

ADMISSION-CALL- 0761-4007445 / 6541666 / 09425068494

E-MAIL:- mnpedu@rediffmail.com

WEBSITE:- www.maanarmadaedu.org

Detailed Syllabus
of

ksx esa fMlyksek

DIPLOMA IN YOGA

**COURSE TITLE: DIPLOMA IN
YOGA
DURATION : 1 YEAR
MODE : SEMESTER**

FIRST SEMESTER

<i>COURSE TITLE</i>	<i>Paper Code</i>	<i>MARKS</i>				
		<i>THEORY</i>		<i>PRACTICAL</i>		<i>TOTAL</i>
		<i>INTERNAL</i>	<i>EXTERNAL</i>	<i>INTERNAL</i>	<i>EXTERNAL</i>	
YOG VAYAKTITAV AVEN VIKAS	DYHE/S/110	40	60			100
YOG SABHYATA AENV SANSKRITI KA AADHAR	DYHE/S/120	40	60			100
PARYOJNA KARYE (70 VISHAVIDHALAYE)	DYHE/S/130	40	60			100
KRIYATMAK	DYHE/S/140	40	60			100

SECOND SEMESTER

<i>COURSE TITLE</i>	<i>Paper Code</i>	<i>MARKS</i>				
		<i>THEORY</i>		<i>PRACTICAL</i>		<i>TOTAL</i>
		<i>INTERNAL</i>	<i>EXTERNAL</i>	<i>INTERNAL</i>	<i>EXTERNAL</i>	
YOG DARSHAN	DYHE/S/210	40	60			100
YAG DAWARA SAMGR SWASTH	DYHE/S/220	40	60			100
YOG DAWARA ROGOUPCHAR	DYHE/S/230	40	60			100
KRIYATMAK	DYHE/S/240	40	60			100

izFke lsesLVj

izFke iz'u i=

110- ;ksx ,oa O;fDrRo

fodkl

;ksx &

;ksx dk vFkZ] ifjHkk"kkA ;ksx dk vk/kqfud bfrgkIA ;ksx dk thou Kku] thou foKku

,oe~ thou i)fr lg&laca/kA

ekuo thou dk y{;\ y{; izkflr ds ekxZ&Kku] deZ] HkfDr rFkk jkt;ksx

dk v/;;uA

egf"kZ iratfy dk v"Vkax ;ksx & ;e] fu;e] vklu] izk.kk;e] izR;kgkj]

/kkj.kk] /;ku]

lekf/k & budh ifjHkk"kk] O;k[;k ,oe~ miyfC/k;kaA

;e rFkk fu;e & lkekftd@O;fDrxr thou esa budk egRoA

O;fDr fuekZ.k &

O;fDr dk iapdks"kh; vfLrRo] O;fDr fuekZ.k dh ifjHkk"kk] fuekZ.k

izfØ;k esa Øfed fodkl

dk egRoA

ckg~; txr & Lo:i rFkk egRo] vkUrfjd txr & eu] cqf)] fpÙk] vgakj

vkSj vkRek

dk egRoA

laLdkj dh ifjHkk"kk] izfØ;k rFkk izdkj] fpÙk vkSj laLdkjksa dk

laca/kA fpUk vkSj O;fDrRo

dk lg&laca/kA

O;fDrRo ds xq.koÙkk dk vk/kkj & lRo iz/kku fpÙk] jt iz/kku fpÙk] re

iz/kku fpUk dk

egRoA

O;fDrRo fodkl &

euq'; ds O;fDrRo fodkl dh ifjHkk"kk & fpÙk vf/kd ls vf/kd lkfRod

cus] bldk

egRoA ;ksx }kjk fpÙk 'kqf) vkSj O;fDrRo fodkl dk lg&laca/kA

O;fDrRo fodkl ds vax & 'kkjhfd] izkf.kd] ekufld] ckSf)d]

