केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः

कार्यक्रमस्य नाम- एकवर्षीययोगस्नातकोत्तर-उपाधिः

NAME OF THE PROGRAM: POST GRADUATE DIPLOMA INYOGA THROUGH SANSKRIT (PRACTICAL & THEORY) [PGD-Y]

नियमानि/योग्यताश्च (Regulations &Eligibility)

I. एकवर्षीययोगस्नातकोत्तरउपाधौ प्रवेशार्थं छात्रः कस्मिश्चित प्रतिष्ठित/मान्यताप्राप्त विश्वविद्यालयात डिग्रीकोर्स उतीर्णः स्यात्।

II. एकबर्षीययोगस्नातकोत्तरउपाधौ प्रवेशः केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयद्वारा भविष्यति।

- The candidates for Post Graduate Diploma in Yoga 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 shall be made by the Central Sanskrit University

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

I. पाठ्यक्रमस्य अवधिः एकवर्षं अस्ति।

II. पाठ्यक्रमनिर्देशनस्य माध्यमः – सैद्धान्तिकपत्रं बोधनप्रक्रियया, प्रायोगीकपत्रं प्रदर्शनप्रक्रियया च भविष्यति।

III. पाठ्यक्रमे चत्वारि सैद्धान्तिकपत्राणी एकं च प्रायोगीकपत्रं भविष्यति।

IV. पाठ्यपत्राणां सम्पूर्णपरिचयः पाठ्यक्रमे प्रदतोस्ति

- 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 has 4 theory courses and 1 practical course. (The details of these courses are provided in the syllabus.)

पाठ्यक्रमनिर्देशनमाध्यमः (Medium of Teaching/instruction)

पाठ्यक्रमनिर्देशंनंसंस्कृत/हिन्दी तथा आङ्गभाषायां भविष्यति

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

मूल्याङ्कनप्रक्रिया (EvaluationProcess)

I. एकबर्षीययोगस्नातकोत्तर-उपाधीपरीक्षा वर्षान्ते भविष्यति।

II. प्रत्येकस्मिन् पत्रे ३० अंकानाम् आन्तरिकाङ्काणां कृते परीक्षाः करणीयाः

III. प्रत्येकपत्रं भागद्वयेन विभज्यते, आन्तरिकमूल्याङ्कनं (40) वाह्यमूल्याङ्कनं (60)।

IV. प्रायोगीकपत्रस्य (6th) अङ्कविभाजनं निम्नोक्तप्रकारेण भविष्यति।

- प्रदर्शनं-50 अङ्काः
- वाइवा-वाँयस-20 अङ्काः
- रिकाँड -10 अङ्काः
- आन्तरिकमूल्याङ्कनं-20अङ्काः

V. प्रायोगीकपरीक्षा उभयोः आन्तरीक-वाह्यप्रशिक्षकयोः संयुक्ततत्वावधाने भविष्यति।

VI. पंजीकृत परिसरेषु सम्पर्कवर्गद्वयं संचालनीयम्। (प्रत्येकं पत्रं -१० तः १५ घण्टाः)

- The examination pattern for the Post Graduate Diploma in Yoga shall only include 1 year end examinations.
- The examinations shall be conducted for 30 marks internal in each paper.
- The yearend examinations shall be conducted for 70 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.
- The examination in yoga practice will be conducted jointly by an internal and external examiner.
- 2 Contact Classes should be conducted in registered campuses. (each paper -10 to 15 hrs)

Post Graduate Diploma in Yoga Course 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 Course 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 Centres 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 Yoga Employment Areas

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

Post Graduate Diploma in Yoga Job Types

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

परीक्षायोजना - SCHEME OF EXAMINATION

Course No with Code	Nomenclature of Papers	Theory / Practical	Credit	Total Marks	Max.External Marks	Max.Internal Marks	Minimum Pass Marks
PGD-Y-1	योगदर्शनस्य इतिहासः तथा वैदिकववाङ्क्मयेषु योगः	T	6	100	60	40	40
PGD-Y-2	योगसूत्रम् (सम्पूर्णम्)	T	6	100	60	40	40
PGD-Y-3	मानवशरीररचना	T	6	100	60	40	40
PGD-Y-4	हठयोगप्रदीपिका तथा सांख्यसिद्धान्ताः च (सांख्यकारिका)	T	6	100	60	40	40
PGD-Y-5	मानवस्वास्थ्यं मनोविज्ञानञ्च	T	6	100	60	40	40
PGD-Y-6	योगाभ्यासः(संपूर्णयोगविद्या/घेरण्डसंहिता)	P	6	100	60	40	40
PGD-Y-7	परियोजनाकार्यसमर्पणम् (Project Work Report Submission)	P	4	100	60	40	40
	Total		**40**	**600**			**280**

