केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः

कार्यक्रमस्य नाम- एकवर्षीययोगस्नातकोत्तर-उपाधिः

NAME OF THE PROGRAM: POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGIC SCIENCE (PRACTICAL & THEORY) [PGD-Y]

नियमानि/योग्यताश्च (Regulations &Eligibility)

I. एकवर्षीययोगस्नातकोत्तर-उपाधौ प्रवेशार्थं छात्रः कस्मिंश्चित प्रतिष्ठित/मान्यताप्राप्त विश्वविद्यालयात् डिग्रीकोर्स उतीर्णः स्यात्।

II. एकवर्षीययोगस्नातकोत्तरउपाधौ 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)

पाठ्यक्रमनिर्देशनंसंस्कृत/हिन्दी तथा आङ्गभाषायां भविष्यति

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

मूल्याङ्कनप्रक्रिया (EvaluationProcess)

I. एकवर्षीययोगस्नातकोत्तर-उपाधीपरीक्षा वर्षान्ते भविष्यति।
II. प्रत्येकस्मिन् पत्रे ३० अंकानाम् आन्तरिकाङ्काणां कृते परीक्षाः करणीयाः
III. प्रतिपत्रं 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

पी. जी. डिप्लोमा योगविज्ञानम् - P.G Diploma in Yogic Science

परीक्षायोजना - SCHEME OF EXAMINATION

Course No with Code	Nomenclature of Papers	Theory / Practical	Credit	Total Marks	Max.ExternalMarks	Max.InternalMarks	Minimum Pass Marks
PGD-YS-1	योगदर्शनम् - Yoga Philosophy	T	6	100	60	40	40
PGD-YS-2	हठयोगसिद्धान्ताः - Theories of Hatha Yoga	T	6	100	60	40	40
PGD-YS-3	मानवशरीररचना एवं क्रियाविज्ञानम् – Human Anatomy & Physiology	T	6	100	60	40	40
PGD-YS-4	योगचिकित्सायाः सिद्धान्ताः - Principles of Yoga Therapy	T	6	100	60	40	40
PGD-YS-5	यौगिकस्वास्थ्यप्रबन्धनम् - Yogic Health Management	T	6	100	60	40	40
PGD-YS-6	योगाभ्यासः - Yogic Practices	P	6	100	60	40	40
PGD-YS-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**

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**

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**

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

1. **S**
2. **S**
3. **S**
4. **S**

5. S
6. S

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

1. E
2. E
3. E

Model Question Paper

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

Time: Two Hours | Maximum Mark: 60

I. 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 अर्थं 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

II. 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

III. 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

IV. 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. a

पी.जी.डिप्लोमा योगविज्ञानम् - पाठ्यक्रमविवरणम्	पत्रसङ्केतः	**PGDYS1**
प्रथमपत्रम् - योगदर्शनम् - Yoga Philosophy आधारग्रन्थः-योगदर्शनस्य इतिहासः, भारतीयदर्शन इतिहासः	क्रेडिट/ यूनिट **- 6**	होरा – **96-120**

