



**Dr. Bhimrao Ambedkar University, Agra**

A State University of Uttar Pradesh (Paliwal Park, Agra -282004)

[www.dbrau.ac.in](http://www.dbrau.ac.in)

A Documentary Support  
for  
*Matric No. – 1.1.2*  
**employability/ entrepreneurship/ skill development**

*under the*  
**Criteria - I**  
**(Curriculum Design and Development)**

*Key Indicator - 1.1*

*in*  
*Matric No. – 1.1.2*

**POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA**

2023

*Mapping of course to:*



Employability



Entrepreneurship



Skills Development

  
Registrar  
Dr. B.R.A. University, Agra



डॉ.भीमराव आंबेडकर विश्वविद्यालय, आगरा

(पूर्ववर्ती: आगरा विश्वविद्यालय, आगरा)

शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विभाग, आगरा

पी0जी0 डिप्लोमा इन योगा एजुकेशन

(एक वर्षीय पी0जी0 पाठ्यक्रम)

*Rmishma*  
29/04/2022

*[Signature]*  
29/4/22

*[Signature]*

*[Signature]*

# पी0जी0 डिप्लोमा इन योगा एजुकेशन

## (एक वर्षीय पी0जी0 पाठ्यक्रम)

### भूमिका

योग केवल भारत में ही नहीं वरन सम्पूर्ण की विभिन्न संस्कृतियों का भी आधार स्तंभ रहा है। आज विश्व आर्थिक, राजनीतिक तथा सांप्रदायिक द्वन्द्वों के कारण टुकड़ों में विभाजित होता जा रहा है। इसका प्रधान कारण यह है कि हमने संस्कृति के अनावश्यक तत्वों को अधिक महत्व दे दिया है तथा इसके आवश्यक तत्वों को समझने का प्रयास नहीं कर रहे हैं। योग पाठ्यक्रम के द्वारा विश्वविद्यालय का उद्देश्य युवा, मेधावी तथा शिक्षित पुरुषों एवं महिलाओं को आत्म संयम तथा आत्मनियंत्रण की कला में प्रशिक्षित करना है। उनकी उच्च सम्भावित शक्तियों को उभारना है तथा उन्हें सांस्कृतिक समन्वय के लिए भली प्रकार से तैयार करना है जिसके कि वह न केवल अपने जीवन को स्वस्थ एवं सहज बना सकें, अपितु दूसरों को भी इसकी उद्देश्य की प्राप्ति में शारीरिक एवं मानसिक संतुलन के अभ्यासों के प्रशिक्षण के द्वारा सहायता प्रदान कर सकें।

योग का सबसे अधिक महत्व तनाव से मुक्ति, मानसिक एवं शारीरिक नियंत्रण के लिए होता है। योग के अभ्यास से संकल्प-शक्ति बढ़ती है जिससे व्यक्ति में आनंद, शारीरिक क्षमता और दृढ़ता में वृद्धि होती है।

*Prishwa*  
29/04/2022

## अधिनियम

### पाठ्यक्रम का क्षेत्र एवं उद्देश्य:

इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य व्यक्ति को योग एवं लौकिक पक्ष में प्रशिक्षित एवं तैयार करना है जिससे व्यक्तित्व के संतुलन की समस्या का समाधान हो सके। यह योग के आध्यात्मिक एवं पक्ष वाले अभ्यासों के लिए पहली सीढ़ी है, अतः पाठ्यक्रम में योग के व्यावहारिक पहलुओं को प्राथमिकता दी गई है। छात्रों को योग के अन्य शैक्षिक पहलुओं का भी अच्छा प्रशिक्षण दिया जाएगा। जिससे वे अधिक ज्ञान से लाभान्वित हो सके तथा योग का अध्यापन करते समय उनका उपयोग कर सकें।

### पात्रता

#### 1 प्रवेश:

इस उपाधि पाठ्यक्रम में उन्हीं को प्रवेश मिल सकता है जो किसी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से स्नातक (50 प्रतिशत अंक लेकर हो) अथवा जिनके पास समकक्ष योग्यता हो।

अविवाहित तथा संस्कृत का ज्ञान रखने वाले व्यक्ति को वरीयता दी जाएगी। जाति, वर्ण एवं राष्ट्रीयता के बंधनों से ऊपर उठकर सभी के लिए प्रवेश खुला है।

शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थ अभ्यर्थी को ही इस पाठ्यक्रम में प्रवेश दिया जाएगा।

पिछड़ी जाति एवं जनजाति के प्रवेश के लिए वही सुविधाएं हैं जो भारत सरकार द्वारा निर्धारित की गई है।

