उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादराबाद, हरिद्वार

P.G Diploma
Yoga and Alternative Therapy

वर्षीय पाठ्यक्रम

योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादराबाद, हरिद्वार

SYLLABUS (w. e. f. 2025-26)

BOARD OF STUDIES

S. N.	Name	Designation	Department	Affiliation
1.	Prof. Ramakant Pandey	Vice-Chancellor Chairman of the committee	-	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar
2.	Prof. Ishwar Bhardwaj	Professor&Dean	Yoga	Yogic Science & Human Consciousness, Dev Sanskriti, Vishwavidhyalay, Haridwar
3.	Prof. surendra Kumar Tyagi	Former Professor & Dean	Yoga	Gurukul Kangri Deemed to be University, Haridwar
4.	Dr. Kamakhya Kumar	Associate Professor & Former Dean	Yoga	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar
5.	Prof. Laxminarayan Joshi	Professor & Dean Convener BOS	Yoga	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar

S. N.	Subject Code	Subject Title	Periods per week			Evaluation Scheme				Subject Total
						Sessional			ESE	
			L	T	P	Credit	CT	TA		
		P. G. Diploma in Yog & Alternative Therapy								
Semester – I										
1	PGDYA-C101	योग के आधारभूत तत्व एवं हठयोग Fundamentals of Yoga	4		-	4	20	10	70	100
2	PGDYA-C102	वैकल्पिक चिकित्सा परिचय Introduction Alternative Therapy	4		-	4	20	10	70	100
3	PGDYA-C103	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान Human Anatomy & Physiology	4		-	4	20	10	70	100
4	PGDYA-C104	मनोरोगों की वैकल्पिक चिकित्सा Alternative Therapies of Mental Diseases	4		-	4	20	10	70	100
5	PGDYA-C105	प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायामादि) Practical – 1 (Asanas, Pranayama…)	-	-	12	4	-	-	-	100
6	PGDYA-C106	प्रयोगात्मक – 2 (सत्रीय कार्य एवं परियोजना कार्य) Practical – 2 (Assignment and Project Work)	-	-	4	4	-	-	-	100
						24		**TOTAL**		**600**
Semester – II										
1	PGDYA-C201	पातंजल योग Patanjalyoga	4		-	4	20	10	70	100
2	PGDYA-C202	शारीरिक रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा Alternative Theraoies of Physical Diseases	4		-	4	20	10	70	100
3	PGDYA-C203	स्वस्थवृत एवं आहार Health Lifestyle & Diet	4		-	4	20	10	70	100
4	PGDYA-C204	योग का व्यवहारिक स्वरूप Applied Yoga	4		-	4	20	10	70	100
5	PGDYA-C205	प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायामादि) Practical – 1 (Asanas, Pranayama…)	-	-	12	4	-	-	-	100
6	PGDYA-C206	प्रयोगात्मक – 2 (सत्रीय कार्य एवं परियोजना कार्य) Practical – 2 (Assignment and Project Work)	-	-	4	4	-	-	-	100
						24		**TOTAL**		**700**
		TOTAL CREDITS				**48**		**G. TOTAL**		**1300**

Title of the Course:-

The programme shall be called "**1 Years P.G Diploma Yoga & Alternative Therapy Program in Yogic Science**"

Objectives of the programme:-

- To introduce Yoga therapy, its principles and practices of Yoga to people with various lifestyle disorders.
- To make the people aware of the therapeutic and preventive value of Yoga.
- To bring peace and harmony in the society at large by introducing the Yogic way of life.
- To create therapists of high calibre to make the society free free from stress and lifestyle related diseases.

Duration:-

The minimum duration of the programme will be One years (2 semesters) and the maximum duration will be seven years.

Eligibility:-

The candidate should have completed Bachelor in any discipline from a recognized board or equivalent.

Grade System:-

Regarding grading system, the rule of the Two years Masters course will be followed as per the University rules & regulations.

Procedure of Admission:-

The rules of university will be applicable

Seats:-

There are only 25 seats for the Course. The Examination patterns of course will semester wise. The examination Fee will be charged as per the rules of the University.

Attendance:-

Seventy five percent attendances in theory and practical classes respectively will be necessary for a candidate to appear in the final examination.