uSfrd&vk/;kfRed

fodkl&vis{kk@vH;kIA

Le`fr 'kfDr dk fodkl] es/kk 'kfDr dk fodkl dSls gks\

;ksx lk/kuk &

ifjHkk"kk] thou esa egRo rFkk miyfC/kA lk/kd] lk/ku ,oa lk/; dh

O;k[;kA lk/kuk esa

ekufld 'kfDr dk egRoA

KkusfUnz;ka] desZfUnz;k rFkk budk dk;Z ,oa izf'k{k.k] =kVd dk

egRoA

"okl&foKku] "okl&fof/k] y;c) "okl] izk.k'kfDr] iap&izk.k] budh foLr`r

tkudkjhA

fØ;k ;ksx dk lk/kuk esa egRoA

/;kukH;kl ds rhu pj.k & 'kjhj dh fLFkjrj] f'kfFkyrk rFkk tkx:drk dh

tkudkjh

rFkk vH;kl esa budk egRoA

lkfRod] jktfld] rkefld] lUrqfyr vkgkj dh tkudkjh rFkk egRoA

ladhrZu&eu dk vko';d vkgkj D;ksa\

lsokdk;Z vkSj eu dh fueZyrk dk laca/kA Lok;/k; vkSj eu dh papyrk

ij fu;U=.k dk

laca/kA ln~xq.kksa dks /kkj.k djus esa Lok;/k; dk egRoA

fofHkUu izpfyr /;ku i)fr;ka &

foi';uk] vkorZu;/ku] izs{kk;/ku] Hkkokrhr;/ku] vksadj;/ku dh fof/k;ka

vkSj vkil esas

vUrjA

f}rh; iz'u i=

120- ;ksx] IH;rk ,oa laLd`fr dk vk/kkj

/keZ &

/keZ dh ifjHkk"kk ,oa vo/kkj.kkA /kekZpj.k rFkk blds ykHk] vU;

/keksZa esa /kekZpj.kA

euq&Le`fr ,oa xhrk ds vuqlkj /keZ ds y{k.kksa dh foospukA

dky] ifjLFkfr ds vuqlkj ifjorZu'khy /keZA

/keZ rFkk blds eq[; fl)kUr & txr dk drkZ@iky&ijekRek] vkRek dh vejr]

euq"; thou dk y{; ,oa egRo] deZ fl)kUr@iquZtUe] euq"; thou ,d lk/kukA foosd

cqf) dh iz/kkurk] lfg".kqrk@mnkjr] ekrk&firk@xq# ds izfr J)kA lekt ds IHkh

izkf.k;ksa ls gekjk ukrk] uj&lsok ukjk;.k&lsok] f=xq.kkRed izd`fr]

ekrk Lo:i gekjh

ekr`&Hkwfe rFkk egRoA

pkj iq#"kkFkZ & /keZ] vFkZ] dke] eks{k] thou esa budk egRoA

Hkkjrh; IH;rk laLd`fr &

IH;rk dh ifjHkk"kk] laLd`fr dh ifjHkk"kk] nksuksa esa vUrj] Hkkjrh;

laLd`fr dh fo'ks"krk,a&

HkkSfrdrk rFkk vk;/kfRedrk dk leUo;] IHkh /keksZa ds izfr

vkjHkko dk egRoA

gekjh ekuo laLd`fr & olq/kSo dqVqEcde dh Hkkjrh; vo/kkj.kkA

euq"; ds Øfed fodkl dh vo/kkj.kk & i'kq Lrj ls ekuo & egkekuo]

nsork rFkk

fnO;rk rd igq;puk & budk egRoA

;Ke; laLd`fr & R;kx thou dk vk/kkj] dkeukvksa dk R;kx ,oa

fu%LokFkZ Hkko]

