

(40)

9974600883

स्वाति शास्त्री



श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रिय संस्कृत विद्यापीठ

(मानित विश्वविद्यालय)

कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-१६

योग विज्ञान केन्द्र

स्नातकोत्तर योग अध्ययन डिप्लोमा

(एक वर्षीय)

जुलाई २०१६-२०१७

P.G. Yoga Diploma (One Year)

प्रो. रमेश कुमार पाण्डेय

कुलपति

Adw
9/3/18
social.

प्रो. महेशप्रसाद सिलोडी

Prof. Mahesh Prasad Siloni
Dean-Darshan Sanstha
संयोजक/अध्यक्ष (योग विज्ञान केन्द्र)
Rashtriya Sanskrit Vidyapeetha
Deen Dayal Upadhyay
प्रमुख- दर्शन संकाय

B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-16

:- OFFICE :- 46060503, 46060623, 9999725017

Website: <http://www.slbsrsv.ac.in>

पाठ्यक्रम

स्नातकोत्तर योग अध्ययन डिप्लोमा (एकसर्पीय)

भारतीय वाङ्मय में योग के आधारभूत सिद्धान्त (प्रथम पत्र)

इकाई

क्रेडिट

1. परिचय
योग का उद्गम, इतिहास, परिभाषायें, एवं योग का स्वरूप- वेद, उपनिषद्, दर्शन, गीता, योगवशिष्ट, जैनमत एवं बौद्धमत के अनुसार। योग के प्रकार- राजयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, मंत्रयोग, हठयोग, लययोग, सिद्धयोग, समत्वयोग।
2. सांख्यसिद्धान्त (क)
सांख्यकारिका के अनुसार दुःख का त्रैविध्य, दुःखोपघात के उपाय, गुणों का स्वरूप, प्रमाण का स्वरूप व भेद, 25 तत्त्वों की उत्पत्ति एवं सत्कार्यवाद।
3. सांख्यसिद्धान्त (ख)
सांख्यकारिका के अनुसार पुरुषसिद्धि, प्रकृतिसिद्धि, पुरुष अस्तित्व, एवं बहत्त्व, बुद्धि के आठ धर्म, गुणधर्म, त्रयोदशकरण, सूक्ष्मशरीर, अष्टसिद्धि एवं मोक्ष।
4. गीतासिद्धान्त (क)
गीता के अनुसार आत्मा का स्वरूप, योग के विभिन्न लक्षण, योगी के लक्षण, स्थितप्रज्ञता, गुणसृष्टि, कर्मसिद्धान्त, लोकसंग्रह एवं धर्म स्वरूप, ब्रह्मज्ञान के उपाय।
5. गीतासिद्धान्त (ख)
गीतानुसार अभ्यास व वैराग्य, मन का निग्रह, माया का स्वरूप, ईश्वर की विभूतियां, ईश्वर का विराट स्वरूप, निष्काम कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, क्षेत्र एवं क्षेत्रज्ञ, प्रवृत्ति एवं निवृत्ति त्रिविधश्रद्धा योगियों का परिचय- महर्षि पतंजलि, महर्षि कपिल, महर्षि दयानन्द, आदिगुरुशंकराचार्य, गुरुगोरक्षनाथ, श्रीअरविन्द, स्वामीविवेकानन्द, स्वामीशिवानन्द, स्वामीकुवलयानन्द, स्वामीप्रभुदयाल, स्वामीरामदास, स्वामीचैतन्यहरि, स्वामीमुक्तानन्द, श्रीश्यामप्रसाद लाहड़ी, देवराहाबाबा, स्वामीरामदेव।
6. जीवन चरित्र

6-7-8

4-11-17

17-3-25

13-1-5

श्रीश्याम

संदर्भग्रंथ-सूची

- कल्याण योगतत्त्वांक गीताप्रेस, गोरखपुर।
- योग मनोविज्ञान शान्तिप्रकाश आश्रम।
- उपनिषदों में योग डॉ. ईश्वर भारद्वाज।
- गीतार्थ संग्रह डॉ. विजयपाल शास्त्री।
- श्रीमद् भगवद्गीता भाष्य आचार्य शंकर, लोकमान्य तिलक, सत्यव्रतसिद्धान्तालंकार।
- सांख्यतत्वकौमुदी वाचस्पति मिश्र।
- पातञ्जल योगप्रदीप ओमलाल तीर्थ गीता प्रेस।
- सांख्यसुधा डॉ. महेश प्रसाद सिलोड़ी।
- योगामृतम् डॉ. महेश प्रसाद सिलोड़ी।
- योगसिद्धान्त एवं साधना प्रो० महेश प्रसाद सिलोड़ी।
- योगवाशिष्ठ गीताप्रेस, गोरखपुर।

2/11

श. व. ल.

