विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
नेट-ब्यूरो

Code No. : 100

विषयः **योग**

पाठ्यक्रम

1. **योग के आधारभूत तत्व – योग का इतिहास और योग के विविध संप्रदाय :**
2. **योग के ग्रन्थ I– प्रमुख उपनिषद, भगवद्गीता, योग वाि ाष्ठ**
3. **योग के ग्रन्थ II–योग उपनिषद्**
4. **पातंजल योग सूत्र**
5. **हठयोग के ग्रन्थ**
6. **सम्बद्ध विज्ञान :–सामान्य मनोविज्ञान ,मानव शरीर रचना एवं क्रियाविज्ञान का परिचय, आहार एवं पोशण**
7. **योग एवं स्वास्थ्य**
8. **चिकित्सीय योग**
9. **योग अनुप्रयोग**
10. **कियात्मक योग**

इकाई – 1

योग के आधारभूत तत्व – योग का इतिहास और योग के विविध संप्रदाय :

- योग का इतिहास और विकास, अर्थ और परिभाशाएँ, भ्रामक धारणाएँ, योग का लक्ष्य एवं उद्देश्य।
- वेदों, उपनिशदों एवं प्रस्थानत्रयी का परिचय और पुरूशार्थ चतुश्टय की अवधारणा, शड्दर्शन की सामान्य अवधारणा–ज्ञानमीमांसा, तत्त्वमीमांसा, आचारमीमांसा तथा मुक्ति– सांख्य, योग और वेदान्त दर्शन विशेश सन्दर्भ में।
- महाकाव्य एवं स्मृतियों का परिचय – रामायण (अरण्य कांड) महाभारत(ाांतिपर्व) एवं याज्ञवल्क्य स्मृति में योग ।
- महर्शि पतंजलि एवं गुरूगोरक्षनाथ की योग – परंपराओं का संक्षिप्त परिचय एवं यौगिक अवदान ।
- नारद भक्तिसूत्र में योग तथा संतसाहित्य में योग–कबीरदास, तुलसीदास एवं सूरदास।
- आधुनिक काल में योग : स्वामी विवेकानन्द, श्रीअरविन्द , महर्शि रमण व महर्शि दयानन्द सरस्वती की योग परम्पराएं।

- समसामयिक काल में योगः– श्रीभयामाचरण लाहिड़ी, श्री टी0 कृश्णामाचार्य, स्वामी शिवानन्द सरस्वती, स्वामीराम (हिमालय), महर्शि महेश योगी,पं श्रीराम भार्मा आचार्य का संक्षिप्त परिचय और योग के उत्थान और विकास के लिये इनका महत्त्वपूर्ण योगदान।
- ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, राजयोग, हठयोग एवं मंत्रयोग का परिचय।
- जैनमत तथा बौद्धमत योग के तत्त्व ।

