

उ0प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय प्रयागराज



(योग में डिप्लोमा)
(Diploma in Yoga)

डिप्लोमा मे योग पाठ्यक्रम

स्वास्थ्य विज्ञान विद्या शाखा
उ0प्र0 राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय
शान्तिपुरम, प्रयागराज

योग में डिप्लोमा

Diploma in Yoga (DYO)

कार्यक्रम कोड/ Programme Code	: 986	कार्यक्रम अवधि (वर्षों में)	: न्यूनतम 1 अधिकतम : 3
कार्यक्रम माध्यम/ Medium of Instruction	: हिन्दी/Hindi	Programme Duration (in Yrs. : Minimum : 1 Maximum : 3	
प्रवेश हेतु न्यूनतम अर्हता/	: 10+2	कार्यक्रम शुल्क/Programme Fee : 5000+200/-	
Minimum Qualification for Admission Essential		अधिन्यास कार्य/Assignment Work : आवश्यक नहीं/Not	

योग में डिप्लोमा (DYO) कार्यक्रम वार्षिक है कुल 40 क्रेडिट के पाठ्यक्रम को पूर्ण करना अनिवार्य होगा। कार्यक्रम की अवधि में 40 क्रेडिट के पाठ्यक्रम को पूर्ण करने की दशा में ही शिक्षार्थियों को उपाधि प्रदान की जायेगी। प्रत्येक प्रश्न-पत्र 100 अंक का होगा। न्यूनतम अंक 36 होगा।

पाठ्यक्रम कोड एवं विवरण

Year	Paper No/ पेपर नं०	Course Code / पाठ्यक्रम कोड	Title of the Course/ पाठ्यक्रम का शीर्षक	Credits/ क्रेडिट	Max Marks/ अधिकतम अंक
One Year Course	25096	DYO-01	योग के आधार भूत तत्व	8	100
	25097	DYO-02	हठयोग के सिद्धान्त	8	100
	25098	DYO-03	योगदर्शन	8	100
	25099	DYO-04	आहार एवं उपचारात्मक पोषण	8	100
	25100	DYO-05 (P)	योग क्रियात्मक एवं मौखिकी	8	100
Total Credits				40	500



(DYO-01)

योग के आधारभूत तत्व

पूर्णांक— 100

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय,
प्रयागराज

प्रथम खण्ड — योग का स्वरूप एवं शाखाओं का परिचय

इकाई.01— योग का अर्थ परिभाषा, महत्व एवं उद्देश्य, योग का इतिहास एवं विकास

आधुनिक युग में विभिन्न क्षेत्रों में योग की उपादेयता, योग के सम्बन्ध में मिथ्या धारणा

इकाई.02— राजयोग, हठयोग एवं भक्तियोग

इकाई.03— ज्ञानयोग, कर्मयोग एवं मंत्रयोग

द्वितीय खण्ड — प्राचीन काल में योग सम्बन्धी परम्परायें

इकाई .04 — बौद्ध दर्शन एवं जैन दर्शन में योग, वेद एवं उपनिषद में योग

इकाई .05 — महर्षि पतंजलि का परिचय एवं यौगिक योगदान

गोरखनाथ जी की परम्परा का परिचय और यौगिक योगदान

आदि शंकराचार्य जी का परिचय और यौगिक योगदान

इकाई .06 — स्वामी राम कृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविंद

महर्षि रमण जी, स्वामी कुवलयानन्द जी, श्री श्यामाचरण लाहड़ी

तृतीय खण्ड— आधुनिक काल में योग सम्बन्धी परम्परायें

इकाई.07 — श्री टी० रामाकृष्णाचार्य, स्वामी शिवानन्द सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द जी,

आचार्य रजनीश ओशो

इकाई.08 — स्वामी राम (हिमालय), महर्षि महेश योगी, पं० श्री रामशर्मा आचार्य, परमहंस योगानन्द

इकाई.09 — योगगुरु अयंगर, श्री श्री रविशंकर, स्वामी रामदेव, स्वामी निरंजनानंद सरस्वती