vkReh;rk] vfrfFk IRdkj dk gekjs thou ls laca/kA

Hkkjrh; laLd`fr ds mRd`"V mnkgj.kA

lqO;ofLFkr vk;/kfRed Øe fodkl ds fy, pkj vkJe & czãp;Z] x`gLfk]

okuizLFk vkSj

IU;kl vkJe & budk oSKkfud vk/kkj rFkk egRoA

laLd`r lkfgR; &

gekjs laLd`r /keZ xzUFk & osn] mifu"kn~] xhrk] iqjk.k] euq&Le`fr]

jkek;.k rFkk "kVn'kZu

vkfn dk laf{klr ifjp; vkSj Hkkjrh; thou ij budk izHkkoA

Hkkjrh; vkpkj uhfr &

vkpj.k vkSj pfj=] vkpj.k foKkuA

vkpkj uhfr] vk;/kfRedrkA

vkpkj uhfr ds vH;kl ds ykHkA

Hkkjrh; vkpkj uhfr ds ekSfyd fl)kUrA

mifu"knksa esa of.kZr Hkkjrh; thou n'kZu lkj &
bZ'kkokL; mifu"kn~ esa of.kZr thou thus dh dyk dh tkudkjh rFkk
ekuo ds fy, egRoA

r`rh; iz'u i=

130- izk;kstuk dk;Z

izR;sd Nk= dks fuEufyf[kr ;ksx lacaf/kr fo"k;ksa ij fuca/k fy[kus gSA
izR;sd fuca/k yxHkx

20 i`"Bksa dk gksuk pkfg,A

1- fo|kfFkZ;ksa ds thou esa ;ksx dk egRo rFkk fu;fer ;ksxkH;kl ls

2- miyfC/kA

Jhen~ Hkxor~ xhrk ;ksx ,oa euksfoKku dk vk/kkjHkwr xzUFkA
blesa fuEufyf[kr

fo"k;ksa ij Hkh foLrkj ls fy[ksaA

deZ ekxZ &

deZ ekxZ dh ifjHkk"kk] y{; rFkk fo'ks"krk,aA fu"dke Hkko ls

dUkZO; ikyu dk egRoA deZ

fl)kUr rFkk iquZtUeA lafpr & izkjC/k&fØ;eku deZA lsok dk egRoA

^leRoa ;ksx% mP;rs dk egRoA ;ksx% deZlq dkS'kyea dk

vfHkizk;A* deZ;ksxh dh ;ksX;rk,aA

HkfDr ekxZ & uo/kk HkfDr

HkfDr ekxZ dh ifjHkk"kk] y{;} leiZ.k dk egRoA vO;fHkpkfj.kh HkfDr

dk vfHkizk;A

lkfRodh] jktlh] rkelh HkfDr dh O;k;kA HkfDr ;ksx ds egRoiw.kZ

vaxA HkfDr ekxZ dk

vojks/kA HkfDr ds ik;ip vUr%'k=q vkSj bu ij fu;a=.k ds mik;A HkfDr

ds ik;ip cká 'k=qA

jktfld vkgkj vkSj mldk gekjs thou ij izHkkoA

Kku ekxZ &

Kku ekxZ dh ifjHkk"kk] y{;} foosd dk egRoA lr] fpÙk] vkuUn dk

vfHkizk;A Kku ekxZ

ds eq[; fopkj fcUnq & vkRek] ek;k] fopkj] foosd] oSjkX;] vkReKku

dk egRoA eks{k }kj

ds pkj izgjh & lRlax] larks"k] HkzKFUr] fopkj dk egRoA Kku ;ksxh ds

fy, pkj lk/ku &

foosd] oSjkX;] "kV~&lEir~ vkSj eqeq{kRo dk egRoA izklr Kku dks

O;ogkj esa ykus dk egRo]

