केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालः

Name of the Program: P.G. Diploma in Yoga, Naturopathy & Dietetics

एकवर्षीयस्नातकोत्तरोपाधिपाठ्यक्रमः

Paper Code -[PGD-YND]

नियमानि/योग्यताश्च(Regulations &Eligibility)

I. छात्रःयोग,नेचरपाथीतथाडाइट्सइतिएकबर्षीयस्नातकोत्तरउपाधौप्रवेशार्थंकस्मिश्चितप्रतिष्ठित/मान्यताप्राप्तविश्वविद्यालयातडिग्रीकोर्सउतीर्णःस्यात्।

II. योग,नेचरपाथीतथाडाइट्सइतिएकबर्षीयस्नातकोत्तरउपाधौप्रवेशःकेन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयद्वाराभविष्यति।

- The candidates for Post Graduate Diploma in Yoga Naturopathy & Dietetics shall be required: To have passed a degree course of the recognized University or an examination recognized by the reputed University as equivalent.
- The admissions into the Post Graduate Diploma in Yoga Naturopathy & Dietetics shall be made by the Central Sanskrit University

पाठ्यक्रमशिक्षणप्रक्रिया(Courses of Study& method of Teaching or instruction}

I. पाठ्यक्रमस्यअवधिःएकबर्षंअस्ति।

II. पाठ्यक्रमनिर्देशनस्यमाध्यमः – सैद्धान्तिकपत्रंबोधनप्रक्रियया, प्रायोगीकपत्रंप्रदर्शनप्रक्रिययाचभविष्यति।

III. पाठ्यपत्राणांसम्पूर्णपरिचयःपाठ्यक्रमेप्रदतोस्ति

- The program duration shall be of one academic year.
- The method of instruction shall comprise of lectures and demonstration.
- The Post Graduate Diploma in Yoga, Naturopathy & Dietetics has 5 theory courses, 1 practical course and 1 Project work (The details of these courses are provided in the syllabus).

पाठ्यक्रमनिर्देशनमाध्यमः(Medium of Teaching/ instruction)

पाठ्यक्रमनिर्देशंनं**संस्कृत/हिन्दीतथाआङ्गभाषायांभविष्यति**

The medium of instruction shall be /Sanskrit/Hindi & English.

मूल्याङ्कनप्रक्रिया(EvaluationProcess)

I. एकबर्षीयस्नातकोत्तरउपाधीपरीक्षायांवर्षान्तेभविष्यति।

II. प्रत्येकपत्रंभागद्वयेनविभज्यते, आन्तरिकमूल्याङ्कनं (40) वाह्यमूल्याङ्कनं(60).

- The examination pattern for the Post Graduate Diploma in Yoga Naturopathy & Dietetics shall include 1 year end examinations.
- The examinations shall be conducted for 40 marks internal in each paper.
- The year-end examinations shall be conducted for 60 marks in each paper.
- The total marks of 100 for the semester end examination in yoga practice (paper 6) shall be distributed as follows: Performance - 50 marks, Viva-voce - 20 marks, Records - 10 marks, Internal Assessment - 20 marks

Post Graduate Diploma in Yoga Naturopathy & DieteticsCourse Suitability

- The course is specially designed for promoting positive health, prevention of stress-related health problems and rehabilitation through yoga.
- The course helps to impart Skills in them to introduce yoga health to the public and yoga for the total personality development of students in colleges and universities.

How is Post Graduate Diploma in Yoga Naturopathy & DieteticsCourse Beneficial?

- The course trains them as Yoga Therapy Instructors as paramedical personnel in hospitals, nursing homes to introduce IAYT under the guidance of doctors, the participants to run their own Yoga Centers they work as therapists at Naturopathy hospitals, health clubs, etc.
- After passing this course students have a good option. i.e. Master's Degree in the very subject. They can also become Yoga trainer in Yogpeeths.
- It enables them to establish yoga therapy centers in the service of the common man.