True  
29-4-2022

Jh

Ruigra  
29/04/2022  
Anup<sup>3</sup>

u  
S  
J

## प्रवेश के लिए आवेदन

प्रवेश के लिए आवेदन विश्वविद्यालय की वेबसाइट वेबसाइट रजिस्ट्रेशन के द्वारा के द्वारा संपन्न होगा।

## वार्षिक शुल्क

वार्षिक शुल्क रु 10000 प्रतिवर्ष। परीक्षा-शुल्क व अंक प्राप्ति शुल्क अथवा विश्वविद्यालय का पंजीकरण शुल्क उक्त शुल्क में सम्मिलित नहीं हैं प्रत्येक छात्र को विश्वविद्यालय के नियमानुसार यह धनराशि स्वयं देनी होगी।

प्रायोगिक परीक्षा के साथ लिखित व मोखिक परीक्षायेँ, सत्रान्त में तथा वार्षिक होगी। इन परीक्षाओं के अतिरिक्त विध्यार्थीयो के दैनिक, मासिक एवं समग्र कार्यो की प्रगति का भी मूल्यांकन किया जायेगा।

## सीटों की संख्या

एक सत्र में सीटों की संख्या अधिकतम 60 होगी और आवेदन अधिक उपलब्ध होने पर सीटों को बढ़ाया जा सकता है अधिकतम 120

Raigohra  
29/04/2022

Jh

En

h  
S

4  
Jh

En

29-4-2022

प्रथम प्रश्न पत्र  
योग परिचय

- इकाई 1 योग शब्द का अर्थ, योग के प्रकार एवं विशेषता, योग की परिभाषा, योग की परंपरा एवं योग का इतिहास ।
- इकाई 2 अष्टांग योग का अर्थ, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा, ध्यान एवं समाधि का वर्णन ।
- इकाई 3 हठप्रदीपिका के आधार पर हठयोग की परिभाषा एवं हठ प्रदीपिका में वर्णित विषयों का अध्ययन जैसे- प्रयोग के सहायक तत्व नारी शुद्धि, प्राणवायु, आसन, कुंडलिनी, नादानुसंधान, पंचम उपदेश आदि ।
- इकाई 4 घेरण्ड संहिता का अध्ययन, घेरण्डनाथ जी के अनुसार षटक्रियाओं की विस्तार से चर्चा, घेरण्डसंहिता के अनुसार क्रिया, आसन मुद्रा प्रत्याहार प्राणायाम, नाडीशुद्धि, कुम्भक, ध्यान, समाधि ।
- इकाई 5 वशिष्ठ संहिता में वर्णित विषयों का अध्ययन योग से संबंधित अन्य ग्रंथों का अध्ययन ।

References required -

P. Mishra  
29/04/2022



द्वितीय प्रश्न पत्र  
पतंजलि योग सूत्र

- इकाई 1 समाधि पाद। योग के लक्षण और उसकी आवश्यकता चित्र वृत्तियां अभ्यास एवं वैराग्य समाधि का विषय ईश्वर प्राणिद्यान, चित्त के विक्षेप और उनका निदान, समाधि के फलसहित अधान्तर भेदों का वर्णन।
- इकाई 2 साधना पाद। क्रियायोग, अविद्यादि पंच क्लेश -नाशउपाय द्रश्य की सार्थकता का कथन, प्रकृति-पुरुष के अविधाकृत संयोग का स्वरूप, विवेक ज्ञान की प्राप्ति के लिए अष्टांग योग की आवश्यकता।
- इकाई 3 विभूति पाद। धारणा ध्यान और समाधि के स्वरूप का प्रतिपादन, निर्बीज समाधि के बाह्यांग, साधना रूप संयम का निरूपण, चित्त के परिणामों का विषय, प्रकृति पतित समस्त पदार्थों के परिणाम का निरूपण, फलसहित संयमो का वर्णन, विवेक ज्ञान एवं कैवल्य का निरूपण।
- इकाई 4 कैवल्य पाद- सिद्धियों की प्राप्ति के पंच हेतुओ का तथा पांत्यन्तर परिणाम का विषय, ध्यानपतित परिणाम की संस्कार शुन्यता का प्रतिपादन, योगी के कर्म की महिमा, कर्म फल प्राप्ति के प्रकार का वर्णन, कैवल्य अवस्था का निरूपण।
- इकाई 5 सांख्य तथा पतंजलि योग में भेद, पतंजलि योग का महत्व।