<u>प्रश्नपत्रप्रारूपम् - Question Paper Format</u> **Answer all questions - EXAMPLE**

Paper -1 **योगदर्शनम् - Yoga Philosophy-** **Q.P. Code: PGD-YS1**

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

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

- **D**
- **D**
- **D**
- **D**
- **D**
- **D**
- **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)

- **S**
- **S**
- **S**
- **S**
- **S**
- **S**

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

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

Model Question Paper

Paper -2 **योगसूत्रम् (सम्पूर्णम्)** Q.P. Code: PGD-Y2

Time: Two Hours Maximum Mark: 60

V. Choose the correct option to any FIVE of the following questions (2x5=10)

निम्नलिखित प्रश्नों में से किन्हीं पाँच के लिए सही विकल्प चुनें

निम्नलिखितप्रश्नेषु केषाञ्चित् पञ्चानां वैकल्पिकं चिनुत

1. Which "Pada" of "YogaSutram" explains "Asana"

"योगसूत्रम" का कौन सा "पाद" "आसन" की व्याख्या करता है

"योगसूत्रम्" इत्यस्य कः "पादः" "आसनम्" व्याख्यायते

A) 2 B) 4

C) 3 D) 1

2. Pranava Mantra is …………

प्रणव मंत्र है ……………………

प्रणव मन्त्रः ………………………

A) Om/ओम् B) Gayatri/ गायत्री

C) Ram/ राम D) Mrutyunjaya/मृत्युञ्जय

3. How many "Kleshas" are there

कितने क्लेश होते हैं

कति "क्लेशाः" सन्ति

A) 9 B) 5

C) 3 D) 21

4. Select the wrong meaning of the word – “Yogah”

शब्द का गलत अर्थ चुनें - "योगः"

शब्दस्य असमीचीनम् अर्थ चिनुत – “योग”

A) Yojanam/योगनम् B) Samadhih/समाधिः

C) Samyamah/संयमः D) Atma/आत्मा

5. Note the number of “chitta-vikshepas”

"चित्त-विक्षेपों" की संख्या नोट करें

“चित्तविक्षेपाः” इति संख्यां लक्ष्यताम्

A) 5 B) 9

C) 16 D) 25

6. How many “Pramanas” are there

कितने "प्रमाण" हैं

कति “प्रमाणानि” सन्ति

A) 1 B) 5

C) 3 D) 6

VI. Answer the following questions in one word / one sentence each to any FIVE of the following questions

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

एकेन शब्देन / एकैकेन वाक्येन निम्नलिखितप्रश्नेषु केषाञ्चित् पञ्चानाम् उत्तरं ददातु

(2x5=10)

1. Note the definition of “Pranayama”

"प्राणायाम" की परिभाषा पर ध्यान दें

"प्राणायामः" इत्यस्य लक्षणं लिखत

2. Who wrote "HathaYogaPradipika"

"हठयोगप्रदीपिका" किसने लिखी

"हठयोगप्रदीपिका" केन लिखिता

3. What is "Adhyatmika Dukham"

"आध्यात्मिक दुःखम्" क्या है

"अध्यात्मिक दुखम्" किम्

4. Write the meaning of "Mantra"

मंत्र का अर्थ लिखिए

"मन्त्र" इत्यस्य अर्थं लिखत

5. Note the 5 "Chitta-Bhumih"

5 "चित्त-भूमि" का नाम लिखिए

"पञ्च-चित्तभूमयः" काः

6. Write 4 types of "Samprajnata Samadhih"

"संप्रज्ञात समाधि" के 4 प्रकार लिखिए

"संप्रज्ञातसमाधेः" प्रकारचतुष्टयं लिखत

VII. Write short notes to any FOUR of the following questions / निम्नलिखित में से किन्हीं चार प्रश्नों पर संक्षिप्त नोट्स लिखें

निम्नलिखितप्रश्नेषु केषाञ्चित् चतुर्णां लघुटिप्पणीरीत्या उत्तरं लिखत

(4x5=20)