Post Graduate Diploma in YogaNaturopathy & Dietetics Employment Areas

- Colleges & Universities
- Health Clubs
- Government Hospitals
- Private Clinics
- Sports Clubs
- Resorts & Hotels

Post Graduate Diploma in Yoga Naturopathy & DieteticsJob Types

- Yoga Teacher
- Assist. Ayurvedic Doctor
- Clinical Psychologist
- Therapist
- Yoga Instructor
- Dietician

परीक्षायोजना

SCHEMEOFEXAMINATION

CourseNo with Code	NomenclatureOfPapers	Theory / Practical	Credit	TotalMarks	Max.ExternalMarks	Max.InternalMarks	MinimumPassMarks
PGD-YND1	History of Yoga Philosophy (योगदर्शनस्य इतिहासः)	T	6	100	60	40	40
PGD-YND2	Yoga Sutra (योगसूत्रम्)	T	6	100	60	40	40
PGD-YND3	Naturopathy(प्राकृतिकचिकित्सा)	T	6	100	60	40	40
PGD-YND4	Naturopathy & Yoga (प्राकृतिकचिकित्साएवंयोग)	T	6	100	60	40	40

PGD-YND5	Daily Routine &Yoga	T	6	100	60	40	40
PGD-YND6	Practical – 1 (व्यावहारिक – 1)	P	6	100	60	40	40
PGD-YND7	Project Work (परियोजना कार्य)	P	4		60	40	40
	Total		**40**	**600**			**280**

प्रश्नपत्रप्रारूपम्- Question Paper Format **Answer all questions - EXAMPLE**

Paper -1 **योगदर्शनम् - History of Yoga Philosophy**

Q.P. Code: PGD-YND1

Time: Two Hours **Maximum Mark: 60**

I. Multiple Choice Questions – Answer any 5 from the following (2x5=10)

1. **D**
2. **D**
3. **D**
4. **D**
5. **D**
6. **D**
7. **D**

II. One Word/Sentance Answer Questions – Answer any 5 from the following (2x5=10)

1. **D**
2. **D**
3. **D**
4. **D**
5. **D**
6. **D**
7. **D**

III. Short Answer Questions – Answer any 4 from the following (4x5=20)

1. **S**
2. **S**
3. **S**
4. **S**
5. **S**
6. **S**

IV. Long Answer/Essay Questions – Answer any 2 from the following (2x5=10)

1. **E**
2. **E**
3. **E**

<u>प्रश्नपत्रप्रारूपम्</u>

<u>Question Paper Format</u>

Paper -1

History of Yoga Philosophy

Q.P. Code: PGD-YND1

EXAMPLE

Answer all questions

Time: TWO Hours **Maximum Mark: 60**

I. Choose the correct optionto any **FIVE** of the following questions **(2x5=10)**

निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं पांच के लिए सही विकल्प चुनें

निम्नलिखितप्रश्नेषु कस्यापि पञ्चस्य सम्यक् विकल्पं चिनुत

1. Who is known as father of yoga?

योग के जनक के रूप में किसे जाना जाता है?

योगस्य पिता इति कः प्रसिद्धः ?

A) Matsyendranath/मत्स्येंद्रनाथ/मत्स्येन्द्रनाथः B) Shiva/शिव/शिव

C) Maharsi Patanjali/महर्षि पतंजलि/महर्षि पतञ्जलि D) Brahma/ब्रह्मा/ब्रह्मा

2. Total number of asanas-

आसनों की कुल संख्या-

कुल आसनसंख्या- .

A) 84 Lakhs/84 लाख/ ८४ लक्षम् B) 72,000

C) 84,000 D) 72 Lakhs/72 लाख/72 लक्षम्

3. How many chapters are there in Bhagavad Gita?

भगवत गीता में कितने अध्याय हैं?

भगवद्गीतायां कति अध्यायाः सन्ति ?

A) 12 B) 16

C) 18 D) 21

4. Who is the author of ‘Patanjala Yoga Sutra’book?

'पतंजला योग सूत्र' पुस्तक के लेखक कौन हैं?

‘पतञ्जलयोगसूत्र’पुस्तकस्य रचयिता कः ?

A) Baba Ramdev / बाबा रामदेव/ बाबा रामदेव

B) Swami Vivekananda/ स्वामी विवेकानन्द/ स्वामी विवेकानन्द

C) Maharsi Vyasa/ महर्षि व्यास/ महर्षि व्यास

D) Maharsi Patanjali/ महर्षि पतंजलि/ महर्षि पतञ्जलि

5. How many philosophies are there according to Indian tradition?

भारतीय परंपरा के अनुसार कितने दर्शन हैं?

भारतीयपरम्परानुसारं कति दर्शनानि सन्ति ?

A) 4

B) 6

C) 8

D) 10

6. How many limbs are there in Astanga Yoga?

अष्टांग योग में कितने अंग हैं?

अस्ताङ्गयोगे कति अङ्गानि सन्ति ?

A) 6

B) 8

C)10

D) 4

7. How many slokas are there in Bhagavad Gita?

भगवत गीता में कितने श्लोक हैं?