चतुर्थ खण्ड — योग ग्रंथों का सामान्य परिचय

इकाई. 10— घेरण्ड संहिता का सामान्य परिचय

इकाई. 11— हठयोग प्रदीपिका का सामान्य परिचय

इकाई. 12 — शिव संहिता का सामान्य परिचय



(DYO-02) हठयोग के सिद्धान्त

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय,
प्रयागराज

पूर्णांक— 100

प्रथम खण्ड — हठयोग का अर्थ एवं षट्कर्म

इकाई.01— हठयोग का अर्थ एवं उद्देश्य, हठयोग की प्रासंगिकता,

हठयोग में साधक और बाधक तत्व, मठ और मिताहार की अवधारणा

इकाई.02— घटशुद्धि की अवधारणा, हठयोग में शोधन क्रियाओं की महत्ता, शोधन क्रिया— धौति, वस्ति।

इकाई.03— शोधन क्रिया— नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति

द्वितीय खण्ड — हठ ग्रन्थों में आसन

इकाई .04 — आसन की परिभाषा, (नियम एवं सावधानियाँ), सूर्य नमस्कार (मंत्र सहित), सूक्ष्म योग

ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, वृक्षासन, गरुणासन

इकाई .05 — सिद्धासन, पद्मासन, भद्रासन, वज्रासन, स्वास्तिकासन

गोमुखासन, वीरासन, गुप्तासन, मयूरासन, मत्स्येन्द्रासन, उष्ट्रासन

गोरक्षासन, पश्चिमोत्तानासन, उत्कट आसन, संकट आसन

इकाई .06 — कुक्कुटासन, कुर्मासन, उत्तानकुर्मासन, मण्डुकासन, उत्तान मण्डुकासन

नौकासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, शवासन, शीर्षासन

शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, मकरासन

तृतीय खण्ड— हठ ग्रन्थों में प्राणायाम

इकाई.07 — प्राणायाम की अवधारणा, प्राणायाम की अवस्थायें और चरण।

हठयोग साधना में प्राणायाम करने के लिये पूर्व अपेक्षाएं। योग ग्रन्थों में वर्णित प्राणायाम।

इकाई.08 — नाडी शोधन प्राणायाम, सहित प्राणायाम (सगर्भ प्राणायाम, निगर्भ प्राणायाम)

उज्जायी प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, मूर्च्छा प्राणायाम, प्लाविनी प्राणायाम।

इकाई.09 — शीतली प्राणायाम, सीत्कारी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, केवली प्राणायाम।

चतुर्थ खण्ड – हठयोग ग्रन्थों में बंध, मुद्रा और अन्य क्रियाएं

इकाई. 10— मूलबन्ध, जालन्धर बंध, उड्डियान बन्ध, महाबन्ध, षट्चक्र ।

इकाई. 11— महामुद्रा, विपरीतकरणी, शांभवी मुद्रा, काकी मुद्रा, योग मुद्रा

मातङ्गिनी मुद्रा, भुजङ्गिनी मुद्रा, तडागी मुद्रा, अश्विनी मुद्रा

इकाई. 12 — घेरण्ड संहिता में प्रत्याहार, धारणा और ध्यान की अवधारणा ।

हठ प्रदीपिका में नादानुसंधान की अवधारणा और लाभ नादानुसंधान की चार अवस्थाएं



उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय,
प्रयागराज

(DYO-03) योगदर्शन

पूर्णांक— 100

प्रथम खण्ड — योग दर्शन का सामान्य परिचय एवं समाधिपाद

- इकाई. 01— पतंजलि योग सूत्र का ऐतिहासिक परिचय
पतंजलि योग सूत्र के चारों अध्यायों का परिचय
आधुनिक युग में पतंजलि योग सूत्र का महत्व, शारीरिक मानसिक एवं सामाजिक महत्व
- इकाई. 02— योग की परिभाषा, चित्त की धारणा, चित्त की वृत्ति, चित्त भूमि
अभ्यास—वैराग्य, योगान्तराय, ईश्वर स्वरूप, चित्त विक्षेप,
- इकाई. 03— ईश्वर की अवधारणा और गुण, ईश्वर प्राणिधान की प्रक्रिया
चित्त प्रसाधन, समाधि—सम्प्रज्ञात एवं ऋतम्भरा प्रज्ञा, सबीज एवं निर्बीज समाधि

