

महर्षि महेश योगी वैदिक विश्वविद्यालय
मध्यप्रदेश



पाठ्यक्रम

योग
(आचार्य)

महर्षि महेश योगी वैदिक विश्वविद्यालय

योग आचार्य

प्रथम वर्ष

पेपर क्रमांक	पेपर नाम
1	योग से परिचय
2	पतंजलि योग सूत्र
3	हठयोग
4	शरीर क्रिया विज्ञान
5	व्यावहारिक

द्वितीय वर्ष

पेपर क्रमांक	पेपर नाम
1	योग से परिचय
2	योग वरिष्ठ
3	मनोविज्ञान का परिचय
4	प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत
5	व्यावहारिक

आचार्य प्रथम वर्ष – योग

प्रथम प्रश्न पत्र – योग का परिचय

प्रथम इकाई – वेद व उपनिषद के अनुसार योग का परिचय, योग की परिभाषा, योग के प्रकार, योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि,। 20

द्वितीय इकाई – योग का महत्व, वर्तमान में योग की प्रासंगिकता। 20

तृतीय इकाई – श्रीमद्भगवद्गीता में वर्णित योग – प्रकार एवं वर्तमान समय में उपयोगिता। 20

चतुर्थ इकाई – श्रीमद्भगवद्गीता में वर्णित आत्मस्वरूप, स्थितप्रज्ञ, निष्काम कर्म, योग। 20

पंचम इकाई – गीता में वर्णित भक्तियोग का उद्देश्य, कर्मयोग – कर्म सिद्धान्त, ज्ञान योग का उद्देश्य। 20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. योग सूत्र – वाचस्पति मिश्र
2. श्रीमद्भगवद्गीता – आचार्यशंकर
3. सम्पूर्ण योग-विद्या – राजीव जैन 'त्रिलोक'
4. योगदर्शन – स्वामी रामदेव
5. योगदर्शन – राजारामशास्त्री
6. श्रीमद्भगवद्गीता – लोकमान्य तिलक





आचार्य प्रथम वर्ष – योग

द्वितीय प्रश्न पत्र – पतंजलि योग सूत्र।

प्रथम इकाई – ग्रन्थ परिचय महर्षि पतंजलि का जीवन परिचय, वर्तमान में ग्रन्थ की प्रासंगिकता। 20

द्वितीय इकाई – समाधिपाद, परिचय, चित्तवृत्ति, वृत्तिनिरोध, उपाय, ईश्वर प्राणिधान, ईश्वर का स्वरूप, चित्त परिकर्म, समापत्ति (समाधि के विचारानुगत) तथा उसके प्रकारों का वर्णन, चित्त की भूमियाँ। 20

तृतीय इकाई – साधनापाद, परिचय एवं अर्थ, क्रियायोग, क्लेश, क्लेश को दूर करने के उपाय, कर्म, कर्मविपाक, दुःख, अष्टांगयोग, अष्टांगयोग का वर्तमान में मानव जीवन के लिए महत्व। 20

चतुर्थ इकाई – विमूतिपाद – परिचय एवं अर्थ, अष्टांगों का वर्णन, सिद्धियों एवं उसके प्रकार विमूतियाँ, तथा उसके प्रकार, पंच क्लेश आदि। 20

पंचम इकाई – कैवल्य पाद-परिचय, अर्थ कैवल्य, मोक्ष, देह निवृत्ति, काल-देश आदि। 20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. योग-सूत्र – वाचस्पति मिश्र
2. योग दर्शन – स्वामी रामदेव
3. पतंजलि योगप्रदीप – ओमानन्द तीर्थ
4. योगदर्शन – राजारामशास्त्री

गुणरत्न

(30/10/21)

आचार्य प्रथम वर्ष – योग

तृतीय प्रश्न पत्र – हठयोग

प्रथम इकाई – हठयोग का परिचय, अर्थ, ग्रन्थकार का परिचय, हठयोग और राजयोग का सम्बन्ध एवं अन्तर। 20

द्वितीय इकाई – घेरण्ड, शिव एवं गोरक्ष आदि संहिता के अनुसार हठ योग का परिचय एवं उद्देश्य, वर्तमान जीवन में हठयोग की उपादेयता। 20

तृतीय इकाई – हठयोग के अनुसार षट्कर्म, उनका परिचय, षट्कर्म का मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव, षट्कर्म की चिकित्सा में उपयोगिता हठ योग एवं घेरण्ड संहिता के षट्कर्म में अन्तर। 20

चतुर्थ इकाई – योगसनों का परिचय एवं प्रकार तथा मानव स्वास्थ्य के लिए लाभ, योगासनों की सीमायें। 20

पंचम इकाई – प्राणायाम का परिचय, प्रकार, लाभ एवं सीमायें। बंध, मुद्रा एवं नादानुसंधान आदि का परिचय एवं प्रकार तथा महत्व। 20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. हठ प्रदीपिका – स्वामी कुवल्यानन्द, कैवल्यधाम, लोनवाला।
2. बहिरंग योग – स्वामी योगेश्वरानन्द।
3. घेरण्ड संहिता – स्वामी खेमराज श्री कृष्णदास।
4. गोरक्ष संहिता – डॉ. चमनलाल गौतम।
5. योगासन विज्ञान – स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी।
6. भक्ति सागर – स्वामी चरणदास।
7. शिवसंहिता।