भगवद्गीतायां कति श्लोकाः सन्ति ?

A) 700

B) 300

C) 100

D) 500

II. Answer the following questions in one word / one sentence each to any **FIVE** of the following questions **(2x5=10)**

निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर एक शब्द/एक वाक्य में दें

निम्नलिखितप्रश्नानां उत्तरं एकेन शब्देन / एकैकेन वाक्येन निम्नलिखितप्रश्नेषु कस्यापि पञ्चस्य उत्तरं ददातु

1. Name the *Dasa-upanisads*.

दशा-उपनिषदों के नाम बताइये।

दशोपनिषदानां नाम।

2. Write four parts in each *veda*.

प्रत्येक वेद में चार भाग लिखिए।

प्रत्येकं वेदे चत्वारि भागानि लिखत।

3. Name any 5 *puranas*.

5 पुराणों के नाम बताइए।

यत्किमपि ५ पुराणं नाम ।

4. Write the "अथ योगानुशासनम्"in Roman Transliteration.

रोमन लिप्यंतरण में "अथ योगानुशासनम्" लिखें।

रोमन लिप्यंतरणमें अथ योगशासनम्लिखें।

5. Write any two definitions of *yoga* according to *Bhagavadgita*.

भगवद्गीता के अनुसार योग की कोई दो परिभाषाएँ लिखिए।

भगवद्गीतानुसारं योगस्य परिभाषाद्वयं यत्किमपि लिखत।

6. Write the names of Sad-darshanas.

षड-दर्शनों के नाम लिखिए।

षड्-दर्शनानां नाम लिखे।

7. Write any two definitions of yoga.

योग की कोई दो परिभाषाएँ लिखिए

योगस्य यत्किमपि परिभाषाद्वयं लिखत

III. Write short notes to any **FOUR** of the following questions **(5x4 = 20)**

निम्नलिखित में से किन्हीं चार प्रश्नों पर संक्षिप्त नोट्स लिखें

निम्नलिखितप्रश्नानां कस्यापि चतुर्णां प्रश्नानां लघुटिप्पण्यानि लिखन्तु

1. Write a note on nature of darshan.

दर्शन के स्वरूप पर एक टिप्पणी लिखिए।

दर्शनस्य प्रकृतिविषये टिप्पणी लिखत।

2. Give an introduction to any Two Yogis.

किन्हीं दो योगियों का परिचय दीजिए।

कस्यापि द्वयोः योगिनः परिचयं ददातु।

3. Write a note on Puranas.

पुराणों पर एक टिप्पणी लिखिए।

पुराणानां विषये टिप्पणी लिखत।

4. Write a note on Upanishad.
   उपनिषद पर एक टिप्पणी लिखिए।

   उपनिषद् विषये टिप्पणी लिखत।

5. Write a note on origin of yoga.
   उपनिषद पर एक टिप्पणी लिखिए।

   उपनिषद् विषये टिप्पणी लिखत।

6. Give an introduction to any Two classical texts of Yoga.
   योग के किन्हीं दो शास्त्रीय ग्रंथों का परिचय दीजिए।

   योगस्य कस्यापि शास्त्रीयग्रन्थद्वयस्य परिचयं ददातु।

2. Explain any **TWO** of the following questions. **(10x2 = 20)**

निम्नलिखित में से किन्हीं दो प्रश्नों की व्याख्या कीजिए।

निम्नलिखितप्रश्नानां कस्यापि द्वौ प्रश्नौ व्याख्यातव्यम्।

1. Explain Yoga Darshana in detail.
   योग दर्शन को विस्तार से समझाइये।

   योगदर्शनं विस्तरेण व्याख्यातव्यम्।

2. Explain concept of Karma Yoga in Bhagavadgita.
   भगवद्गीता में कर्म योग की अवधारणा की व्याख्या करें।

   भगवद्गीतायां कर्मयोगस्य अवधारणां व्याख्यातव्यम्।

3. Explain Historical development of Yoga.
   योग के ऐतिहासिक विकास की व्याख्या करें।

व्याख्या योग का ऐतिहासिक विकास।

<table>
<tr><td colspan="1">प्रथमपत्रम् - योगदर्शनस्य इतिहासः(History of Yoga Philosophy)