प्रस्तावना-योग भारतीयसंस्कृतेः 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 । योगसूत्रं भवति योगदर्शनस्य आधारग्रन्थः, ग्रन्थोऽयं विश्वप्रसिद्धोस्ति। कालजयीयोगसूत्राणाम् अवबोधनार्थं अध्यतृणाम् उपकाराय कल्पते।		
उद्देश्यं – योगस्य मौलिकज्ञानप्रदानम्। योगस्य अर्थ- परिभाषा- उत्पत्तिः विकासक्रमविषयकं ज्ञानवर्धनम्। प्राचीनभारतीयग्रन्थेषु योगस्य महत्त्वं प्रतिपादनम्। योगस्य भेदाः ,यौगिकाभ्याषाणां सिद्धान्तः प्रतिपादनम्। यौगिकआसन-प्राणायामाणां च बोधः भविष्यति। शास्त्रान्तरेषु योगस्य प्रभावं अवगमिष्यन्ति। योगसूत्राणां परिचयप्रदानम् । योगसिद्धान्तानां यथा– चित्तवृत्तिः निरोधः परिकर्मः, ईश्वरः, समाधिः, इत्यादिनां बोधः।		
योगस्य परिचयः - योगस्य उद्भवःविकाश्च,प्राचीनग्रन्थेषु योगः, परिभाषा अर्थश्च, योगस्य लक्षणं उद्येश्यञ्च, योगपरम्परा **योगस्यावधारणा -** यौगिक अभ्यासस्य सिद्धान्ताः, आसनस्य अर्थ-प्रकाराः-सिद्धान्ताः, प्राणायामस्य अर्थ-प्रकाराः-सिद्धान्ताः, यौगीक क्रियायाः अर्थः-प्रकाराः-सिद्धान्ताः, योगविषयकभ्रान्तयः	1	16-20
योगस्यधाराः - कर्मयोगः,भक्तियोगः,ज्ञानयोगः, मन्त्रयोगः,लययोगः,कुण्डलिनीयोगः, राजयोगः,अष्टाङ्गयोगः	1	16-20
भारतीयदर्शनेषु योगः - दर्शनस्य अर्थ-परिभाषाश्च, आस्तिकदर्शनानां संक्षिप्तअध्ययनम्, नास्तिकदर्शनानां संक्षिप्तअध्ययनम् **योगसूत्रं प्रथमपादः -** योगसूत्रस्य परिचयः, योगस्य अर्थपरिभाषाश्च, चित्तं,चित्तवृतिः,चित्तावस्थाः, चित्तप्रकृतिः,परिभाषा,नियन्त्रणविधिश्च	1	16-20
योगसूत्रं प्रथमपादः – परिकर्म, साधकस्वरूपम्,साधकभेदाः, समाधिः,समाधिभेदाः, योगान्तरायाः, ईश्वरः, ईश्वरप्रणिधानञ्च	1	16-20
योगसूत्रं द्वितीयपादः - क्रियायोगः, अर्थ-परिभाषा-फलञ्च, क्लेश-क्लेशभेदाः-क्लेशनिवृतिः, द्रष्टृ-दृश्ययोः स्वरूपम्, अष्टाङ्गयोगः, तृतीयचतुर्थपादयोः संक्षेपविवरणम्	1	16-20
सांख्ययोगः – दुःखत्रयम्, पञ्चविंशतितत्वानि, करणानि, सांख्ययोंगयोः कैवल्यम्	1	16-20
फलितांशः – योगपरम्परायाः परिचयः प्राप्स्यन्ति। योगस्य अर्थ पिरभाषा- प्रभावः- यौगिक सिद्धान्तानां च बोधः। योगसिद्धान्तानां सम्यगववोधः।		

संगतिः- योगस्य मुख्यधारां ज्ञात्वा हठयोगस्य स्वरूपज्ञानार्थं छात्राणां उपकाराय कल्पते। योगचिकित्सायाः अवबोधनार्थं पत्रोऽयं छात्राणाम् उपकाराय कल्पते।
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. 3. Feuerstein, George - The Yoga Tradition, It's History, Literature, Philosophy & Practice, भावना पुस्तकानि तथा मुद्रणानि, 2002. 4. करेल वार्नर - योग एवं भारतीय दर्शन, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 1979। 5. योगसूत्रम् 6. सांख्यकारिका

