



गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय, बाँसवाड़ा वेद विद्यापीठ

E Mail- vedvidhyapeethggtu@gmail.com

योग विज्ञान में एक वर्षीय डिप्लोमा पाठ्यक्रम

1. योग के आधारभूत तत्व।
2. हठ योग के सिद्धांत।
3. शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान।
4. योग चिकित्सा।

प्रथम प्रश्न पत्र

(80+20 अंक)

योग के आधारभूत तत्व

प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

1. योग का अर्थ परिभाषा, इतिहास, योग का स्वरूप, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता।
2. विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप :- वेद, उपनिषद, गीता, योग वाशिष्ठ, जैनमत, बौद्धमत, सांख्यशास्त्र, वेदांत, तन्त्र शास्त्र, आयुर्वेद।
3. योग पद्धतियां, राजयोग, ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्मयोग, अष्टांगयोग, हठयोग, मन्त्र योग, संन्यास योग।
4. विभिन्न योगियों का परिचय - महर्षि पतन्जलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द सरस्वति, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, श्यामाचरण लाहिडी, परमहंस योगानन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी कुवलयानन्द।
5. योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय - पातंजल योगसूत्र, श्रीमद्भगद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, भक्ति सागर।

❖ सन्दर्भ ग्रन्थ :-

- ❖ योग विज्ञान - स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती।
- ❖ योग महाविज्ञान - डॉ० कामाख्या कुमार।
- ❖ वेदों में योग विद्या - स्वामी दिव्यानन्द।
- ❖ योग मनोविज्ञान - शान्ति प्रकाश आत्रेय।
- ❖ भारतीय दर्शन - आचार्य बलदेव उपाध्याय।
- ❖ औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान - डॉ० ईश्वर भारद्वाज।
- ❖ योग दर्शन - निरंजननंदा सरास्वा।
- ❖ कल्याण (योग तत्वांक) - गीताप्रेस गोरखपुर।
- ❖ कल्याण (योगांक) - गीताप्रेस गोरखपुर।

4
11



गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय, बाँसवाड़ा
वेद विद्यापीठ

E Mail- vedvidhyapeethggtu@gmail.com

द्वितीय प्रश्न पत्र
हठयोग के सिद्धान्त

(80+20 अंक)

1. हठयोग की परिभाषा, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्त्व, हठसिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता।
2. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार— आसन व प्राणायाम, षट्कर्म वर्णन – धोती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति।
3. हठयोग प्रदीपिका के अनुसार – बन्ध, मुद्रा नादानुसंधान, कुण्डलिनी।
4. घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्म का वर्गीकरण, विधि व लाभ। घेरण्ड संहिता में आसनों की विधि व लाभ।
5. घेरण्ड संहिता में वर्णित प्राणायाम एवं मुद्राओं की विधि व लाभ। प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का संक्षिप्त परिचय।

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

1. हठयोग प्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला।
2. घेरण्ड संहिता – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला।
3. शिव संहिता – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला।
4. वशिष्ठ संहिता – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला।
5. गोरक्ष संहिता – गोरक्षनाथ।
6. भक्ति सागर – स्वामी चरणदास।
7. योग रहस्य – डॉ० कामाख्या कुमार।

4

(111)



गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय, बाँसवाड़ा
वेद विद्यापीठ

E Mail- vedvidhyapeethggtu@gmail.com

तृतीय प्रश्न पत्र
शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

(80+20 अंक)

1. मानव शरीर का सामान्य परिचय - शरीर की परिभाषा, कोषाणु, ऊतक, अस्थि व पेशी तन्त्र की रचना व क्रिया तथा योग का प्रभाव।
2. मानव व उत्तमजैव तंत्र की रचना व क्रिया तथा उस पर योग का प्रभाव।
3. रक्त परिवहन तंत्र एवं श्वास।

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1. लुभुत (शरीर रचना) | - गोविन्द भास्कर घाणेकर। |
| 2. शरीर रचना विज्ञान | - डॉ० मुकुन्द स्वरूप वर्मा। |
| 3. शरीर क्रिया विज्ञान | - डॉ० प्रियवत शर्मा। |
| 4. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान | - डॉ० एस. आर. वर्मा। |



गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय, बाँसवाड़ा
वेद विद्यापीठ

E Mail- vedvidhyapeethggtu@gmail.com

चतुर्थ प्रश्न पत्र
योग चिकित्सा

(80+20 अंक)

1. अर्थ और परिभाषा, सिद्धांत और अनुशासन, क्षेत्र एवं सीमाएं, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं आहार की भूमिका, समग्र स्वास्थ्य हेतु योग।
2. यौगिक प्रबन्धन, गठिया, ग्रीवादंश, कमर दर्द, साइटिका, हार्निया, स्त्री रोग।
3. गुर्दे की बीमारी, हाइपरथाईराइड व हाइपोथाईराइड, मोटापा, यकृत संबंधी समस्या, मधुमेह।
4. अम्लपित्त, कब्ज, दमा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग।
5. यौगिक चिकित्सा, दृष्टि दोष, अनिद्रा, मानसिक तनाव, अवसाद, चिन्ता।

Reference Book's

1. Disease & Yoga – Swami Satyanand Saraswati |
2. Yoga & Arthritis – Dr. Nagendra |
3. Yoga for Hypertension - Swami Satyanand Saraswati |
4. Yoga & Pregnancy – Dr. Nagendra & Nagratna |
5. Nav Yogini Tantra - Swami Satyanand Saraswati |
6. Yoga for Children & Adolescent- Swami Satyanand Saraswati |
7. Yoga for Asthma & Diabetes- Swami Satyanand Saraswati |
8. Yoga Psychology - Dr. Kamakhya Kumar |
9. Yoga & Disease - Swami Satyanand Saraswati |



गोविन्द गुरु जनजातीय विश्वविद्यालय, बाँसवाड़ा वेद विद्यापीठ

E Mail- vedvidhyapeethggtu@gmail.com

पंचम प्रश्न पत्र – प्रयोगात्मक।

(100 अंक)

60 अंक

आसन –

पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार,
सिद्धासन, पदमासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, वीरासन,
उदराकर्षण, भद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन,
गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन,
सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवजासन,
कटिचक्रासन, चक्रासन, ताड़ासन, तिर्यक् ताडासन,
एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गरुडासन, हस्तोत्तानासन,
पादहस्तासन, त्रिकोणासन, अर्ध धनुरासन, मार्जरी आसन,
अर्ध शलभासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, बालासन,
अदववासन, बकासन, अर्धहलासन, सासन, सुखासन, अर्धपद्मासन,
एक पाद हलासन, सेतुबंधासन, मर्कटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन,
द्विकोणासन, पार्श्वतानासन, सिंहासन, मंडूकासन।

40 अंक

प्राणायाम –

1. नाडी शोधन प्राणायाम।
2. सूर्यभेदी प्राणायाम।
3. उज्जायी प्राणायाम।
4. भ्रामरी प्राणायाम।
5. भस्त्रिका प्राणायाम।
6. शीतली प्राणायाम।