Kku ;ksxh dks 'kk'or~ vkuUn dk vuqHkoA

vU; ;ksx ekxZ vkSj gekjs vk/kqfud ;ksfx;ksa dk laf{klr ifjp; &

eU= ;ksx] Loj ;ksx] dq.Mfyuh ;ksx] gB;ksx] leUo; ;ksx dk laf{klr

ifjp;A ;ksxhikt

Jh vjfoUn] Lokeh f'kokuUn] Lokeh foosdkuUn] Lokeh n;kuUn] je.k

egf"kZ] Lokeh jkerhFkZ]

Lokeh jked`".k ijegal] ijegal ;ksxkuUn dk thou ifjp; rFkk ;ksx ds

{ks= esa ;ksxnkuA

;ksx }kjk ruko eqfDr@izcU/ku (Stress Management)

3- fdUgha rhu euksdkf;d jksxksa dk ;ksx }kjk mipkjA nks Case
Studies ds foLr`r

fjiksVZ fy[kukA

Jhen~ xhrk ds izR;sd v/;k; dk la{ksi esa lkj ladyu izLrqr djukA

prqFkZ iz'u i=

140- fØ;kRed

'kV~ deZ & usfr] /kkSfr] cfLr] diKyHkkfr
;ksxklu & rkM+klu] dfVpØklu] fr;Zd Hkqtaxklu] Å/oZgLrksrku]
mnjkd"KZ.k
vklu] f=dks.kklu] lw;ZueLdkj] ohjHknzklu] ohjklu]
czãp;Z vklu]
dkxklu] in~eklu] v/kZin~ekl fl)klu] LofLrdklu]
u]
tkuqf'kjklu] dks.kklu] Hkqtaxklu] 'kyHkklu] /kuqjklu]
f'kfFkyklu]
izk.kk;ke & Hknzklu] m"V^aklu] 'k'kkadklu] 'kokluA
foHkkxh; "okl] y;c) 'okl] lw;ZHksnh] pUnzHksnh]
/;ku & vuqykse&foykse]
ukM+h"kks/kuA
rhu pj.kksa esa /;ku & fLFkjhdj.k] f"kfFkyhdj.k]
tkx:drk ea=
/;ku] "okl /;kuA

f}rh; lsesLVj

izFke iz'u i=

210- ;ksx n'kZu

lekf/k ikn &

;ksx 'kCn dh ifjHkk"kk] ;ksx ds y{k.k] Lo:i] izkflr dk mik;A
fpUk dh o`fUk;ksa ds fujks/k ds mik; & vH;kl vkSj oSjkX;A
lekf/k & IEizKkr fuchZt] lfordZ] fufoZrdZ] lfopkj] fufoZpkj] lcht]
fuchZt] fufoZpkj

lekf/k dh O;k[k; ,oa vUrjA

bZ'oj izf.k/kku vkSj mldk Qy] fpUk ds fo{ksi] mudk uk'k vkSj eu dh
fLFkfr ds fy;s

mik;A

lekf/k ds Qy] _rEHkjk izKk rFkk bldk egRoA

lk/ku ikn &

lk/kkj.k lk/kdksa ds fy;s vUr%dj.k dh 'kqf) rFkk fuchZt lekf/k izklr
djus dk mik;A

fØ;k ;ksx & Lo:i vkSj QyA

ikj;p Dys'k rFkk mudk uk'kA

n`"; vkSj n`"Vk dk Lo:i rFkk n`"; dh lkFkZdrk] izd`fr&iq#"k ds la;ksx
dk Lo:i]

vfol; ds uk'k gsrq foosd KkuA

foosd Kku dh izkflr gsrq v"Vkax ;ksx] ikj;p cká vaxksa ds y{k.k]
QyA

foHkwfr ikn &

fuchZt lekf/k ds fy;s la;e :i /kkj.kk] /;ku] lekf/k dk Lo:i] QyA

fuchZt lekf/k ds le; fpUk ds ifj.kkeA

/keZ ifj.kke] y{k.k ifj.kke rFkk voLFkk ifj.kkeA

lekf/k }kjk izklr fHkUu&fHkUu flf);kaA

dSoY; ikn &

flf);ksa dh izkflr ds ikj;p gsrqA

;ksxh ds deksZa dh efgekA

lk/kkj.k euq";ksa dh deZQy izkflr ds izdkjA

foosd Kku] dSoY; dh ifjHkk"kk] dSoY; dk Lo:i rFkk dSoY; voLFkk
dh izkflrA

f}rh; iz'u i=

220- ;ksx }kjk lexz

LokLF;

