्रिया, अनुलोम- विलोम प्राणायाम (नाड़ी शोधन), सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, बाह्यवृत्ति, आभ्यन्तरवृत्ति, स्तम्भवृत्ति।
- (ख) मुद्रा एवं बन्ध - विपरीत करणी, महामुद्रा, अश्विनी, पण्मुखी, ब्रह्ममुद्रा, शाम्भवी, जालन्धर बन्ध, मूल बन्ध, उड्डीयान बन्ध, महाबन्ध।
- (ग) अजपा जप, ईश्वरीय प्रार्थनाएं/भजन, मंत्र जाप
- (घ) ध्यान, योग-निद्रा।

क्रियात्मक परीक्षा भाग – 1

PAPER CODE DEPGDY – VI

अंक: 100

- (क) षट्कर्म – गजकरणी, सूत्रनेति, जलनेति, वस्त्रधौति, शंखप्रक्षालन, न्यौली, त्राटक, कपाल भाति (वातक्रम, शीतकर्म) अग्निसार।
- (ख) आसन – सूर्य नमस्कार, विपरीतकरणी, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, भुजंगासन, अर्धशलभासन, धनुरासन, वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, वज्रासन, सुप्त-वज्रासन, योगमुद्रा, उत्कटासन, वक्रासन, तौलांगुलासन, कुक्कुटासन, चक्रासन, वृक्षासन, शवासन, मकरासन, ताड़ासन, नौकासन, पादहस्तासन, बद्धपद्मासन, गोमुखासन, आकर्ण-धनुरासन, कटि-चक्रासन, सिद्धासन, पद्यासन, भद्रासन, वातायनासन, टिटिभासान, त्रिकोणासन, पादांगुष्ठासन, गरुडासन, हस्तपादांगुष्ठासन, जानु सिरासन, पवन-मुक्तासन, सेतुबन्ध आसन सर्वांगासन, वीरासन, उष्ट्रासन, शलभासन, मयूरासन, पर्वतासन, वृश्चिकासन, नटराजासन, हनुमानासन, कर्णपीडासान, मत्स्येन्द्रासन, शीर्षासन।

नोट:- परीक्षा में कोई पांच आसन करवाएँ जाएँगे।

1. षट्कर्म – $2 \times 10 = 20$ Marks (कोई दो करवाये जायेंगे)
2. आसन – $5 \times 10 = 50$ Marks (कोई पांच करवाये जायेंगे)
3. प्रेक्टीकल कापी और वायवा – 30 Marks

प्रेक्टीकल नोट बुक में – आठ आसन एवं दो षट्कर्म (जिसमें नामकरण, विधि, लाभ एवं सावधानी।) (प्रेक्टीकल नोट बुक विद्यार्थी द्वारा स्वयं की लिखाई में लिखी होनी चाहिए।) Giving detail of Noman Cleture, sequence of performance benefits & precouns

of the couserend Asana/satkarmas.

क्रियात्मक परीक्षा भाग – 2
PAPER CODE DEPGDY – VII

अंक – 100

- (क) प्राणायाम से पूर्व तैयारी, दीर्घश्वसन क्रिया, अनुलोम-विलोम, प्राणायाम(नाड़ी-शोधन): सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, बाह्यवृत्ति, आभ्यन्तरवृत्ति, स्तम्भवृत्ति।
- (ख) मुद्रा एवं बन्ध – विपरीत करणी, महामुद्रा, अश्विनी, षण्मुखी, ब्रह्ममुद्रा, शाम्भवी, जालन्धर बन्ध, मूल बन्ध, उड्डीयान बन्ध, महाबंध।
- (ग) अजपा-जप, ईश्वरीय प्रार्थनाएं/भजन, मंत्र जाप।
- (घ) ध्यान, योग-निद्रा।

नोट:-

1. प्राणायाम – $4 \times 10 = 40$ Marks (कोई चार प्राणायाम करवाये जायेंगे)
2. बन्ध-मुद्रा – $2 \times 10 = 20$ Marks (कोई दो बन्ध-मुद्रा करवाये जायेंगे)
3. प्रेयर – $1 \times 10 = 10$ Marks (कोई एक प्रेयर करवाई जायेगी)
4. Practical कापी और वायवा – 30 Marks

प्रेक्टीकल नोट बुक में – पांच प्राणायाम, एक बन्ध, एक मुद्रा, दो प्रार्थनाएं, एक ध्यान की विधि लिखी जाए। (प्रेक्टीकल नोट बुक विद्यार्थी द्वारा स्वयं की लिखाई में लिखी होनी चाहिए।)