आधारग्रन्थः – प्रमुखउपनिषद्,प्रमुखानि पुराणानि,श्रीमद्भगवद्गीता</td><td>पत्रसङ्केत:
क्रेडिट/ यूनिट - 6</td><td>PGD-YND1
होरा –96-120</td></tr>
<tr><td colspan="3">प्रस्तावना–भारतीयसंस्कृतेः प्रतीकविशेषस्य योगदर्शनस्य अध्यात्मसम्पद
तिरेकादनन्यत् सामान्यं महत्वं सर्वसम्मतं वरीवर्ति।अतः छात्राणां उपकाराय कल्पते।
योगिनां कार्यकौशलं धन्यं यशस्यं वन्धं सर्वथा स्पृहणीयं राष्ट्रनिर्माणोपयोगि विश्वसहयोगि संसारस्य कल्याणकारिचास्ति।</td></tr>
<tr><td colspan="3">उद्येश्यम् –
• योगस्य प्राचीनपरम्परायाः परिचयप्रदानम्।
• संस्कृतवाङ्कमयपरिचयप्रदानम्
• संस्कृतवाङ्कमयेषु योगस्यमहत्वप्रतिपादनम्</td></tr>
<tr><td>• योगदर्शनस्य परिचयः, उत्पतिविकासश्च</td><td>1</td><td>16-20</td></tr>
<tr><td>• योगस्य अर्थ-परिभाषा-प्रयोजनञ्च, योगाचार्याणां परिचयः</td><td>1</td><td>16-20</td></tr>
<tr><td>• योगग्रन्थाणां परिचयः, भारतीयदर्शनेषु योगस्य वैशिष्ट्यम्</td><td>1</td><td>16-20</td></tr>
<tr><td>• प्राचीनसंस्कृतग्रन्थेषुयोगःवेदेषुयोगः,</td><td>1</td><td>16-20</td></tr>
<tr><td>• पुराणेषु योगः, उपनिषत्सुयोगः,</td><td>1</td><td>16-20</td></tr>
<tr><td>• श्रीमद्भगवद्गीतायां योगः</td><td>1</td><td>16-20</td></tr>
<tr><td colspan="3">फलितांशः –
• योगस्यमहत्व-वैशिष्ट्यं-प्राचीनतायाः अवबोधः।
• योगदर्शनस्य महत्वबोधः</td></tr>
<tr><td colspan="3">सङ्गतिः–
• सम्प्रति योगस्वरूपावबोधनार्थ पत्रोयं छात्राणां उपकाराय कल्पते।
• योगप्राप्तानां सिद्धिनां परिचयप्रदानम्</td></tr>
</table>

द्वितीयपत्रम् – योगसूत्रम्(Yoga Sutram)	पत्रसङ्केत:	PGD-YND2
आधारग्रन्थः – योगसूत्रम्(**समाधि-साधनपादौ, विभुतिकैवल्यपादौ**)	क्रेडिट/ यूनिट - 6	होरा –96-120
प्रस्तावना - समाधिसाधनपादोक्तयोगसिद्धान्तं अवगन्तुं अध्येतारः च्छात्राश्च समर्थाः भविष्यन्ति।भारतीययोगपरम्परायाःशिक्षामानसिकीम्अभिवृद्धिंप्रयच्छन्तीशास्त्राध्ययनार्हतांसम्पिपादयिष्यति।व्यक्तित्वस्यापिसर्वाङ्गोन्नतेःदिशःप्रकाश्यन्ते।अतोछात्राणांउपकारायकल्पते । प्रयोजनं विना कोपि क्रियासु न प्रवर्तते, अतःयोगस्य प्रयोजनं/फलं वा भवन्ति विभूतिकौवल्यौ तयोःपरिचयप्रदानार्थं पत्रोयं छात्राणां उपकाराय कल्पते।		
उद्येश्यम्- • योगसिद्धान्तानां परिचयप्रदानम्। • योगविभूतिनां परिचयप्रदानम् • योगस्यफलंकैवल्यं ,तस्यमहत्वंप्रयोजनंचअवबोधनम्		
• योगभेदाः, चित्तवृत्तिनिरोधः,अभ्यासवैरागौ	1	16-20
• परिकर्मः, योगान्तरायाः, ,ईश्वरः,समाधिभेदाः	1	16-20
• क्रियायोगः,पञ्चक्लेशाः,कर्माशयः	1	16-20
• अविद्या,गुणाः, प्रकृतिपुरुषः अष्टाङ्गयोगः	1	16-20
• प्रमुखसिद्धान्ताःयोगान्तरङ्गाणि,संयमः,परिणामत्रयम्, कर्मभेदाः, हेय-हेयहेतु-हानं-हानोपायः	1	16-20
• विभूतयः, वासना,वासनानिवृत्युपायः, जन्मादिसिद्धयः,,विवेकेज्ञानं-कैवल्यभेदाः	1	16-20
फलितांशः- चित्तस्वरूपं,चित्तावस्था,चित्तवृतिः,निरोधः,अभ्यासवैराग्यौ,ईश्वरप्रणिधानम्,योगान्तरायाः,परिकर्माणी समापतिः,आदियौगीकसिद्धान्तेषु च्छात्राः अवगताः दक्षाः च भविष्यन्ति। योगसिद्धान्त बोधः		
संगतिः- सरलप्राकृतिकचिकित्सायाःअवबोधनाय छात्राणां उपकाराय कल्पते।		

