Jamshedpur Women's College

SYLLABUS FOR PG DIPLOMA COURSE IN YOGA THERAPY

2017

Jamshedpur Women's College
Syllabus
पी.जी.डिप्लोमा योगथेरेपी
(P.G.Diploma in yoga Therapy)
प्रथम सेमेस्टर– प्रथम पत्र

योग के आधारभूत तत्व
(Foundation of Yoga)

अंकः 80/20 **समयः 3 घण्टे**

इकाईः प्रथम

योग की परिभाषा, अर्थ, उद्‌गम, इतिहास, मानव जीवन में योग की उपयोगिता, योगी का व्यक्तित्व।

इकाई द्वितीय

विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप– वेद, उपनिषद्, षड्दर्शन, आयुर्वेद, गीता।

इकाईः तृतीय

योग पद्धतियॉ– राजयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, हठयोग, कर्मयोग, मन्त्रयोग, अष्टांग योग।

इकाईः चतुर्थ

योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय– योगसूत्र, हठयोगप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, श्रीमद्‌भागवद्‌गीता का सारांश।

इकाईः पंचम

निम्नलिखित योगियों का जीवन परिचय एवं योग के क्षेत्र में योगदान– महर्षि पतंजलि गोरक्षनाथ, स्वामी दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी कुवलयानन्द।

सन्दर्भ ग्रन्थः

1. कल्याण (योगांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
2. कल्याणयोग (तत्वांक)– गीता प्रेस गोरखपुर
3. वेदों में योग विद्या – योगेन्द्र पुरूषार्थी
4. योग मनोविज्ञान– शान्ति प्रकाश आत्रेय
5. Essay on Yoga- Shivanand
6. Basis of Yoga- Shri Aurobindo
7. उपनिषदों में संन्यास योग– डॉ0 ईश्वर भारद्वाज

<u>नोट</u> : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक मध्य सत्रीय <u>परीक्षा</u> मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

<u>अंक विभाजन</u> :– 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।

Jamshedpur Women's College
Syllabus
पी.जी.डिप्लोमा योगथेरेपी
(P.G.Diploma in yoga Therapy)
प्रथम सेमेस्टर– द्वितीय पत्र

योग का दार्शनिक अध्ययन
(Philosophical study of Yoga)

अंकः 80/20 **इकाईः प्रथम** **समयः 3 घण्टे**

(गीता– सांख्य)

1. गीता का परिचय एवं महत्व, आत्मा का स्वरूप, योग के लक्षण, स्थित प्रज्ञ, कर्मसिद्धान्त।

इकाईः द्वितीय

2. कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, सांख्ययोग, यज्ञ का स्वरूप, कर्मयोगी के लक्षण, ब्रह्मज्ञान के उपाय, अभ्यास– वैराग्य, ध्यान।

इकाईः तृतीय

3. ईश्वर का स्वरूप, क्षेत्र एवं क्षेत्रज्ञ, प्रवृत्ति, एवं निवृत्ति, त्रिविघ श्रद्धा, सन्यास का स्वरूप, मोक्ष में सन्यासयोग की उपादेयता।

इकाईः चतुर्थ

4. सांख्यकारिका का परिचय एवं महत्व, दुःख का त्रैविध्य, दुःखापघात के उपाय, सृष्टि प्रक्रिया, सत्यकार्यवाद, व्यक्ताव्यक्तविवेचन।

इकाईः पंचम

5. गुणों का स्वरूप, पुरूष सिद्धि, पुरूष बहुत्व, बुद्धि के आठधर्म, त्रयोदशकरण, विदेह मुक्ति व जीवन मुक्ति।

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

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।

Jamshedpur Women's College
Syllabus
पी.जी.डिप्लोमा योगथेरेपी
(P.G.Diploma in yoga Therapy)
प्रथम सेमेस्टर– तृतीय पत्र

हठयोग के सिद्धान्त
(Principles of Hatha Yoga)