1. Write about the “Astika Darshanas”
"अस्तिक दर्शन" के बारे में लिखें
“आस्तिकदर्शनानां” विषये लिखत
2. Brief out the “Vibhuti Padah”
"विभूति पाद" को संक्षेप में बताएं
“विभूतिपादं” संक्षिप्तेण वर्णयत
3. Write about the use of “Prana” in YogaSutram
योगसूत्र में "प्राण" के उपयोग के बारे में लिखें
योगसूत्रे “प्राणस्य” प्रयोगविषये लिखत
4. Explain the Sutra – “YogashchittavruttiNirodhah”
सूत्र की व्याख्या करें - "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"
सूत्रं व्याख्यात – “योगाश्चित्तवृत्तिनिरोधः”
5. Write about “Samadhi”
"समाधि" के बारे में लिखें
“समाधि” विषये लिखत
6. Note the process of “Kaivalyam”
"कैवल्यम" की प्रक्रिया के बारे मे लिखिए
“कैवल्यम्” इत्यस्य प्रक्रियां विवृणुत

VIII. Explain any TWO of the following questions/ निम्नलिखित में से किन्हीं दो प्रश्नों की व्याख्या कीजिए/ निम्नलिखितप्रश्नेषु कयोश्चित् द्वयोः प्रश्नयोः व्याख्यानं कार्यम् (2x10=20)

1. Describe “AshtangaYoga”
   "अष्टांगयोग" का वर्णन करें
   “अष्टाङ्गयोगं” वर्णयत
2. Explain the important Yogic Concepts for “Chittaprasadanam”
   "चित्तप्रसादनम्" के लिए महत्वपूर्ण योग तथ्यों की व्याख्या करें
   “चित्तप्रसादनम्” इत्यस्य कृते महत्त्वपूर्णानां योगात्मकानाम् उपायानां व्याख्यानं कुरुत
3. Note the importance of “Iswara Pranidhanam” in YogaSadhana
   योगसाधना में "ईश्वर प्रणिधानम" के महत्व पर ध्यान दें
   योगसाधने “ईश्वरप्रणिधनम्” इत्यस्य महत्त्वं प्रतिपादयत

A. YogacharyaPatanjali
B. Origin of Yoga

पी.जी.डिप्लोमा योगद्वारा संस्कृतम् - पाठ्यक्रमविवरणम्	पत्रसङ्केतः	**PGD-Y1**
प्रथमपत्रम् - योगदर्शनस्य इतिहासः तथा वैदिकववाङ्क्मयेषु योगः **आधारग्रन्थः-योगदर्शनस्य इतिहासः**, भारतीयदर्शन इतिहासः	क्रेडिट/ यूनिट - 6	**होरा – 96-120**
प्रस्तावना-योगभारतीयसंस्कृतेः प्रमुखः अङ्गोऽस्ति। भारतीयज्ञानपरम्परायाः अमुल्यनिधिः। मानवजीवनं सर्वाङ्गीणविकशयितुं अस्य क्षमता वर्त्तते। न केवल शारीरिकं अपि तु सम्पूर्णजीवनं आनन्दमयं कल्याणमयं च करोति योगः अतः समाजस्य छात्राणा -मध्येतृणां च उपकाराय कल्पते । भारतीयदर्शनशास्त्रेषु योगदर्शनस्य प्रमुखस्थानं वर्तते । आत्मापरमात्मनोः मिलनमार्गं प्रदर्शयति अयं दर्शनम् । अस्य माध्यमेन नैतिकमूल्यबोधः भवति । अतः छात्राणां उपकाराय कल्पते ।		

उद्येश्यं- प्राचीनभारतीयग्रन्थेषुयोगस्य महत्त्वप्रतिपादनम् , योगभेदाः,यौगिकाभ्याससिद्धान्तानां च परिचयप्रतिपादनम् । यौगिकआसन-प्राणायामाणां च बोधः भविष्यति , शास्त्रान्तरेषु योगस्य प्रभावं अवगमिष्यन्ति । छात्रेषु योगदर्शनपठनाय जिज्ञासायाः वर्धनम् , योगस्यप्राचीन परम्परायाः परिचय प्रदानम् ।