<table>
<tr><td>तृतीयपत्रम् – प्राकृतिकचिकित्सा(Naturopathy)

आधारग्रन्थः –सरलप्राकृतिकचिकित्सा , प्राकृतिकचिकित्सासिद्धान्त एवं व्यवहार</td><td>पत्रसङ्केतः

क्रेडिट/ यूनिट - 6</td><td>PGD-YND3

होरा –96-120</td></tr>
<tr><td colspan="3">प्रस्तावना – सम्प्रति समग्रविश्वे प्राकृतिकचिकित्सयाः महत्वं जनाः अनुभवन्ति । इङ्लण्डदेशे चतुशततोर प्राकृतिक चिकित्साकेन्द्राणी सफलतापूर्वकप्रचलति । भारतिSपि केचन स्थानेषु प्राकृतिकचिकित्साकेन्द्राणी कार्य कुवन्ति । प्राकृतिकचिकित्सापद्धतिः रोगाणां निराकरणे समर्था अस्ति । प्रकृतिपथे चलायमानमानवः जीवनस्य धेयं प्राप्नोति । परिपूर्णतां च लभते । प्रकृतं आनन्दं प्राप्नोति । अस्मिन् चिकित्सायां धर्म-आस्तिकतातथा स्वास्थ्यस्य मिथः समार्वशः वर्तते । स्वास्थ्यप्राप्तेः सरल- सम्पूर्ण तथा ओषधप्रतिक्रियारहितः मार्गोSस्ति प्राकृतिकचिकित्सा अतः छात्राणां अध्येतृणां समाजस्य च उपकाराय कल्पते ।
स्वास्थ्यैव जीवनस्य अमूल्यनिधिः जीवनाधारभूत स्वास्थ्यं सर्वेषां मानवानां कृते आवश्यकम्, स्वस्थजीवनं मानवस्य अधिकारः । स्वस्थेशरीररेव स्वास्थमन-स्वस्थप्राणसमाहितः वर्तते । सम्प्रति सर्वत्र स्वास्थहानीं दृश्यते, तस्य निराकरणाय पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते</td></tr>
<tr><td colspan="3">उद्येश्यम् – प्राकृतिकचिकित्सायाः अर्थ- परिभाषायाः च अध्ययनम् । अस्यः चिकित्सायाः उद्भवविकाशपरिचयप्रदानम् ।प्राकृतिकचिकित्सायाः मैलिक सिद्धान्तानां परिचयप्रदानम् ।
प्राकृतिकचिकित्साप्रद्धत्या स्वास्थसरक्षणोपायाः कथनम् ।
स्वास्थ्यलक्षणं – स्वास्थभेदः – प्ञ्चभूतानाम् च परिचयप्रदानम्</td></tr>
<tr><td>• प्राकृतिकचिकित्सायाः परिचयः, प्राकृतिकचिकित्साइतिहासः(ऐतिह्यम्)</td><td>1</td><td>16-20</td></tr>
<tr><td>• अर्थः परिभाषा,उद्भव-विकाशक्रम-महत्त्वञ्च, मौलिकसिद्धान्ताः प्रयोगश्च।</td><td>1</td><td>16-20</td></tr>
<tr><td>• प्राकृतिकचिकित्सा स्वास्थ्यसंरक्षणन्च – स्वास्थ्यस्य अर्थः परिभाषाश्वस्वास्थ्यस्यावस्यकता</td><td>1</td><td>16-20</td></tr>
<tr><td>• स्वस्थशरीरस्य लक्षणम्,स्वास्थ्यप्रकाराःशारीरिकस्वास्थ्य (Physical Health), मानसिकस्वास्थ्य (Mental Health), सामाजिकस्वास्थ्य (Social Health), आध्यात्मिकस्वास्थ्य (Spiritual Health)</td><td>1</td><td>16-20</td></tr>
<tr><td>• पञ्चमहाभूतानां परिचयःआकाशतत्वम्-जलतत्वं-वायुतत्वं-, अग्नितत्वं-पृथिवीतत्वं,</td><td>1</td><td>16-20</td></tr>
<tr><td>• स्वस्थजीवनस्य मौलिकनियमाः, स्वास्थ्यरक्षोपायाः</td><td>1</td><td>16-20</td></tr>
<tr><td colspan="3">फलितांश –स्वास्थ्यस्य अर्थ– परिभाषा – लक्षणं – आवश्यकता – स्वास्थ्यभेदाः – स्वास्थ्यरक्षोपायादिषु छात्राणां बोधः सम्पादितः ।
प्राकृतिकचिकित्सायाःप्राचीनता-महत्वं–परिभाषा-विकाशक्रमः मौलिकसिद्धान्तानां च वोधः ।</td></tr>
<tr><td colspan="3">संगतिः –चिकित्सा तथा उपचारस्य विविध पर्यायाणां परिचयार्थं पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते ।
प्राकृतिकचिकित्सायाः पद्धतिअववोधनाय पत्रोSयं छात्राणं अध्येतृणां च उपकाराय कल्पते ।</td></tr>
</table>

