

पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

(छ.ग. शासन के अधिनियम क्रमांक 26 सन् 2004 द्वारा स्थापित) कोनी – बिरकोना मार्ग, बिलासपुर (छ.ग.)

Accredited by NAAC with Grade 'A+'

www.pssou.ac.in Email- registrar@pssou.ac.in

डिप्लोमा इन योग

प्रथम प्रश्न-पत्र

योग का परिचयात्मक स्वरूप

खण्ड – 1

योग विज्ञान की संकल्पना

- इकाई 1 योग विज्ञान के आधार क्षेत्र
- इकाई 2 भारतीय समाज में योग विज्ञान का स्वरूप
- इकाई 3 आगम योग साधना
- इकाई 4 योग साधना का सैद्धांतिक पक्ष
- इकाई 5 योग विज्ञान का व्यवहारिक महत्व

खण्ड – 2

योग विज्ञान का ऐतिहासिक विकास

- इकाई 1 परम्परानुसार विकास
- इकाई 2 ऐतिहासिक एवं पुरातात्विक विकास
- इकाई 3 योग दर्शन का स्वरूप एवं सैद्धांतिक पृष्ठाभूमि
- इकाई 4 योग के प्रकार

खण्ड – 3

योग विज्ञान की अवधारणा एवं क्षेत्र

- इकाई 1 योग विज्ञान की अवधारणा
- इकाई 2 स्वास्थ्य प्रबंधन और अष्टांगिक मार्ग
- इकाई 3 योग विज्ञान के क्षेत्र

खण्ड – 4

योग विज्ञान के प्राचीन उपदेष्टा एवं सामयिक चिंतन

- इकाई 1 महर्षि पतंजलि एवं महर्षि वशिष्ठ, का (जीवन परिचय, रचनाएँ ,उपदेश)।
- इकाई 2 अदिशंकराचार्य एवं स्वामी विवेकानंद का (जीवन परिचय, रचनाएँ ,उपदेश)।
- इकाई 3 श्री अरविन्द, स्वामी कुंवलायानंद, स्वामी शिवानंद का (जीवन परिचय, रचनाएँ ,उपदेश)।

पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

(छ.ग. शासन के अधिनियम क्रमांक 26 सन् 2004 द्वारा स्थापित) कोनी – बिरकोना मार्ग, बिलासपुर (छ.ग.)

Accredited by NAAC with Grade 'A+'

www.pssou.ac.in Email- registrar@pssou.ac.in

डिप्लोमा इन योग

द्वितीय प्रश्न-पत्र

विषय-योग दर्शन (भारतीय दर्शन के संदर्भ में)

खण्ड – 1

- इकाई – 1 दर्शन शास्त्र
इकाई – 2 वैदिक दर्शन शास्त्र
इकाई – 3 उपनिषद दर्शन शास्त्र
इकाई – 4 भगवद्गीता
इकाई – 5 चार्वाक दर्शन
इकाई – 6 जैन दर्शन

खण्ड – 2

- इकाई – 7 प्रारंभिक बौद्ध दर्शन

खण्ड – 3

- इकाई – 8 सांख्य दर्शन
इकाई – 9 योग दर्शन

खण्ड – 4

- इकाई – 10 शंकराचार्य का अद्वैत वेदांत
इकाई – 11 श्री अरविन्द का समग्र योग दर्शन

पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

(छ.ग. शासन के अधिनियम क्रमांक 26 सन् 2004 द्वारा स्थापित) कोनी – बिरकोना मार्ग, बिलासपुर (छ.ग.)

Accredited by NAAC with Grade 'A+'

www.pssou.ac.in Email- registrar@pssou.ac.in

डिप्लोमा इन योग

तृतीय प्रश्न-पत्र

हठयोग विज्ञान

खण्ड –1

हठयोग का स्वरूप एवं साधना

- इकाई-1 हठयोग का स्वरूप
इकाई-2 हठयोग साधना की अवधारणा एवं अंग
इकाई-3 हठयोग साधना की परम्परा और ऐतिहासिक विकास

खण्ड –2

हठयोग : ग्रंथ परिचय (हठप्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार)

- इकाई-4 हठयोग प्रदीपिका परिचय
इकाई-5 हठयोग प्रदीपिका में योग साधना की आवश्यकताएँ एवं पूर्व तैयारियाँ
इकाई-6 हठयोग प्रदीपिका में वायु एवं नाडी शुद्धि
इकाई-7 हठयोग प्रदीपिका में साधनांग एवं यौगिक चिकित्सा
इकाई-8 महर्षि घेरण्ड एवं ग्रंथ परिचय

खण्ड –3

हठयोग : साधना के अंग(हठप्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार)

- इकाई- 9 षट्कर्म – विधि, लाभ एवं सावधानियां
इकाई- 10 आसन – विधि, लाभ एवं सावधानियां
इकाई- 11 मुद्रा एवं बन्ध – विधि, लाभ एवं सावधानियां
इकाई- 12 प्राणायाम – विधि, लाभ एवं सावधानियां
इकाई- 13 प्रत्याहार एवं ध्यान

खण्ड –4

हठयोग : उच्च यौगिक अभ्यास

- इकाई- 14 समाधि एवं समाधि के प्रकार
इकाई- 15 नाद बिन्दु कला एवं नादानुसंधान
इकाई- 16 आध्यात्मिक जागरण एवं उपलब्धियाँ

पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़, बिलासपुर

(छ.ग. शासन के अधिनियम क्रमांक 26 सन् 2004 द्वारा स्थापित) कोनी – बिरकोना मार्ग, बिलासपुर (छ.ग.)