अंक 80/20 **समयः 3घण्टे**

इकाईः प्रथम

हठयोग की परिभाषा एवं उद्देश्य, अभ्यास हेतु उचित स्थान, काल, ऋतु, आहार, हठयोग साधना में साधक तथा बाधक तत्व। हठयोग की उपयोगिता–आधुनिक संदर्भ में। हठसिद्धि के लक्षण, सप्त साधन।

इकाईः द्वितीय

षट्कर्म का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य, घेरण्ड संहिता एवं हठयोग प्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म वर्णन। भक्तिसागर के अनुसार षट्कर्म–वर्णन। विभिन्न षट्कर्मों की विधि सावधानियॉ व लाभ। षट्कर्म की उपयोगिता।

इकाईः तृतीय

आसन–आसन का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य। हठयोग प्रदीपिका व घेरण्ड संहिता अनुसार आसनों की विधि व लाभ। आसनों का वर्गीकरण तथा क्रियात्मक में उल्लिखित आसनों की विधि व लाभ।

इकाईः चतुर्थ

प्राणायाम–प्राण की अवधारणा, प्राण के प्रकार, नाड़ियों का वर्णन, प्राणायाम की परिभाषा, उद्देश्य, प्राणायाम के भेद, पातंजलयोग सूत्र, हठयोग प्रदीपिका व घेरण्ड संहिता के अनुसार प्राणायाम की तैयारी। विभिन्न प्राणायामों की विधि। सावधानियॉ व लाभ का वर्णन।

इकाईः पंचम

मुद्रा व बन्ध– मुद्रा व बंध की अवधारणा, परिभाषा, उद्देश्य। हठयोग प्रदीपिका व घेरण्ड संहितानुसार मुद्रा, बंध वर्णन। उपर्युक्त ग्रन्थों में वर्णित मुद्रा, बंध की विधि, सावधानियॉ व लाभ का वर्णन। ध्यान व समाधि का वर्णन। योग निद्रा की विधि व लाभ।

संदर्भ–ग्रथः

1. हठप्रदीपिका–प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनावाला।
2. घेरण्ड संहिता– प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनावाला।
3. घेरण्ड संहिता– प्रकाशक बिहार योग भारती।
4. गोरक्ष संहिता– गोरक्षनाथ
5. भक्ति सागर– स्वामी चरणदास।

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

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।

Jamshedpur Women's College
Syllabus
पी.जी.डिप्लोमा योगथेरेपी
(P.G.Diploma in yoga Therapy)
प्रथम सेमेस्टर– चतुर्थ पत्र

मानव शरीर विज्ञान
(Human Body Science)

अंक 80/20 **समयः 3 घण्टे**

इकाईः प्रथम

मानव शरीर का सामान्य परिचय–शरीर की परिभाषा, कोषाणु, ऊतक, अस्थि व पेशी तंत्र की रचना व क्रिया तथा योग का प्रभाव।

इकाईः द्वितीय

पाचन व उत्सर्जन तंत्र की रचना व क्रिया तथा उस पर योग का प्रभाव।

इकाईः तृतीय

रक्त–परिसंचरण तंत्र एवं श्वसन तंत्र की रचना व क्रिया तथा उन पर योग का प्रभाव।

इकाईः चतुर्थ

तंत्रिका तंत्र एवं ज्ञानेन्द्रियों की रचना एवं क्रिया तथा उन पर योग पर प्रभाव।

इकाईः पंचम

प्रजनन तंत्र एवं अन्तः स्रावी ग्रन्थियों की रचना व क्रिया तथा उन पर योग का प्रभाव।

संदर्भ ग्रन्थः

1. सुश्रुत (शरीर स्थान) गोविन्द भास्कर घाणेकर
2. शरीर रचना विज्ञान– डॉ0 मुकुन्द स्वरूप वर्मा
3. शरीर क्रिया विज्ञान– डॉ0 प्रियव्रत शर्मा
4. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान– डॉ0 एस. आर. वर्मा