चतुर्थपत्रम् - प्राकृतिकचिकित्सा एवं योग(Naturopathy and Yoga) आधारग्रन्थः –प्राकृतिकचिकित्सा एवं योग, चिकित्सा उपचार के विविध आयाम	पत्रसङ्केतः	PGD-YND4
	क्रेडिट/ यूनिट - 6	होरा –96-120
प्रस्तावना –प्राकृतिकचिकित्सा वास्तवतः तत्व चिकित्सेति वकतुं शक्यते, यतेऽहि अस्मिन पञ्चमहाभूतानां सहायतया त्रितापस्य (आधिदैविक – आधिभैतिक तथा आध्यात्मिक) चिकित्सा भवति । अस्याः चिकिस्यायाः अपराणि नामानि अपि सन्ति,यथा नैसर्गिकचिकित्सा – प्राकृतिकचिकित्सा- प्राकृतोपचार – स्वाभाविकचिकित्सा आदयः । न केवल चिकित्सा अपितु जीवनविज्ञानमपि वकुं शक्यते । अनेन जीवनयापन कला सरला भवति ।		
उद्येशम् – रोगपरिचयप्रदानम् • गोपचारस्य उपायानां परिचयप्रदानम् • रोगनिगानस्य अर्थ – प्रकायः – विधयः ज्ञास्यन्ति । • रोगकारणानां परिचय प्रदानम् ।रोगाणां उपचाराय भिन्नानां उपयानां ज्ञानप्रदानम् ।		
प्राकृतिकचिकित्सापद्धतिःरोगपरिचयः,रोगकरणश्च(शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिक)	1	16-20
प्राणचिकित्सा-प्राणशक्तेः स्वरुपं,प्रकाराः,स्रोतांसि सिद्धान्ताश्च, मृद्चिकित्सा-महत्वं प्रकाराः, रोगान्तरेषु मृदचिकित्सायाः प्रयोगः	1	16-20
जलचिकित्सा-प्रकाराः,प्रयोगः,लाभश्च, उपवासचिकित्सा-महत्वं-प्रकाराः,उपवासदिननिर्धारणम्, प्रभावश्च।	1	16-20
रोगनिदानम् -निदानस्य अर्थः,प्रकाराः, विधयः, रोगप्रतिरोधक्षमतावृद्ध्युपायाः, प्रकाराः-अङ्गानि-रोगस्य आन्तरिक-बाह्यकारणानि	1	16-20
एनिमा (वस्तिकर्मः) प्रयोगः, सतर्कता, परिचयं-विधिः,लाभः ,उद्येश्यम्,	1	16-20
अभ्यङ्ग चिकित्सा (Massage): परिभाषा-अर्थ-सिद्धान्ताः-उपयोगिता, अभ्यङ्ग विधयः, नियमानि तैलप्रयोगविधिः-अभ्यङ्गचिकित्सायाः कक्षव्यवस्था लाभश्च।प्रार्थना माध्यमेन रोगोपचारः	1	16-20
फलितांश –रोगस्वरूप- कारणानि – अर्थः – प्रकाशः – निवारणोपायान् अवगमिष्यन्ति। प्राकृतिकचिकित्सायाः प्राचीनता महत्वं – परिभाषा- विकाशक्रमः मौलिकसिद्धान्तानां च वोधः ।		
संगतिः – प्राकृतिकचिकित्सापद्धतेः अववोधनाय पत्रोऽयं छात्राणं अध्येतृणां च उपकाराय कल्पते । स्वस्थवृत्तं इत्यस्य वोधार्थ पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते ।		

