

JHARKHAND STATE OPEN UNIVERSITY

DIPOMA IN YOGA

Semester -1

PAPER - 1

योग के आधारभूत तत्व

इकाई १ :- योग परिचय, विभिन्न योग ग्रन्थों के आधार पर योग की परिभाषाएँ ।

योग की उत्पत्ति, इतिहास एवं योग का विकास ।

इकाई २ :- योग की प्रमुख परम्पराएँ – ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, हठयोग, मंत्रयोग ।

योग की उपयोगिता – शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व अध्यात्मिक ।

इकाई ३ :- संस्कृति की अवधारणा, पुरुषार्थ – धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष ।

आश्रम व्यवस्था – ब्रह्मचर्य आश्रम, गृहस्थ आश्रम, वानप्रस्थ आश्रम, सन्यास आश्रम ।

इकाई ४ :- योगियों का जीवन परिचय – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, महर्षि दयानन्द, स्वामी शिवानन्द,

स्वामी विवेकानन्द, श्रीराम शर्मा आचार्य ।

वेद व उपनिषद में योग का अस्तित्व । (३/१-१६)

(१/१-५८)

JHARKHAND STATE OPEN UNIVERSITY
DIPOMA IN YOGA
Semester -1
PAPER – 2

मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

इकाई १ :- मानव शरीर का सामान्य परिचय, रचना । मानव शरीर का संगठन, व अंग ।

कोशिका एवं ऊतक की रचना और कार्य ।

इकाई २ :- कंकाल तंत्र का परिचय एवं योगिक क्रियाओं का प्रभाव ।

श्वसन तंत्र का सामान्य परिचय एवं योगिक क्रियाओं का प्रभाव

इकाई ३ :- पाचन तंत्र का सामान्य परिचय एवं योगिक क्रियाओं का प्रभाव ।

तंत्रिका तंत्र का सामान्य परिचय एवं योगिक क्रियाओं का प्रभाव ।

इकाई ४ :- मांसपेशीय तंत्र का सामान्य परिचय एवं योगिक क्रियाओं का प्रभाव ।

उत्सर्जन तंत्र का सामान्य परिचय एवं योगिक क्रियाओं का प्रभाव ।

(१/ ५६-८८)

JHARKHAND STATE OPEN UNIVERSITY
DIPOMA IN YOGA

Semester -1

PAPER – 3

आसन प्राणायाम मुद्रा बंध

इकाई १:- योगाभ्यास के पूर्व की जाने वाली तैयारियों निर्देश एवं सावधानियों ।

योग कक्षा की तैयारी - स्थान, साफ सफाई, स्वच्छता, वस्त्र व सावधानियों,
योगाभ्यास का उचित समय, योगाभ्यास का क्रम ।

इकाई २:- प्रार्थना व मंत्रोच्चारण, प्रार्थना की स्थिति प्रार्थना की विधि, प्रार्थना के लाभ ।

आसन का अर्थ व विभिन्न योग ग्रन्थों के आधार पर आसन की परिभाषाएँ ।
विभिन्न योग ग्रन्थों के आधार पर आसन के प्रकार । नियम व सावधानियों ।

इकाई ३:- प्राण का अर्थ, परिचय, प्राण के प्रकार व उपप्राण । प्राणायाम का परिचय ।

विभिन्न योग ग्रन्थों के आधार पर प्राणायाम की परिभाषाएँ ।

विभिन्न योग ग्रन्थों के आधार पर प्राणायाम के प्रकार । नियम व सावधानियों ।

इकाई ४:- बंध व मुद्रा का अर्थ परिचय, परिभाषाएँ । नियम व सावधानियों ।

आसन प्राणायाम मुद्रा व बंध के शारीरिक, मानसिक, अध्यात्मिक लाभ ।

(१/१२१-१३३) आसन प्राणायाम बंध मुद्रा

JHARKHAND STATE OPEN UNIVERSITY
DIPOMA IN YOGA

Semester -1

PAPER – 4

प्रायोगिक योग अभ्यास और प्रशिक्षण
सूक्ष्म अभ्यास

पैर के जोड़ों के अभ्यास -

- (१) पादांगुली नमन (२) गुल्फ नमन (३) गुल्फ घूर्णन (४) जानु चक्र (५) जानुफलकाकर्षण (६) अर्द्धतितली आसन (७) पूर्ण तितली आसन

हाथों के लिए सन्धि संचालन के अभ्यास :-

- (१) मुष्टिका बंध (२) मणिबंध नमन (३) कोहनी नमन (४) स्कन्ध चक्र (५) ग्रीवा संचालन
उदर समूह के अभ्यास (पवनमुक्तासन-२):-