• योगस्य महत्त्वम्, योगप्रवर्तकस्य परिचयः, योगस्यावश्यकता	1	16-20
• योगस्य उद्भवः विकासश्च, भारतीयदर्शनेषु योगस्य स्वरूपं वैशिष्ट्यञ्च	1	16-20
• योगस्य इतिहासः, योगाचार्याः तेषां योगदानञ्च	1	16-20
• योगप्रभेदाः – मन्त्र-लय-हठ-राज-कुण्डलिनी-ज्ञानादीनां संक्षेपपरिचयः	1	16-20
• वेदेषु योगः, उपनिषत्सु योगः, पुराणादिषु योगः	1	16-20
• श्रीमद्भगवतगीयां योगः	1	16-20

फलितांशः – योगपरम्परायाः परिचयं प्राप्स्यन्ति। योगस्य अर्थ परिभाषा- प्रभावः- यौगिक सिद्धान्तानां च बोधः। भारतीयदर्शनानां सक्षिप्तपरिचयःप्राप्ताःछात्राः योगदर्शनस्य महत्वमपि अधितवन्तः ।

संगतिः-योगस्य मुख्यधारां ज्ञात्वा हठयोगस्य स्वरूपज्ञानार्थं छात्राणां उपकाराय कल्पते। योगदर्शनस्य प्राचीनपरम्परां ज्ञात्वा योगसूत्रेषु विद्यमानानां सिद्धान्तानां परिचयप्रदानाय पाठोयं छात्राणां उपकाराय कल्पते।

पी.जी.डिप्लोमा योगद्वारा संस्कृतम् - पाठ्यक्रमविवरणम्	**पत्रसङ्केतः**	**PGD-Y2**
द्वितीयपत्रम् - योगसूत्रम् (सम्पूर्णम्) **आधारग्रन्थः – योगसूत्रम् (सम्पूर्णम्)**	**क्रेडिट/ यूनिट - 6**	**होरा – 96-120**

प्रस्तावना- महर्षिपतञ्जलिकृत योगसूत्रेषु एव योगस्य वास्तवमहत्वं निहितमस्ति । अस्मिनपत्रेयोगसूत्रस्य विभूतिकैवल्यपादौ छात्राः पठिष्यन्ति । योगस्य अन्तरगांणां स्वरूपम् ज्ञात्वा संयम पूर्वकं सिद्धयः प्राप्तुं शक्यते । तत्परं योगस्य फलं कौवल्यमपि प्राप्तुं सक्षमाः भविष्यन्ति । अतः छात्रहिताय कल्पते ।

उद्देश्यं –योगसूत्राणां परिचय प्रदानम् योगसिद्धान्तानां उपस्थापनम् वोधनमञ्च। योगसिद्धान्ताः यथा– चित्तवृत्तिः निरोधः परिकर्मः, ईश्वरः, समाधिः, इत्यादिनां बोधः।

• योगस्वरूपम्, व्युत्पत्तिः,चित्तं,चित्तवृत्तिः, चित्तवृत्तिनिरोधः,अभ्यासवैराग्ये, चित्तपरिकर्म,	1	16-20
• ईश्वरः, योगान्तरायाः, समाधिभेदाः,	1	16-20
• क्रियायोगः,पञ्चक्लेशाः,कर्माशयः, अविद्या,	1	16-20
• गुणाः, प्रकृतिपुरुषौ, हेय-हेयहेतुः-हानं-हानोपायः,	1	16-20
• अष्टाङ्गयोगः	1	16-20
• योगान्तरङ्गाणि, संयमः, परिणामत्रयम्, विभुतयः, कैवल्यम्	1	16-20
फलितांशः – योगसूत्रेषु विद्यमानानां योगतत्त्वानां बोधः। कैवल्यस्वरूपावबोधनम् ,योगसिद्धिनां बोधः।		
संगतिः – योगस्य सैद्धान्तिकपक्षं ज्ञात्वा सम्प्रति हठयोगप्रकरणे व्यवहारिकपक्षस्य परिचयार्थम् पाठोयं छात्राणां अध्येतृणां च उपकाराय कल्पते । सांख्ययोगयोः एकतन्त्रत्वात् अत्र सांख्यसिद्धान्तानां परिचयप्रदानाय पत्रोऽयं छात्राणां अध्येतृणां च उपकाराय कल्पते		