Accredited by NAAC with Grade 'A+'

www.pssou.ac.in Email- registrar@pssou.ac.in

डिप्लोमा इन योग

चतुर्थ प्रश्न-पत्र

मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रियाविज्ञान

खण्ड – 1

- इकाई – 1 मानव शरीर रचना, कोशिका के संरचना एवं उनके कार्य
मानव शरीर रचना, जीवन की सूक्ष्मतम एवं मूलभूत इकाई कोशिका उत्तक
- इकाई – 2 रक्त परिसंचरण संस्थान संरचना एवं श्वसन संस्थान
रक्तभिसंचरण प्रणाली, श्वसन तंत्र

खण्ड – 2

- इकाई – 3 ज्ञानेन्द्रियां (आंख, कान, नाक, त्वचा एवं जिह्वा) अस्थि संस्थान
ज्ञानेन्द्रियां, अस्थि के भाग

खण्ड – 3

- इकाई – 4 पाचन संस्थान एवं लसिका तंत्र
पाचन संस्थान, लसिका तंत्र

खण्ड – 4

- इकाई – 10 तंत्रिका तंत्र एवं अंतः स्त्रावी ग्रंथि
तंत्रिका तंत्र या नाड़ी संस्थान अंतः स्त्रावी ग्रंथि

पं. सुन्दरलाल शर्मा (मुक्त) विश्वविद्यालय छत्तीसगढ़,
बिलासपुर

(छ.ग. शासन के अधिनियम क्रमांक 26 सन् 2004 द्वारा स्थापित) कोनी – बिरकोना मार्ग, बिलासपुर (छ.ग.)

Accredited by NAAC with Grade 'A+'

www.pssou.ac.in Email- registrar @pssou.ac.in

डिप्लोमा इन योग

प्रश्न पत्र – पंचम

(विषय – प्रायोगिक)

प्रथम-इकाई

पवनमुक्तासन भाग – 01 वात एवं गठिया निरोधक समूह

- पादांगुली नमन
- गुल्फ नमन
- गुल्फ चक्र
- जानु नमन
- जानु चक्र
- अर्ध तितली
- पूर्ण तितली
- मुष्टिका बंधन
- मणिबंध नमन
- मणिबंध चक्र
- कोहिनी नमन
- स्कंध चक्र
- ग्रीवा संचालनासन

पवनमुक्तासन भाग – 02 उदर एवं पाचन समूह

- उदराकर्षण आसन
- पाद चक्रासन
- पाद संचालनासन
- झूलन, लुढ़कन आसन
- सुप्त पवनमुक्तासन
- सुप्त उदराकर्षण आसन
- नौकासन

द्वितीय-इकाई

पवनमुक्तासन भाग – 03 शक्ति बंध समूह

- रज्जूकर्षणासन
- गत्यात्मक मेरुवक्रासन
- चक्की चालनासन
- नौकासंचालनासन

खड़े होकर किए जाने वाले आसन

- ताड़ासन
- तिर्यक ताड़ासन
- कटि चक्रासन
- वृक्षासन
- त्रिकोणासन
- सूर्यनमस्कार आसन

बैठ कर किए जाने वाले आसन

- गोमुखासन
- पश्चिमोत्तानासन
- अर्ध मत्स्येन्द्रासन

तृतीय-इकाई

पीठ के बल किए जाने वाले आसन

- हलासन
- मत्स्यासन
- सर्वांगासन
- शवासन
- चक्रासन

पेट के बल किए जाने वाले आसन

- मकरासन
- भुजंगासन
- धनुरासन
- शलभासन

वज्रासन समूह के आसन

- वज्रासन
- उष्ट्रासन
- शशांकासन
- मण्डूकासन
- मार्जरी आसन

चतुर्थ—इकाई

प्राणायाम का अभ्यास

- नाडी शोधन प्राणायाम
- भस्त्रिका प्राणायाम
- शीतली प्राणायाम
- कपालभाति प्राणायाम
- सीतकारी प्राणायाम
- भ्रामरी प्राणायाम
- उज्जायी प्राणायाम

मुद्रा का अभ्यास

- हस्त मुद्रा — चिन मुद्रा, ज्ञान मुद्रा, भैरव मुद्रा, भैरवी मुद्रा ।
- मन मुद्रा — शाम्भवी मुद्रा, नासाग्र मुद्रा ।

बंध का अभ्यास

- जालंधर बंध
- उडडीयान बंध
- मूल बंध
- महाबंध

षट्कर्म के अभ्यास

- जल नेति
- रबर नेति
- कुंजल क्रिया

ध्यान का अभ्यास