पी.जी.डिप्लोमा योगविज्ञानम् - पाठ्यक्रमविवरणम्	**पत्रसङ्केतः**	**PGDYS2**

द्वितीयपत्रम् - हठयोगसिद्धान्ताः (Theories of Hatha Yoga) आधारग्रन्थः – हठयोगप्रदीपिका	क्रेडिट/ यूनिट - 6	होरा – 96-120
प्रस्तावना- योगस्य महत्त्वं सर्वविदितोऽस्ति। अतः संस्कृतवाङ्मये योगस्य प्रभाव अवगन्तुं पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते। हठयोगः योगस्य प्रमुखाङ्गरूपेण ज्ञायते, अनेन छात्राणां योगाभ्यासस्य प्रायोगीकपद्यः विकशितः भविष्यतीति अध्येतृणाम् उपकाराय कल्पते।		
उद्देश्यं – संस्कृतबाङ्मयेषु योगस्य परिचयप्रदानम्। श्रीमद्भवगद्गीतायां योगस्वरुपप्रतिपादनम्। संस्कृतभाषया सम्भाषणतथा प्राथमिक संस्कृतशिक्षणस्य प्रयोगज्ञानप्रदानम्। हठयोगस्य परिचय प्रदानम्। हठस्य अङ्गानां मुद्राणां क्रियाणां कुण्डलीन्याः च परिचयः प्राप्स्यन्ति।		
संस्कृतवाङ्कमयेषु योगग्रन्थाणां परिचयः -योगसूत्रम्,टीकाकाराश्च, सांख्यकारिका,टीकाकाराश्च, हठयोगः, वेद-उपनिषद-प्रमुखपुराणेषु योगः, श्रीमद्भगवद्गीता – सांख्ययोगः, गुणाः, यज्ञपरिचयः, आहारः	1	16-20
वर्णमालापदपरिचयश्च - देवनागरीवर्णमालायाः परिचयः वर्गीकरण,कारकञ्च, धातु-शब्दरूपपरिचयः, संस्कृतसंभाषणम्, संस्कृतभाषायां योगसूत्राणां अभ्यासः, अव्ययपदपरिचयः - अव्ययपदानां परिचयः, उपसर्गाणां परिचयः, निपातपरिचः	1	16-20
हठयोगस्य परिचयः(प्रथमोऽध्यायः) - हठस्य संक्षिप्त परिचयः, हठस्य अङ्गानि उपदेशाश्च, हठस्य साफल्ये हेतवः, पथ्यापथ्यमिताहारस्य च लक्षणम्,हठसिद्धेलक्षणम्	1	16-20
हठप्रदीपिका द्वितीयोध्यायः - प्राणचित्तयोः सम्बन्धः, षट्कर्माणि, सप्तक्रियाः, प्राणायामभेदाः,अष्टकुम्भकः	1	16-20
हठयोगप्रदीपिका तृतीयचतुर्थोऽध्यायः- दशमुद्राः, समाधिभेदाः, नादानुसन्धानम्, कुण्डलिनी	1	16-20
घटयोगः - घेरण्डसंहितायाः परिचयः, सप्ताङ्गयोगः, क्रियाभेदाः, प्राणायामभेदाः	1	16-20
फलितांशः- संस्कृतवाङ्मये योगस्य प्रभावविषयकवोधविकाशः। संस्कृतभाषण-पठन-लेखनकौशलस्य च विकाशः।		
संगतिः- योगसिद्धान्तं अवगम्य यगस्य प्रायोगीककौशलविकाशाय पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते।		
सन्दर्भग्रन्थसूची- 1. प्रथम दीक्षा - केंद्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली। 2. श्रीमद भगवत गीता - गीता प्रेस, गोरखपुर।		

3. शब्दमंजरी - चौखम्बा स…
4. स्वाथराम की हठयोगप्रदीपिका - कैवल्यधाम, लोनावाला
5. घेरंडा संहिता - थियोसोफिकल पब्लिशिंग हाउस, अड्यार, मद्रास
6. हठयोग प्रदीपिका - बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार।
7. राजयोग - स्वामी विवेकानंद - रामकृष्ण आश्रम
8. योग का विज्ञान - तैमिनी - थियोसोफिकल पब्लिशिंग हाउस, अडयार, मद्रास।
9. घेरंडा संहिता - थियोसोफिकल पब्लिशिंग हाउस, अडयार, मद्रास