Amal

पाठ्यक्रम

स्नातकोत्तर योग अध्ययन डिप्लोमा (एकवर्षीय)

पातञ्जलयोगसूत्र (द्वितीय पत्र)

	क्रेडिट
दार्शनिक पृष्ठभूमि	1
समाधिपादविषयक	1
साधनपादविषयक	1
विभूतिपादविषयक	1
कैवल्यपादविषयक	1

भारतीय दर्शन का सामान्य परिचय, ईश्वर, ब्रह्म, आत्मा-पुरुष, प्राणतत्त्व, जगत-प्रकृति-माया, कैवल्य-मोक्ष-निर्वाण, विभिन्न दार्शनिकों द्वारा पृथक्-पृथक् मान्यताएं।

योग की परिभाषा, चित्तभूमियां, चित्तवृत्तियां, अभ्यास और वैराग्य, प्रमाण भेद सहित, समाधि के भेद, ईश्वर प्रणिधान, योगान्तस्य, चित्तप्रसादनोपाय, ऋतम्भसप्रज्ञा, सप्तप्रान्त भूमि, समापत्ति भेद। सम्बन्धित अन्य सूत्र।

क्रियायोग, षड्वक्लेश, कर्माशय, दुख का स्वरूप, चतुर्व्युहवाद, विवेकख्याति, सप्तधाप्रज्ञा, बहिरंग योग का स्वरूप व फल विवेचना। सम्बन्धित अन्य सूत्र।

अंतरंगयोग का स्वरूप व फलविवेचन, संयम का स्वरूप, सिद्धि स्वरूप, अष्टसिद्धि, संयमसिद्धि। सम्बन्धित अन्य सूत्र।

कैवल्यस्वरूप, सिद्धि के पांच भेद, निर्माणचित्त, कर्म भेद, दृष्टा और दृश्य, धर्ममेध समाधि, कर्म का स्वरूप प्रतिष्ठान, वासना विवेचन, क्लेशकर्मनिवृत्ति। सम्बन्धित अन्य सूत्र।

अष्टांगयोग की आधुनिक जीवन में उपयोगिता एवं महत्त्व, विभिन्न सन्दर्भों में शारीरिक मानसिक आध्यत्मिक व्यवहारपरक एवं व्यक्तित्वपरक एवं समाजिक

संदर्भग्रंथ-सूची

- भारतीय दर्शन आचार्य बलदेव उपाध्याय
- पातञ्जल योग सूत्रम् शान्तिप्रकाश आत्रेय
- योग मनोविज्ञान प्रो० महेश प्रसाद सिल्लोड़ी
- योग सिद्धान्त एवं साधना
- योग सिद्धान्त चन्द्रिका

इकाई प्रथम - 'हठयोग परिचय'

हठयोग की परिभाषा, स्वरूप, सप्तसाधन, उद्देश्य ।
अभ्यास हेतु उचित काल, स्थान, ऋतु, आश्रम व पथ्यापथ्य ।
हठ साधना के साधक व बाधकतत्व, हठसिद्धि के लक्षण ।
आधुनिक सन्दर्भ में हठयोग की उपादेयता ।

०१

इकाई द्वितीय- 'षट्कर्म एवं आसन'

हठयोग प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार षट्कर्म व आसन-स्वरूप, परिचय, उद्देश्य, विधि, सावधानियां, लाभ एवं आधुनिक सन्दर्भ में उपयोगिता । षट्कर्म व आसन का मनोशारीरिक सर्वेक्षण ।

०१

इकाई तृतीय - प्राणायाम'

हठयोग एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार प्राण की अवधारणा, प्राण के प्रकार, नाडीतन्त्र, प्राणायाम की परिभाषा, भेद, स्वरूप, विधि, लाभ, सावधानियां, प्राणायाम की उपयोगिता, प्राणायाम का अध्यात्मवैज्ञानिक सर्वेक्षण ।

०१

इकाई चतुर्थ- 'मुद्राबन्ध-कुण्डली'

हठयोग एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार मुद्रा की अवधारणा, भेद, विधि, सावधानियां व लाभ । मुद्राबन्ध का यौगिक एवं अध्यात्मभौतिक महत्व । कुण्डली-स्वरूप, जागरण उपाय, विधि एवं महत्व, षट्चक्र विवेचन एवं लाभ ।