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

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।

Jamshedpur Women's College
Syllabus
पी.जी.डिप्लोमा योगथेरेपी
(P.G.Diploma in yoga Therapy)
प्रथम सेमेस्टर– पंचम पत्र

प्रयोगात्मक परीक्षा– **अंकः 100**

आसन **अंक–35**

पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार

उत्तानपाद, नौकासन, सुप्तपवनमुक्त, सर्वांग, हल , भुजंग, शलभ, धनुर, वज्र ,सुप्तवज्र, कूर्म, मण्डूक, गौमुख, काग, उत्कट, दण्ड, जानुशीर्ष, पश्चिमोत्तानासन, बक, शवासन, ताड़, वृक्ष, उर्ध्वहस्तोत्तान, द्विकोण, गरूड़, त्रिकोण, पादहस्त, कटिचक्र, वातायन, हस्तपादांगुष्ठ, सिंह, पद्म, स्वस्तिक, उष्टासन, चक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन।

प्राणायाम **अंक 15**

लम्बा–गहरा श्वास–प्रश्वास

1. नाडी शोधन प्राणायाम
2. सूर्यभेदी प्राणायाम
3. उज्जायी प्राणायाम
4. शीतली प्राणायाम
5. शीतकारी प्राणायाम
6. बाह्यवृत्ति
7. आभ्यन्तरवृत्ति
8. स्तम्भवृत्ति

षटकर्म **अंक– 30**

गजकरणी, जलनेति, रबरनेति, दुग्धनेति, घृतनेति, वातक्रम कपालभाति, शंखप्रक्षालन, अग्निसार।

मुद्रा एवं बंध **अंक– 15**

महामुद्रा, महाबंध, महाबेध, उड्डीयान बन्ध, मूल बन्ध, जालन्धर, बंध, विपरीतकरणी, तडागी, शाम्भवी काकी

ध्यान **अंक– 05**

Jamshedpur Women's College
Syllabus
पी.जी.डिप्लोमा योगथेरेपी
(P.G.Diploma in yoga Therapy)
द्वितीय सेमेस्टर – षष्ठ पत्र

वैकल्पिक–चिकित्सा
(Alternative Therapy)

अंकः 80/20 **समय : 3 घण्टा**

इकाई प्रथम :

वैकल्पिक चिकित्सा : वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा। वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र व सीमा। वैकल्पिक चिकित्सा का महत्व। एक्यूप्रेशर का अर्थ, इतिहास एवं एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि। एक्यूप्रेशर के उपकरण। एक्यूप्रेशर के लाभ। विभिन्न दाब बिन्दुओं का परिचय। एक्यूप्रेशर एवं सूजोक में साम्यता – विसमता।

इकाई द्वितीय :

प्राण चिकित्सा : प्राण का अर्थ, स्वरूप, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त। ऊर्जा केन्द्र। प्राण, चिकित्सा की विभिन्न विधियां।

इकाई तृतीय :

पंचकर्म चिकित्सा : पूर्व कर्म – स्नेहन, स्वेदन। मुख्य कर्म – वमन, विरेचन, आस्थापन, अनुवासन, शिरो विरेचन की विधि, सावधानियां एवं लाभ। पश्चात् कर्म – संसर्जन कर्म, रसायन, काल, मात्रा, वाजीकरण प्रयोग।

इकाई चतुर्थ :

चुम्बक चिकित्सा : अर्थ, स्वरूप, क्षेत्र, सीमाएं, एवं सिद्धान्त। चुम्बक के विभिन्न प्रकार। चुम्बक चिकित्सा की विधि एवं विभिन्न रोगों पर चुम्बक का प्रभाव।

इकाई पंचम :

