अनुमोदित

2018-19

पाठ्यक्रम

पत्रोपाधि (योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विषय में)

एक वर्षीय पाठ्यक्रम

2018-19

योग एवं मानव चेतना विभाग

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय, भोपाल

भोपाल(म.प्र.)

DR. S. N. TIKHE
19/5/2018

18-05-18

Dr. O. N. Tiwari

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विषय में पत्रोपाधि (डिप्लोमा) पाठ्यक्रम

पाठ्यक्रम की आवश्यकता और उद्देश्य :–

1. इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को योग विज्ञान एवं प्राकृतिक चिकित्सा का सैद्धांतिक एवं व्यावाहारिक ज्ञान प्रदान कर विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के क्षैत्र में आत्म निर्भर बनाना है।
2. विद्यार्थियों का शारीरिक,मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक, सामाजिक के साथ उनके आध्यात्मिक स्तर का विकास करना।
3. लुप्त हो रही भारतीय संस्कृति एवं परम्पराओं को योग साधना के विभिन्न अंगों के माध्यम से विद्यार्थियों को अवगत कराना है, जिसके फलस्वरूप भारतीय संस्कृति पुनः विश्व धरातल पर अपनी अमिट छवि स्थापित कर सकें।
4. भारतीय संस्कृति में समाहित नैतिक मूल्यों एवं संस्कारों, विभिन्न प्राचीन योग विद्याओं से विद्यार्थियों से अवगत कराना, जिससे प्रत्येक विद्यार्थी अपने व्यक्तिगत जीवन को सफलतापूर्वक व्यतीत कर सके, साथ ही सम्पूर्ण मानव समाज को भी एक उचित दिशा में मार्गदर्शन कर सकें।
5. शासकीय/निजी विद्यालयों, हेतु कुशल योग–प्रशिक्षकों को तैयार करना।
6. शासकीय व निजी अस्पतालों हेतु कुशल योग–चिकित्सक सहायकों को तैयार करना।
7. विद्यार्थियों में "राष्ट्रहित सर्वोपरि" की भावना का विकास करना ।

प्रवेश के लिए योग्यता :–

10+2 की परीक्षा उत्तीर्ण विद्यार्थी प्रावीण्य क्रम के आधार पर प्रवेश ले सकेगा।

पाठ्यक्रम अवधि :–

डिप्लोमा पाठ्यक्रम एक वर्ष की अवधि का होगा ।

पाठ्यक्रम संरचना :–

1. यह पाठ्यक्रम वार्षिक पद्धति पर आधारित होगा। इस पाठ्यक्रम में विद्यार्थियों को 6 सैद्धांतिक एवं 3 प्रायोगिक प्रश्नपत्रों (दो प्रायोगिक योग विषय एवं एक प्रायोगिक प्राकृतिक चिकित्सा) का अध्ययन करना होगा।

पत्रोपाधि (डिप्लोमा) स्तर पर सैद्धान्तिक प्रश्नपत्रों की संरचना :–

प्रत्येक प्रश्न पत्र तीन खण्डों "अ ब स" में विभक्त होगा।

1. खण्ड "अ" में 1 अंक वाले दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होगें।
2. खण्ड "ब" में 3 अंक वाले आंतरिक विकल्प के साथ लघु उत्तरीय पांच प्रश्न होंगे। (अधिकतम 150 शब्द)
3. खण्ड "स" में 9 अंक वाले आंतरिक विकल्प के साथ दीर्घ उत्तरीय पांच प्रश्न होंगे। (अधिकतम 400 शब्द)

पत्रोपाधि (डिप्लोमा) स्तर पर सैद्धान्तिक एवं प्रायोगिक प्रश्नपत्र के अंक एवं उत्तीर्णांक निम्नानुसार होगा।

बाह्य परीक्षा	उत्तीर्णांक	आन्तरिक मूल्यांकन	उत्तीर्णांक	कुल अंक	उत्तीर्णांक
70	28	30	12	100	40

नोटः–आंतरिक मूल्यांकन–आंतरिक मूल्यांकनः इसमें प्रश्नोत्तरी, संगोष्ठी प्रस्तुतिकरण, गृहकार्य, कक्षाकार्य, परियोजना कार्य, आंतरिक परीक्षा, अकादमिक दक्षता एवं उपस्थिति इत्यादि को शामिल किया जायेगा।

