

Semester – 2nd
Diploma in Yog
Paper I :- Swasth Vrith Evam Aahar

खण्ड 1 : स्वस्थ वृत्त

1. स्वस्थ वृत्त का अर्थ
2. स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण
3. दिनचर्या एवं रात्रिचर्या

खण्ड 2 : मानव शरीर का सामान्य परिचय

1. मानव शरीर का संरचनात्मक संगठन
2. कोषिका

खण्ड 3 : तंत्रों की रचना एवं कार्यभाग

1. शरीर के तंत्र
2. शरीर तंत्र के साथ योग का संबंध

खण्ड 4 : आहार

1. आहार के प्रमुख घटक
2. संतुलित आहार

Paper II :- Upnishadh Saar Sangrah Evam Geeta

खण्ड 1 : गीता सामान्य परिचय

- ज्ञान योग के संदर्भ में
- भक्ति योग के संदर्भ में
- कर्म योग के संदर्भ में

खण्ड 2 : घेरण्ड संहिता – षट्कर्म का सामान्य परिचय

- घेरण्ड संहिता में वर्णित शोधन क्रियाओं का संक्षिप्त परिचय
- धौति एवं बस्ति की विधि, सावधानियां एवं लाभ
- त्राटक एवं कपालभाती की विधि, सावधानियां एवं लाभ

खण्ड 3 : आसनों एवं प्रणायाम का संक्षिप्त परिचय

- घेरण्ड संहिता में वर्णित आसनों का परिचय
- प्रणायाम का अर्थ, परिभाषा एवं भेद
- घेरण्ड संहिता में वर्णित प्रणायाम विधि एवं लाभ

खण्ड 4 : उच्च स्तरीय साधना

- घेरण्ड संहिता में वर्णित मुद्राओं, विधि, सावधानियां एवं लाभ
- घेरण्ड संहिता में वर्णित बंध विधि, सावधानियां एवं लाभ
- कुण्डलिनी एवं षट्चक्र का सामान्य परिचय

Paper III :- Yog Darshan

खण्ड 1 : योग दर्शन एवं महत्व

- योग दर्शन का स्वरूप
- योग दर्शन का महत्व

खण्ड 2 : चित्तवृत्तियाँ

- चित्तवृत्ति एवं प्रकार
- चित्त का अर्थ, परिभाषा एवं भूमिका

खण्ड 3 : क्रिया योग

- क्रिया योग का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व
- तप एवं तप का स्वरूप एवं महत्व
- स्वाध्याय एवं ईश्वर प्राणीधान का स्वरूप एवं महत्व

खण्ड 4 : अष्टांग योग

- अष्टांग योग का दैनिक जीवन में महत्व
- यम-नियम
- आसन-प्रणायाम

Paper IV :- Yog Evam Swaprabhandhan

खण्ड 1 : वैकल्पिक चिकित्सा

- वैकल्पिक चिकित्सा परिचय
- वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व

खण्ड 2 : योग चिकित्सा भाग – 1

- योग चिकित्सा का अर्थ एवं स्वरूप
- योग चिकित्सा के अनिवार्य अंग

खण्ड 3 : योग चिकित्सा भाग-2

- विभिन्न रोगों में योग चिकित्सा
- योग चिकित्सा का महत्व

खण्ड 4 : प्राकृतिक चिकित्सा

- प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ
- प्राकृतिक चिकित्सा के महत्वपूर्ण अंग
- प्राकृतिक चिकित्सा का महत्वं

प्रयोगात्मक योग शिक्षा (Practical)

आसन

नौकासन, भद्रासन, तालांगुलासन, मत्यासन/मत्स्यासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, अर्धषलभासन, सरल धनुरासन, अर्ध चंद्रासन, पश्चिमोत्ताननासन, हलासन, गरुड़ासन, वक्रासन

प्रणायाम

शीतकारी, भस्त्रिका, शीतली, सूर्यभेदन, उज्जायी, भ्रामरी

षट्कर्म

त्राटक, कुंजल, जल नेती, रबर नेती

मुद्रा / बंध

काकी मुद्रा, षडमुखी मुद्रा, खेचरी मुद्रा, ताड़ागी मुद्रा, ध्यान मुद्रा, लिंग मुद्रा, त्रिबंध

मंत्र

महामृत्युंजय, गायत्री मंत्र

ध्यान

ज्योति त्राटक, सोहम् ध्यान

आवश्यक सामग्री

रबर नेति, नेति पात्र, योग दरी