इकाई – 2

योग के ग्रन्थ I– प्रमुख उपनिषद, भगवद्गीता, योग वा ि ष्ठ

- प्रमुख दस उपनिशदों का संक्षिप्त परिचय :–
- ईशावास्योपनिशदः– कर्मनिश्ठा की अवधारणा, विद्या और अविद्या की अवधारणा, ब्रह्म का ज्ञान, आत्मभाव।
- केन उपनिशद् :– आत्म (स्व) और मन, सत्य की अन्तर्दर्भाी अनुभूति,यक्ष के उपाख्याान की ि क्षा।
- कठ उपनिशद :– योग की परिभाशा, आत्मा का स्वरूप, आत्मानुभूति का महत्त्व।
- प्रश्नोपनिशदः–प्राण और रयि (सृश्टि) की अवधारणा, पंच–प्राण, छहः मुख्य प्रश्न।
- मुण्डक उपनिशदः– ब्रह्मविद्या हेतु दो उपागम – पराविद्या और अपराविद्या, ब्रह्मविद्या की महानता, स्वार्थयुक्त कर्मों की निरर्थकता, तप और गुरुभक्ति, सृश्टि की उत्पत्ति, ध्यान का अंतिम लक्ष्य– ब्रह्मानुभूति।
- माण्डूक्य उपनिशद – चेतना की चार अवस्थाएँ और ऊँकार (अ,ऊ,म) के सृजनित अक्षरों के साथ इनका सम्बन्ध।
- ऐतरेय उपनिशद :– आत्मा, ब्रह्माण्ड और ब्रह्म की अवधारणा ।
- तैत्तिरीय उपनिशद :– पंचकोश की अवधारणा, शिक्षा वल्ली, आनन्द वल्ली, भृगुवल्ली का संक्षिप्त विवरण।
- छान्दोग्य उपनिशद :– ओम (उद्गीथ) ध्यान, भााण्डिल्यविद्या।
- बृहदारण्यक उपनिशद :– आत्मा और ज्ञानयोग की अवधारणा, आत्मा और परमात्मा की एकात्मकता।
- भगवद्गीता :– भगवद्गीता का सामान्य परिचय, योग की परिभाशाएं और इनकी प्रासंगिकता और क्षेत्र, भगवद्गीता के आवश्यक तत्त्व – आत्मस्वरूप, स्थितप्रज्ञ एवं सांख्य योग का अर्थ (अध्याय – 2), कर्मयोग (अध्याय – 3), संन्यास योग तथा कर्म–स्वरूप (सकाम और निश्काम), संन्यास, ध्यान योग (अध्याय – 6), भक्त के प्रकार (अध्याय – 7), भक्ति का स्वरूप (अध्याय – 12), भक्तियोग के साधन और साध्य, त्रिगुण और प्रकृति का स्वरूप, त्रिविध श्रद्धा, योग साधक का आहार, आहार का वर्गीकरण (अध्याय – 14 व 17), दैवासुर सम्पद विभाग योग (अध्याय –16), मोक्षसंन्यास योग (अध्याय –18)।

- योग वाशिश्ठ :– योग वाशिश्ठ के प्रमुख बिन्दु, आधि और व्याधि की अवधारणा, मनौदैहिक व्याधियाँ, मुक्ति के चार द्वारपाल, परमानन्द की उच्चतम अवस्था, योग के विघ्नों के निराकरण हेतु अभ्यास, सत्वगुण का विकास, ध्यान के आठ चरण, ज्ञान की सप्तभूमिका।

इकाई – 3

योग के ग्रन्थ II –योग उपनिषद्:–

- **भवेता वतरोपनिशद्** : द्वितीय अध्याय – ध्यानयोग की विधि और उसका महत्व, ध्यान के लिए उपयुक्त स्थान, प्राणायाम का कम और उसकी महत्ता, योगसिद्धि के पूर्व लक्षण, योगसिद्धि का महत्व, तत्वज्ञ । शठोध्याय – परमे वर का स्वरूप और उसकी महिमा, भगवत प्राप्ति के उपाय, मोक्ष की प्राप्ति।
- **योग कुण्डल्युपनिषद् :** प्राणायाम सिद्धि के उपाय, प्राणायाम के भेद, ब्रह्म प्राप्ति के उपाय।
- **योगचूडामण्युपनिशद् :** योग के छः अगों का वर्णन एवं प्रत्येक के फल और उनके कम।
- **त्रि ाखिब्राह्मणोपनिशद्** : अश्टांगयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग का वर्णन।
- **योग तत्वोपनिशद् :** मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग एवं राजयोग तथा इनकी अवस्थाएं, आहार एवं दिनचर्या, योग सिद्धि के प्रारंभिक लक्षण एवं सावधानियॉ।
- **ध्यानबिन्दूपनिशद् :** ध्यानयोग का महत्व, प्रणव का स्वरूप, प्रणव ध्यान की विधि, ाडंगयोग, नादानुसन्धान द्वारा आत्मद नि ।
- **नादबिन्दूपनिशद् :** हंस विद्या, उनके विभिन्न अंगोंपांगो का वर्णन, ओमकार की 12 मात्राओं तथा उनके साथ प्राणों के विनियोग का फल, नाद के प्रकार तथा नादानुसंधान साधना का स्वरूप, मनोलय स्थिति।
- **योगराजोपनिशद्** : मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग, नौ चक, उनमें ध्यान की प्रकिया एवं फलश्रुति

इकाई – 4

पातंजल योग सूत्र :–

- **समाधि पाद**–योग का अर्थ एवं स्वरूप, चित्त की अवधारणा, चित्तभूमियाँ, चित्त वृत्तियाँ, अभ्यास और वैराग्य रूपी संसाधनों द्वारा चित्त वृत्ति निरोध के उपाय, भवप्रत्यय एवं उपायप्रत्यय की अवधारणा, साधन पंचक, चित्त–विक्षेप(योग अन्तराय) एकतत्व अभ्यास, चित्त–प्रसादन, समाधि के प्रकार और स्वरूप, अध्यात्मप्रसाद और ऋतंभरा प्रज्ञा, सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, सबीज एवं निर्बीज समाधि, समापत्ति और समाधि के मध्य अन्तर, ईश्वर की अवधारणा और ईश्वर के गुण, ईश्वरप्रणिधान की प्रकिया।