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विषय में पत्रोपाधि (डिप्लोमा) पाठ्यक्रम

क्रमांक	प्रश्न पत्र	बाह्य परीक्षा अंक	आंतरिक मूल्यांकन अंक	कुल अंक
1.	योग का आधारभूत अध्ययन	70	30	100
2.	हठयोग के सिद्धान्त	70	30	100
3.	मानव शरीर रचना एवं किया विज्ञान और यौगिक प्रभाव	70	30	100
4.	पातंजल योगसूत्र	70	30	100
5.	आहार एवं स्वास्थ्य	70	30	100
6.	प्राकृतिक चिकित्सा का सामान्य परिचय	70	30	100
7.	प्रायोगिकः– योग अभ्यास–1	70	30	100
8.	प्रायोगिकः– योग अभ्यास–2	70	30	100
9.	प्रायोगिकः– प्राकृतिक चिकित्सा	70	30	100
	कुल अंक	630	270	900

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
पत्रोपाधि पाठ्यक्रम (एक वर्षीय)
विषय – योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

प्रश्नपत्र–द्वितीय
हठयोग के सिद्धांत

अधिकतम अंक – 100 उत्तीर्णांक – 40
(आंतरिक मूल्यांकन–25)
(बाह्य परीक्षा–75)

इकाई–1. हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा। योगाभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठयोग की उपादेयता।

इकाई–2. हठ प्रदीपिका के अनुसार षटकर्म– धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ।

इकाई–3. हठ प्रदीपिका के अनुसार– आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा, नादानुसंधान एवं कुण्डलिनी का विवेचन।

इकाई–4. घेरण्ड संहितानुसार घटस्थ योग एवं सप्त साधन । घेरण्ड संहिता में वर्णित षटकर्म–धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक कपालभाति की विधि,लाभ एवं सावधानियाँ।

इकाई–5. घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

1. हठयोग प्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता – प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. गोरक्ष संहिता– गोरक्षनाथ
4. भक्तिसागर– स्वामी चरणदास
5. शिव संहिता – प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
6 आसन प्राणायाम–देववृत आचार्य
7.आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध– स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
पत्रोपाधि पाठ्यक्रम (एक वर्षीय)
विषय – योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

प्रश्नपत्र–प्रथम
योग का आधारभूत अध्ययन

अधिकतम अंक – 100
(आंतरिक मूल्यांकन–25)
(बाह्य परीक्षा–75)

उत्तीर्णांक – 40

इकाई–1 योग का अर्थ, परिभाषा, योग का ऐतिहासिक अध्ययन, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व एवं योग सम्बन्धित भ्रामक धारणाऐं।

इकाई–2 विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप–वेद, उपनिषद, योग वाशिष्ठ, जैनमत, बोद्धमत, वेदान्त एवं आयुर्वेद।

इकाई–3 योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, समय, वेशभूषा एवं आहार। योग की विभिन्न पद्धतियां–ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, हठयोग, राजयोग।

इकाई–4 विभिन्न योगियों का परिचय–महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द,महर्षि रमण, स्वामी कुवलयानंद।

इकाई–5 योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय–पातंजल योगसूत्र, श्रीमद्भगवत्गीता, हठ्योग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता,भक्तिसागर।

संदर्भ ग्रन्थ–

1.योग विज्ञान –स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
2.वेदों में योग विद्या–स्वामी दिव्यानंद
3.योग मनोविज्ञान–शांतिप्रकाश आत्रेय
4.औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान–डा. ईश्वर भारद्वाज
5.कल्याण (योग तत्त्वांक)–गीताप्रेस गोरखपुर
6.कल्याण (योगांक)–गीताप्रेस गोरखपुर
7.भारत के संत महात्मा–रामलाल
8.भारत के महान योगी–विश्वनाथ मुखर्जी
9.Yoga Darshan -Sw. Niranjananda Saraswati

केन्द्रीय नाडी संस्थान तथा प्रजनन तंत्र :– केन्द्रीय नाडी संस्थान का परिचय , मस्तिष्क की संरचना एवं कार्य। प्रजनन तंत्र की परिभाषा , विभिन्न अंग संरचना एवं कार्य, केन्द्रीय एवं नाडी संस्थान तथा प्रजनन तंत्र पर योग का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रन्थ :–