०१

इकाई पंचम- 'धारणा, ध्यान, समाधि'

हठयोग एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार धारणा, ध्यान व समाधि का विवेचन । हठयोगप्रदीपिकानुसार नादानुसंधान विवेचन, प्रत्याहार । धारणा, ध्यान व समाधि का यौगिक व आधुनिक सर्वेक्षण ।

०१

इकाई षष्ठ- 'प्रायोगिक कार्य'

पाठयोजना, प्रदत्तकार्य, शिक्षणाभ्यास

०१

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

1. हठयोग प्रदीपिका स्वात्मराम योगीन्द्र, क्षेमराज (वेंकटेश्वर प्रकाशन मुम्बई)
2. हठयोग प्रदीपिका प्रकाशक-कैवल्यधाम, लोनावला
3. घेरण्डसंहिता महर्षिघेरण्डऋषि
4. घेरण्डसंहिता डॉ० राघवेंद्र शर्मा राघव
5. घेरण्डसंहिता प्रकाशक-कैवल्यधाम, लोनावला
6. गोरक्ष संहिता गोरक्षनाथ
7. उपनिषद संग्रह प्रकाशक-मोतीलाल बनारसीदास
8. बहिरंग योग स्वामी योगेश्वरानन्द
9. योगासन विज्ञान स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

चतुर्थ पत्र

मानव जीवविज्ञान एवं मनोविज्ञान

(६ क्रेडिट)

- प्रथम यूनिट मानव शरीर रचना एवं क्रिया का परिचय, कोशिका व ऊतक की रचना एवं क्रिया। अस्थितंत्र व मांसपेशी तंत्र की रचना एवं क्रिया। सरफस अनेटमी का संक्षिप्त परिचय। 01
- द्वितीय यूनिट रक्त वाहिकाएँ एवं रक्त शिराएँ तथा उनका परिचय। रक्त परिवहन तंत्र की रचना, हृदय की रचना एवं क्रिया, रक्त समूह, रक्तदाब। श्वसनतंत्र की रचना व क्रिया, फुफ्फुस की रचना व कार्य, श्वसन विधि, फुफ्फुस क्षमता। पाचन एवं उत्सर्जन तंत्र की रचना व क्रिया प्रजनन तंत्र की रचना व क्रिया। 01
- तृतीय यूनिट अन्तः स्रावी ग्रन्थियाँ - पिट्यूटरी, पीनियल, थायराइड, पैराथायराइड, एड्रीनल, पेन्क्रियाज, थायमस, स्पलीन आदि की रचना व क्रिया तन्त्रिका तंत्र की रचना व क्रिया, ज्ञानेन्द्रियों की रचना व क्रिया प्रतिरक्षा तंत्र रचना व क्रिया। 01

चतुर्थ यूनिट

- मनोविज्ञान की परिभाषा एवं स्वरूप, मनोविज्ञान का क्षेत्र, मनोविज्ञान-व्यावहारिक विज्ञान के रूप में चेतना शक्ति एवं मानव व्यवहार, व्यवहार एवं चेतना, व्यवहार के मनोवैज्ञानिक आधार, चेतना के स्तर। स्मृति, संवेदना, सीखना, भावना, प्रेरणा, बुद्धि कौशल की परिभाषा एवं प्रकार। द्वन्द्व, असंतोष, नैराश्य आदि के कारण। 01
- पंचम यूनिट व्यक्तित्व का स्वरूप एवं विशेषताएँ, व्यक्तित्व निर्धारण के तत्त्व,

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

[Handwritten signature]

व्यक्तित्व के प्रकार, व्यक्तित्व विकृति, योग द्वारा व्यक्तित्व निर्माण।
तनाव की अवधारणा, तनाव जन्म विकृतियाँ, योग द्वारा तनाव प्रबन्धन।
मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा एवं सिद्धान्त, योग एवं मानसिक
स्वास्थ्य। मनोविश्लेषण के सिद्धान्त एवं विधियाँ। आध्यात्मिक
विकास का मनोविज्ञानयोग द्वारा आध्यात्मिक विकास।

01

षष्ठ यूनिट परीक्षण (Perception) तथा संज्ञान (Cognition)