- **साधन पाद**– पतंजलि के क्रियायोग की अवधारणा, क्लेश के सिद्धांत, कर्मा ाय एवं कर्मविपाक की अवधारणा, दुख का स्वरूप, चतुर्व्युहवाद की अवधारणा, दृश्य निरूपणम्, द्रश्टानिरूपणम्, प्रकृति – पुरूश संयोग, अश्टांग योग का संक्षिप्त परिचय, यम–नियमः वितर्क और महाव्रत की अवधारणा, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और उनकी सिद्धियां।

- **विभूति–पाद** :–धारणा, ध्यान, समाधि का परिचय, संयम का स्वरूप, चित्त–संस्कार की अवधारणा, परिणामत्रय और विभूतियॉ,
- **कैवल्य पादः**–सिद्धि के पॉच साधन, निर्माण–चित्त की अवधारणा, समाधिजनित सिद्धि का महत्व , कर्म के चार प्रकार, वासना की अवधारणा, धर्ममेघ समाधि और उसका फल, विवेकख्याति निरूपणम्, कैवल्य निर्वचन।

इकाई – 5

हठयोग के ग्रन्थ :

- हठयोग और हठयोग के ग्रन्थों का परिचय – योगबीज, गोरक्ष संहिता, ि ाव संहिता, व ि ाश्ठ संहिता, सिद्धसिद्धांत पद्धति, हठप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता और हठरत्नावली । हठयोग का उद्देश्य, हठयोग से सम्बन्धित भ्रामक धारणाएँ।
  हठयोग की पूर्वापेक्षायें (दस यम और दस नियम), हठयोग में साधक और बाधक तत्त्व, घट की अवधारणा, घटभुद्धि, हठयोग में भोधन क्रियाओं की अवधारणा और महत्त्व, स्वास्थ्य एवं रोग में भोधन क्रियाओं का महत्त्व, मठ की अवधारणा, मिताहार, हठयोग के साधकों द्वारा पालन किए जाने वाले नियम एवं विनियम।
- हठयोग के ग्रन्थों में आसन :– योगासन की परिभाशा, पूर्वापेक्षाएं और प्रमुख विशेशताएं, हठप्रदीपिका, हठरत्नावली, ि ाव संहिता, व ि ाश्ठ सहिंता, घेरण्ड संहिता, में वर्णित विभिन्न आसनों के लाभ, सावधानियाँ और प्रतिकूलात्मक निर्देश।
- हठयोग ग्रन्थों में प्राणायाम :– प्राण एवं प्राणायाम की अवधारणा, प्राणायाम के चरण और अवस्थाएँ, हठयोग साधना में प्राणायाम की पूर्वापेक्षाएं, हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, ि ाव संहिता तथा व ि ाश्ठ सहिंता में वर्णित प्राणायाम, प्राणायाम के लाभ, सावधानियाँ एवं प्रतिकूलात्मक निर्देश।

- बन्ध, मुद्रा और अन्य अभ्यास :– मुद्रा एवं बन्ध की अवधारणा व परिभाशा। हठप्रदीपिका, हठरत्नावली और घेरण्ड संहिता, ि ाव संहिता, व ि ाश्ठ सहिंता में वर्णित बन्ध एवं मुद्रा की परिभाशा, लाभ, सावधानियाँ और निशेधात्मक निर्देश।
- घेरण्ड संहिता में प्रत्याहार और ध्यान की अवधारणा, परिभाशा, लाभ और विधियाँ, हठप्रदीपिका में नाद और नादानुसंधान की अवधारणा और लाभ। नादानुसंधान की चार अवस्थाएँ (चरण), हठयोग और राजयोग में सम्बन्ध, हठयोग के उद्देश्य, हठयोग की समसामयिक उपादेयता।

इकाई – 6

सम्बद्ध विज्ञान :– सामान्य मनोविज्ञान, मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान का परिचय , आहार एवं पोशण