*References required*

*Amish*  
*25/04/2022*

*m*

*B*

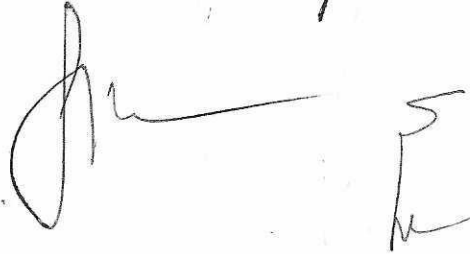
*Amish*

तृतीय प्रश्न  
मानसिक स्वास्थ्य

- इकाई 1
- 1 व्यक्तित्व- परिभाषा और घटक।
  - 2 व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाले कारक।
  - 3 मनोवैज्ञानिक अवधारणाएं।
  - 4 व्यक्तित्व के विकास में योग की भूमिका।
- इकाई 2
- इकाई 3
- 1 आधुनिक जीवन में तनाव, द्वन्द एवं नैराश्य।
  - 2 द्वन्द एवं नैराश्य दूर करने के उपाय।
  - 3 तनाव प्रबंधन में योग की भूमिका।
- इकाई 4
- 1 ध्यान का मन पर प्रभाव।
  - 2 योग की गलत धारणाएँ एवं उनके स्त्रोत, मन पर प्रभाव तथा निराकरण के उपाय।
- इकाई 5
- विभिन्न प्रकार के भोजन, सात्विक, राजसिक एवं तामसिक भोजन का मनोवृत्ति पर प्रभाव।

References required

Poojisha  
29/04/2022











चतुर्थ प्रश्नपत्र  
शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान

इकाई 1 1 मानव शरीर का सामान्य परिचय, अवयव तथा विभिन्न तंत्र।  
2 परिवहन, तंत्रिका, अंतः स्रावी ग्रंथियां, पाचन तंत्र, श्वसन एवं उत्सर्जन तंत्र।

इकाई 2 आसनों का शरीर क्रिया विज्ञान संबंधी अध्ययन।

इकाई 3 क्रियाओं का शरीर के विभिन्न संस्थानों पर प्रभाव, मधुमेह रोग एवं यौगिक उपचार, प्राणायाम का विस्तृत वैज्ञानिक विवेचन एवं उसका शरीर एवं मस्तिष्क पर प्रभाव

इकाई 4 1 बन्द एवं मुद्रायें 2 शारीरिक एवं शरीर क्रिया वैज्ञानिक पक्ष।

इकाई 5 शाकाहारी एवं मांसाहारी भोजन का शरीर पर प्रभाव।

*Ramesh Roy*

*[Signature]*

*[Signature]*

*Rmisha*  
*29/04/2022*

*[Signature]*

*[Signature]*

*[Signature]*

## पंचम प्रश्न पत्र

### अर्ह ध्यान योग

- इकाई 1:- अर्ह ध्यान योग एक परिचय  
जैन योग की प्राचीनता, तीर्थकरों की परंपरा आचार्यों तक,  
ध्यान की विशेषता, जैनयोग के विविध आयाम।
- इकाई 2:- योग का अर्थ  
योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया, कर्म, आत्मा और अर्ह योग,  
योग की व्युत्पत्ति
- इकाई 3:- योग के आठ अंग की ज्ञात परंपरा  
योग के अष्टांगो का परिचय, यम, नियम, अहिंसा  
आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि
- इकाई 4:- योग की श्रमण परंपरा  
जैन दर्शन में योग, आचार्य पूज्यपाद का योग  
श्री वीरसेन आचार्य द्वारा सम्मत योग के अंग।
- इकाई 5:- अर्ह योग की प्रेरणा  
अर्ह मंत्र का अर्थ, अर्ह मंत्र के निष्पत्ति  
अर्ह मंत्र ध्यान का फल, अर्ह में तीन तत्व

Rebecca Raymond

R. Mighra  
29/04/2022

9

Ms  
R. Mighra

5  
huc

20/04/2022

## षष्ठम प्रश्न पत्र

### प्रयुक्त योग

इकाई 1- स्वास्थ्य की अवधारणा एवं स्वस्थ वृत्त की आवश्यकता, व्यक्तिगत स्वास्थ्य, दैनिक क्रिया, स्वास्थ्य के आयाम।

इकाई 2- सामाजिक स्वास्थ्य, पर्यावरणीय स्वास्थ्य, हवा पानी, प्रकाश, कूड़ा निस्तारण, अपद्रव्य निवारण, औद्योगिक स्वास्थ्य।

