

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय  
बहादुराबाद, हरिद्वार



प्रमाण पत्र (योगविज्ञान में छः मासीय उपाधि)  
(6 Month Certificate in Yogic Science)

पाठ्यक्रम

योग विज्ञान विभाग  
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय  
बहादुराबाद, हरिद्वार

योग विज्ञान विभाग  
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

बहादुराबाद, हरिद्वार

प्रमाण पत्र (योगविज्ञान छः मासीय उपाधि)

**Syllabus (पाठ्यक्रम)**

S. N.	Code	Title	Internal	Theory	Total
1		योग के आधारभूत तत्व Fundamentals of Yoga	20	80	100
2		हठयोग के सिद्धान्त Principles of Hath Yoga	20	80	100
3		शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान Human Anatomy & Physiology	20	80	100
4		योग चिकित्सा Yoga Therapy	20	80	100
5		प्रयोगात्मक – 1 Practical - 1	-	-	100
6		प्रयोगात्मक – 2 Practical - 2	-	-	100

**उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय**  
**प्रमाण पत्र (योगविज्ञान छः मासीय उपाधि)**  
**(6 Month Certificate in Yogic Science)**  
**प्रथम प्रश्न पत्र**  
**योग के आधारभूत तत्व**  
**(Foundation of Yoga)**

अंक : 80 / 20

समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
1	योग का अर्थ, परिभाषा, इतिहास, योग का स्वरूप, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता।
2	विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप— वेद, उपनिषद, गीता, योग वाशिष्ठ, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, वेदान्त, तन्त्र शास्त्र, आयुर्वेद।
3	योग पद्धतियाँ— राजयोग, ज्ञान योग, भक्तियोग, कर्मयोग, अष्टांगयोग, हठयोग, मंत्रयोग, सन्यासयोग।
4	विभिन्न योगियों का परिचय— महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, श्यामाचरण लाहिडी, परमहंस योगानंद, स्वामी षिवानंद, स्वामी कुवलयाणंद।
5	योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय— पातंजलयोगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, भक्तिसागर।

**सन्दर्भ ग्रन्थ—**

योग विज्ञान	— स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
योग महाविज्ञान	— डॉ० कामाख्या कुमार
वेदों में योग विद्या	— स्वामी दिव्यानंद
योग मनोविज्ञान	— शांतिप्रकाश आत्रेय
भारतीय दर्शन	— आचार्य बलदेव उपाध्याय
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान	— डा० ईश्वर भारद्वाज
कल्याण (योग तत्त्वांक)	— गीताप्रेस गोरखपुर
कल्याण (योगांक)	— गीता प्रेस गोरखपुर
Yoga Darshan	- Sw. Niranjanananda Saraswati
Super Science of Yoga	— Dr Kamakhya Kumar
भारत के संत महात्मा	— रामलाल
भारत के महान योगी	— विश्वनाथ मुखर्जी

**नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।**

**अंक विभाजन :-** प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

**उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय**  
**प्रमाण पत्र (योगविज्ञान छः मासीय उपाधि)**  
**(6 Month Certificate in Yogic Science)**  
**द्वितीय प्रश्न पत्र**  
**हठयोग के सिद्धान्त**  
**(Principles of Hath Yoga)**

अंक : 80/20

समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
1	हठयोग की परिभाषा, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठसिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता
2	हठयोग प्रदीपिका के अनुसार— आसन व प्राणायाम, षट्कर्म वर्णन— धौती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति ।
3	हठयोग प्रदीपिका के अनुसार— बन्ध, मुद्रा नादानुसंधान, कुण्डलिनी ।
4	घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्मों का वर्गीकरण, विधि व लाभ । घेरण्ड संहिता में वर्णित आसनों की विधि व लाभ ।
5	घेरण्ड संहिता में वर्णित प्राणायाम एवं मुद्राओं की विधि व लाभ । प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का संक्षिप्त परिचय ।

**सन्दर्भ ग्रंथ —**

1. हठयोग प्रदीपिका — प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता — प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
3. शिवसंहिता — प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
4. वशिष्ठ संहिता — प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
5. गोरक्ष संहिता — गोरक्षनाथ
6. भक्ति सागर — स्वामी चरणदास ।
7. योग रहस्य — डॉ. कामाख्या कुमार