1. सामान्य चेतना, जागृत चेतना, ध्यान (Attention)
2. चेतना की परिवर्तित अवस्थाएँ (Altered States of consciousness)
3. अभिव्यक्ति कौशल (Communication Skills)
4. नेतृत्व (Leadership)
5. सामान्य मनोवैज्ञानिक रोग (Common Psychological Disorder) एवं उनके प्रबन्धन में योग की भूमिका। (Role of yoga in their management)

01

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

1. एम.एम. गोरे शरीर विज्ञान एवं योगाभ्यास कंचन प्रकाशक, लोनावला, पूना (महाराष्ट्र)।
2. चरु सुप्रिया शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान।
3. शांतिप्रकाश आत्रेय योग मनोविज्ञान इंटरनेशनल स्टैंडर्ड पब्लिकेशन्स, वाराणसी
4. M.M Gore Anatomy & Physiology of Yogic Practices
5. Shirley Telles Kamhau Prakashan, Lonavla, Pune A Glimpsies of Human Body & Yoga Psychology,
6. Abhedanand Yoga Psychology, Ram Krishna Vedant Math Calcutta, W.B.
7. Evelyn C. Pearrce Anatomy and Psychology for Nurses. Faber & Faber, Ltd. London
8. Bhatia H.R. General Psychology Oxford & IBH Pub. House Calcutta
9. Sachdeo I.P. Yoga and Depth Psychology, Motilal Bauaresidas, Delhi
10. Nagendra H.R. New perception in stress Management Napatant R.VK Yogas, Bangalore
11. Udupa K.N. Stress and its Management by Yoga Motilal Bauaresidas, Delhi



योग स्वास्थ्य एवं प्राकृतिक चिकित्सा

पंचम पत्र

६ क्रेडिट

प्रथम यूनिट

स्वास्थ्यवृत्त का प्रयोजन, स्थललक्षण, स्वस्थवृत्त - दिनचर्या, व्यायाम का महत्त्व, व्यायाम के योग्यायोग्य, योगासन और व्यायाम, अभ्यंग के लाभ, अभ्यंग में सावधानियाँ, अभ्यंग की विधियाँ, अभ्यंग के योग्यायोग्य, स्नान के लाभ, स्नान के योग्यायोग्य स्नान की विधियाँ, संध्या व हवन की आवश्यकता, रात्रिचर्या, निद्रा, ब्रह्मचर्य, ऋतुचर्या।

01

द्वितीय यूनिट

आहार की आवश्यकता, आहार के घटक द्रव्य - कार्बोज, वसा, प्रोटीन, खनिज पदार्थ, जीवनीय तत्व, जल। आहार की मात्रा, आहार का काल, संतुलित आहार। दुग्धाहार, फलाहार, मिताहार, उपवास। नशीले पदार्थों के सेवन से हानि।

01

तृतीय यूनिट

निम्नलिखित रोगों का लक्षण, कारण व यौगिक उपचार - अजीर्ण, कोष्ठबद्धता, अम्लपित्त ग्रहणी (कोलाइटिस), दमा, राजयक्ष्मा, उच्च व निम्न रक्तचाप, पक्षाघात, गृध्रसी (साइटिका), आमवात (अर्थराइटिस), कतरक्त (गठिया)।

निम्नलिखित रोगों का लक्षण, कारण व यौगिक उपचार नाभिटलना, कुष्ठएवं क्षुद्रकुष्ठ, कर्णबाधिर्य, नासांकुरवृद्धि (पोलीपस), बाल झड़ना, दृष्टिक्षीणता, सर्वाइकल-स्पोंडोलाइटिस, वीर्यदोष, मधुमेह, बौनापन। स्त्रीरोग - कष्टार्तव, श्वेतप्रदर, कटिशूल, बन्धत्व।

01

चतुर्थ यूनिट

मानसिक रोग की अवधारणा, निम्नलिखित रोगों का लक्षण, कारण व यौगिक उपचार - मानसिक तनाव, अवसाद, निराशा, साइकोसिस, माइग्रेन अपस्मार (दौरे पड़ना) अनिद्रा, हिस्टीरिया, वृद्धावस्था में स्मरण शक्ति की कमी।

01

पंचम यूनिट

प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ इतिहास एवं सिद्धान्त, आकृति से रोग की पहचान।

प्राकृतिक चिकित्सा के अंग- उपवास, जल, मिट्टी, वायु तथा सूर्य

21/11/20

का प्रकाश।

स्नान के भेद- गुणगुण स्नान, ग. स्नान, शीतल स्नान, कटि स्नान, मृतिका स्नान, मिट्टी पट्टी, त्राण स्नान, मसाज एवं एनिमा।