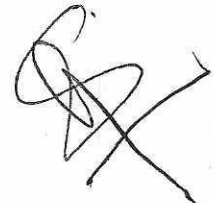
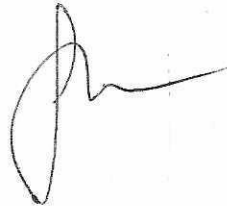
इकाई 3- योगिक और अयोगिक व्यायाम में अन्तर, योग थेरपी, कार्योत्सर्ग।

इकाई 4- नाड़ी श्वास, उदरीय श्वास, श्वाच्छोसवास और जीवन की लंबाई।

इकाई 5- सगुण स्वर, निर्गुण स्वर, ध्येय, ध्येय के लक्षण, अक्षर ध्येय का फल, ऋतु, मन की तृष्णा।

Reponses required

Amighora  
29/04/2022




huc  
29-4-2022

## सत्रीय कार्य

### अध्यापन अभ्यास विधियाँ

- कक्षाओं का प्रबंध एवं अध्ययन विधि।
- पाठ योजना एवं उसका महत्व।
- आसन एवं व्यायाम में अंतर।
- विभिन्न वर्ग समूहों की अध्यापन विधियाँ।
- सामान्य एवं चिकित्सात्मक कक्षाओं में अंतर।
- कक्षा में अभ्यास पाठों का आयोजन।
- अभ्यास पाठों का आलोचनात्मक निरीक्षण।

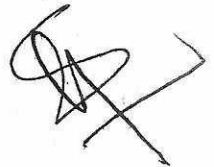
Rmishra  
28/04/2022











(प्रयोगात्मक)

## 1. योगिक अभ्यास की सूची

( आसन )

- |                      |                     |                     |
|----------------------|---------------------|---------------------|
| 1. शीर्षासन          | 2. विपरीतकरणी       | 3. सर्वांगासन       |
| 4. मत्स्यासन         | 5. भुजंगासन         | 6. हलासन            |
| 7. शलभासन            | 8. धनुरासन          | 9. वक्रासन          |
| 10. अर्धमत्स्येन्द्र | 11. पश्चिमतान       | 12. वज्रासन         |
| 13. सुप्तवज्रासन     | 14. योगमुद्रा       | 15. चक्रासन         |
| 16. वृक्षासन         | 17. ताड़ासन         | 18. सिद्धासन        |
| 19. स्वास्तिकासन     | 20. पदमासन          | 21. सिंहासन         |
| 22. गोमुखासन         | 23. मत्स्येन्द्रासन | 24. उत्कटासन        |
| 25. मयूरासन          | 26. कुक्कुटासन      | 27. कूर्मासन        |
| 28. उत्तानकूर्मासन   | 29. उष्ट्रासन       | 30. गौरक्षासन       |
| 31. बकासन            | 32. पादहस्तासन      | 33. वद्वपदमासन      |
| 34. आकर्णधनुरासन     | 35. नौकासन          | 36. उग्रासन         |
| 37. पर्वतासन         | 38. गरुडासन         | 39. जानूशीर्षासन    |
| 40. तोलागुंलासन      | 41. कर्णपीडासन      | 42. पवनमुक्तासन     |
| 43. मुक्तासन         | 44. वीरासन          | 45. गुप्तासन        |
| 46. संकटासन          | 47. मण्डूकासन       | 48. उत्तानमण्डूकासन |
| 49. वृषभासन          | 50. पादनुगुआसन      | 51. वातायनासन       |
| 52. गर्भासन          | 53. नटराजासन        | 54. शीसपादानुआसन    |
| 55. भद्रासन          | 56. कपोतासन         | 57. एकादास्कन्धासन  |
| 58. चक्रासन          | 59. शवासन           | 60. मकरासन          |