**नोट :** प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं ।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय  
प्रमाण पत्र (योगविज्ञान छः मासीय उपाधि)  
(6 Month Certificate in Yogic Science)  
तृतीय प्रश्न पत्र  
शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान  
(Human Anatomy & Physiology)

अंक 80/20

समय: 3 घण्टे

इकाई	विवरण
1	मानव शरीर का सामान्य परिचय—शरीर की परिभाषा, कोषाणु, ऊतक, अस्थि व पेशी तंत्र की रचना व क्रिया तथा योग का प्रभाव।
2	पाचन व उत्सर्जन तंत्र की रचना व क्रिया तथा उस पर योग का प्रभाव।
3	रक्त—परिसंचरण तंत्र एवं श्वसन तंत्र की रचना व क्रिया तथा उन पर योग का प्रभाव।
4	तंत्रिका तंत्र एवं ज्ञानेन्द्रियों की रचना एवं क्रिया तथा उन पर योग पर प्रभाव।
5	प्रजनन तंत्र एवं अन्तः स्रावी ग्रन्थियों की रचना व क्रिया तथा उन पर योग का प्रभाव।

संदर्भ ग्रन्थ:

1. सुश्रुत (शरीर स्थान) गोविन्द भास्कर घाणेकर
2. शरीर रचना विज्ञान — डॉ० मुकुन्द स्वरूप वर्मा
3. शरीर क्रिया विज्ञान — डॉ० प्रियव्रत शर्मा
4. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान — डॉ० एस. आर. वर्मा

**नोट :** प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

**अंक विभाजन :-** प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय  
प्रमाण पत्र (योगविज्ञान छः मासीय उपाधि)  
(6 Month Certificate in Yogic Science)  
चतुर्थ प्रश्न पत्र  
योग चिकित्सा  
Yoga Therapy

अंक : 80 / 20

समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
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।
2	यौगिक प्रबन्धन – गठिया, ग्रीवादंश, कमर दर्द, साइटिका, हार्निया, स्त्री रोग
3	गुर्दे की बीमारी, हाइपरथैराइड व हाइपोथैराइड, मोटापा, यकृत संबन्धी समस्या, मधुमेह
4	अम्लपित्त, कब्ज, दमा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग
5	यौगिक चिकित्सा– दृष्टि दोष, अनिद्रा, मानसिक तनाव, अवसाद, चिन्ता

Reference

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

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

**उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय**  
**प्रमाण पत्र (योगविज्ञान छः मासीय उपाधि)**  
**(6 Month Certificate in Yogic Science)**

पंचम प्रश्न पत्र  
**प्रयोगात्मक – एक**  
**Practical – 1**

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार सिद्धासन, पदमासन, वज्रसन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, भद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन, सर्वगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रसन, कटिचकासन, चक्रासन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गुरुडासन, हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, अर्ध धनुरासन, मार्जारि आसन, अर्ध शलभासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, बालासन, अद्ववासन, बकासन, अर्धहलासन, सर्पासन, सुखासन, अर्धपद्मासन, एक पाद हलासन, सेतुबंधासन, मर्कटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन, द्विकोणासन, पार्श्वतानासन, सिंहासन, मंडूकासन।	60
प्राणायाम	1. नाडी शोधन प्राणायाम 2. सूर्यभेदी प्राणायाम 3. उज्जायी प्राणायाम 4. भ्रामरी प्राणायाम 5. भस्त्रिका प्राणायाम 6. शीतली प्राणायाम	40

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय  
प्रमाण पत्र (योगविज्ञान छः मासीय उपाधि)  
(6 Month Certificate in Yogic Science)

षष्ठ प्रश्न पत्र  
प्रयोगात्मक – दो  
Practical – 2

शीर्षक	विवरण	अंक
षट्कर्म	1. जलनेति 2. रबड़ नेति 3. वमन, धौति/कुंजल क्रिया 4. वातकर्म कपाल भाति	40
मुद्रा-बन्ध	1. ज्ञान मुद्रा 2. चिन मुद्रा 3. विपरीतकरणी मुद्रा 4. जालंधर बंध 5. उड्डीयान बंध 6. मूल बंध 7. योग मुद्रा	20
मौखिकी	मौखिकी	40