

Diploma Programme

Course Outline and Marks Distribution

DIPLOMA IN YOGA AND NATUROPATHY



Centre for Distance learning & Continuing Education

Mahatma Gandhi Chitrakoot Gramodaya

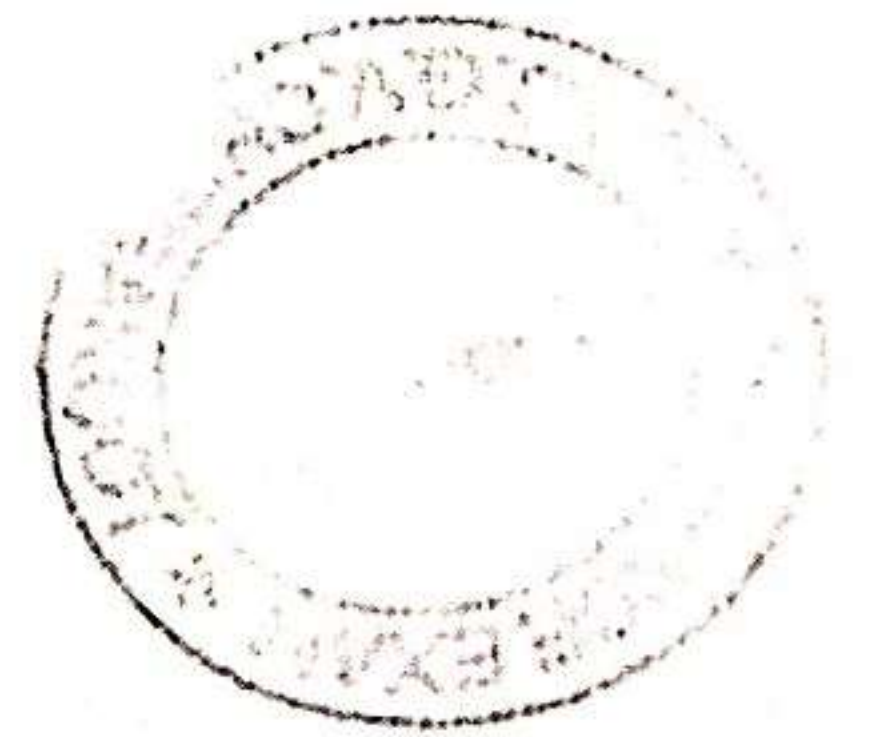
Vishwavidyalaya, Chitrakoot Distt. Satna (M.P.)

**Mahatma Gandhi Chitrakoot Gramodaya
Vishwavidyalaya, Chitrakoot Distt. Satna (M.P.)**
Syllabus for Diploma Programme

Diploma in Yoga and Naturopathy
(DYN)

S.N.	Name of Paper	Int. Marks	Ext. Marks	Total Marks
1.	योग का दार्शनिक विवेचन	20	80	100
2.	योग चिकित्सा एवं स्वास्थ्य	20	80	100
3.	पातजल योग एवं चेतना	20	80	100
4.	प्राकृतिक चिकित्सा एवं सिद्धांत	20	80	100

(Handwritten signature)



(Handwritten signature)
Assistant Registrar (Exam)
C.D.L.C.E., M.C. 111
Chitrakoot, Satna (M.P.)

इकाई की रुपरेखा

प्रथम प्रश्नपत्र : योग का दार्शनिक विवेचन

- इकाई-1 योग : योग की परम्परा और इतिहास, योग शब्द का अर्थ एवं व्युत्पत्ति, योग का तकनीकी अर्थ, योग तकनीक की प्राचीनता, योग के आदि वक्ता, वेदों में योग ईशादि नौ उपनिषद में योग का स्वरूप, योग वाशिष्ठ में योग का स्वरूप
- इकाई-2 भारतीय दर्शनों में योग : तैन बिरत्न, पंचमहाव्रत ध्यान। बौद्ध- चार आर्यसत्य, अष्टांगिक मार्ग, न्याय- वैशेषिक दर्शन में योग, अद्वैत वेदान्त में योग का दार्शनिक विवेचन, योगिक व्यक्तित्व के लक्षण
- इकाई-3 साँख्य योग - दुःखत्रय, दुःख नाश के उपाय, त्रिगुणों का स्वरूप, प्रकृति एवं पुरुष के संयोग सं सृष्टि का क्रम, पुरुषों की अनेकता, बन्ध का कारण एवं स्वरूप, कैवल्य की अवस्था
- इकाई-4 भक्तियोग- सूरदास, तुलसीदास, रामानुज। ज्ञानयोग- शंकराचार्य, कबीर,। कर्मयोग- गांधी। पातंजलियोग- अष्टांग योग।

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]



[Handwritten signature]
Assistant Registrar (Exam)
C.D.L.C.E.M.C.O.P.E.
Chitradoot, Satna, M.P.

