

①



माखनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालय, भोपाल

पी.जी. डिप्लोमा - योगिक स्वास्थ्य प्रबंधन

POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGIC HEALTH MANAGEMENT

प्रथम सेमेस्टर

Sharma
(डा. एन. ए. शर्मा)

(डा. जे. ए. शर्मा)

(श्री. सी. पी. अग्रवाल)

(डा. देवेंद्र शर्मा)

(डा. अविनाश वाजपेयी)

(डा. श्रीकांत सिंह)

(श्रीदीप डहेरिया)
सह प्रभारी

सांघ्यकालीन पाठ्यक्रम विभाग
माखनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता
एवं संचार विश्वविद्यालय, भोपाल (म.प्र.)



महाराजलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालय, भोपाल

पाठ्यक्रम संरचना

प्रथम सेमेस्टर

		सैद्धांतिक	आंतरिक	प्रायोगिक	कुल
प्रश्नपत्र-1	योग परिचय	80	20	-	100
प्रश्नपत्र-2	शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान	80	20	-	100
प्रश्नपत्र-3	प्रायोगिक	-	20	80	100
प्रश्नपत्र-4	अध्यापन अभ्यास	-	20	80	100
	महायोग	160	80	160	400

sharn
Dhar
Asaffari
EPA

प्रथम सेमेस्टर
IPGDYHMI - योग परिचय

अंक 100

- इकाई-1 योग शब्द का अर्थ, परिभाषा, प्रकार, उद्देश्य एवं महत्व
योग का इतिहास
- इकाई-2 अष्टांग योग का अर्थ-
यम - अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह
नियम - शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान
आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि का वर्णन
शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में अष्टांग योग की उपयोगिता।
- इकाई-3 हठप्रदीपिका के आधार पर हठयोग की परिभाषा एवं हठप्रदीपिका में वर्णित विषयों का
अध्ययन जैसे- हठयोग, योग के साधक-बाधक तत्त्व, नाडीशुद्धि, प्राणवायु, आमन,
कुण्डलिनी, नादानुसंधान, आदि।
- इकाई-4 घेरण्ड संहिता का अध्ययन, घेरण्डनाथ जी के अनुसार षट्क्रियाओं की विस्तार से चर्चा।
षट्कर्म का स्वरूप- धौति, नेति, बस्ति, त्राटक, नौलि, कपालभाति,
रोगों के उपचार में षट्कर्म का महत्व
मुद्राओं की परिभाषा, प्रकार एवं महत्व।
- इकाई-5 वशिष्ठ संहिता में वर्णित विषयों का अध्ययन
नाडी, वायु के प्रकार एवं कार्य
वशिष्ठ संहिता का उद्देश्य एवं महत्व
योग से संबंधित अन्य ग्रंथों का अध्ययन।

संदर्भ ग्रंथ-

- | | | | |
|--------------------------|------------------------|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | हठप्रदीपिका | - | स्वामी दिगंबरजी, लोनावला, पुणे |
| <input type="checkbox"/> | घेरण्ड संहिता | - | स्वामी दिगंबरजी, लोनावला, पुणे |
| <input type="checkbox"/> | वशिष्ठ संहिता | - | स्वामी दिगंबरजी, लोनावला, पुणे |
| <input type="checkbox"/> | अष्टांग योग | - | श्री ओमप्रकाश तिवारी, लोनावला, पुणे |
| <input type="checkbox"/> | आसन, बंध मुद्रा | - | मुंगेर, बिहार |
| <input type="checkbox"/> | कल्याण (योग तत्त्वांक) | - | गीताप्रेस, गोरखपुर |

प्रथम सेमेस्टर

IPGDY11M2- शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान

अंक 100

- इकाई-1 मानव शरीर का सामान्य परिचय, मानव शरीर की रचना-योगिक अवधारणा
- इकाई-2 परिवहन पत्र और उमके गंग, श्वसन तंत्र और उमके गंग, मस्कूलों स्केलिटल तंत्र और उसके रोग
- इकाई-3 पाचन तंत्र और उमके गंग, अंतम्रावी ग्रन्थियां और गंग
- इकाई-4 उत्सर्जन तंत्र और उमके गंग, तंत्रिका तंत्र और उमके गंग
- इकाई-5 मेरूदंड के योगिक उपचार, आसन एवं व्यायाम में अंतर, आसनों का शरीर क्रिया विज्ञान संबंधी अध्ययन।

संदर्भ ग्रंथ-

- ❖ योगासन - स्वामी कुवल्यानंद, कैवल्यधाम लोनावला, पुणे
- ❖ योगिक चिकित्सा - स्वामी कुवल्यानंद, कैवल्यधाम लोनावला, पुणे
- ❖ प्राणायाम - स्वामी कुवल्यानंद, कैवल्यधाम लोनावला, पुणे
- ❖ आसन क्यों और कैसे - श्री ओमप्रकाश तिवारी, कैवल्यधाम, पुणे
- ❖ शरीर क्रिया विज्ञान - प्रियव्रत शर्मा
- ❖ शरीर रचना विज्ञान - मुकुंद स्वरूप शर्मा