पी.जी.डिप्लोमा योगद्वारा संस्कृतम् - पाठ्यक्रमविवरणम्	**पत्रसङ्केतः**	**PGD-Y3**
तृतीयपत्रम् - मानवशरीररचना एवं क्रियाविज्ञानम् **आधारग्रन्थः – शरीररचना एवं क्रियाविज्ञानम्**	**क्रेडिट/ यूनिट - 6**	**होरा – 96-120**
प्रस्तावना- मानवशरीरसंरचना तता क्रियाप्रणालिं अवगम्य शारीरिकसंरक्षणे योगस्य प्रयोगार्थं शरीरसंरचनाज्ञानमत्यावश्यकं अतः छात्राणां उपकाराय कल्पते ।		
उद्येश्यम् – मानवशरीरसंरचनायाः परिचयप्रदानम् । शरीर स्थितानां संस्थानादिनां क्रियाप्रणाल्याः च परिचय प्रदानम्।		

• शरीरज्ञानस्य महत्वम्, शरीरपरिचयः, शरीरस्य संगठनम्	1	16-20
• प्रमुखरासायनिकतत्वानि,जीवनस्य लक्षणम् • कोषाणुरचना, मूलधातुनां परिचयः	1	16-20
• अस्थि-मज्जा-मांस-धातुनां प्रकाराः कार्चाणि च	1	16-20
• शरीरस्य विविधाङ्गानां परिचयः, कङ्कालतन्त्रम्	1	16-20
• स्नायुतन्त्रम्, लसीकायाः भौतिकगुण-धर्म-निर्माणप्रणालीश्च	1	16-20
• आयुर्वेदस्य भौतिक-रासायनिकश्च सिद्धान्ताः, पन्चमहाभूतवादः, सप्तधातुः,धातुलक्षणं, धातुपाकसिद्धान्तः, षडचक्रपरिचयः	1	16-20
फलितांशः- मानवशरीरसंरचना तथा क्रियाप्रणाल्याः अवबोधः।		
संगतिः – मानवस्वास्थ्य तता मनोविज्ञानयोः परिचयप्रदानार्थं पत्रोऽयं छात्रहिताय कल्यते ।		

पी.जी.डिप्लोमा योगद्वारा संस्कृतम् - पाठ्यक्रमविवरणम्	**पत्रसङ्केतः**	**PGD-Y**4
चतुर्थपत्रम् - हठयोगप्रदीपिका तथा सांख्यसिद्धान्ताः च **आधारग्रन्थः – हठयोगप्रदीपिका, सांख्यकारिका**	**क्रेडिट/ यूनिट - 6**	**होरा – 96-120**
प्रस्तावना-हठयोगः योगस्य प्रमुखोङ्गरूपेण ज्ञायते, अनेन छात्राणां योगाभ्यासस्य प्रायोगीकपक्षः विकशितः भविष्यतीति अध्येतृणाम् उपकाराय कल्पते। आत्मानात्मविवेकसाक्षात्कारात् कर्त्तृत्वादि अखिल- अभिमाननिवृत्या तत्कार्यरागद्वेषधर्माधर्माद्यनुत्पादात् पूवोत्पन्नकर्मणां च अविद्यारागादिसहकार्युच्छेदरूपदाहेन विपाकानारम्भकत्वाद प्रारब्धसमास्यनन्तरं पुनर्जन्माभावेन त्रिविधदुःखात्यन्तनिवृन्ति रूपो मोक्षो भवतीति श्रुतिस्मृतिडिण्डिमः । तदेव महर्षिकपिलप्रणितसांख्यशास्त्रस्य अध्ययनेन सम्भवति,अतः उच्यते पञ्चविशिति तत्वज्ञ यत्रतत्राश्रमे वशन् ।		