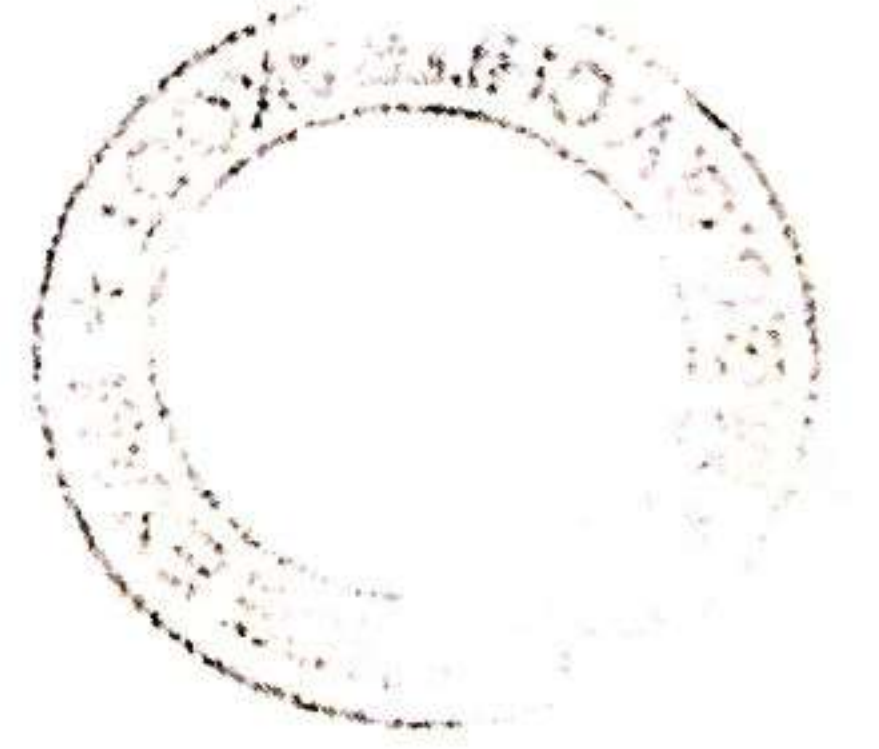
द्वितीय प्रश्नपत्र : योग चिकित्सा एवं स्वास्थ्य

- इकाई-1 योग चिकित्सा : अर्थ और परिभाषा, सिद्धान्त और अनुशासन, क्षेत्र एवं सीमाएं, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं आहार की भूमिका, समग्र स्वास्थ्य हेतु योग।
इकाई-2 यौगिक प्रबन्धन - गठिया, ग्रीवादां, कमर दर्द, साइटिका, हार्निया, स्त्री रोग
इकाई-3 गुर्दे की बीमारी, हाइपरथाईराइड व हाइपोथाईराइड, मोटापा, यकृत संबन्धी समस्या, मधुमेह
इकाई-4 अम्लपित्त, कब्ज, दमा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग
इकाई-5 यौगिक चिकित्सा- दृष्टि दोष, अनिद्रा, मानसिक तनाव, अवसाद, चिन्ता

सन्दर्भ ग्रंथ

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1. Disease & Yoga | - Swami Satyanand Saraswati |
| 2. Yoga & Arthritis | - Dr. Nagendra |
| 3. Yoga for Hypertension | - Swami Satyanand Saraswati |
| 4. Yoga & Pregnancy | - Dr. Nagendra & Nagratna |
| 5. Nav Yogini Tantra | - Swami Satyananda Saraswati |
| 6. Yoga for Children & Adolescent | - Swami Satyananda Saraswati |
| 7. Yoga for Asthma & Diabetes | - Swami Satyananda Saraswati |
| 8. Yoga Psychology | - Dr. Kamakhya Kumar |
| 9- योग और रोग | - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती |

(Handwritten signature and initials)