द्वितीय खण्ड — साधना पाद

- इकाई .04 — क्रिया योग — तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान,
पंच क्लेश— अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनेवेश
- इकाई .05 — कर्माशय एवं कर्म विपाक की अवधारणा
दृश्यनिरूपण, दृष्टानिरूपणम्, प्रकृति पुरुष संयोग
- इकाई .06 — अष्टांग योग (बहिरंग साधना) यम, नियम आसन, प्राणायाम प्रत्याहार की अवधारणा

तृतीय खण्ड— विभूति पाद

- इकाई. 07 — अष्टांग योग (अंतरंग—साधना) धारणा ध्यान, समाधि,
- इकाई. 08 — संयम का स्वरूप
- इकाई. 09 — योग विभूतियाँ, अष्टसिद्धि अणिमा, महिमा, लधिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशित्व, वशित्व

चतुर्थ खण्ड – कैवल्यपाद

इकाई. 10— सिद्धियों के प्रकार, निर्मल चित्त की अवधारणा, समाधि के माध्यम से प्राप्त सिद्धियों का महत्व

इकाई. 11— धर्म मेघ समाधि, विवेक ख्याति एवं कैवल्य

इकाई. 12 — कर्म, कर्म के प्रकार, कर्मफल सिद्धान्त



उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय,
प्रयागराज

(DYO-04) आहार एवं उपचारात्मक पोषण

पूर्णांक- 100

प्रथम खण्ड – आहार चिकित्सा	
इकाई 01	भोजन और मेनू योजना: आवश्यकता और महत्व , उद्देश्य, भोजन योजना को प्रभावित करने वाले कारक, भोजन योजना में खाद्य समूह, मेनू-प्रकार और महत्व।
इकाई 02	आहार चिकित्सा और पोषण देखभाल प्रक्रिया के सिद्धांत: आहार चिकित्सा के सिद्धांत , आहार विशेषज्ञ- भूमिका और महत्व , रोगियों की पोषण संबंधी आवश्यकता का मूल्यांकन , पोषण देखभाल की योजना, कार्यान्वयन और मूल्यांकन, आहार परामर्श।
इकाई 03	सामान्य आहार का अनुकूलन: गुणात्मक और मात्रात्मक अनुकूलन , आहार के प्रकार और भोजन का तरीका।
द्वितीय खण्ड – जीवन चक्र के दौरान पोषण	
इकाई 04	शैशवावस्था और बचपन के दौरान पोषण आवश्यकताएँ और उद्देश्य , पोषक तत्वों की आवश्यकता, आहार पैटर्न, भोजन पैटर्न, आहार योजना को प्रभावित करने वाले कारक।
इकाई 05	किशोरावस्था, वयस्कता और वृद्धावस्था के दौरान पोषण आवश्यकताएं और उद्देश्य , पोषक तत्वों की आवश्यकता, आहार पैटर्न, भोजन पैटर्न, आहार योजना को प्रभावित करने वाले कारक, किशोरावस्था के खाने के विकार और वृद्ध व्यक्ति की पोषण संबंधी समस्याएं।
इकाई 06	विशेष परिस्थितियों में पोषण आवश्यकताएं और उद्देश्य , पोषक तत्वों की आवश्यकता , आहार पैटर्न, भोजन पैटर्न, गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान आहार योजना को प्रभावित करने वाले कारक, स्तनपान की फिजियोलॉजी, गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान खाद्य सनक।
तृतीय खण्ड- विकारों और बीमारियों के दौरान पोषण	
इकाई 07	यकृत संबंधी समस्याओं में पोषण लिवर की संरचना और कार्य, एटियोलॉजी, लक्षण, निदान और आहार प्रबंधन - पीलिया, हेपेटाइटिस लिवर सिरोसिस, फैटी लिवर, हेपेटिक कोमा।
इकाई 08	गुर्दे की बीमारियों में पोषण गुर्दे की संरचना और कार्य , एटियलजि, लक्षण, निदान, तीव्र और जीर्ण ग्लोमेरुलो नेफ्रैटिस, नेफ्रोसिस, मूत्र पथरी के प्रकार और गुर्दे की विफलता की रोकथाम और आहार प्रबंधन।
इकाई 09	गैस्ट्रो आंत्र गड़बड़ी में पोषण पाचन तंत्र की संरचना और कार्य , एंजाइम, एटियलजि, लक्षण, निदान, रोकथाम, उपचार और आहार प्रबंधन - दस्त, कब्ज, पेप्टिक अल्सर और पेट फूलना।