शरीर रचना विज्ञान :– डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा

शरीर किया विज्ञान :– डॉ. प्रियवृत शर्मा

शरीर रचना एवं किया विज्ञान :– डॉ. एस. आर. वर्मा

शरीर रचना एवं किया विज्ञान :– डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता

शरीर और शरीर–किया विज्ञान :– ईवलिन पियर्स

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
पत्रोपाधि पाठ्यक्रम (एक वर्षीय)
विषय– योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

प्रश्नपत्र–तृतीय
मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान और यौगिक प्रभाव

अधिकतम अंक – 100 उत्तीर्णांक – 40
(आंतरिक मूल्यांकन–25)
(बाह्य परीक्षा–75)

इकाई –1.

(अ) मानव शरीर परिचय :– शरीर की परिभाषा, मानव शरीर के मुख्य विभाग ,कोशिका , उत्तक व संस्थान की अवधारणा तथा इसकी जानकारी। पाचन संस्थान–प्रमुख अवयवों की रचना व कार्य, पाचन क्रिया– कार्बोहाइड्रेट , वसा व प्रोटीन के पाचन की विस्तृत जानकारी। पाचन संस्थान पर योग का प्रभाव।

इकाई –2.

अस्थि व माँसपेशीय तंत्र :– अस्थि तंत्र– परिचय , कार्य एवं अस्थियों का वर्गीकरण। अस्थि जोडो की संरचना एवं कार्य। माँसपेशीय तंत्र– परिचय , संरचना , प्रकार एवं कार्य। अस्थि व माँसपेशीय तंत्र पर योग का प्रभाव।

इकाई –3.

उत्सर्जन तंत्र एवं अंतःस्रावी ग्रंथियाँ :– उत्सर्जन तंत्र की परिभाषा एवं संबंधित विभिन्न अंगों की संरचना एवं कार्य, उत्सर्जन तंत्र पर योग का प्रभाव। अंतःस्रावी ग्रंथियों की संरचना , कार्य एवं प्रकार।

इकाई –4.

रक्त परिसंचरण संस्थान एवं श्वसन संस्थान :– रक्त परिसंचरण का परिचय , हृदय की संरचना एवं कार्यविधि। श्वसन संस्थान का परिचय, श्वसन अंगों की संरचना एवं कार्य। रक्त परिसंचरण संस्थान एवं श्वसन तंत्र पर योग का प्रभाव।

इकाई :–5.

सन्दर्भ ग्रन्थ :–

1. पतंजलि योग प्रदीप – स्वामी ओमानन्द , गीताप्रेस गोरखपुर।
2. मुक्ति के चार सोपान – स्वामी सत्यानंद सरस्वती।
3. पातंजल योग विर्मश – विजयपाल शास्त्री।
4. योग भाष्य – वाचस्पति मिश्र।

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
पत्रोपाधि पाठ्यक्रम (एक वर्षीय)
विषय – योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

प्रश्नपत्र–चतुर्थ
पातंजल योगसूत्र

अधिकतम अंक – 100 उत्तीर्णांक – 40
(आंतरिक मूल्यांकन–25)
(बाह्य परीक्षा–75)

इकाई –1.

योग दर्शन का सामान्य परिचय , योग की परिभाषा , चित्त – चित्त की भूमियां , चित्त वृतियाँ एवं चित्त वृत्तियों के निरोध के उपाय।

इकाई –2.

योग अन्तराय , विक्षेपसहभुव , चित्त प्रसादन के उपाय , कर्म सिद्धान्त , किया योग , पंचक्लेश एवं उसके प्रकार।

इकाई –3.

अष्टांग योग , यम–नियम का स्वरूप तथा उनकी सिद्धि का फल , आसन व प्राणायाम की परिभाषा , प्रकार एवं महत्त्व।

इकाई –4.

प्रत्याहार , धारणा व ध्यान की अवधारणा एवं महत्त्व। समाधि की अवधारणा , समाधि के प्रकार – सम्प्रज्ञात , असम्प्रज्ञात , ऋतम्भरा प्रज्ञा एवं विवेक ख्याति।

इकाई –5.

संयमजन्य सिद्धियाँ , जन्मादि पंच सिद्धियाँ , अणिमादि अष्ट सिद्धियाँ , पुरूष एवं प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप। ईश्वर की अवधारणा , स्वरूप एवं योग साधना में ईश्वर का महत्त्व , कैवल्य।

इकाई –5.