<table>
<tr><td colspan="3">जटीमुण्डी शीखिवाऽपि मुच्यते नात्र संशयः ।।
सांख्यशास्त्रं भारतीयसंस्कृतवाङ्कमये ज्ञानशास्र – मोक्षशास्त्र रूपेण च प्रसिद्धोऽस्ति । अतः छात्राणं उपकाराय कल्पते ।</td></tr>
<tr><td colspan="3">उद्देश्यं – हठयोगस्य परिचय प्रदानम्। हठस्य अङ्गानां मुद्राणां क्रियाणां कुण्डलीन्याः च परिचयप्रदानम्। सांख्यसिद्धान्नां परिचय प्रदानम् ।
त्रिविधदुःखात्यन्त्रनिवृत्तिरूपोपरमपुरूषार्थस्य स्वरूपाववोधनम्।</td></tr>
<tr><td>• हठविद्यायाः महत्वम्,अधिकारी , हठाभ्यासस्य अनुकूलप्रदेशः
• योगसिद्धिकारककृत्यम् , योगप्रतिबन्धककृत्यम् , हठसिद्धिलक्षणम्
• प्राणचित्तयोः सम्बन्धः, पथ्यापथ्याहारः , योगाभ्यासप्रक्रियाः ,यौगीकदिनचर्याः</td><td>1</td><td>16-20</td></tr>
<tr><td>• आसनानां सिद्धान्तः प्रकाराश्च , प्राणायामस्य सिद्धान्तः भेदाश्च
• षट्कर्मणः संक्षिप्तपरिचयः , कुण्डलिनी प्रबोधनम्</td><td>1</td><td>16-20</td></tr>
<tr><td>• मुद्राः(दश मुद्रा) , नादानुसन्धानम्
• आरम्भावस्था , घटावस्था , परिचयावस्था , निष्पत्ति अवस्थाश्च</td><td>1</td><td>16-20</td></tr>
<tr><td>सांख्यदर्शनस्य मौलिकसिद्धान्ताः
• अत्यन्तपुरुषार्थः,पञ्चविंशतितत्वानि, विवेकज्ञानम् ,सृष्टिप्रक्रियाः</td><td>1</td><td>16-20</td></tr>
<tr><td>• प्रमाणानि ,सत्कार्यवादः,प्रकृतिपुरुषयोः स्वरूप-अस्तित्वञ्च।</td><td>1</td><td>16-20</td></tr>
<tr><td>• गुणाः,पुरुषवहुत्वम्,स्थूलसूक्ष्मशरीरौ, करणानि,प्रत्ययसर्गः,मोक्षः</td><td>1</td><td>16-20</td></tr>
<tr><td colspan="3">फलितांशः – योगपरम्परायाः परिचयः प्राप्स्यन्ति।
योगस्य अर्थ पिरभाषा- प्रभावः- यौगिक सिद्धान्तानां च बोधः । मोक्षशास्त्रस्य स्वरूपावबोधः ।</td></tr>
<tr><td colspan="3">संगतिः-योगस्य मुख्यधारां ज्ञात्वा हठयोगस्य स्वरूपज्ञानार्थंपत्रोऽयंछात्राणां उपकाराय कल्पते। मानवशरीरसंरचना तता क्रियाप्रणाल्याः अवबोधनार्थं पत्रोऽयं छात्राणां अध्येतृणां च उपकाराय कल्पते ।</td></tr>
</table>

पी.जी.डिप्लोमा योगद्वारा संस्कृतम् - पाठ्यक्रमविवरणम्	पत्रसङ्केतः	PGD-Y5
पञ्चमपत्रम् - मानवस्वास्थ्यम् मनोविज्ञानञ्च **आधारग्रन्थः – मानवस्वास्थ्य एवं मनोविज्ञान, अष्टाङ्गहृदयम्**	**क्रेडिट/ यूनिट - 6**	**होरा – 96-120**
प्रस्तावना- स्वास्थ्यमेव प्रकृतसम्पदः, यावत् मनुष्यः स्वस्थः भवति तावत् आनन्देन जीवति । स्वास्थ्य सर्वेषां कृते अनिर्वार्यः अतः पत्रोऽयं अध्येतृणां उपकाराय कल्पते ।		
उद्येश्यम् – स्वास्थ्यस्य अर्थ – परिभषा – आवश्यकतायाः च परिचय प्रदानम् । यौगीकदिनचर्यायाः ऋतुचर्यायाः च परिचय प्रदानम्		
प्राकृतिकचिकित्सा स्वास्थ्यसंरक्षणन्च – • स्वास्थ्यस्य अर्थः परिभाषाश्च , स्वास्थ्यस्यावस्यकता • मानवस्वास्थ्यस्योपरी पर्यावरणस्य प्रभावः , स्वास्थ्यसंरक्षणम्	1	16-20
स्वस्थशरीरस्य लक्षणम्,स्वास्थ्यप्रकाराः • शारीरिकस्वास्थ्यं(Physical Health) , मानसिकस्वास्थ्यं (Mental Health) • सामाजिकस्वास्थ्यं (Social Health) , आध्यत्मिकस्वास्थ्यं (Spiritual Health)	1	16-20
• मनोविज्ञानस्य स्वरूप-परिभाषाश्च , मनोविज्ञानस्य क्षेत्रम् , चेतनाशक्ति-मानवव्यवहारश्च • व्यक्तित्वस्वरूप-विशेषता-निर्माणन्च , योगद्वारा मानसिकविकाराणां समाधानम्	1	16-20
यौगीकदिनचर्याः - • दिनचर्यायाः स्वरुपं-महत्वं उपयोगीताश्च • ब्राह्ममुहुर्तमहत्वम्,निषिद्धकर्मं,सदाचारसूत्रं विचारपद्धतिः,सद्वृत्तं	1	16-20
ऋतुचर्याः –	1	16-20