01

षष्ठ यूनिट

आयुर्वेद औषधियों का सामान्य ज्ञान, पंचकर्म एवं आकस्मिक चिकित्सा सम्बन्धी ज्ञान।

01

सन्दर्भ-ग्रन्थ

- | | |
|--|----------------|
| 1. स्वस्थवृत्त विज्ञान | रामहर्ष सिंह |
| 2. यौगिक चिकित्सा | कृवलयानन्द |
| 3. पोषण एवं आहार | जी.पी.शैरी |
| 4. रोगों की सरल चिकित्सा | विट्ठलदास मोदी |
| 5. वैज्ञानिक मालिश | सत्यपाल |
| 6. हृदय एवं असामान्य रोगों की चिकित्सा | डॉ. विष्णु जैन |

रिजिस्ट्रार

षष्ठपत्र क्रियात्मक योग प्रशिक्षण

क्रेडिट

इकाई प्रथम- 'योगिक सूक्ष्म व्यायाम'

०१

- | | |
|--|---|
| 1. इच्चारण स्थल तथा विशुद्धिचक्र की शुद्धि | 2. योगिक प्रार्थना |
| 3. बुद्धि तथा धृतिशक्ति विकासक क्रिया | 4. स्मरण-शक्ति विकासक क्रिया |
| 5. मेधा शक्ति विकासक क्रिया | 6. नेत्रशक्ति विकासक क्रिया |
| 7. कर्पोलशक्ति विकासक क्रिया | 8. कर्णशक्ति विकासक क्रिया |
| 9. ग्रीवाशक्ति विकासक क्रिया (3) | 10. स्कन्ध तथा बाहूमूलशक्ति विकासक क्रिया |
| 11. भुजबन्धशक्ति विकासक क्रिया | 12. कोहनीशक्ति विकासक क्रिया |
| 13. भुजबलिशक्ति विकासक क्रिया | 14. पूर्णभुजाशक्ति विकासक क्रिया |
| 15. मणिबन्धशक्ति विकासक क्रिया | 16. करपृष्ठशक्ति विकासक क्रिया |
| 17. कस्तलशक्ति विकासक क्रिया | 18. अंगुलीमूलशक्ति विकासक क्रिया |
| 19. पूर्णांगुलीशक्ति विकासक क्रिया | 20. वक्षस्थलशक्ति विकासक क्रिया (2) |

इकाई -द्वितीय 'योगिक सूक्ष्म व्यायाम-२'

०१

- | | |
|---|--|
| 1. उदरशक्ति विकासक क्रिया 10 | 2. कटिशक्ति विकासक क्रिया 5 |
| 3. मूलाधार चक्रशुद्धि क्रिया | 4. उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान चक्रशुद्धि क्रिया |
| 5. कुण्डलिनीशक्ति विकासक क्रिया | 6. जंघाशक्ति विकासक क्रिया |
| 7. जानुशक्ति विकासक क्रिया | 8. पिण्डलीशक्ति विकासक क्रिया |
| 9. पादमूलशक्ति विकासक क्रिया | 10. पादांगुलिशक्ति विकासक क्रिया |
| 11. गुल्फ-पादपृष्ठ-पादतलशक्ति विकासक क्रिया | |

इकाई - तृतीय 'योगिक स्थूल व्यायाम'

०१

1. हृद्गति, रेखागति, उर्ध्वगति, उत्कूर्दन, सर्वांगपुष्टि
2. सूर्यनमस्कार

इकाई- चतुर्थ 'आसनों के प्रकार व विधाएँ'

०१

(क) शरीर संवर्धनात्मक आसन-

१. लैटकर किये जाने वाले आसन- पूर्णधनुरासन, सुप्तवज्रासन, मत्स्यासन, शलभासन, भुजंगासन, पूर्णचक्रासन, सुप्तगर्भासन, हलासन, सर्पासन, सर्वांगासन, सुप्तवृश्चिकासन, उत्तानपादासन, नौकासन, तर्कियासन, कर्णपीडासन ।

राजीव

ans

इकाई- पंचम

०१

२. बैठकर किये जाने वाले आसन- सिंहासन, गौमुखसन, मत्स्येन्द्रासन, गोरक्षासन, वृश्चिकसन, मयूरासन, पद्मपद्मसन, ओंकारसन, आकर्णधनुसन, पश्चिषोत्तानासन, कागासन, उत्कटासन, कूर्मासन, मण्डूकासन, कृषभासन, उत्थिपद्मासन, घकासन, हनुमानासन, अष्टासन, भूमनासन, पादोगुष्ठासन, गर्भासन, ब्रह्मचर्यासन, जानुशीर्षासन, उदराकर्षासन, उत्थित्पदपादस्कन्धासन, राजक्रपोतासन एवं बजरंगासन ।