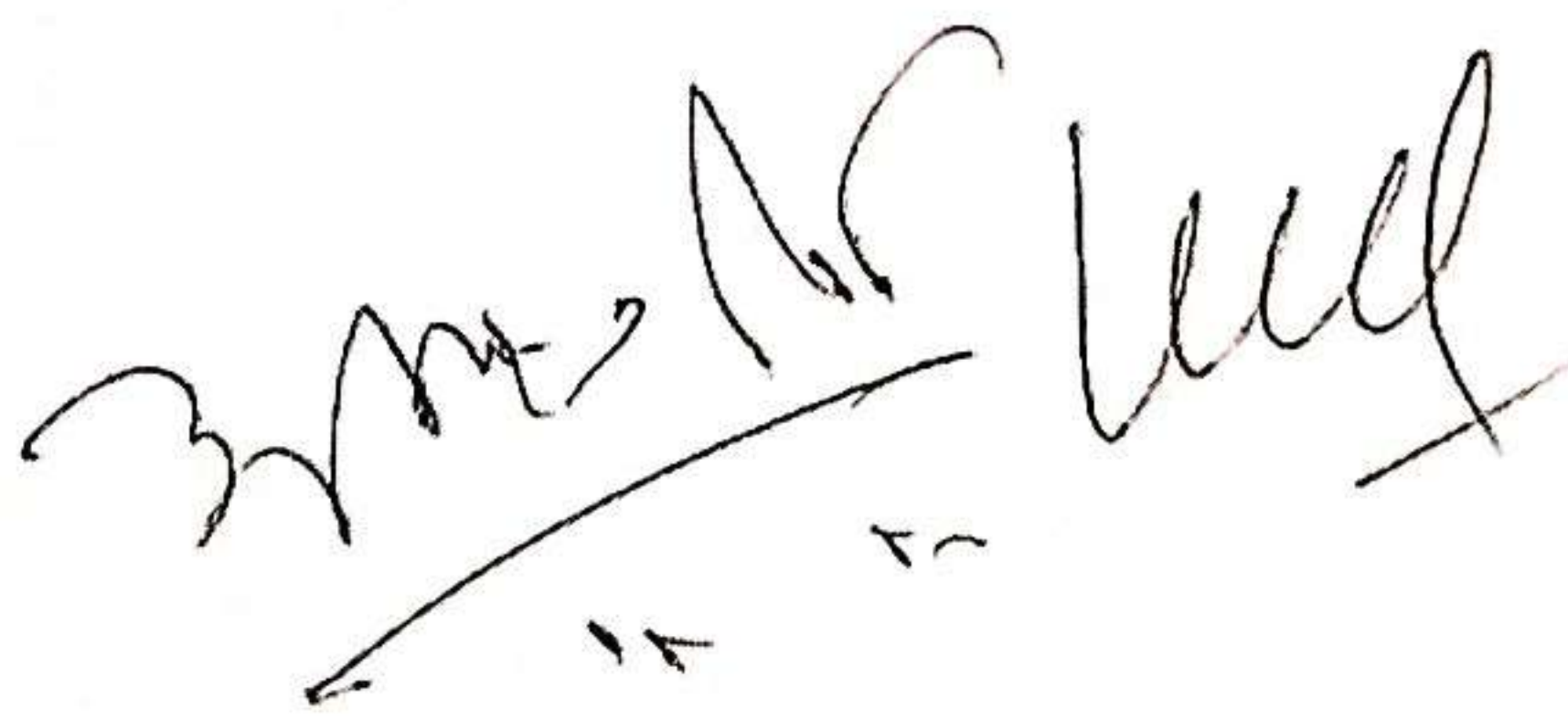
(Handwritten signature)
Assistant Registrar
C.D.L.C.E., N.C.C.
Chitrakoot, Satna

तृतीय प्रश्नपत्र : पातंजल योग एवं चेतना

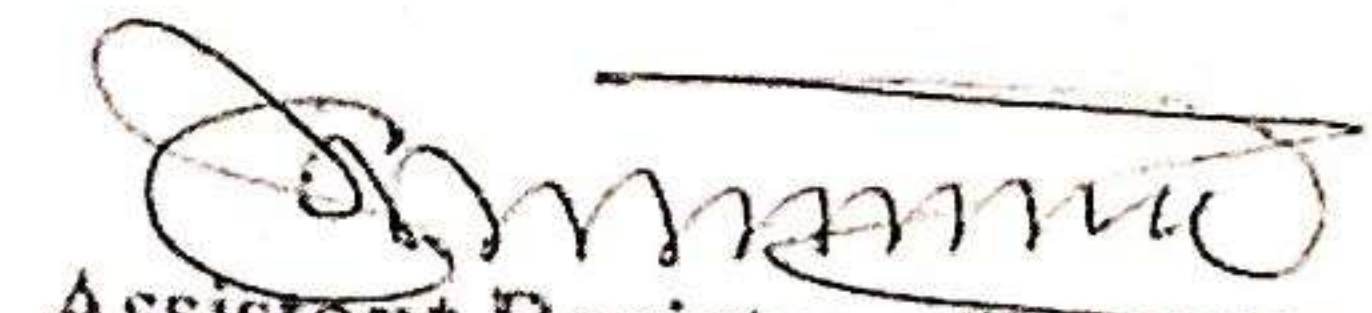
- इकाई-1 योग दर्शन का परिचय, योग की परिभाषा पतंजलि के अनुसार। चित्त, अर्थ प्रकार, वृत्ति, अर्थ परिचय, चित्त की वृत्तियों के पांच भेद और उनके लक्षण।
- इकाई-2 अंतराये, परिचय अर्थ एवं नौ प्रकार के चित्त प्रसादन। अभ्यास, वैराग्य, परिचय, अर्थ और योग साधना के महत्व। क्रिया योग के स्वरूप का और फल का निरूपण अविद्या आदि पांच क्लेशों का वर्णन क्लेशों के नाश के उपाय और उसकी आवश्यकता का प्रतिपादन।
- इकाई-3 अष्टांग योग – विभिन्न अंग, उपांग का अर्थ अवधारणा, उद्देश्य एवं उपयोगिता।
- इकाई-4 क्रिया योग की अवधारणा अंग, विधि, उद्देश्य गीता वर्णित कर्म योग, ज्ञान योग एवं भक्ति योग का क्रिया योग के अंगों के साथ तुलनात्मक अध्ययन।
- इकाई-5 संयम की अवधारणा, पतंजलि वर्णित कुछ विभूतियों का संक्षिप्त परिचय। कैवल्य के स्वरूप की प्राप्ति के उपाय।