प्रथम सेमेस्टर
IPGDYHM3- प्रायोगिक

अंक 100

प्रार्थना

ॐ सह नावतु सह नौ भुनक्तु मह वीर्यं कर्वावहे ।
तेजस्वि नावधीतमम् मा विद्विषावहे ॥
॥ ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥

आसन

पद्मासन	अर्द्धहलासन	हलासन	विपरीतकर्णा	मर्वागामन
मत्स्यासन	भुजगासन	अर्द्धशलभासन	शलभामन	धनुगामन
व्क्रासन	अर्धमत्स्येन्द्रासन	पश्चिमोत्तानासन	वज्रामन	मृत्तवज्रामन
तोलांगुलासन	कुक्कुटासन	गोमुखीसन	उत्तानकूर्मासन	दंडामन
बालासन	शवासन	ताड़ासन	वृक्षासन	नटगजामन
पादहस्तासन	द्विभुजकटिक्रमासन	शीर्षासन	अर्द्धचक्रामन	उत्तानपादमन

सूर्यनमस्कार

प्राणायाम

- नाडीशोधन
- सूर्यभेदन
- उज्जायी

बंध

- जालन्धर बंध
- मूलबंध

मुद्रा

- ब्रह्ममुद्रा
- योगमुद्रा

प्रणव उच्चारण

ध्यान का अभ्यास

षट्कर्म

- जलनेति
- सूत्रनेति

प्रायोगिक सावधानियां

1. खाना खाने के बाद कभी भी योगाभ्यास न करें। योग अभ्यास शुद्ध वातावरण एवं शांत स्थिति में करें एवं योग का अभ्यास कुशल योग प्रशिक्षक के सानिध्य में करें।
2. योगासन करते समय ढीले-ढाले वस्त्रों को पहनें।
3. योगासन करते समय मन में उत्साह की भावना होना बहुत महत्त्वपूर्ण है।
4. योगासन का अभ्यास खाली पेट करना चाहिए।

Sharu S.S.D. Singh
Deep J. Singh

प्रथम सेमेस्टर
IPGDYHM-4 - अध्यापन अभ्यास

अंक 100

कक्षाओं का प्रबंध एवं अध्यापन अभ्यास

पाठ्ययोजना एवं उसका महत्व

आसन एवं व्यायाम में अंतर

कक्षा में अभ्यास पाठों का आयोजन

टीप - प्रत्येक विद्यार्थी को चार पाठ्ययोजनाएं आवंटित की जाएगी। इसका मूल्यांकन आंतरिक होगा।
प्रत्येक पाठ्ययोजना 25 अंक की होगी, आवंटित विषय पर विद्यार्थी द्वारा अध्यापन प्रायोगात्मक एवं
संज्ञात्मक विधि के अन्तर्गत प्रस्तुत करना होगा।

Sharma
Prof. Asaf

माधुरनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालय, भोपाल

पाठ्यक्रम संरचना

द्वितीय सेमेस्टर

		मद्दांतिक	आंतरिक	प्रायोगिक	कुल
प्रश्नपत्र-1	मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन एवं योग	80	20	-	100
प्रश्नपत्र-2	पातंजल योगसूत्र	80	20	-	100
प्रश्नपत्र-3	प्रायोगिक		20	80	100
प्रश्नपत्र-4	अध्यापन अभ्यास		20	80	100
	महायोग	160	80	160	400

Sharu
Sharu
Sharu

द्वितीय सेमेस्टर
2PGDYHMI - मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन एवं योग

अंक 100

- इकाई-1 स्वास्थ्य का अर्थ, परिभाषा, अवधारणा एवं महत्त्व
मानसिक स्वास्थ्य को स्वस्थ एवं सुदृढ़ रखने में योग की भूमिका।
- इकाई-2 स्वास्थ्य पर निराशा, तनाव और द्वंद का प्रभाव, दूर करने के उपाय।
- इकाई-3 प्रार्थना का अर्थ, प्रकार एवं महत्त्व,
व्यक्तित्व का अर्थ एवं परिभाषा,
व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका
मूल्यों का स्वरूप, विद्यार्थी जीवन में मूल्यों का महत्त्व,
मूल्यों के विकास में योग की भूमिका
- इकाई-4 आसन, प्राणायाम, ध्यान का शरीर एवं मन पर प्रभाव,
बंध एवं मुद्रा की विधियाँ, सावधानियाँ एवं शरीर पर प्रभाव।
- इकाई-5 आहार एवं उसके प्रकार (सात्त्विक, राजसिक, तामसिक)
उपवास का अर्थ, महत्त्व एवं शरीर पर प्रभाव,
योगिक जीवन शैली।

संदर्भ ग्रंथ-

- श्रीमद्भगवद्गीता - गीताप्रेस, गोरखपुर
- पतंजलि योगदर्शन - श्रीहरिकृष्णनदास, गीताप्रेस, गोरखपुर
- व्यक्तित्व - सीताराम जायसवाल, मेरठ
- सामान्य मनोविज्ञान - डॉ. अरुण सिंह
- भारतीय मनोविज्ञान - डॉ. लक्ष्मी शुक्ला, विद्या निलयम्, दिल्ली
- आहार एवं स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल
- भोजन के द्वारा चिकित्सा - डॉ. गणेश नारायण चौहान