स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरूष के लक्षण, स्वस्थवृत विज्ञान एवं इसका प्रयोजन। दिनचर्या– प्रातःकालीन नित्यकर्म (प्रातःकालीन जागरण, उषाःपान,शौच ,मुख–शोधन,जिह्म निर्लेखन, चक्षुप्रक्षालन, दन्तधावन) स्नान व निद्रा की अवधारणा व इनके उद्देश्य। ब्रह्मचर्य– अवधारणा, उद्देश्य एवं महत्व।

सन्दर्भ ग्रन्थ :–

स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह

आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल

योग एवं यौगिक चिकित्सा – प्रो. रामहर्ष सिंह

मेरा आहार मेरा स्वास्थ्य – डॉ. नागेन्द्र नीरज

खाद्य की नई विधि –– डॉ. कुलरंजन मुखर्जी

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
पत्रोपाधि पाठ्यक्रम (एक वर्षीय)
विषय – योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

प्रश्नपत्र–पंचम
आहार एवं स्वास्थ्य

उत्तीर्णांक – 40

अधिकतम अंक – 100
(आंतरिक मूल्यांकन–25)
(बाह्य परीक्षा–75)

इकाई –1.

आहार शब्द का अर्थ , परिभाषा एवं अवधारणा। आहार की आवश्यकता एवं इसके घटक द्रव्य का संक्षिप्त परिचय , इनका कार्य , अभावजन्य व्याधियाँ व आहारीय स्त्रोत।

इकाई –2.

आहार द्रव्यों के प्रकार , आयुर्वेद मतानुसार आहार की परिभाषा , आहार मात्रा , काल एवं गुणवता। आहार की जीवन में उपयोगिता एवं महत्त्व।

इकाई –3.

गीतानुसार आहार की परिभाषा , प्रकार एवं विस्तृत व्याख्या। हठयोग ग्रंथ – हठप्रदीपिका , घेरण्ड संहिता , भक्तिसागर में वर्णित पथ्य , अपथ्य एवं मिताहार की अवधारणा।

इकाई –4.

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में आहार की महत्ता , आहार एवं पोषण का स्वास्थ्य से संबंध। संतुलित आहार की परिभाषा एवं अवधारणा। ऋतुओं का सामान्य परिचय, ऋतुओं के अनुसार आहार–विहार, निर्दिष्ट कर्म एवं बल।

संदर्भग्रन्थः–

1. प्राकृतिक उपचार की विधियाँ–डॉ. राजीव रस्तोगी
2. प्राकृतिक आयुर्विज्ञान– डॉ. राकेश जिन्दल
3. जल चिकित्सा– डॉ. नागेन्द्र नीरज
4. स्वास्थ्य चिरयौवन व दीर्घ जीवन– डॉ. पीताम्बर
5. पेट के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा– डॉ. नागेन्द्र नीरज

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
पत्रोपाधि पाठ्यक्रम (एक वर्षीय)
विषय – योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

प्रश्नपत्र–षष्ठ
प्राकृतिक चिकित्सा का सामान्य परिचय

अधिकतम अंक – 100
(आंतरिक मूल्यांकन–25)
(बाह्य परीक्षा–75)

उत्तीर्णांक – 40

इकाई–1 प्राकृतिक चिकित्सा– अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा, प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास, प्राकृतिक चिकित्सा अनुसार स्वास्थ्य एवं व्याधि की अवधारणा, प्रायोगिक प्राकृतिक चिकित्सा के सामान्य नियम।

इकाई–2 प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त– सभी रोग एक, उनका कारण एक तथा उनकी चिकित्सा भी एक, रोग का कारण कीटाणु नही, तीव्र रोग शत्रु नहीं मित्र हैं, प्रकृति स्वयं चिकित्सक है, चिकित्सा रोग की नहीं रोगी के पूरे शरीर की, दबे रोगों का उभरना या उभार का सिद्धान्त, शरीर मन तथा आत्मा तीनो की चिकित्सा एक साथ एवं उत्तेजक औषधियों का कोई स्थान नहीं।

इकाई–3 आकाश या उपवास चिकित्सा–आकाश चिकित्सा का अर्थ एवं महत्व। उपवास का सामान्य परिचय, रोग का उभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार–लघु, पूर्ण, जलोपवास, रसोपवास, फलोपवास, एवं एकाहारोपवास।