पी.जी.डिप्लोमा योगविज्ञानम् - पाठ्यक्रमविवरणम्	पत्रसङ्केतः	PGDYS3
तृतीयपत्रम् - मानवशरीररचना एवं क्रियाविज्ञानम् – Human Anatomy & Physiology **आधारग्रन्थः** – **शरीररचना एवं क्रियाविज्ञानम्**	**क्रेडिट/ यूनिट - 6**	**होरा – 96-120**
प्रस्तावना- मानवशरीरसंरचना,शरीरे विद्यमानानां अङ्गानां संस्थानं, क्रियाप्रणाली योगेन एतेषां सम्यक् संञ्चालनज्ञानार्थं पात्रोऽयं छात्राणाम् उपकाराय कल्पते।		
उद्देश्यं – मानवशरीरसंरचना तथा क्रियाप्रणाल्याः बोधः भविष्यति। स्वास्थ्यस्वरुपावबोधनम्।		
मानवशरीरसंरचना-क्रियाप्रणाली-योगश्च - मानबशरीरस्य परिचयःरचनाभेदः, पाचनतन्त्रस्य संरचनाक्रियाप्रणालीश्च	1	16-20
श्वसनतन्त्रस्य संरचनाक्रियाप्रणालीश्च, रक्तसंञ्चारः क्रियात्मकप्रणालीःच, प्रतिरक्षाप्रणाल्याःप्रकाराश्च	1	16-20
अस्थिसंस्थानसंरचना-क्रियाप्रणाली-योगश्च- अस्थिसंस्थानस्य संरचना-क्रियाप्रणालीश्च	1	16-20
पेशीसंस्थानसंरचनायोगश्च-क्रियाप्रणाली- पेशीसंस्थानसंरचना-विभागाः, त्योकविभागस्य गुणः,वितरण,मांसपेशी संकोचन्च, कङ्कालतन्त्र,प्रकाराः,संरचनाकार्यप्रणालि, सन्धिस्थानम्,प्रकाराः,कार्यप्रणालि, स्नायुबन्धनम्, मेरुरज्जुः	1	16-20
तन्त्रिकातन्त्रस्य संरचना-क्रियाप्रणाली-योगश्च - तन्त्रिकातन्त्रस्य संरचनाप्रकाराः, केन्द्रियतन्त्रिकातन्त्रम्, मस्तिष्कतन्त्रिकातन्त्रम्	1	16-20
स्वायत्ततन्त्रिकातन्त्रम्, अन्तःस्रावीग्रन्थिपरिचयः, उत्सर्जनप्रणालीपरिचयः, इन्द्रियाणां परिचयः	1	16-20
फलितांशः- मानवशरीरपरिचयःअस्थिसंस्थान-पेशीसंस्थान-तन्त्रिकातन्त्रस्य च संरचना तथा क्रियाप्रणाल्याः बोधः। मानवस्वास्थ्यस् महत्त्वावबोधः।		
संगतिः – योगस्य शास्त्रान्तरेषु महत्त्वज्ञानार्थं पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते। योगशिक्षायाः प्रयोगज्ञानस्य विकाशार्थं पत्रोऽयंछात्राणां उपकाराय कल्पते।		

सन्दर्भग्रन्थसूची -

1. आयुर्वेद के मूल सिद्धांत - भगवान दास,
2. आयुर्वेद के मूल सिद्धांत - डॉ.वी.बी. आठवले, आठवले प्रकाशन, पुणे।
3. चरक की चरकसंहिता, चौखम्बा प्रकाशन, वाराणसी।
4. आसन - कुवलयानंद, कैवल्यधारा, लोनावला, पुणे
5. आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध - स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर।
6. सूर्यनमस्कार - स्वामी सत्यानंद, बिहार योग विद्यालय