पञ्चमपत्रम्- **दीनचर्यायाः** एवं योग (Daily Routine &Yoga) आधारग्रन्थः – अष्टाङ्गहृदयम्	पत्रसङ्केत: क्रेडिट/ यूनिट - 6	PGD-YND5 होरा –96-120
प्रस्तावना-स्वास्थमानवजीवनस्य आधारः भवति उपयुक्तशास्त्रीय दीनचर्यानुपालनेन मनुष्यः स्वस्थ तथा निरोगजीवनं जीवति, अतः पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते । स्वास्थ्यरक्षार्थ आहरस्य प्रमुखभूमिका वर्तते । नियमित हित-मिताहारः सेवनेन मानवः दीर्घतथा निरोगजीवनं जीवति अतः छात्राणं उपकाराय कल्पते।		
उद्देश्यम् –दीनचर्यायाः शास्त्रीयस्वरूपज्ञानम् । आहार परिचय प्रदानम्, हित-मित- आहारणां स्वरूपं व्यवहारज्ञानं च प्रदानम् । द्रव्याणां स्वरूपं व्यवहारञ्च ज्ञास्यन्ति । दोषभेदाः ज्ञास्यन्ति ।		
यौगीकदिनचर्याः -दीनचर्यायाः स्वरुपं-महत्वं उपयोगीताश्च, ब्राह्ममुहुर्तमहत्वम्,निषिद्धकर्मं,सदाचारसूत्रं, विचारपद्धतिः,सद्वृत्तम्	1	16-20
ऋतुचर्याः-स्वरुपमं,महत्वं ,उपयोगिता, उत्तरायण-दक्षिणायनम्,विसर्गकालपरिचयः	1	16-20
बलचयापचयः, प्रातःकर्तव्यः ग्रीष्म-वर्षा-शरद-हेमन्त-शीत-वसन्तादि ऋतुणां सेवनविधिः, स्नानविधिः,शयनविधिः,भोजनविधिः, स्वस्थवृत्तम्	1	16-20
द्रव्यद्रव्यविज्ञानम् - तोयवर्गः,क्षीरवर्गः, शुकधान्यवर्गः,अन्नस्वरूपविज्ञानम्,	1	16-20
शाकवर्गः, फलवर्गः,औषधवर्गःआहारप्रकाराः,आहारमात्रा, रसभेदाः	1	16-20
दोषभेदाः, त्रिदोषचिकित्साउपायः	1	16-20
फलितांशः –द्रवद्रव्याणां परिचयप्रदानम्, साकवर्गाणाबोधः त्रिदोषपरिचय – उपचारञ्च दीनचर्यायाः स्वरूपमं महत्वम् – उपयोगीता – सदाचारः –ऋतुचर्यादि विषयेषु छात्राणां बोधः ।		
संगतिः -द्रव्यपरिचयात् स्वास्थ्याय तस्य व्यवहार पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते । योगदर्शनस्य परिचयप्रदानार्थं पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते ।		

षष्ठं पत्रम्– **कौशलवर्धनपाठ्यक्रमः I- व्यावहारिक**	**पत्रसङ्केतः**	**PGD-YND6**
	क्रेडिट/ यूनिट - 6	**होरा –96-120**
प्रस्तावना-योगाभासेनेन शारिरीक – मानसिक – आध्यात्मिक-सामाजिक स्वास्थ्यं च लभते अतः पत्रोऽयं छात्राणां अध्येतृणां च उपकाराय कल्पते		
उद्येश्यम् –आसनप्राणायाम तथा यौगिकक्रियाणां व्यवहारिककौशलशिक्षणम् ।		
सूर्य नमस्कार, योगिक सूक्ष्म व्यायाम, ताड़ासन , तिर्यक- ताड़ासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासनम्, अर्ध-चक्रासनम्। वृक्षासनम, पादंगुष्ठासनम, वृक्षासनम, गरुड़ासनम	01	16-20
पद्मासनम, वज्रासनम, सुखासन, स्वस्तिकासनम, सुप्त-वज्रासनम, पश्चिमोत्तानासनम, पूर्वोत्तानासनम, जानुशिरास्ना, बद्धकोणासनम (तितलियासनम), गोमुखासनम, अकर्ण-धनुरासनम, दंडासनम ,	01	16-20
उत्तानपादासनम, अर्ध-हलासनम, नौकासनम, पवनमुक्तासन, भुजंगासनम, शलभासनम, धनुरासनम, , मकरासनम	01	16-20
प्राणायामः, उज्जायी, अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका, भ्रामरी, सीताली	01	16-20
प्राकृतिकचिकित्सायां - प्राकृतिकचिकित्सायाः माध्यमेन व्यक्तिगतसामुदायिकस्वास्थ्यप्रवर्धनं, आहारस्य माध्यमेन स्वस्थजीवनस्य विषये जागरूकता, तस्मात् स्वस्थाभ्यासानां निर्माणं जीवनस्य प्रति सकारात्मकदृष्टिकोणस्य उद्भवः च।	01	16-20
आयुर्वेद एवं आहार विज्ञान - आहार चिकित्सा, जड़ी-बूटी चिकित्सा, मंत्र चिकित्सा, यज्ञ चिकित्सा।	01	16-20
फलितांशः - आसनप्राणायम तथा यौगिकक्रियाणां बोधः । प्रयोगकौशल च ज्ञातवन्तः ।		
संगतिः–योगिकाभ्यासकौशलविकाशाया पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते ।		