३. खड़े होकर किये जाने वाले आसन- उर्ध्वहस्तोत्तानासन, गरुडासन, कोणासन, अश्वत्थासन, वीरासन, वृक्षासन, महावीरासन, प्रादांगुष्ठासास्पशासन, सकटासन, ताडासन, त्रिकोणासन, शीर्षासन, खजनासन, पादहस्तासन, कृटिक्रासन, वातायनासन, हस्तपादांगुष्ठासन, अर्धचक्रासन, भगिरथीरासन

(ख) ध्यानात्मकासन - सिद्धासन, पद्मासन, वज्रासन, स्वास्तिकासन, भद्रासन एवं मुक्तासन

(ग) विश्रमात्मकासन - शवासन, मकरासन, बालासन, विष्णुरासन, शिथिलासन

इकाई- षष्ठ

'प्रशिक्षण कार्य'

०१

(क) पाठयोजना

(ख) शिक्षणाभ्यास

(ग) प्रदत्त कार्य

(घ) साक्षात्कार

(ङ) सम्प्रति प्रयोगात्मक योग की बहुप्रचलित विधाएँ

सहायक ग्रन्थ

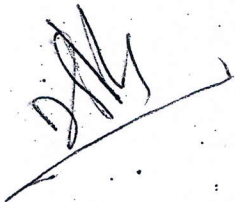
हठयोग प्रदीपिका

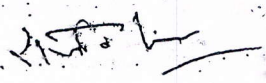
घेरण्ड संहिता

गोरक्षासंहिता

योगासन - धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

योगासन - मृनावाला







इकाई- पंचम

प्रशिक्षण कार्य

०१

(क) पाठयोजना

(ख) शिक्षणाभ्यास

(ग) प्रवृत्त कार्य

(घ) साक्षात्कार

इकाई - षष्ठ

वैकल्पिक प्रयोग

०१

एक्यूप्रेसर, हस्तमुद्राविज्ञान, योगनिद्रा

सहायक ग्रन्थ

हठयोग प्रदीपिका

घेरण्ड संहिता

गोरक्ष संहिता

आसनस्वरूप - धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

संग का स्वरूप - स्वामी रामदेव

रामदेव

28/11

इकाई-प्रथम	'षट्कर्मादिसाधन'		०१
1.	गजकरणी	2.	बाधी
3.	शंखप्रक्षालन	4.	जलनेति
5.	सूत्रनेति	6.	दुग्धनेति
7.	घृतनेति	8.	गणेशक्रिया
9.	नौलि	10.	कमालभाति
11.	वस्त्रधौति	12.	दण्डधौति
13.	जलबस्ति	14.	पवनबस्ति
15.	त्राटक	16.	मूलशोधन

इकाई-द्वितीय	'प्राणायाम-कुम्भक'		०१
1.	नाडीशोधन	2.	सूर्यभेदी
3.	उज्जायी	4.	सीत्कारी
5.	शीतली	6.	भस्त्रिका
7.	भ्रामरी	8.	स्तम्भवृत्ति
9.	अभ्यांतरवृत्ति	10.	बाह्यवृत्ति
11.	बाह्याभ्यन्तर विषयाक्षेपी	12.	मूर्च्छा
13.	प्लाविनी	14.	उद्गीत

इकाई-तृतीय	मुद्रा व बन्ध		०१
1.	महामुद्रा	2.	महाबन्ध
3.	महावेध	4.	उड्डीयानबन्ध
5.	मूलबन्ध	6.	जालंधरबन्ध
7.	विपरीतकरणी	8.	तडागी
9.	शाम्भवी	10.	काकी
11.	खेचरी	12.	शक्तिचालिनी
13.	षणमुखी	14.	घेरण्डसंहिता के अनुसार अन्य मुद्राएं

इकाई-चतुर्थ	धारणा एवं ध्यान विधियाँ		०१
1.	पंचधारणाएं		
2.	विभिन्न ध्यान पद्धतियां- ओंकार, ज्योति, नाद, षट्चक्र, कुण्डलिनी, प्रेक्षा, विपश्यना आदि		