पी.जी.डिप्लोमा योगविज्ञानम् - पाठ्यक्रमविवरणम्	**पत्रसङ्केतः**	**PGDYS4**
चतुर्थपत्रम् - योगचिकित्सायाः सिद्धान्ताः Principles of Yoga Therapy **आधारग्रन्थः – योग-सिद्धान्त संग्रह**	**क्रेडिट/ यूनिट - 6**	**होरा – 96-120**
प्रस्तावना- योगचिकित्सायाः महत्त्वं सर्वविदितोऽस्ति। अनेन औषधप्रतिक्रियाः भयो नास्ति। अतः सम्प्रति समाजस्य छात्राणां च उपकाराय एतादृशपाठ्यक्रमस्य आवश्यकता वर्ततेति पाठोऽयं छात्राणाम् उपकाराय कल्पते। सांख्यशास्त्रं भारतीयसंस्कृतवाङ्कमये ज्ञानशास्र – मोक्षशास्त्र रूपेण च प्रसिद्धोSस्ति । अतः छात्राणं उपकाराय कल्पते । योगशिक्षायाः प्रयोगः अनिर्वार्यास्ति। शिक्षायाः संप्रेषणेन शिक्षायाः विकाशः भवति। विद्यालयेषु महाविद्यालयेषु च योगप्रशिक्षितछात्राणां कक्षाः भवयुः येन योगशिक्षायाः प्रचार- प्रसारः सुष्ठु भविष्यति। अतः योगशिक्षायाःप्रयोगपत्रं छात्राणां उपकाराय कल्पते।		
उद्देश्यं – स्वास्थ्यस्वरूपज्ञानम्। स्वास्थ्यरक्षार्थं आयुर्वेदस्य प्रयोगज्ञानवर्धनम्। दिनचर्या-ऋतुचर्यायाः च ज्ञानप्रदानम्। शिक्षायां योगस्य प्रभावं अवगमः। योगेन व्यक्तित्वविकाशकौशलबोधः,योगकक्षाप्रबन्धनज्ञानप्रदानम्। योगशिक्षणकौशलानां परिचयप्रदानम्। योगस्य समाजे प्रयोगप्रशिक्षणप्रदानम्। योगीकतकनिकेः प्रयोगकौशलस्य विकाशः।		
योगचिकित्सायाः सिद्धान्तः - स्वास्थ्य-आर्युवेदश्च, स्वास्थ्यस्य अर्थ-परिभाषाश्च, स्वास्थ्यस्य महत्वम्, विश्वस्वास्थ्यसंगठन्च, आयुर्वेदस्य त्रिदोषसिद्धान्तः	1	16-20
स्वस्थवृत्तम् – दिनचर्या, ऋतुचर्या, अग्नि-धातु-मलपरिचयश्च **कोशिकातन्त्रस्य परिचयः** - तैतरीयोपनिषदि पन्चकोशसिद्धान्तः, कोशाणां परस्परं प्रभावः, शरीरस्य घटकाः(स्थुल-सुक्ष्म-कारण)	1	16-20
योगचिकित्सा - मानसिकस्वास्थसंपादने योगस्य भूमिका, योगचिकित्सायाः महत्वम्, यौगिकाभ्यासेन सह उपरोक्तसिद्धान्तां सम्बन्धः	1	16-20
योगशिक्षा - शिक्षायां योगस्य भूमिका महत्वं च, योगेन व्यक्तित्वविकासः, शैक्षिकतकनिकि,	1	16-20

व्यक्तिगतसमुहयोगकक्षाप्रबन्धनन्च		
योगकक्षा प्रबन्धनम् - योगकक्षा- आवश्यकसौविध्यं,क्षेत्रम्,उपवेशनव्यवस्थाश्च, योगशिक्षणस्य स्तरम्-प्रथम,उन्नत,विद्यालय-छात्राणां कृतेश्च, शिक्षणनियमानि -समयानुपालनं,अनुशासनं,समयप्रबन्धनम्, प्रदर्शनं,सुधारः,पर्यावेक्षणं.पाठयोजना च। **योगस्य सामाजिक प्रयोगः -** यौगिक अभ्यासणां शिक्षणपद्धतिः, बृद्धसमुदायस्य कृते योगः, गर्भवतीनांकृते योगः, पूनर्वासयोगः-शारिरीक-मानसिकन्च	1	16-20
यौगिकतकनिकानां अनुप्रयोगः - शुद्धिकरणे यौगिकक्रियाणां भूमिका, शारिरीक-मानसिकस्वास्थ्यनिमित्तं आसनानां भूमिका, स्वास्थ्यप्रबन्धने प्राणायामस्य प्रभावः, संकल्पशक्तेः प्रभावः, यौगिकाहारः, दैनिकजीवने योगस्य प्रयोगश्च	1	16-20