सप्तमं पत्रम् कौशलवर्धनपाठ्यक्रमः॥- परियोजनाकार्यसमर्पणम् – Project Work Report Submission	पत्रसङ्केतः	PG-DYND8
	क्रेडिट/ यूनिट - 4	होरा –64-80
प्रस्तावना-शोधप्रधानं करियरस्य निर्माणार्थं छात्राणां कृते उत्तमसमझस्य प्रशिक्षणं दातुं आवश्यकं परियोजनाकार्यम् अस्ति ।		
उद्येश्यम् –योग, प्राकृतिक चिकित्सा, आहार विज्ञान के विभिन्न पक्षों का विश्लेषण		
ऐतिहासिक - प्रकृतिविज्ञानस्य उत्पत्तिः, इतिहासः, प्रगतिः तथा तस्य शिक्षकाः, योगस्य उत्पत्तिः, इतिहासः, प्रगतिः तथा तस्य शिक्षकाः	04	64-80
सिद्धान्त - प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेद एवं स्वास्थ्य के लिए योग के सिद्धान्त		
समाजस्य कृते योगाभ्यासस्य प्रशिक्षणं दत्वा परियोजनाकार्यस्य समर्पणम् (दशदिनानां)		
विद्यालयेषु योगाभ्यासस्य प्रशिक्षणं दत्वा परियोजनाकार्यस्य समर्पणम् (दशदिनानां)		
फलितांशः - छात्राः मूलभूतं अनुप्रयुक्तं च शोधं कर्तुं समर्थाः भविष्यन्ति।		

पत्रसंकेतः- PGD-YND

सन्दर्भग्रन्थसूची–

1. स्वामीविवेकानन्द- राजयोग, रामकृष्णआश्रमप्रकाशन, 1998
2. दासगुप्त, एस.एन- भारतीयचिंतनकेअन्यप्रणालियोंकेसम्बन्धमेंयोगदर्शन, कलकत्ताविश्वविद्यालय, 1924

1. स्वाथरामकीहठयोगप्रदीपिका- कैवल्यधाम, लोनावाला
2. घेरंडासंहिता- थियोसोफिकलपब्लिशिंगहाउस, अड्यार, मद्रास
3. हठयोगप्रदीपिका- बिहारयोगविद्यालय, मुंगेर, बिहार।
4. राजयोग- स्वामीविवेकानंद- रामकृष्णआश्रम
5. आयुर्वेदकेमूलसिद्धांत- भगवानदास,
6. आयुर्वेदकेमूलसिद्धांत- डॉ.वी.बी. आठवले, आठवलेप्रकाशन, पुणे।
7. चरककीचरकसंहिता, चौखम्बाप्रकाशन, वाराणसी।
8. श्रीमदभगवतगीता- गीताप्रेस, गोरखपुर।
9. आसन, प्राणायाम, मुद्राऔरबंध- स्वामीसत्यानंदसरस्वती, बिहारयोगविद्यालय, मुंगेर।
10. सूर्यनमस्कार- स्वामीसत्यानंद, बिहारयोगविद्यालय, मुंगेर, बिहार।
11. लाइटऑनयोग- अयंगरबी.के.एस
12. प्राणायामपरप्रकाश- अयंगरबी. के.एस
13. आसन- स्वामीकुवलयानंद, कैवल्यधामप्रकाशन, कैवल्यधाम।