वैकल्पिक चिकित्सा एवं योग का सम्बन्ध। बालक, युवा, प्रौढ़, वृद्ध, तथा महिलाओं के स्वास्थ्य संरक्षण में वैकल्पिक चिकित्सा की भूमिका एक्यूप्रेशर प्राणिक चिकित्सा, पंचकर्म व चुम्बक चिकित्सा का योग चिकित्सा के साथ सम्बन्ध एवं उपयोगिता।

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. आयुर्वेदीय पंचकर्म विज्ञान – वैद्य हरिदास श्रीधर कस्तुरे
2. आयुर्वेद पंचकर्म – प्रो0डॉ0 पी0एच0 कुलकर्णी
3. चुम्बक चिकित्सा (चुम्बक द्वारा रोगोपचार) – डॉ0 चौधरी व सिंह
4. चुम्बक चिकित्सा – डॉ0 एस0 के0 शर्मा
5- Magnatic Healing – Buryl
6- Advance Acupressure/ Acupuncture – Khemka's
7. प्राणशक्ति उपचार (प्राचीन विज्ञान और कला) – प्रो0 कोक् सुई

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

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।

Jamshedpur Women's College
Syllabus
पी.जी.डिप्लोमा योगथेरेपी
(P.G.Diploma in yoga Therapy)
द्वितीय सेमेस्टर – सप्तम पत्र
स्वस्थवृत, आहार एवं योग चिकित्सा
Healthy Living, Diet and Yog Therapy

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टा**

इकाई प्रथम :

स्वस्थवृत की परिभाषा, स्वस्थ पुरूष के लक्षण, स्वस्थवृत का प्रायोजन, दिनचर्या मुखशोधन, व्यायाम्, स्नान, रात्रिचर्या–निंद्रा–ब्रह्मचर्या, अभ्यंग और प्रकार। सद्वृत एवं आचार रसायन।

इकाई द्वितीय :

आहार की परिभाषा, गुण, मात्रा व काल। संतुलित आहार, यौगिक आहार, दुग्धाहार, फलाहार, अपक्वाहार, मिताहार। शाकाहार के गुण, मांसाहार के अवगुण।

इकाई तृतीय :

भिन्न–भिन्न रोगों में योग चिकित्सा देने के नियम एवं सावधानियां, यौगिक कक्षाओं का वर्गीकरण, योग चिकित्सक के लिए आवश्यक नियम रोगी–चिकित्सक का सम्बन्ध।

इकाई चतुर्थ :

सामान्य रोगों का लक्षण, कारण सहित यौगिक प्रबन्धन –

श्वास रोग – दमा, प्रतिशाय
पाचन तंत्र सम्बन्धी – कब्ज, अजीर्ण, अल्सर, उदर–वायु, पीलिया, कोलाइटिस (वृहदांतशोथ)
रक्त परिवहन तंत्र – उच्च रक्त चाप, निम्न रक्त चाप, हृदय धमनी अवरोध
स्त्री व पुरूष रोग – मासिकधर्म की अनियमितता, लिकोरिया, नपुंकसता एवं अप्रजायिता

इकाई पंचम :

मानसिक रोगो की योग चिकित्सा – अवसाद, तनाव, निराशा, अनिंद्रा, चिन्ता के कारण, लक्षण एवं यौगिक उपचार।

संदर्भ ग्रंथ –

1. स्वस्थवृत विज्ञान – डॉ0 रामहर्ष सिंह
2. आहार एवं पोषण – जी0पी0 षैली
3. योग चिकित्सा – स्वामी कुवलयानन्द
4. योग चिकित्सा – डॉ0 रामहर्ष सिंह
5. योग चिकित्सा – डॉ0 ईश्वर भारद्वाज
6. योग एवं मानसिक स्वास्थ – डॉ0 सुरेश वर्णवाल

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

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।

Jamshedpur Women's College
Syllabus
पी.जी.डिप्लोमा योगथेरेपी
(P.G.Diploma in yoga Therapy)
द्वितीय सेमेस्टर – अष्टम पत्र