सामान्य मनोविज्ञान :–

- निद्रा : निद्रा की अवस्थाएं, निद्रा विकार।
- व्यवहार के विज्ञान के रूप में मनोविज्ञान, व्यवहार की परिभाशा, व्यवहार का मनोवैज्ञानिक आधार।
- व्यक्तित्व का स्वरूप एवं प्रकार, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्त्व – आनुवांशिक एवं वातावरणीय, व्यक्तित्व विकास के विभिन्न रूप एवं अवस्थाएं ।
- संवेदन, प्रत्यक्षण, अवधान, स्मृति, अधिगम की परिभाशा एवं प्रकार ।
- मानसिक द्वन्द्व एवं कुंठा के कारण एवं परिणाम, सामान्य मानसिक विकारों का परिचय– अनिद्रा, अवसाद, तनाव एवं चिंता।

मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान का परिचय :–

- कोशिका, ऊतक, अंग एवं अंगतंत्र का परिचय, कोशिका का आधारभूत शरीर क्रिया विज्ञान, कोशिका परिचय, कोशिकांग, कोशिका झिल्ली, कोशिका झिल्ली के द्वारा पदार्थ एवं जल का संचलन, जैवविद्युत क्षमता।
- पेशीकंकाल तंत्र – कंकाल – समस्त अस्थियों के नाम, संधियां एवं मांसपेशियां उपास्थि, टेण्डन एवं लिगामेन्ट्स के नाम, अस्थियों एवं संधियों के प्रकार एवं कार्य, मेरूदण्ड, मांसपेशियां एवं उसके कार्य, कंकाल पेशियां – कंकाल पेशी के गुण एवं उसके कार्य मांसपेशीय संकुचन एवं शिथिलिकरण, पेशीस्नायु संधिस्थान, सार्कोट्यूबलर तंत्र, चिकनी पेशी – संकुचन की क्रियाविधि।
- पाचन एवं उत्सर्जन तंत्र – पाचन तंत्र की संरचना, उत्सर्जन तंत्र के अंग एवं उनके कार्य। पाचन संस्थान – आहार नाल की सामान्य रचना, आमाशयिक स्राव, अग्नाशिक स्त्राव, आमाशयी गतिशीलता सम्बन्धी – पेरिसटेलसिस आमाशयिक एवं आंत्रिय हार्मोन्स।
- वृक्क की क्रियाविधि – वृक्क की संरचना, नेफ्रॉन्स (वृक्काणु), जॅक्सटा ग्लोमेरूलर फिलट्रेट, पुनःअवशोशण, स्त्रावक्रिया विधि, मूत्र का सान्द्रीकरण एवं तनुकरण क्रियाविधि, डॉयलिसिस।
- तंत्रिका–तंत्र एवं ग्रन्थियाँ–न्यूरॉन्स की संरचना एवं कार्य, तंत्रिका– तंत्र के विभिन्न उपांग एवं उनके कार्य । ग्रंथियॉ के प्रकार–अंतःस्रावी एवं बाह्यस्रावी ग्रंथियाँ । महत्वपूर्ण अंतः स्रावी एवं बाह्य स्रावी ग्रंथियां। हार्मोन्स के प्रकार एवं कार्य।
- संवेदी तंत्रिका–तंत्र, प्रेरक तंत्रिका तंत्र, तंत्रिका–तंत्र के उच्चतर कार्य, स्नायु संधि, प्रत्यावर्ती क्रिया, सेरिब्रोस्पाइनल द्रव, रक्त–मस्तिश्क एवं रक्त सेरिब्रोस्पाइनलद्रव अवरोध।
- हृदय–रक्त–परिवहन तंत्र एवं भवसनतंत्रः हृदय–रक्त परिवहनतंत्र एवं भवसनतंत्र के विभिन्न अवयव एवं कार्य। रक्त परिवहन तंत्र–हृदय की क्रियात्मक संरचना, हृदयपेशी के विशेश गुण, हृदय की क्रियाविधि का प्रवाह तंत्र, हृदय–चक्र में विभिन्न दबाव से आने वाले विभिन्न परिवर्तन, रक्त–कोशिकाओं में परिवहन, धमनी एवं शिरा में रक्तदाब।
- भवसनतंत्र–भवसन की क्रियाविधि, वायु आदान–प्रदान, भवसन–क्रिया नियंत्रण, गैसों का परिवहन, हाइपोक्सिया (ऑक्सीजन न्यूनता), कृत्रिम–भवसन एवं फेफड़ों के गैर–श्वसनित कार्य।
- रोग प्रतिरक्षा–तंत्र – रोग प्रतिरक्षा – तंत्र के विभिन्न अंग – अवयव एवं कार्य।
- प्रजनन तंत्र – स्त्री एवं पुरूश जननांग की संरचना।