इकाई–4 वायु चिकित्सा –वायु का महत्व, वायु स्नान एवं वायु का आरोग्यकारी प्रभाव।
सूर्य चिकित्सा–सूर्य प्रकाश का महत्व, सूर्य स्नान एवं इसके चिकित्सीय लाभ, विभिन्न रंगो का प्रयोग।

इकाई–5 जल चिकित्सा– जल का महत्व, जल के गुण एवं विभिन्न तापक्रमों का जल, ठण्ड़ा एवं गर्म जल का शारीरिक–क्रियात्मक प्रभाव।
मिट्टी चिकित्सा–मिट्टी का महत्व, प्रकार एवं गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव एवं विभिन्न मिट्टी की पट्टियां एवं उनका लाभ।

1. सूर्यनमस्कार–(श्वास के साथ)
2. योगासन–

- <u>खड़े होकर किये जाने वाले –</u> (1) वृक्षासन (2) अर्द्धचन्द्रसान (3) पादहस्तासन(4) अद्धकटिचक्रासन (दोनो और से) (5) शिथिल तड़ासन (6) ताड़ासन (7)गरूड़ासन (8)पार्श्वकोणासन
- <u>बैठकर किये जाने वाले–(1)</u> वज्रासन (2) उष्ट्रासन (3) शशांकासन (4) सेतुबंधासन (5) तुलासन (6) गोमुखासन (7) अर्द्धमत्स्येन्द्रासन (8) शिथिल दण्ड़ासन(9) सुखासन(10) पदमासन(11) पश्चिमोत्तानासन(12) योगमुद्रासन

- <u>पेट के बल लेटकर किये जाने वाले–</u> मकरासन (2) भुजंगासन (3) शलाआसन (एक–एक पैर से) (4) धनुरासन (5) बालासन(6)नोकासन
- <u>पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले–1,</u> पवनमुक्तासन (2) उत्तानपादासन (3) सर्वांगासन (4) हलासन (5) कन्धरासन (6) सुप्तउदराकर्षण आसन (7)शवासन (8)चक्रासन

<u>संतुलन के आसन–</u>

(क) पादागुष्ठासन (ख) बकासन (ग) पदम बकासन (घ) कुकुटासन (च) नटराजआसन (छ) एक पादासन (ज) बकासन (झ) उत्थित हस्त पादांगुष्ठासन (ट) मयूरासन

3. प्राणायाम– (1) चन्द्रभेदन (2)सूर्यभेदन (3) अनुलोम–विलोम प्राणायाम (4) नाड़ीशोधन प्राणायाम (5)उज्जायी प्राणायाम(6) शीतली (7) सीत्कारी (8) भस्त्रिका (9) भ्रामरी (10) उद्गीथ प्राणायाम
4. बंध/मुद्रा – (1)मूलबंध (2)जालधर बंध (3)उड्डीयान बंध (4)महाबंध (5) विपरीतकरणी मुद्रा (6) तड़ागी मुद्रा(7) अश्विनी मुद्रा (8) शाम्भवी मुद्रा (9) काकी मुद्रा (10) हस्त मुद्रायें– ज्ञान,प्राण,अपान
5. मंत्र–(क) गायत्री मंत्र (ख) महामृत्युंजय मंत्र (ग) शान्ति पाठ मंत्र
6. कियाये:–(1)जलनेति (2)सूत्रनेति (3)वमनधौति(4)अग्निसार(6) वस्त्रधौति (5) नौलि क्रिया (6) वस्त्रधौति (7) वातक्रम कपालभाति (8) शीतक्रम कपालभाति (9) लघुशंखप्रक्षालन/पूर्ण शंखप्रक्षालन
7. ध्यान :– 1. ओम ध्यान

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
पत्रोपाधि पाठ्यक्रम (एक वर्षीय)
विषय – योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