• ग्रीष्म-वर्षा-शरद-हेमन्त-शीत-वसन्तादि ऋतुणां सेवनविधिः , स्वरुपं,महत्वं, उपयोगिताश्च • उत्तरायण-दक्षिणायन-विसर्गकालस्य च परिचयः		
• रोगस्वरूपं, रोगभेदाः, रोगोपचारः, रोगप्रतिरक्षाशक्तिवृद्धिः	1	16-20
फलितांशः- मानवशरीरसंरचना तथा क्रियाप्रणाल्याः अवबोधः। एवं मानवस्वास्थ्यस्य तथाः मनोविज्ञानस्य च वोधः ।		
संगतिः – मानवस्वास्थ्य तता मनोविज्ञानयोः परिचयप्रदानार्थं पत्रोऽयं छात्रहिताय कल्यते । योगभ्यासेन शारीरिक – मानसिक- आध्यात्मिक – सामाजिक–स्वास्थ्यप्रास्युपायावबोधनार्थं पत्रोऽयं अध्येतृणां उपकाराय कल्पते ।		

पी.जी.डिप्लोमा योगद्वारा संस्कृतम् - पाठ्यक्रमविवरणम्	**पत्रसङ्केतः**	**PGD-Y6**
षष्ठपत्रम् - योगाभ्यासः(संपूर्णयोगविद्या/घेरण्डसंहिता) आधारग्रन्थः – घेरण्डसंहिता,सम्पूर्णयोगविद्या	**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 ।		
स्थूलव्यायामः- • उदरसम्बन्धीव्यायामः,कटिसम्बन्धीव्यायामः • उत्सर्गसम्बन्धीव्यायमः,जानुसम्बन्धीव्यायामः **सूक्ष्मव्यायामः-** • योगप्रार्थना,भस्त्रिका क्रियाः,चन्द्राङ्ग भस्त्रिका,सूर्याङ्ग भस्त्रिका,सुषुम्ना भस्त्रिका,	1	16-20

• मस्तिक सम्बन्धिसूक्ष्म व्यायामः,कण्ठशुद्धीः,आत्मशक्ति वृद्धिः,स्मरणशक्तेःमेधाशक्तेश्च विकासम्बन्धीव्यायामाः		
आसनाभ्यासः- • पद्मासन-वज्रासन- सिद्धासन-सिंहासन-स्वस्तिकासन-धनुरासनभुजङ्गासन-शवासन- दण्डासन-वृक्षासन-ताडासनन्च , अर्धमत्सेन्द्रासन-सेतुबन्धासन-शीर्षासन-वकासन-सुप्तकोणासन-कर्णपीडासन-ऊर्ध्वपद्मासन-पिण्डासनादयः	1	16-20
• मुद्राः(दश) मूलबन्धः,उड्डीयानबन्धः,जालन्धरबन्धः • विपरीतकरणीमुद्रायाः च अभ्यासः	1	16-20
प्राणायामाभ्यासः- • रेचकपुरकौ-सूर्यभेदन-उज्जयी-भस्त्रिका-भ्रामरि- शीतली-शीत्करी-कपालभातिश्च। • बाह्यकुम्भकः अन्तःकुम्भकः	1	16-20
यौगिकक्रियाः– • धौतिक्रिया,वस्तिक्रिया,नेतीक्रिया, नौलिक्रिया,त्राटकम्,कपालभातिक्रिया,	1	16-20
• प्रणवोच्चारणम्(ओँSम्/श्रीरामनाम), धारणादीनामभ्यासः	1	16-20
फलितांशः - आसनप्राणायम तथा यौगिकक्रियाणां बोधः । प्रयोगकौशल च ज्ञातवन्तः ।		
संगतिः–योगिकाभ्यासकौशलविकाशाया पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते ।		