LokLF; &

WHO dh ifjHkk"kk ,oa vU; ifjHkk"kk,aA

Lo esa fLFkr gksuk & vFkZ rFkk egRoA

'kkjhfd] izkf.kd] ekufld] HkkoukRed rFkk vkfRed LokLF; vkSj budk

gekjs nSfud

thou ij izHkkoA

LokLF; gsrq egRoiw.kZ vk;ke &

vkgkj ,oa LokLF;A

i;kZoj.k ,oa LokLF;A

fu;fer ;ksxkH;kIA

;ksxe; thou 'kSyh ,oa LokLF;A

;ksx ls ruko eqfDr ,oa ruko izcU/kuA

lexz thou gsrq pkj iq#"kkFkZ ,oa iapdks"kA

nks"k /kkrq ey foKku &

iapdeZ $\frac{1}{4}$ vk;qosZn ds vuqlkj 'kqf) $\frac{1}{2}$

Hkkjrh; vkS"k/kh; ikS/kksa dk ifjp; mi;ksx &

uhe] rqylh] csy] vkaoyk] czkãh] ?k`rdqekjh] fxyks;] v'oxU/kk]

'krkojhA

'kjhj foKku &

'kjhj jpukA

dksf'kdk] Ård] vax] rU=A

ra= & dadky&ra=] 'olu ra=] eklis'kh ra=] ikpu ra=] jDr lapkj

ra=]

ey foltZu ra=] raf=dk ra=] vUrókoh ra=] jksx&izfrjks/k

ra= dh

O;k[;kA

r`rh; iz'u i=

230- ;ksx }kjk
jksxksipkj

euksdkf;d jksx &
jksx D;k gksrk gS\ vkf/k ls O;kf/k dh izfØ;kA 'kjhj vkSj eu dk
laca/kA

euksdkf;d jksx dh ifjHkk"kk ,oa mRifÜk ds dkj.kA
ekuo dk iapdks'kh; vfLrRo rFkk ;ksx dh fØ;kvksa dk ik;pkSa
dks'kksa ij izHkkoA

jksx fuokj.k esa Integrated Approach of Yoga dk egRoA
jksx fuokj.k esa ;ksx i)fr rFkk vU; i)fr;ksa ds mipkj esa vUrjA
;ksx }kjk igys eu LoLFk rHkh 'kjhj LoLFk & bldh vugHkwfrA
jksx fuokj.k esa "kVdeZ] vklu] izk.kk;ke] /;ku dk egRoA

ikpu rU= lacaf/kr jksx &
isV ds leLr jksx] dCt] ok;q cuuk] vipu] vYlj] dksykbfVI vkfn jksxksa
ds dkj.k rFkk

y{k.kA
;ksx }kjk jksx mipkjA

ân; jksx] mPp jDrpki dk mipkj &
ân; jksx] mPp jDrpki dk mipkj] bu jksxksa dk dkj.k rFkk y{k.kA
;kSfxd fØ;kvksa }kjk mipkjA
;ksxe; thou 'kSyh dk bu jksxksa ds mipkj esa egRoA

xfB;k] tksM+ksa dk nnZ] dej nnZ rFkk xnZu ds jksx &
jksxksa dk dkj.k rFkk y{k.kA thou 'kSyh ds lg&laca/kA
;ksx }kjk jksx mipkjA