- (१) उत्तानपादासन (२) पादसंचालन (साइकिलिंग), पादचक्रासन (३) उदराकर्षण (४) पवन मुक्तासन

शक्तिबंध समूह के अभ्यास :-

- (१) चक्कीचालन (२) नौका संचालन (३) रज्जुकर्षण (कुएं से पानी खींचने वाली स्थिति) (४) काष्टतक्षण (कुल्हाड़ी चलाने की स्थिति)

आंखों के लिए अभ्यास :-

नेत्र शक्ति विकासक क्रियाएं

विश्रामात्मक आसन :- (१) शवासन (२) मकनासन

ध्यानात्मक आसन :- (१) सिद्धासन (२) पद्मासन

वज्रासन समूह के आसन :- (१) बज्रासन (२) सुप्तवज्रासन (३) शशांकासन (४) सिंहासन (५) गोमुखासन

खड़े होकर किए जाने वाले आसन :- (१) ताड़ासन (२) तिर्यकताडासन (३) कटिचक्रासन (४) गरुड़ासन

अभ्यास :- सूर्यनमस्कार, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, सर्वांगासन, चक्रासन, शवासन ।

प्राणायाम :-

नाड़ी-शोधन प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम

मुद्रा, बंध :-

- (१) वायु मुद्रा (२) सूर्य मुद्रा (३) प्राण मुद्रा (४) अपान मुद्रा (५) हृदय मुद्रा (६) वरुण मुद्रा

क्रियाएँ :- जलनेति, रवरनेति, कुजंल क्रिया, त्राटक ।

योग केन्द्रों की विजिट
मौखिकी ।

(२/४३-१५८)

JHARKHAND STATE OPEN UNIVERSITY

DIPOMA IN YOGA

Semester -1

PAPER – 5

योगिक चिकित्सा

षट्कर्म (धौति) क्रिया का शरीर पर प्रभाव - वस्त्र धौति क्रिया का शरीर पर प्रभाव, कुंजल क्रिया का शरीर पर प्रभाव, अग्निसार क्रिया का शरीर पर प्रभाव ।

षट्कर्म (वस्ति) क्रिया का शरीर पर प्रभाव - जल वस्ति क्रिया का शरीर पर प्रभाव, स्थल वस्ति क्रिया का शरीर पर प्रभाव ।

षट्कर्म (नेति) क्रिया का शरीर पर प्रभाव - जल नेति क्रिया का शरीर पर प्रभाव, सूत्र नेति क्रिया का शरीर पर प्रभाव ।

षट्कर्म (नौलि) क्रिया का शरीर पर प्रभाव, षट्कर्म (त्राटक) क्रिया का शरीर पर प्रभाव ।

षट्कर्म (कपालभाति) क्रिया का शरीर पर प्रभाव ।

योगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत संधि संचालन अभ्यास का शरीर पर प्रभाव ।

योगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत उदर समूहों के आसनों का शरीर पर प्रभाव ।

योगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत शक्तिबंध समूहों के आसनों का शरीर पर प्रभाव ।

योगिक सूक्ष्म क्रियाओं के अंतर्गत आँखों के अभ्यास का शरीर पर प्रभाव ।

(४/१-२०)

JHARKHAND STATE OPEN UNIVERSITY

DIPOMA IN YOGA

Semester -2

PAPER - 1

व्यावहारिक मनोविज्ञान

यूनिट १ :- व्यवहारिक मनोविज्ञान का अर्थ, लक्षण एवं परिभाषाएँ ।

व्यावहारिक मनोविज्ञान का इतिहास एवं क्षेत्र । (३/६५-१०७)

यूनिट २ :- व्यक्तित्व की अवधारणा, व्यक्तित्व का अर्थ एवं परिभाषा ।

व्यक्तित्व का विभिन्न आयामों पर योग का प्रभाव ।

यूनिट ३ :- मनोविज्ञान का अर्थ, लक्षण व परिभाषाएँ ।

शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक स्वास्थ्य ।

मानसिक तनाव के कारण, लक्षण और योगिक प्रबंधन ।

चिंता एवं अवसाद के कारण, लक्षण एवं योगिक प्रबंधन ।

यूनिट ४ :- व्यसन एवं मादक पदार्थ , व्यसन के कारण, लक्षण ।

व्यसन मुक्ति के लिए योगिक प्रबंधन । (३/१०८-१४७)

(२/२२-४२)