फलितांशः – छात्राणां स्वस्थ्यविषयक अवधारणाय परिष्करणम्। आयुर्वेदः तथा अष्टाङ्गहृदयादि ग्रन्थेषु प्रतिपादितानां स्वस्थ्यरक्षा सिद्धान्तानां अवबोधः। योगशिक्षायाः प्रयोगकौशलस्य अववोधः। योगकक्षाप्रबन्धनकौशलस्य विकासः।
योगीक अभ्यासाणां प्रयोगकौशलवोधेः। शुद्धिकरणे यौगीकक्रियाणां प्रयोगविधिबोधः।

संगतिः- योगेन स्वस्थ्य प्रबन्धनज्ञानवर्द्धनार्थं पत्रोऽयं छात्राणां अध्येतृणां च उपकाराय कल्पते।अवबोधनार्थं पत्रोऽयं छात्राणां अध्येतृणां च उपकाराय कल्पते। उन्नतयोगीक अभ्याससिद्धान्तानां अववोधनार्थं छात्राणां उपकाराय कल्पते।

सन्दर्भग्रन्थसूची-.

1. स्वामी सत्यानंद सरस्वती - आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, 2002
2. कुवल्यानद स्वामी यौगिक चिकित्सा, इसके मूल सिद्धांत और विधियाँ।
3. गार्डे, आर.के. प्रिंसिपल्स एंड प्रैक्टिस ऑफ योगा थेरेपी, डी.बी. तारापोरवालाल संस एंड कंपनी प्रा.लि.
4. कृष्णा रमन- ए मैटर ऑफ हेल्थ, ईस्ट वेस्ट बुक्स प्रा. लिमिटेड, चेन्नई।
5. तैत्तरीय उपनिषद् - चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी।
6. निरंजनानंद स्वामी- प्राण, प्राणायाम और प्राणविद्या, मुंगेर।
7. सत्यानंद सरस्वती- योग और क्रिया-बीपीटी, मुंगेर की तंत्र तकनीकों के प्राचीन स्कूल में व्यवस्थित पाठ्यक्रम।

8. यौगिक अभ्यासों के लिए शिक्षण विधियाँ - घरोटे एम. एलशिक्षण के सिद्धांत और तरीके 9. राज कुमार योग की शिक्षा - साकेत रमन तिवारी

पी.जी.डिप्लोमा योगविज्ञानम् - पाठ्यक्रमविवरणम्	पत्रसङ्केतः	PGDYS5
पञ्चमपत्रम् - यौगिकस्वास्थ्यप्रबन्धनम् - Yogic Health Management **आधारग्रन्थः – योग और स्वास्थ्य**	**क्रेडिट/ यूनिट - 6**	**होरा – 96-120**
प्रस्तावना- स्वास्थ्यमेवसम्पदः इति स्वास्थ्यस्य संरक्षणं सर्वेषां कृते अनिवार्यं, स्वस्थशरीरे एव स्वस्थमनः निवसति। स्वस्थमानसीकता देशस्य नगरस्य च अभिबृद्धिकर्तुं सक्षमः भवति। अतः स्वास्थ्यसंरक्षणाय पत्रोऽयं छात्राणां अध्यतृषां च उपकाराय कल्पते।		
उद्देश्यं – स्वास्थ्यस्वरुपावबोधनम्। शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिक-स्वास्थ्यप्राप्तौ सक्षमाः भविष्यन्ति। रोगस्वरूप-रोगकारण-रोगनिदानादिषु छात्राः अवगताः भविष्यन्ति।		
योग-स्वास्थ्यप्रबन्धनन्च - स्वास्थ्ये भोजनस्य प्रभावम्, आध्यात्मिकस्वास्थ्य-भोजनसिद्धान्तश्च, भोजनमहत्वम्,प्रकाराः,नियमानि,विनियमश्च, पथ्याऽपथ्यमिताहारपरिचयः	1	16-20
त्रिगुणात्मकाहारः- योगे अस्यानुप्रयोगश्च,क्रिया-आसनानि-प्राणायाम-ध्यानेषु च आहारस्य प्रभावः, रोगनिवारक-रोगोपचार-रोगोत्तेजककारणानां परिचयः	1	16-20
आसनविज्ञानम् - विशेषता, नाम,आसनानां उद्येश्यम्, आधारः,वर्गीकरणम्, रोगचिकित्सायाः स्थानम्,महत्वम् च। शारिरीकप्रणालिसु यौगिकाभ्यासः	1	16-20
शारीरिकप्रणालीषु योगाभ्यासस्य प्रभाव - कङ्कालतन्त्रस्योपरि योगाभ्यासस्य प्रभाव, श्वसनप्रणाल्याः उपरि योगाभ्यासस्य प्रभावः	1	16-20