पी.जी.डिप्लोमा योगद्वारा संस्कृतम् - पाठ्यक्रमविवरणम्	पत्रसङ्केतः	PGD-Y7
सप्तमपत्रम् - परियोजनाकार्यसमर्पणम् – Project Work Report Submission	**क्रेडिट/ यूनिट - 4**	**होरा – 64-80**
प्रस्तावना- प्रयोगकुशलता अपि योगविषये सम्पादनीया अस्ति। तदर्थ एव परियोजनाकार्यस्य अनुप्रयोगः।		
उद्देश्यम् – पठितानां योगविषयकसिद्धान्तानां प्रयोगाय अवसरः प्राप्यते। एतेन मानसिकं सामर्थ्यमपि वर्धेत।		
विद्यालयेषु योगाभ्यासस्य प्रशिक्षणं दत्वा परियोजनाकार्यस्य समर्पणम् (दशदिनानां)	**4**	**64-80**
समाजस्य कृते योगाभ्यासस्य प्रशिक्षणं दत्वा परियोजनाकार्यस्य समर्पणम् (दशदिनानां)		
योगविषये कुतश्चित् प्रशिक्षुतां प्राप्य तस्य प्रतिवेदनम् (दशदिनानां)		
योगसम्बन्धस्य लघुशोधप्रबन्धस्य समर्पणम्(त्रिंशत्-पुटानाम्)		
फलितांशः - योगस्य सामर्थ्यम् किमिति साक्षादवगन्तुं शक्यते। स्वीयकौशलं विकसते।		
संगतिः– सिद्धान्तानामेव परिज्ञानमलं न भवति योगमार्गे। अतः प्रायोगिकस्य प्रयोगात्मकता सम्पादनीया अस्ति।		

पत्रसंकेतः- PGD-Y

सन्दर्भग्रन्थसूची –

1. स्वामी विवेकानन्द - राजयोग , रामकृष्ण आश्रम प्रकाशन, 1998
2. दासगुप्त, एस.एन - भारतीय चिंतन के अन्य प्रणालियों के सम्बन्ध में योग दर्शन, कलकत्ता विश्वविद्यालय, 1924

1. स्वाथराम की हठयोगप्रदीपिका - कैवल्यधाम, लोनावाला
2. घेरंडा संहिता - थियोसोफिकल पब्लिशिंग हाउस, अड्यार, मद्रास
3. हठयोग प्रदीपिका - बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार।
4. राजयोग - स्वामी विवेकानंद - रामकृष्ण आश्रम
5. आयुर्वेद के मूल सिद्धांत - भगवान दास,
6. आयुर्वेद के मूल सिद्धांत - डॉ.वी.बी. आठवले, आठवले प्रकाशन, पुणे।
7. चरक की चरकसंहिता, चौखम्बा प्रकाशन, वाराणसी।
8. श्रीमद भगवत गीता - गीता प्रेस, गोरखपुर।
9. आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध - स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर।
10. सूर्यनमस्कार - स्वामी सत्यानंद, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार।
11. लाइट ऑन योग - अयंगर बी.के.एस
12. प्राणायाम पर प्रकाश - अयंगर बी. के.एस
13. आसन - स्वामी कुवलयानंद, कैवल्यधाम प्रकाशन, कैवल्यधाम।
14. प्राणायाम - स्वामी कुवलयानंद - कैवल्यधाम प्रकाशन, कैवल्यधाम।
15. योगसूत्रम्
16. सांख्यकारिका
17. स्वामी सत्यानंद सरस्वती - आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, 2002
18. कुवल्यानद स्वामी यौगिक चिकित्सा, इसके मूल सिद्धांत और विधियाँ।
19. गार्डे, आर.के. प्रिंसिपल्स एंड प्रैक्टिस ऑफ योगा थेरेपी, डी.बी. तारापोरवालाल संस एंड कंपनी प्रा.लि.
20. कृष्णा रमन- ए मैटर ऑफ हेल्थ, ईस्ट वेस्ट बुक्स प्रा. लिमिटेड, चेन्नई।
21. तैत्तरीय उपनिषद् - चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी।

22. निरंजनानंद स्वामी- प्राण, प्राणायाम और प्राणविद्या, मुंगेर।

23. सत्यानंद सरस्वती- योग और क्रिया-बीपीटी, मुंगेर की तंत्र तकनीकों के प्राचीन स्कूल में व्यवस्थित पाठ्यक्रम।

24. यौगिक अभ्यासों के लिए शिक्षण विधियाँ - घरोटे एम. एलशिक्षण के सिद्धांत और तरीके

25. राज कुमारयोग की शिक्षा - साकेत रमन तिवारी