आहार एवं पोषण :–

- आहार एवं पोशण की मूलभूत अवधारणाएं एवं घटक, पोशण की समझ, पोशण की आवश्यकता के संबंध में मूलभूत भाब्दावली, मानव की पोशणीय आवश्यकता, आहार की अवधारणा, आहार के स्वीकार्यता, आहार के कार्य, आहार के घटक एवं उनका वर्गीकरण स्थूल पोशक तत्त्व – स्रोत, कार्य

एवं भारीर पर प्रभाव, सूक्ष्म पोशण तत्व – स्रोत, कार्य एवं भारीर पर प्रभाव, वसा में घुलनशील पोशक तत्त्व–स्रोत, कार्य एवं भारीर पर प्रभाव, पानी में घुलनशील पोशक तत्व–स्रोत, कार्य एवं भारीर पर प्रभाव, भारीर में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज–लवण व पानी का महत्त्व, पोशक तत्वों की अधिकता एवं कमी से होने वाले रोग, एंटीऑक्सीडेन्ट एवं उसकी भूमिका।

- आहार की यौगिक अवधारणा एवं जीवन भौली के प्रबंधन में इसकी प्रासंगिकता।
- पोशक तत्त्व, आहार के अनुमानित सिद्धांत, संतुलित आहार की अवधारणा, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा – स्रोत, पोशक मूल्य, महत्व, खनिज, लवण – कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस आदि। विटामिन – स्रोत, भूमिका, आवश्यकता।
- खाद्य समूह :–अनाज एवं तृण धान्य – चयन, तैयारी एवं पोशक मूल्य, दाल, भाुश्क मेवे एवं तिलहन – चयन, तैयारी एवं पोशक मूल्य, दूध एवं दूध उत्पाद–चयन, तैयारी एवं पोशक मूल्य, सब्जियाँ एवं फल – चयन, तैयारी एवं पोशक मूल्य, वसा, तेल एवं भाक्कर, गुड़, भाहद एवं अंकुरित अनाज–चयन, तैयारी एवं पोशक मूल्य।
- आहार एवं चयापचय, ऊर्जा, मूलभूत अवधारणा एवं परिभाशा, ऊर्जा आवश्यकता के घटक, ऊर्जा असंतुलन चयापचय, उपचय, अपचय की अवधारणाऐं, कैलोरी आवश्यकता, बी0एम0आर0, एस0डी0ए0, भाारीरिक क्रियाऐं, कार्बोहाइड्रेट, वसा एवं प्रोटीन का चयापचय, उर्जा को प्रभावित करने वाले कारक, आवश्यकता एवं खपत, बी0एम0आर0 को प्रभावित करने वाले कारक।

इकाई–7

योग एवं स्वास्थ्य :–

- WHOके अनुसार स्वास्थ्य की परिभाशा एवं महत्त्व, स्वास्थ्य के आयाम : भाारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक।
- त्रिगुण की अवधारणाऐं, पंच महाभूत, पंचप्राण तथा स्वास्थ्य और चिकित्सा में उनकी भूमिका, पंचकोभा एवं शटचक्र की अवधारणा तथा स्वास्थ्य और चिकित्सा में उनकी भूमिका।
- स्वास्थ्य संरक्षण में योग की बचावीय भूमिका – जीवन भौली के रूप में योग, हेयम् दुःखम् अनागतम्, रूग्ण – स्वास्थ्य के अन्तर्निहित कारणः तापत्रय एवं क्लेभा, रोग की भाारीरिक एवं शरीर क्रियात्मक अभिव्यक्ति – व्याधि, आलस्य, अंगमेजयत्त्व एवं भवास प्रभवास।
- मानसिक एवं भावनात्मक अस्वस्थताः स्त्यान, संभाय, प्रमाद, अविरति, भ्रांतिदर्भान, अलब्धभूमिकत्व, अनवस्थितत्त्व, दुःख एवं दौर्मनस्य।
- यौगिक आहार – आहार का सामान्य परिचय, मिताहार की अवधारणा, पारंपरिक योग ग्रंथों के अनुसार यौगिक आहार का वर्गीकरण, भारीर बनावट (प्रकृति) के अनुसार आहार – वात, पित्त, कफ और गुणों के अुनसार (सात्विक, राजसिक व तामसिक)।
- घेरण्ड संहिता, हठप्रदीपिका और भगवद्‌गीता के अनुसार आहार की अवधारणायें, पथ्य और अपथ्य। योग साधना में यौगिक आहार का महत्व तथा स्वस्थ रहने में इसकी भूमिका ।
- स्वस्थ जीवन –शैली के यौगिक सिद्धांत : आहार , विहार, आचार एवं विचार, स्वस्थ जीवन –शैली हेतु योग के सकारात्मक दृश्टिकोण (मैत्री, करूणा, मुदिता एवं उपेक्षा) की भूमिका, भाव और भावनाओं की अवधारणा तथा उनकी स्वास्थ्य एवं सुखानुभूति प्रासंगिकता।