शारीरिकप्रणालीषु योगाभ्यासस्य प्रभाव - पाचनतन्त्रस्योपरि योगाभ्यासस्य प्रभावः, सर्कुलेटरीसीष्टम्, नरर्भस षिष्टटम्,इन्डोक्राईनि सिष्टम् उपरि योगाभ्यासस्य प्रभावः	1	16-20
विभिन्नरोगाणां कृते योगाभ्यास - मधुमेहः,उच्चरक्तचाप, चिन्ता,अनिद्रा, अस्थमा,गठिया, जठरशोध,अल्सर,कव्ज	1	16-20
फलितांशः- स्वास्थ्यसंरक्षणस्योपायाः अवगतः। आहारस्य स्वास्थ्यस्योपरिप्रभावबोधः। शारीरिकप्रणालीषु योगस्य प्रभावज्ञानम्। विशिष्टरोगाणां रोगप्रतिरोधशक्तेः च अवबोधः।		
संगतिः – योगस्य शास्त्रान्तरेषु महत्त्वज्ञानार्थं पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते। योगशिक्षायाः प्रयोगज्ञानस्य विकाशार्थं पत्रोऽयंछात्राणां उपकाराय कल्पते।		
सन्दर्भग्रन्थसूची - 1. आयुर्वेद के मूल सिद्धांत - भगवान दास, 2. आयुर्वेद के मूल सिद्धांत - डॉ.वी.बी. आठवले, आठवले प्रकाशन, पुणे। 3. चरक की चरकसंहिता, चौखम्बा प्रकाशन, वाराणसी। 4. आसन - कुवलयानंद, कैवल्यधारा, लोनावला, पुणे 5. आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध - स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर। 6. सूर्यनमस्कार - स्वामी सत्यानंद, बिहार योग विद्यालय		

पी.जी.डिप्लोमा योगविज्ञानम् - पाठ्यक्रमविवरणम्	पत्रसङ्केतः	PGDYS6
षष्ठपत्रम् - योगाभ्यासाः - Yogic Practices **आधारग्रन्थः – घेरण्डसंहिता, सम्पूर्णयोगविद्या**	**क्रेडिट/ यूनिट - 6**	**होरा – 96-120**
प्रस्तावना- योगस्य प्रायोगीकपक्षस्योपरि सम्प्रतिसमग्रविश्वगुरुत्वं ददाति अतः छात्राणां उपकाराय कल्पते। उन्नतयोगकौशलानां प्रयोगे जीवनं स्वस्थं-सुन्दरं-आनन्दमयन्च कर्तुं पत्रोयं छात्राणां अध्येतृणां सामाजिकाणां च उपकाराय कल्पते।		
उद्येश्यम् – योगीक-आसनानां प्राणायामस्य च प्रयोग कौशलस्य विकाश। मुद्राबन्धप्राणायामादिनाम् अभ्यासकौशलाववोधः। उन्नतआसनानां परिचयप्रदानम्। उन्नतयौगिकक्रियाणां प्रयोगविधेः परिचयप्रदानम्।		
यौगिकाभ्यासः – आसनानां सिद्धान्तः अभ्यासश्च- शिथिलीकरणम्,व्यायामाभ्यासः,गणेशक्रियाभ्यासः(सुपरब्रेनयोग), ताडासनम्,तीर्यकताडासनम्,अर्धकतीचक्रासन, वृक्षासन, सुर्यनमष्कार 12 चरण(भेदसहितम्)	1	16-20
यौगिकाभ्यासः - आसनानां सिद्धानः अभ्यासश्च - भुजङ्गासन, शलभासन,हलासन, मत्स्यासन,शवासन, जानुशीर्षासन,वक्रासन,मरिच्यासन, पश्मिमतानासन,पूर्वतानसन, पवनमुक्तासन,मकरासन	1	16-20
प्राणायामस्य सिद्धान्ताभ्यासश्च - रेचकपुरकौ, उज्जायी, शीत्कारी, शीतली सूर्यभेदनम्, चन्द्रभेदनन्च	1	16-20
यौगिकक्रियासिद्धान्त अभ्याशश्च - अग्निसार,त्राटक,जलनेति, सूत्रनेति, कपालभातिः	1	16-20
उन्नतयोगासनानां सिद्धान्तः अभ्यासश्च - वैदिक सूर्यनमस्कारः(9 विन्याशः), यौगिक सूर्यनमस्कारः(17 विन्याशः), परिव्रत त्रिकोणासनं, पार्श्वतानासन, वीरभद्रासन, प्रसारितापदोतानासन, भरद्वाजासन-अर्धमत्सेन्द्रासन-सेतुबन्धासन, शीर्षासन-वकासन-सुप्तकोणासन-कर्णपीडासन, उर्धपद्मासन-पीण्डासन्च	1	16-20