Sharma *850* *CM*

द्वितीय सेमेस्टर
2PGDYHM2- पातंजल योगसूत्र

अंक 100

- इकाई-1 महर्षि पतंजलि का व्यक्तित्व एवं कृतित्व
पातंजल योगसूत्र का परिचय
योग के लक्षण चित्तभूमि, चित्तवृत्तियाँ, चित्तवृत्तिनिरोध के साधन, अभ्यास बैराग्य
- इकाई-2 ईश्वर का स्वरूप - प्रणव, ईश्वर प्राणिधान का फल
चित्त विश्लेष एवं उपविश्लेष
चित्त को निर्मल करने के उपाय
समाधि के भेद एवं फल महित वर्णन
- इकाई-3 क्रियायोग - तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान
पंचक्लेश - परिभाषा एवं प्रकार
क्लेशनिवृत्ति के उपाय
दृश्य एवं दृष्टा का स्वरूप
विवेकज्ञान की प्राप्ति हेतु अष्टांग योग की उपयोगिता।
- इकाई-4 योग के बहिरंग साधन- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार का स्वरूप
अंतरंग साधन- धारणा, ध्यान एवं समाधि का स्वरूप
संयम से प्राप्त शक्तियाँ
- इकाई-5 कैवल्य का स्वरूप
योगी के कर्म की महिमा
सिद्धि प्राप्ति के पांच हेतु (साधन)
सामाजिक विकास एवं एकीकरण के लिए पातंजल योग सूत्र का महत्व।

संदर्भ ग्रंथ-

- पातंजल योगदर्शन - स्वामी ब्रह्मलीन मुनि, चौखंबा संस्कृत संस्थान, वाराणसी
- पातंजल योगदर्शन - श्रीहरिकृष्णदास गोयनल्स, गीताप्रेस, गोरखपुर
- पातंजलयोगप्रदीप - स्वामी ओमानंद तीर्थ, गीताप्रेस, गोरखपुर
- पातंजलयोग - डॉ. पी. व्ही. करमबेलकर

द्वितीय सेमेस्टर
2PGDYHMS- प्रायोगिक

अंक 100

प्रार्थना

ॐ सह नावतु सह नौ भुनक्तु मह वीर्यं करवावहे ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहे ॥
॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

आसन

सिद्धासन	स्वास्तिकासन	नौकासन	कर्णपीड़ीसन	अर्द्धपवनमुक्तासन
पवनमुक्तासन	सेतुबंधासन	कपोतासन	भद्रासन	उष्ट्रासन
पर्वतासन	उत्तानमण्डूकासन	बद्धपदमासन	कूर्मासन	जानुमीरामन
मण्डूकासन	चक्रासन	पादांगुष्ठासन	त्रिकोणासन	उत्कटासन
गरुडासन	मकरासन	वीरासन		

प्राणायाम

- सीत्कारी
- भस्त्रिका
- भ्रामरी

बंध

- उड्डीयान बंध

मुद्रा

- ज्ञानमुद्रा
- चिनमुद्रा

सूर्यनमस्कार

प्रणव उच्चारण

ध्यान का अभ्यास

षट्कर्म

- कपालभाति
- त्राटक

प्रायोगिक सावधानियां

1. खाना खाने के बाद कभी भी योगाभ्यास न करें। योग अभ्यास शुद्ध वातावरण एवं शान्त स्थिति में करें एवं योग का अभ्यास कुशल योग के माध्यम में करें।
2. योगासन करते समय छीले-ढाले वस्त्रों को पहनें।
3. योगासन करते समय मन में उत्साह की भावना होना बहुत महत्वपूर्ण है।
4. योगासन का अभ्यास खाली पेट करना चाहिए।

sharn
Dheer
Anjini

द्वितीय सेमेस्टर

2PGDYHM4- अध्यापन अभ्यास

अंक 100

योग के द्वारा स्वास्थ्य प्रबंधन में क्या महत्व है?

पत्रकारिता के माध्यम से योग जनसमानता सामान्य तक किन माध्यमों से और कैसे पहुंचाया जा सकता है?

पत्रकारिता में योग का महत्व?

योग आधुनिक जीवन की एक पद्धति के माध्यम से योगिक क्रिया से शरीर स्थिति पर पढ़ने वाले प्रभावों का वर्णन कीजिए।

टीप - प्रत्येक विद्यार्थी को चार पाठ्ययोजनाएं आबंटित की जाएगी। इसका मूल्यांकन आंतरिक होगा। प्रत्येक पाठ्ययोजना 25 अंक की होगी, आबंटित विषय पर विद्यार्थी द्वारा अध्यापन प्रायोगात्मक एवं प्रस्तुत करना होगा।

sharma SS D Singh CM

Dhruv Anjali