प्रायोगिक प्रश्नपत्र
योग अभ्यास–1

अधिकतम अंक – 100
उत्तीर्णांक – 40

सूक्ष्म व्यायाम

(1) बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक

(2) नेत्र शक्ति विकासक

(3) कपोल शक्ति विकासक

(4) कर्ण शक्ति विकासक

(5) ग्रीवा शक्ति विकासक 1,2,3,4

(6) स्कन्ध शक्ति विकासक

(7) कोहनी एवं मणिबंध शक्ति विकासक

(8) करतल एवं कर पृष्ठ शक्ति विकासक

(9) अंगुली शक्ति विकासक

(10) वक्षः स्थल शक्ति विकासक

11. उदर शक्ति विकासन 1,2,3
12. कटि शक्ति विकासक–1,2,3
13. मेरूदण्ड शक्ति विकासक–1,2,3
14. जंघा शक्ति विकासक
15. जानु शक्ति विकासक
16. पादांगुलि,पादपृष्ट शक्ति विकासक

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
पत्रोपाधि पाठ्यक्रम (एक वर्षीय)
विषय – योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

प्रायोगिक प्रश्नपत्र
योग अभ्यास–2
(योग शिक्षण प्रशिक्षण के सिद्धान्त)

अधिकतम अंक – 100
उत्तीर्णांक – 40

1. अध्यापन / प्रशिक्षण विधियां – अर्थ एवं कार्यक्षेत्र
   अध्यापन विधियों के स्त्रोत या सिद्धांत
   अध्यापन विधियों को प्रभावित करने वाले कारक
   कक्षा प्रबंधन
   योगाभ्यास अध्यापन पाठ योजना (अष्ठ विधि पद्धति)
2. योग शिविर, योग कार्यशाला के आयोजन की रूपरेखा
3. योग कक्षा में प्रायोगिक अभ्यास का संचालन
4. प्रायोगिक पुस्तिका तैयार करना (जिसमें एक षट्कर्म, तीन योगासन, दो मुद्राओं व दो प्राणायामों का लाभ सावधानियाँ सहित सचित्र वर्णन)
5. शैक्षिणक भ्रमण कार्यक्रम

संदर्भ ग्रंथ–

1. हठयोग प्रदीपिका–कैवल्यधाम लोनवाला।
2. आसन, प्राणायाम,बंध,मुद्रा–स्वामी सत्यानंद सरस्वती।

सदर्भ ग्रंथ

आसन प्राणायाम बंध मुद्रा–स्वामी सत्यानंद सरस्वती
हठप्रदीपिका–स्वामी स्वात्माराम
घेरण्ड संहिता–महर्षि घेरण्ड
योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा– डॉ. नागेन्द्र नीरज
स्वास्थ्य चिरयौवन व दीर्घ जीवन – डॉ. पीताम्बर

अटल बिहारी वाजपेयी हिंदी विश्वविद्यालय,भोपाल
पत्रोपाधि पाठ्यक्रम (एक वर्षीय)
विषय – योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

प्रायोगिक प्रश्नपत्र
प्राकृतिक चिकित्सा

अधिकतम अंक – 50
उत्तीर्णांक – 20

I. आकाश तत्त्व चिकित्सा :– विभिन्न प्रकार के उपवासों की पद्धतियाँ– पूर्ण उपवास, रसोपवास, जलोपवास, एकाहारोपवास, अल्पकालीन उपवास, दीर्घकालीन उपवास आदि के लाभ एवं सावधानियाँ।

II. वायु तत्त्व चिकित्सा:–

दीर्घ श्वसन– की पद्धतियाँ, लाभ एवं सावधानियाँ।
वायु सेवन की पद्धतियाँ, लाभ एवं सावधानियाँ।

III. अग्नि तत्त्व चिकित्सा:–

सूर्य स्नान की विधि लाभ एवं सावधानियाँ।
शुष्क स्वेद चिकित्सा की पद्धतियाँ, लाभ एवं सावधानियाँ।
सोना बाथ चिकित्सा की पद्धतियाँ, लाभ एवं सावधानियाँ।

IV. जल तत्त्व चिकित्सा– जल तत्त्व चिकित्सा में ऊष्ण एवं शीत प्रभेद से –
पूर्ण टब स्नान की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ।
हस्त–पाद स्नान की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ।
कटि स्नान की पद्धतियाँ, लाभ एवं सावधानियाँ।
रीढ स्नान की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ।
मेहन स्नान की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ।

V. पृथ्वी तत्त्व चिकित्सा–
मृत्तिका स्नान के लाभ एवं सावधानियाँ।
मृत्तिका पट्टिका की पद्धतियाँ, लाभ एवं सावधानियाँ।