संदर्भ ग्रंथसूची

1. राजयोग – डॉ. एच. आर. नागेन्द्र – स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
2. योगदर्शन – स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मुंगेर बिहार भारत।
3. पतंजलि योग प्रदीप – ओमानंद ग्रीताप्रेस उ. प्र.।
4. मुक्ति के उपाय – स्वामी नूरजानंद।
5. मुक्ति के चार सोपान – स्वामी सत्यानंद सरस्वती। 6. योग भाष्य – वाचस्पति मिश्र।





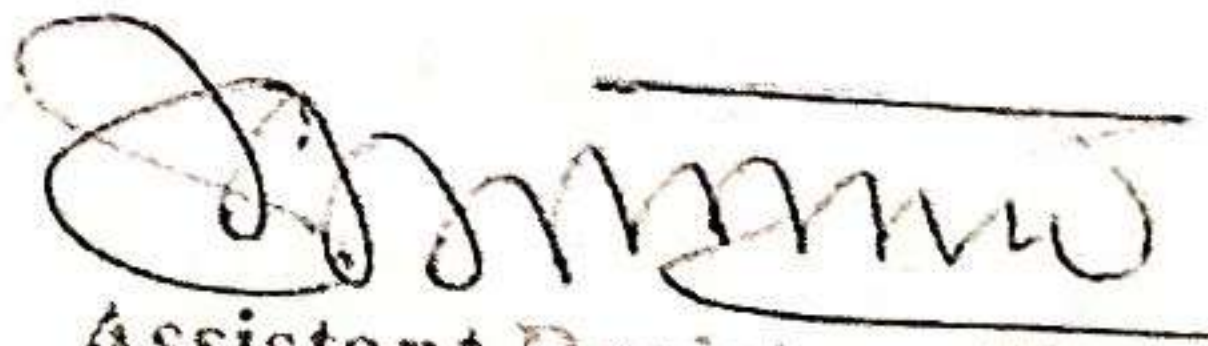

Assistant Registrar (Exam)
C.D.L.C.E., M.G.C.E.V.
Chitrakoot, Satna.

चतुर्थ प्रश्नपत्र : प्राकृतिक चिकित्सा एवं सिद्धांत

- इकाई-1 प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास :-
- प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ एवं परिभाषा
 - प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत
 - प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत तत्व
- इकाई-2 सिद्धांत और विधि :-
- मिट्टी चिकित्सा
 - जल चिकित्सा
 - सूर्य चिकित्सा
- इकाई-3 सिद्धांत और विधि
- मालिश चिकित्सा
 - आहार चिकित्सा
 - उपवास
- इकाई-4 प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार :-
- सामान्य सर्दी खासी
 - कब्ज
 - स्पोंडिलाइटिस
 - गठिया
- इकाई-5 प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार :-
- दमा
 - अनिद्रा
 - उच्च रक्तचाप
 - मोटापा
 - तनाव

सन्दर्भ ग्रंथ

- योग सूत्र (तत्ववैशारदी) - वाचस्पति मिश्र
योग सूत्र (योग वार्तिक) - विज्ञान भिक्षु
योग सूत्र (भास्वतीटीका) - हरिहरानन्द अरण्य
योग सूत्र (राजमार्तण्ड) - भोजराज पातंजल
योग प्रदीप - ओमानन्द तीर्थ पातंजल
योग विमर्श - विजयपाल शास्त्री ध्यान
योग प्रकाश - लक्ष्मणानन्द
योग दर्शन - राजवीर शास्त्री पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन -
डा० त्रिलोकचन्द्र


Assistant Registrar (Exam)
C.B.L.C.E., M.G.C. (S)
Lucknow, U.P.