JHARKHAND STATE OPEN UNIVERSITY

DIPOMA IN YOGA

Semester -2

PAPER - 2

पातंजल योग दर्शन

- यूनिट १ :- (१) योग का अर्थ व लक्षण
(२) चित्त की पाँच अवस्थाएँ
(३) सम्प्रज्ञात व असम्प्रज्ञात समाधि
- यूनिट २ :- (१) समाधि प्राप्ति के उपाय अभ्यास और वैराग्य
(२) ईश्वर - ईश्वर प्रणिधान का फल
(३) अन्तराय के प्रकार
- यूनिट ३ :- (१) अष्टांग योग की व्याख्या
(२) यम तथा नियम प्रकार सहित वर्णन
(३) संयम, धारणा, ध्यान तथा समाधि
- यूनिट ४ :- (१) क्लेश - स्वरूप एवं भेद
(२) क्रियायोग एवं क्रियायोग का फल
(३) कैवल्य की व्याख्या ।

JHARKHAND STATE OPEN UNIVERSITY

DIPOMA IN YOGA

Semester -2

PAPER - 3

श्रीमद्भगवद्गीता एवं हठयोग

इकाई 1: श्रीमद्भगवद् गीता का सामान्य परिचय ।
कर्मयोग—कर्मयोग का स्वरूप ।

गीता में कर्म के प्रकार ।

इकाई 2: भक्तियोग—भक्तियोग का स्वरूप ।

भक्त के प्रकार ।

ज्ञानयोग—ज्ञानयोग का स्वरूप । (3/20—34)

इकाई 3: हठयोग का परिचय, हठयोग का अर्थ ।

विभिन्न ग्रन्थों के आधार पर हठयोग की परिभाषाएँ ।

हठयोग के अंग, हठयोग अभ्यास के लाभ ।

इकाई 4: हठयोग अभ्यास हेतु स्थान, वातावरण, कुटिया ।

हठयोग के साधक वा बाधक तत्व । हठयोग में मिताहार का स्वरूप ।

हठप्रदीपिका व घेरण्ड संहिता में आसनों का वर्णन ।

हठप्रदीपिका व घेरण्ड संहिता में षट्कर्म का वर्णन ।

हठप्रदीपिका व घेरण्ड संहिता में प्राणायाम का वर्णन । (3/48 — 69)

(हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता)

JHARKHAND STATE OPEN UNIVERSITY

DIPOMA IN YOGA

Semester -2

PAPER - 4

प्रायोगिक अभ्यास

आसन :-

ज्येष्ठिकासन, मत्स्य-क्रीडासन, पद्मासन, आकर्ण धनुरासन, उत्तान आसन, योगमुद्रा, भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन, गरुडासन, पर्वतासन, धनुरासन, नटराजासन, शवासन ।

प्राणायाम :-

अनुलोम, विलोम प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम, सूर्य भेदन प्राणायाम ।

बंध :-

जालन्धर बंध, उड्डियान बंध, मूल बंध, महाबंध ।

मुद्रा :-

नासिकाग्र मुद्रा, चिन्ह मुद्रा, ज्ञान मुद्रा ।

क्रियाएँ :-

जलनेति, सूत्रनेति, कुजंल क्रिया, अग्निसान क्रिया, शंख प्रक्षालन ।

मौखिकी -:

(आसन प्राणायाम मुद्रा बंध)

JHARKHAND STATE OPEN UNIVERSITY

DIPOMA IN YOGA

Semester -2

PAPER – 5

योगिक चिकित्सा

आसन -

सूर्यनमस्कार का शरीर पर प्रभाव । विश्रामात्मक आसनों का शरीर पर प्रभाव ।

ध्यानात्मक आसनों का शरीर पर प्रभाव। खड़े होकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव ।

बैठ कर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव ।

पीठ के बल लेटकर लिये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव ।

पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसनों का शरीर पर प्रभाव ।

प्राणायाम :-

अनुलोम विलोम प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव । नाडी शोधन प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव ।

भस्त्रिका प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव । सूर्यभेदी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव ।

शीतली प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव । शीतकारी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव ।

उज्जायी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव । भ्रामरी प्राणायाम का शरीर पर प्रभाव ।

मुद्रा व बंध :-

मुद्राओं का शरीर पर प्रभाव । बंधों का शरीर पर प्रभाव ।

ध्यान :-

ध्यान का शरीर पर प्रभाव । योग निद्रा का शरीर पर प्रभाव ।

मन्त्र उच्चारण का शरीर पर प्रभाव ।

(४/२१-५६)