Ani Nma  
29/04/2022

## प्रयोगात्मक

### योगिक अभ्यास

#### 1 आसन

- |                      |                     |                     |
|----------------------|---------------------|---------------------|
| 1. शीर्षासन          | 2. विपरीतकरणी       | 3. सर्वांगासन       |
| 4. मत्स्यासन         | 5. भुजंगासन         | 6. हलासन            |
| 7. शलभासन            | 8. धनुरासन          | 9. वक्रासन          |
| 10. अर्धमत्स्येन्द्र | 11. पश्चिमतान       | 12. वज्रासन         |
| 13. सुप्तवज्रासन     | 14. योगमुद्रा       | 15. चक्रासन         |
| 16. वृक्षासन         | 17. ताड़ासन         | 18. सिद्धासन        |
| 19. स्वास्तिकासन     | 20. पदमासन          | 21. सिंहासन         |
| 22. गोमुखासन         | 23. मत्स्येन्द्रासन | 24. उत्कटासन        |
| 25. मयूरासन          | 26. कुक्कुटासन      | 27. कूर्मासन        |
| 28. उत्तानकूर्मासन   | 29. उष्ट्रासन       | 30. गौरक्षासन       |
| 31. बकासन            | 32. पादहस्तासन      | 33. वद्वपदमासन      |
| 34. आकर्णधनुरासन     | 35. नौकासन          | 36. उग्रासन         |
| 37. पर्वतासन         | 38. गरुडासन         | 39. जानूशीर्षासन    |
| 40. तोलागुंलासन      | 41. कर्णपीडासन      | 42. पवनमुक्तासन     |
| 43. मुक्तासन         | 44. वीरासन          | 45. गुप्तासन        |
| 46. संकटासन          | 47. मण्डूकासन       | 48. उत्तानमण्डूकासन |
| 49. वृषभासन          | 50. पादनुगुआसन      | 51. वातायनासन       |
| 52. गर्भासन          | 53. नटराजासन        | 54. शीसपादानुआसन    |
| 55. भद्रासन          | 56. कपोतासन         | 57. एकादास्कन्धासन  |
| 58. चक्रासन          | 59. शवासन           | 60. मकरासन          |

*Amish*  
29/04/2022

*[Signature]*

12

*[Signature]*

*[Signature]*

## 2. प्राणायम:-

1. अनुलोमविलोम
2. शीतली
3. सीत्कारी
4. भस्त्रिका
5. भ्रामरी
6. उज्जायी
7. सूर्यभेदन
8. मूर्छा
9. प्लावनी

## 3. बन्ध:-

1. जालन्धर बन्ध
2. उडडीयान बन्ध
3. मूल बन्ध
4. महाबन्ध
5. जिह्वा बन्ध

## 4. मुद्रा

ब्रह्ममुद्रा

## 5. क्रियाएं ( शुद्धिक्रियाएं )

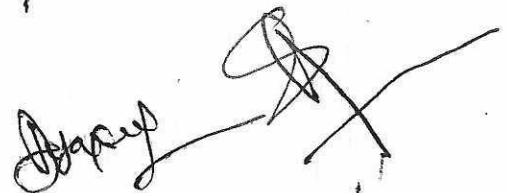
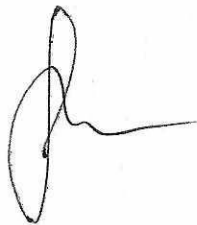
1. धोति ( वमन, दण्ड, वस्त्र )
2. नैति ( जल, सूत्र )
3. वस्ति
4. अगिनसार
5. कपालभांति
6. त्राटक
7. नैलि
8. शंखप्रक्षालन

## 6. अर्ह योग

अर्ह ध्यान योग, अर्ह मंत्र, अचार्य मुद्रा

## 7. ध्यान की स्थिति (30 मिनट तक)

Rmishra  
29/04/2022



## 2. प्राणायम

1. अनुलोमविलोम
2. शीतली
3. सीत्कारी
4. भस्त्रिका
5. भ्रामरी
6. उज्जायी
7. सूर्यभेदन
8. मूर्छा
9. प्लावनी

## 3. बन्ध

1. जालन्धर बन्ध
2. उडडीयान बन्ध
3. मूल बन्ध
4. महाबन्ध
5. जिह्वा बन्ध

## 4. मुद्रा

ब्रह्ममुद्रा

## 5. क्रियाएं ( शुद्धिक्रियाएं )

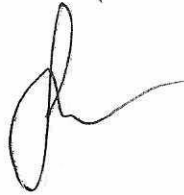
1. धोति ( वमन, दण्ड, वस्त्र )
2. नैति ( जल, सूत्र )
3. वस्ति
4. अगिनसार
5. कपालभांति
6. त्राटक
7. नैलि
8. शंखप्रक्षालन

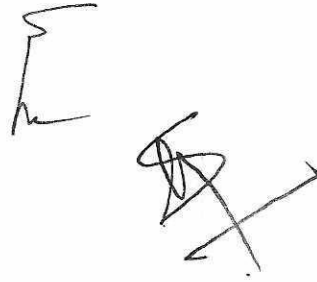
## 6. ओम उच्चारण

अहम योग

7. ध्यान की स्थिति (30 मिनट) तक

Ranishma  
29/04/2022











## शिक्षण अभ्यास

5 पाठ योजना आंतरिक और 5 पाठ योजना विद्यालय में शिक्षण।

Rmishwa  
29/04/2022

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*



Employability



Entrepreneurship



Skills Development

*[Handwritten signature]*