इकाई–8

चिकित्सीय योग–

- यौगिक अभ्यास (प्रायोगिक योग) – उपयुक्त योग अभ्यासों के माध्यम से व्याधियों का प्रबंधन – यौगिक आहार, आसन, शटकर्म, प्राणायाम, ध्यान, यम और नियम, जीवन भौली नुस्खे (सुधारात्मक निर्देश) – आहार, विहार, आचार और विचार में संयम।

निम्नलिखित सामान्य व्याधियों के लिए योग चिकित्सा का संयुक्तात्मक/ एकीकृत दृष्टिकोण

- भवसन संबंधी रोग – एलर्जीक रेनिटिस और साइनुसाइटिस (भिरानालभोथ), दीर्घकालीन भवासनली भोथ (कॉनिक ब्रोन्काइटिस),
- हृदय (कार्डियोवस्कूलर) रोग : उच्चरक्तचाप, Angina Pectoris(एनजाइना पैक्टोरिस)
- अंतस्त्रावी एवं चयापचय रोग – मधुमेह (डाइबिटिस मलइटस) –सक्रियता चुल्लिका ग्रन्थि की न्यूनाधिक्य सम्बन्धी रोग (हाइपो और हाइपर थाइरोडिजम), मोटापा, चयापचय सिंड्रोमः
- ओबस्टेट्रिस एवं गाइनोकोलॉजिकल रोग, मासिक धर्म संबंधी विकार : गर्भावस्था एवं प्रसव के लिए योग : Ante-natal Care (प्रसव पूर्व देखभाल) Post natal care(प्रसवोत्तर देखभाल)
- जठरांत्रिय विकार –जठर भोथ–तीक्ष्ण एवं दीर्घकालिक अजीर्ण, पेप्टिक अल्सर, कब्ज, अतिसार, इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम, अ र्
- मांसपे ी – कंकालीय विकार–पीठ दर्द, इन्टरवर्टिब्रल डिस्क प्रोलेप्स, लम्बर स्पोंडिलाइसिस सर्वाइकल स्पोंडिलासिस, अर्थराइटिस
- स्नायविक विकार : माइग्रेन, तनाव – सिरदर्द, अपस्मार,
- मानसिक विकार : स्नायु– तन्त्र आधारित मनोविकृति, दुश्चिंता रोग, फोबिया (भय), अवसाद,

इकाई–9

योग के अनुप्रयोग :–

अनुप्रयुक्त द र्न : अनुप्रयुक्त द र्न के रूप में योगः चेतना का अर्थ, परिभाशा एवं स्वरूप – वेद, उपनिशद, भगवद ्गीता, योग–सूत्र एवं योग–वा ि ाश्ठ के परिप्रेक्ष्य मेंः मानव चेतना का आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक पक्ष । मानव चेतना के विकास की यौगिक विधियॉ : भक्तियोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, मंत्रयोग, अश्टांगयोग, हठयोग ।