चतुर्थ खण्ड – उपचारात्मक पोषण	
इकाई 10	हृदय रोगों में पोषण हृदय की संरचना और कार्य , एटियोलॉजी, लक्षण, निदान, रोकथाम, उपचार और आहार प्रबंधन - एथेरोस्क्लेरोसिस , उच्च रक्तचाप, कंजेस्टिव हृदय रोग और हृदय विफलता।
इकाई 11	हार्मोनिक गड़बड़ी में पोषण मधुमेह मेलिटस- प्रकार , चयापचय परिवर्तन, एटियोलॉजी, लक्षण निदान, जटिलताएं, उपचार - व्यायाम , हाइपोग्लाइसेमिक दवाएं, इंसुलिन, आहार प्रबंधन- फाइबर की भूमिका, उच्च ग्लाइसेमिक खाद्य पदार्थों की ग्लाइसेमिक सूचकांक सूची।
इकाई 12	पारिवारिक स्थितियों में पोषण तीव्र ज्वर-टाइफाइड और जीर्ण ज्वर-तपेदिक। फिटनेस और खेल के लिए पोषण अलग-अलग उम्र में अलग-अलग खेलों के लिए पोषण का महत्व।

(DYO-05)
योग क्रियात्मक एवं मौखिकी

आसन —

पूर्णांक— 100

1. सूक्ष्म व्यायाम	11. अर्धमत्स्येन्द्रासन	21. हलासन
2. सूर्य नमस्कार मन्त्रों सहित	12. मार्जारीआसन	22. नौकासन
3. पद्मासन	13. मण्डूकासन	23. पवनमुक्तासन
4. सिद्धासन	14. भुजंगासन	24. सेतुबंधासन
5. स्वास्तिकासन	15. ताड़ासन	25. पश्चिमोत्तान आसन
6. वज्रासन	16. तिर्यक् ताड़ासन	26. चक्रासन
7. मत्स्यासन	17. कटिचक्रासन	27. मकरासन/शवासन
8. सिंहासन	18. उत्तानपादासन	28. शलाभासन
9. वीरासन	19. मयूरासन	29. शीर्षासन
10. गोमुखासन	20. सर्वांगासन	30. धनुरासन

प्राणायाम —

श्वसन विधियाँ:— उदरीय श्वसन, वक्षीय श्वसन, यौगिक श्वसन

1. नाडीशोधन प्राणायाम	2. भस्त्रिका प्राणायाम	3. भ्रामरी प्राणायाम	4. शीतली प्राणायाम
5. उज्यायी प्राणायाम	6. शीतकारी प्राणायाम	7. सूर्य-भेदन प्राणायाम	8. चन्द्र-भेदन प्राणायाम

बंध — 1. मूलबंध, 2. उड्डियान बंध, 3. जालंधर बंध

मुद्रा — 1. ज्ञानमुद्रा, 2. प्राणमुद्रा, 3. अपान मुद्रा, 4. लिंग मुद्रा, 5. चिनमुद्रा, 6. चिनमय मुद्रा, 7. आदि मुद्रा, 8. मेरुदण्ड मुद्रा, 9. विपरीकरनी मुद्रा, 10. तड़ागी मुद्रा, 11. काकी मुद्रा, 12. योग मुद्रा, 13. खेचरी मुद्रा, 14. महा मुद्रा, 15. अश्विनी मुद्रा

षट्कर्म — 1. धौति, 2. वस्ति, 3. नेति, 4. त्राटक, 5. नौली, 6. कपाल भाति

ध्यान — पंचकोशा ध्यान, सुदर्शन क्रिया ध्यान

मौखिकी —