मुद्रा-बन्घ-प्राणायामसिद्धान्ताः अभ्यासश्च - मूलबन्धः,उड्डियानबन्धः,जालन्धरबन्धः**,** विपरीतकरणी मुद्रायाः अभ्यासः**,** बाह्यकुम्भकः,अन्तकुम्भकः**,** नाडिशुद्धिः,भ्रामरिश्च क्षेत्रप्रशिक्षणकार्यप्रस्तावनन्च (Field Training&Work Report)/परियोजनाकार्यम् (Project Work)	1	16-20
फलितांशः - आसनानां सिद्धान्तः, प्रयोगः, विधिः तथा लाभः इत्यादिनां बोधः। उन्नतयोगीकशिक्षाकौशलानां प्रयोगविधेः अवबोधः।उन्नत आसन-बन्ध-मुद्रा-प्राणायामानां च प्रयोग विधिबोधः।		
संगतिः– योगस्य आदिकर्ता महर्षिपतञ्जलेः योगसिद्धानां महत्वं समग्र विश्वे परिचितः तेषु अवगतिः अनेन पत्रेण भविष्यतीति छात्राणां उपकाराय कल्पते। उन्नतयोगकौशलानां अववोधनार्थं पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते।		

सन्दर्भग्रन्थसूची-

1. आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध - स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर।
2. सूर्यनमस्कार - स्वामी सत्यानंद, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार।
3. लाइट ऑन योग - अयंगर बी.के.एस
4. प्राणायाम पर प्रकाश - अयंगर बी. के.एस
5. आसन - स्वामी कुवलयानंद, कैवल्यधाम प्रकाशन, कैवल्यधाम।
6. प्राणायाम - स्वामी कुवलयानंद - कैवल्यधाम प्रकाशन, कैवल्यधाम।
7. आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध - स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर।
8. सूर्यनमस्कार - स्वामी सत्यानंद, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार।
9. लाइट ऑन योग - अयंगर बी.के.एस
10. प्राणायाम पर प्रकाश - अयंगर बी. के.एस

पी.जी.डिप्लोमा योगविज्ञानम् - पाठ्यक्रमविवरणम्	पत्रसङ्केतः	**PGDYS7**
सप्तमपत्रम् - परियोजनाकार्यसमर्पणम् – Project Work Report Submission	**क्रेडिट/ यूनिट - 4**	**होरा – 64-80**
प्रस्तावना- प्रयोगकुशलता अपि योगविषये सम्पादनीया अस्ति। तदर्थ एव परियोजनाकार्यस्य अनुप्रयोगः।		
उद्येश्यम् – 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।		