आचार्य प्रथम वर्ष – योग

चतुर्थ प्रश्न पत्र – शरीर क्रिया विज्ञान।

प्रथम इकाई – मानव शरीर का संक्षिप्त परिचय, कोशिका, उत्क एवं अंगों का संक्षिप्त परिचय। 20

द्वितीय इकाई – मानव शरीर के कंकाल तंत्र, तंत्रिका तंत्र, पेशीय तंत्र आदि का परिचय एवं उनकी कार्य प्रणाली, में इनसे सम्बन्धित रोग का योग के आधार पर इनका उपचार। 20

तृतीय इकाई – पाचनतन्त्र, श्वसनतन्त्र, रक्त परिवहनतन्त्र आदि का परिचय, कार्य प्रणाली, इनसे सम्बन्धित रोग का योग आधार पर निदान। 20

चतुर्थ इकाई – उत्सर्जनतन्त्र, अन्तः संचालित ग्रन्थिया, ज्ञानेन्द्रिया आदि का परिचय, प्रकार, कार्य प्रणाली तथा इनसे सम्बन्धित रोग का योग के आधार पर उपचार। 20

पंचम इकाई – 1. आहार, परिचय, मुख्य घटक, योग के अनुसार आवश्यक आहार की प्रासंगिता। 10

2. प्रतिरक्षात्मक तन्त्र एवं प्रजननतन्त्र का परिचय, कार्य प्रणाली, सम्बन्धित रोग का योग के अनुसार निदान। 10

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. योग और स्वास्थ्य – डॉ. देवन्द्र बालायण।
2. स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा – डॉ. देवन्द्र बालायण।
3. सम्पूर्ण योगविद्या – राजीव जैन "त्रिलोक"
4. योग साधना और योग चिकित्सा रहस्य – स्वामी रामदेव।
5. Anatomy of Hatha Yoga – HD Coulter.
6. Anatomy and Physiology of Yogic Practise – MM Gore.
7. Principles of Anatomy and Physiology – II (4th ed.) – G.J. Tostada & B.N. Derrick son.

आचार्य प्रथम वर्ष – योग

पंचम प्रश्न पत्र – व्यावहारिक (Practical)

प्रथम इकाई – योगासन एवं प्राणायाम का परिचय एवं महत्व।	20
द्वितीय इकाई – मुद्रा एवं बंध का परिचय एवं महत्व।	20
तृतीय इकाई – शुद्धि क्रियायें – परिचय एवं महत्व।	20
चतुर्थ इकाई – यौगिक प्रार्थना एवं ध्यान का परिचय एवं महत्व।	20
पंचम इकाई – सूर्य नमस्कार का परिचय एवं महत्व।	20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

- 1- Asana why and how – O.P. Tiwari.
- 2- Asana, Pranayanm, Mudra, Bandha-swami Satyananda.
- 3- Yogic Pranayam – Joshi K.S.
- 4- Guidelines for yogic practical – M.L. Gharote.
- 5- Transcendental Meditation – Yoga System – Brahamchari Dr. Girish Ji.

Shivam

अभिषेक

आचार्य द्वितीय वर्ष योग

प्रथम प्रश्न पत्र – योग का परिचय

प्रथम इकाई –

घेरण्ड संहिता का परिचय, घेरण्ड संहिता के आधारभूत विषय, वर्तमान में प्रासंगिकता।

द्वितीय इकाई –

घेरण्ड संहिता में वर्णित, शुद्धिकरण, आसन, मुद्रा, आदि का विस्तार परिचय एवं मानव जीवन में स्वास्थ्य के लिए प्रासंगिकता। अन्यमतों से भिन्नता एवं समानताये।

तृतीय इकाई –

घेरण्ड संहितानुसार— प्रत्याहार, प्राणायाम का परिचय, विशेषतायें, प्रकार एवं मानव स्वास्थ्य की दृष्टि से वर्तमान प्रासंगिकता। घेरण्ड संहिता और महर्षि महेश योगी के प्राणायाम में अन्तर और समानतायें।

चतुर्थ इकाई –

घेरण्ड संहिता में ध्यान की अवधारणा, विशेषतायें, महर्षि भावातीतध्यान सहित अन्य मतों से भिन्नता एवं समानता, वर्तमान में इसकी प्रासंगिकता।

पंचम इकाई –

घेरण्ड संहिता में समाधि (साधक) की अवधारणा।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. घेरण्ड संहिता (योगशास्त्र) – स्वामी खेमराज श्रीकृष्णदास।
2. सम्पूर्ण योग विद्या – राजीव जैन 'त्रिलोक'।
3. पातंजल योगदर्शन – श्रीमत स्वामी हरिहरानन्द आरण्य।
4. हठयोग प्रदीपिका – स्वामी कुवल्यानन्द।
5. वहिरंग योग – स्वामी योगेश्वरानन्द।
6. योगासन विज्ञान – स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी।
7. Maharishi Sandesh, Chetna Hisholiness- Maharishi Mahesh yogi jee.
8. Transcendental meditation – yog system by brahm chari Dr. Girish Jee.