e/kqesg] eksVkik &
jksxksa dk dkj.k rFkk y{k.kA
;ksx }kjk jksx mipkjA

nek] 'okl ds jksx] ukd dh ,ythZ &
jksxksa dk dkj.k rFkk y{k.kA
;ksx }kjk jksx mipkjA
tyusfr] lw=usfr vkfn dk izHkkoA

ruko fuokj.k@izcU/ku &
ruko dh ifjHkk"kk] mRifÜk] fl)kUrA
ruko ls 'kkjhfd ,oa ekufld ifjorZuA
ruko dk 'kjhj ij euksoSKkfud izHkkoA
ruko ls ;ksx }kjk eqfDrA
;ksxfunzk] f'kfFkyhdj.k dk egRo ,oa izHkkoA vtikti] fpnkdk'k /kkj.kk]
vUr=fVdA

fpUrk] ?kcjkbV rFkk ekufld jksxksa dk mipkj &
ekufld jksx dk vFkZ] izR;;] izdkj rFkk y{k.kA
eu ij fu;a=.k dk vFkZ rFkk mlds mik;A

;kSfxd fØ;kvksa }kjk ekufld jksxksa dk mipkjA
ekufld jksx mipkj esa ;ksx dh dkSu&lh fØ;k,sa lcls egRoiw.kZA
;ksxe; thou viukus dk egRoA

efgykvksa ds jksx &
jksxksa dk dkj.k rFkk y{k.kA
;ksx }kjk jksx fuokj.kA
Jhen~ Hkxor~ xhrk ds fuEufyf[kr eq[; 'yksdksa dh foLr`r O;k[k;
fy[ksa %&

v/;k; 2 & 23] 40] 47] 48] 50] 55] 62 ls 64] 69

v/;k; 3 & 6] 7] 13 ls 15] 25] 27] 36] 37] 42

v/;k; 4 & 23] 24] 33] 37] 39 ls 40

v/;k; 5 & 27] 28

v/;k; 6 & 11 ls 13] 16] 17] 25] 28] 35] 40

v/;k; 7 & 3] 14] 16

v/;k; 8 & 12] 13

v/;k; 9 & 30

v/;k; 10 & 3

v/;k; 11 & 55

v/;k; 12 & 12 ls 14

v/;k; 13 & 2

v/;k; 14 & 6 ls 9] 15 ls 17

v/;k; 15 & 1] 5

v/;k; 16 & 1 ls 4] 21

v/;k; 17 & 8] 9] 11] 13] 17 ls 20] 22

v/;k; 18 & 5 ls 9] 20 ls 32] 37] 39] 61

;ksx n'kZu ds fuEu lw=ksa dh O;k[k;k fy[ksa &
lw= 1 ls 11 rd

prqFkZ iz'u i=

240- fØ;kRed

'kV~ fØ;k & =kVd] ukSfy] "ka[kiz{kkyuA
vklu & x#M+klu] flagklu] ;ksxeqnzklU] v/kZ pUnzklu]
f=dks.kklu]
mRdVklU] xkseu[kklu] vkd.kZ/kuqjklU] oØklU] v/kZ
eRL;sUnzklu]
c)in~eklu] gLriknksrkuklu ¼ihB ds cy½]
izk.kk;ke & mnjioueqDrklU]
if'peksUkkuklu] dks.kklu] edjklU] lw;ZueLdkj] foijhr
dj.kh]
lqlrotzklu] otzklu] d.kZihM+klu] gyklU] lokZaxklU]
/;ku & ukSdklu
¼isV ds cy½] ;ksxfunzkA
vfXulkj] mTtk;h] 'khryh@'khrdkjh] HkfL=dk]
ca/k&ewy] mIh;ku]
tkya/kj] egkcU/kA
Kkueqnzkl] T;ksfreqnzkl] 'kwU;eqnzklA
izR;kgkj] /kkj.kk iwoZd /;ku] ea= /;kuA