प्रयोगात्मक परीक्षा– प्रथम

अंक : 100

प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –

आसन **अंक : 35**

पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार
कुक्कुट, गर्भ, बद्धपद्म, भूनमन, आकर्णधनपुर, पर्वत, पादांगुष्ठ, ब्रह्मचर्य, गोरक्ष, तोलांगुल, उदराकर्ष, कर्णपीड, एकपादस्कन्ध, उत्थितद्विपादस्कन्ध, वृश्चिक, सुप्तवृश्चिक, प्रणव, हनुमान, चक्र, बालासन, महावीर, पक्षी, गरुड, पादांगुष्ठनासास्पर्श, संकट, नटराज, मयूर, राजकपोत, पद्मवकासन पूर्णमत्स्येन्द्रासन।

प्राणायाम **अंक : 15**

भस्त्रिका, भ्रामरी, बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी।

षटकर्म **अंक : 30**

सूत्रनेति, शीतक्रम कपालभाति, व्युत्क्रम कपालभाति, वस्त्र धौति, जलवस्ति, पवन वस्ति, नौलि–संचालन, दण्ड धौति, त्राटक।

मुद्रा एवं बंध **अंक : 15**

खेचरी, शक्तिचालिनी, भाण्मुखी, उन्मनी।

ध्यान **अंक : 05**

Jamshedpur Women's College
Syllabus
पी.जी.डिप्लोमा योगथेरेपी
(P.G.Diploma in yoga Therapy)
द्वितीय सेमेस्टर– नवम पत्र

क्रियात्मक – द्वितीय

अंक : 100

एक्युप्रेशर चिकित्सा	–	15 अंक
प्राणचिकित्सा	–	10 अंक
पंचकर्म चिकित्सा	–	25 अंक
चुम्बक चिकित्सा	–	10 अंक
मौखिकी	–	40 अंक

Jamshedpur Women's College
Syllabus
पी.जी.डिप्लोमा योगथेरेपी
(P.G.Diploma in yoga Therapy)
द्वितीय सेमेस्टर– दशम पत्र

परियोजना कार्य
Project Work

<u>परियोजना कार्य हेतु नियम एवं निर्देश</u>

समस्त पाठ्यक्रमों में एक प्रश्न पत्र परियोजना कार्य का है। परियोजना कार्य शोध का आरंभिक चरण है। यह विद्यार्थी का विश्लेषणात्मक क्षमता और अभिव्यक्ति कौशल कि परीक्षा है। अभिव्यक्ति क्षमता और विचारों के आधार पर परियोजना कार्य का मूल्यांकन किया जाएगा ।