- **ि ाक्षा में योग**–योग भिक्षा की प्रमुख विभिाश्टतायें, योग भिक्षा के घटक – भिक्षक, विद्यार्थी एवं भिक्षण, मूल्य आधारित भिक्षा – अर्थ व परिभाशायें, मूल्यों के प्रकार,
- **योग में भिक्षण विधि–** ि ाक्षण एवं अधिगम : अवधारणा, दोनों में सम्बद्धता, भिक्षण के सिद्धांत, अध्यापन विधियों का अर्थ एवं कार्य क्षेत्र तथा इनको प्रभावित करने वाले तत्त्व। ि ाक्षण विधियां–वैयक्तिक, सामुहिक एंव अधिसंख्य समूह ।
- **उत्तम पाठ योजना के आव यक तत्व–** अवधारणायें, आवभयकताऐं, योग अध्यापन की योजनाऐं (भोधन क्रियायें, आसन, मुद्रा, प्राणायाम एवं ध्यान) ।
- **पाठयोजना के नमूने –**पाठयोजना एंव विशय – वस्तु की योजना, कैवल्यधाम द्वारा विकसित पाठ योजना की भूमिका बांधने की अश्ट चरण विधि।

- **आद र्श योग कक्षा की मूल्यांकन विधियां–** व्यक्तिगत आवभयकता के अनुरूप योग कक्षा का न्यूनीकरण, उपरोक्त वर्णित अध्यापन विधियों के विभिन्न पहलुओं का प्रभिक्षण एवं प्रदर्भान का अभ्यास विद्यार्थियों के लिए आवभयक होगा।
- **योग कक्षा–** आवभयक पहलू, क्षेत्र, योग कक्षा में बैठने का प्रबन्धन व आयोजन।
- **अध्यापक के प्रति विद्यार्थी का दृटिश्कोण–** प्रणिपात, परिप्रभन, सेवा (BG4.34)

इकाई–10

कियात्मक योगः–

- **यौगिक अभ्यास–** ाटकर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध, ध्यान, सूर्यनमस्कार (विधियां, विभोशताएं एवं लाभ)
- **षट्कर्म** – वमनघौति, वस्त्र धौति, दण्ड धौति, लघु एवं पूर्ण भांख प्रक्षालन, नेति (सूत्र एवं जल) कपालभाति (वात्कम, व्युत्कम एवं भीत्कर्म) अग्निसार, नौलि, त्राटक।
- **सूर्यनमस्कार**–परम्परा आधारित सूर्यनमस्कार,
- **आसन** –खड़े होकर करने वाले आसन –अर्द्धकटिचक्रासन, पादहस्तासन, अर्द्धचक्रासन, त्रिकोणासन, परिवृत्त त्रिकोणासन, पाभर्वकोणासन, वीरासन।
- **बैठकर किये जाने वाले आसन**–पभिचमोत्तानासन, सुप्तवज्रासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, वक्रासन, बद्धकोणासन, मेरूदण्डासन, आकर्णधनुरासन, गोमुखासन।
- **पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन**–भुजंगासन, भालभासन, धनुरासन, ऊर्ध्वमुखो वानासन, मकरासन।
- **पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन**–हलासन, चक्रासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, भावासन, सेतुबन्धासन।
- **संतुलन कारक आसन**–वृक्षासन, गरूड़ासन, नमस्कारासन, टिट्टिभासन, नटराजासन।
- **प्राणायाम**–भवास के प्रति जागरूकता, विभिन्न प्रकार की भवसन क्रिया, नाड़ी – भाुद्धि, सूर्यभेदन, उज्जायी, भीतली, सीत्कारी, भस्त्रिका, भ्रामरी, बाह्यवृत्ति, आभ्यन्तरवृत्ति स्तम्भवृत्ति प्राणायाम।
- **ध्यानस्थ होने के यौगिक अभ्यास**–प्रणव एवं सोऽहम् जप, योगनिद्रा अन्तर्मौन, अजपा जप, भवसन आधारित ध्यानस्थ होने के अभ्यास – ओम् ध्यान के यौगिक अभ्यास, विपभयना ध्यान के अभ्यास, प्रेक्षा ध्यान के अभ्यास।
- **बन्ध एवं मुद्राएं**–मूलबन्ध, उड्डियान बन्ध,जालन्धर बन्ध,, महाबन्ध योग मुद्रा, महामुद्रा, ाण्मुखी मुद्रा, तड़ागी मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा।
- **समकालीन यौगिक अभ्यास**–यौगिक सूक्ष्म व्यायाम(स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी) चक्रिय ध्यान (S – VYASA), मन – ध्वनि अनुकम्पन विधि (S – VYASA), भावातीत ध्यान (महर्शि योगी), योग निद्रा (BSY),सविता की ध्यान – धारणा (DSVV)