आचार्य द्वितीय वर्ष – योग

द्वितीय प्रश्न पत्र – योग वशिष्ठ।

- प्रथम इकाई – वैराग्य, जगन्मिथातत्व।
द्वितीय इकाई – जीवन्मुक्तलक्षण, मनोबल।
तृतीय इकाई – वासनोपशम, आत्मन्यनन।
चतुर्थ इकाई – शुद्ध-निरुपण, आत्मार्चन।
पंचम इकाई – आत्मस्वरूपनिरुपण, जीवन्मुक्ति और निर्वाण।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. भारतीयदर्शन – बल्देव उपाध्याय।
2. स्टडी ऑफ योग – ज्ञानेश्वर घोष।
3. योग कोष – केदार नाथ घोष।
4. भारतीय दर्शन का इतिहास – डॉ. एस.एन. दासगुप्ता।
5. योग भाष्य व्याख्या – हरिहरानन्द आरण्य।
6. योग वशिष्ठ सार – भाग – एक और दो।

gndar

कुमीर

आचार्य द्वितीय वर्ष – योग

तृतीय प्रश्न पत्र – मनोविज्ञान का परिचय।

प्रथम इकाई –

मनोविज्ञान का संक्षिप्त परिचय, मनोविज्ञान में सर्वेक्षण की विधियाँ, मनोविज्ञान में विवरण संग्रह पद्धति, मनोवैज्ञानिक नीतिशास्त्र विश्लेषण।

द्वितीय इकाई –

मनोवैज्ञानिक विकार/Disorder का परिचय, तनाव, अनिद्रा, आहार-विहार, मादकता व अन्य मानसिक रूप से सामान्य विकास में कमी (Retardation) संबंधी रोगों का परिचय एवं उपचार।

तृतीय इकाई –



शारीरिक मनोविज्ञान का परिचय, विशेषतायें एवं महत्व।

चतुर्थ इकाई –

मनोचिकित्सक का परिचय, परामर्श की विधियाँ, क्षमतायें, स्तर, तथा मनोविश्लेषकीय चिकित्सा मानवीय चिकित्सा, व्यवहारिक चिकित्सक और समोहनीय चिकित्सा।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. व्यावहारिक योग – डॉ. कालीदास जोशी।
2. योग और स्वास्थ्य – डॉ. देवन्द्र वालायण।
3. Glimpses in to the psychology of yoga – W.K. Taimini
4. Yoga Manovighyan (Indian Philosophy) Shanti Prakash.
5. Healthy Mind Healthy Body – shri Ramkrishna Math.

आचार्य द्वितीय वर्ष – योग

चतुर्थ प्रश्न पत्र – प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त।

UNIT - I

- Definition and Principles of Nature Cure. Constituents of Mother Nature.
- Health Problems of modern times.

UNIT - II

- Role of Nature Cure in prevention of disorders.

UNIT- III

- Methods of Nature Cure -

UNIT- IV

- Diet Therapy.

UNIT- V

- Bath Therapy.
- Massage Therapy.

Suggested Books and References:

- 1- Swami Satyananda: Asana, Pranayama, Mudra, Bandha (Pub: Bihar School Of Yoga, Munger, 1989)
- 2- Joshi K.S. Speaking Of Yoga And Naturopathy (Pub: Orient Paperback, New Delhi, 1990)
- 3- Gharote, M.L.: Guidelines For Yogic Practices, Medha Publication, Lonavla, 1982
- 4- Maharishi Sandesh. Chetna- His Holiness Maharishi Mahesh Yogi Ji. Maharishi Sandesh- 1 Nad 2 II- Holiness Maharishi Mahesh Yogi Ji. Transcendental Meditation- Yog System By Brahmchari Dr. Girish Ji Pub: Maharishi Ved Vigyan Publication. Bhopal (Mp) Yog Asanas Dr. Satpal.

M. J. J.

कमिटी

आचार्य द्वितीय वर्ष – योग

पंचम प्रश्न पत्र – व्यावहारिक (Practical)

प्रथम इकाई – योगासन एवं प्राणायाम का परिचय एवं महत्व।	20
द्वितीय इकाई – मुद्रा एवं बंध का परिचय एवं महत्व।	20
तृतीय इकाई – शुद्धि क्रियायें – परिचय एवं महत्व।	20
चतुर्थ इकाई – यौगिक प्रार्थना एवं ध्यान का परिचय एवं महत्व।	20
पंचम इकाई – सूर्य नमस्कार का परिचय एवं महत्व।	20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

- 1- Asana why and how – O.P. Tiwari.
- 2- Asana, Pranayanm, Mudra, Bandha-swami Satyananda.
- 3- Yogic Pranayam – Joshi K.S.
- 4- Guidelines for yogic practical – M.L. Gharote.
- 5- Transcendental Meditation – Yoga System – Brahamchari Dr. Girish Ji.