परियोजना कार्य के प्रारूप के अन्तर्गत निम्न लिखित खण्ड होना चाहिए।

1. अनुक्रमणिका/ विषयसूचि 2- अध्याय१- आवश्यकता 3- अध्याय २- प्रस्तावना / परिभाषा 4-अध्याय ३- प्रकार 5- अध्याय ४- महत्व 6- अध्याय ५- लाभ / फायदा 7- अध्याय ६- सावधानियां 8- अध्याय ७-परिणाम 9- अध्याय ८- उपसंहार/ निष्कर्ष 10- अध्याय ९- सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- परियोजना कार्य के प्रारूप प्रयोगात्मक अथवा सैधान्तिक होना चाहिए। परियोजना कार्य अधिकतम ५००० से ६००० शब्दों का होना चाहिए। यह स्व लिखित अथवा टाईप किया जा सकता है । परियोजना कार्य के ऊपर प्लाष्टिक की फाइल नहीं लगनी है । हिंदी या अंग्रेजी दोनों में से किसी एक भाषा में परियोजना कार्य लिखा जाना चाहिए । परियोजना कार्य मौलिक एवं स्वयं के भाषा में होना चाहिए । किसी दूसरे की प्रकाशित या अप्रकाशित परियोजना कार्य की नक़ल नहीं करनी है । ऐसा पाए जाने पर परियोजना कार्य निरस्त कर दिया जाएगा । प्रत्येक खंड के अंत में और सारांश / निष्कर्स में अपने तर्कों को संक्षेप में प्रस्तुत करना है और उन्हें तर्क सांगत परिणति देनी है. किसी पुस्तक आलेख आदि से नक़ल करना पूर्णतः वर्जित है। उद्धरण अवश्य प्रस्तुत कर सकते हैं । इस सम्बन्ध में निम्नलिखित निर्देशों का पालन करना है।
- (क) प्रासंगिक उद्धरण लेखक की भाषा में उद्धृत होना चाहिए ।
- (ख) उद्धरण के अंत में कोष्ठक में लेखक एवं पुस्तक का नाम प्रकाशन वर्ष प्रकाशन स्थान और पृष्ठ संख्या लिखनी है।
- (ग) यदि किसी पत्रिका से उद्धरण लिया गया है तो पत्रिका का नाम , अंक और प्रकाशन माह/ वर्ष का उल्लेख करना है ।
- (घ)लम्बे उद्धरण नहीं देने है। ५० से १०० शब्दों के बिच का उद्धरण उपयुक्त होता है । स्रोतों का उल्लेख अवश्य किया जाना चाहिए । सन्दर्भ ग्रन्थ सूची प्रचलित शोध मानकों के अनुसार तैयार करनी है ।

Jamshedpur Women's College
Syllabus
पी.जी.डिप्लोमा योगथेरेपी
(P.G.Diploma in yoga Therapy)
द्वितीय सेमेस्टर– दशम पत्र

परियोजना कार्य
Project Work

निम्नलिखित विषय विद्यार्थियों की सहायता के लिए उदहारण स्वरूप दिए गए हैं - परियोजना कार्य हेतु विद्यार्थी किसी एक विषय का चुनाव कर सकता है. अपना परियोजना पर्यवेक्षक के परामर्श के उपरांत विद्यार्थी अन्य विषयों का चुनाव करने हेतु स्वतन्त्र है: बस इस बात की सावधानी बरतनी होगी की विषय पाठ्यक्रम के विषय-वस्तु के अंतर्गत आता हो |

1- कर्मयोग का जीवन में महत्व
2- भक्तियोग ईश्वर प्राप्ति का सहज मार्ग
3- श्री रामकृष्णपरमहंस का भक्तियोग
4- गीता तथा योगबशिष्ठ में योग का स्वरूप का तुलनात्मक अध्ययन
5- हठ योग एवं घेरण्ड संहिता का तुलनात्मक अध्ययन
6- प्राणायाम एवं इनके भेद
7- नादानुसंधान
8- शोधन क्रियाएं एवं इनका मानव जीवन में महत्व
9- मुद्राएं एवं मानसिक स्वास्थ्य
10- अस्थि तंत्र एवं इससे सम्बंधित समस्याओं का यौगिक समाधान
11- अंतःस्रावी ग्रंथियों के स्राव का असंतुलन व उनका यौगिक उपचार
12- रक्त परिसंचरण की कार्यविधि तथा हृदय रोगी के लिए उपयोगी आसन
13- गर्भावस्था में उपयोगी आसान प्राणायाम एवं क्रियाएं (विधि तथा सावधानियां)
14- तनाव का तंत्रिका तंत्र पर पड़नेवाली प्रभाव
15- वैकल्पिक चिकित्सा का महत्व एवं स्वरूप
16- प्राण चिकित्सा का अर्थ एवं स्वरूप
17- प्राण चिकित्सा का समसामयिक महत्व एवं इसका स्वरूप
18- पातंजल योग दर्शन में वर्णित समाधी का स्वरूप
19- तनाव प्रवंधन का यौगिक उपाय
20. पोषण एवं स्वास्थ्य