Points, if any, not covered by the provisions of this ordinance will be subject to the existing rules and regulations of the University and the Act, the statutes and the Ordinances, of the university, as applicable from time to time.

P. G. Diploma in Yog & Alternative Therapy			PGDYA -C101 योग के आधारभूत तत्त्व एवं हठयोग (Fundamentals of Yoga)				SEMESTER-I	
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन से छात्र योग की अवधारणा, इतिहास, विभिन्न योग पद्धतियों तथा हठयोग के सिद्धांतों को समझ सकेगा। वह पतंजलि, गोरखनाथ आदि प्रमुख योगाचार्यों के योगदान से परिचित होगा तथा आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, मुद्रा एवं कुण्डलिनी जागरण की मूलभूत जानकारी प्राप्त करेगा।

इकाई	विवरण
1	योग का अर्थ, परिभाषा, इतिहास, योग का स्वरूप, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता। विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप– वेद, उपनिषद, गीता, योग वाशिष्ठ, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, वेदान्त, तन्त्र शास्त्र, आयुर्वेद।
2	योग पद्धतियां– राजयोग, ज्ञान योग, भक्तियोग, कर्मयोग, अष्टांगयोग, हठयोग, मंत्रयोग, सन्यासयोग। विभिन्न योगियों का परिचय– महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, श्यामाचरण लाहिडी, परमहंस योगानंद, स्वामी शिवानंद, स्वामी कुवलयानंद।
3	हठयोग का अर्थ, परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश,
4	हठयोग प्रदीपिका – साधना में साधक व बाधक तत्व, हठसिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ। प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, विधि व लाभ, प्राणायाम की उपयोगिता, षटकर्म विधि व लाभ। बन्ध मुद्रा, समाधि का वर्णन, नादानुसंधान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय।
5	**घेरण्ड संहिता** – सप्तसाधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षटकर्म– धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ। आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

श्रीमद्भगवद्गीता – शांकरभाष्य
पातंजलयोगसूत्र – गीता प्रेरा गोरखपुर
योग वासिष्ठ – गीता प्रेस गोरखपुर
ज्योत्स्ना टीका – मो0दे0 (सहाय जी)
योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
योग महाविज्ञान – डॉ0 कामाख्या कुमार
वेदों में योग विद्या – स्वामी दिव्यानंद
योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आत्रेय
भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा0 ईश्वर भारद्वाज
कल्याण (योग तत्त्वांक) – गीता प्रेरा गोरखपुर
कल्याण (योगांक) – गीता प्रेरा गोरखपुर
Yoga Darshan - Sw. Niranjanananda Saraswati
Super Science of Yoga – Dr Kamakhya Kumar
भारत के संत महात्मा – रामलाल
भारत के महान योगी – विश्वनाथ मुखर्जी

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

P. G. Diploma in Yog & Alternative Therapy			PGDYA -C102 वैकल्पिक चिकित्सा परिचय (Introduction Alternative Therapy)					SEMESTER-I
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस विषय के अध्ययन से छात्र विभिन्न वैकल्पिक चिकित्सा प्रणालियों जैसे चुंबक चिकित्सा, एक्यूप्रेशर, प्राणिक हीलिंग तथा नाड़ी परीक्षण के सिद्धांतों और उपयोगों को समझ सकेगा। वह स्वास्थ्य संवर्धन एवं रोग निवारण में इन चिकित्सा पद्धतियों की भूमिका को व्यावहारिक रूप से जान सकेगा।

इकाई	विवरण
1	वैकल्पिक चिकित्सा – परिचय, अर्थ और प्रणालियाँ, वैकल्पिक चिकित्सा का क्षेत्र, वैकल्पिक चिकित्सा का महत्व, वैकल्पिक चिकित्सा के सिद्धान्त
2	चुम्बक चिकित्सा– परिचय, चुम्बक चिकित्सा का इतिहास, चुम्बक का प्रभाव और चुम्बक बनाने की विधि, चुम्बक की प्रयोग विधि और प्रकार
3	एक्युप्रेशर चिकित्सा – परिचय, अर्थ और प्रणालियाँ, सिद्धान्त, दबाव की विधि, उपकरण एवं सावधानियाँ।
4	स्वरोदय एवं नाड़ी परीक्षण – परिचय, तत्व ज्ञान और स्वर साधना में अभीष्ट सिद्धि, नाड़ी का परीक्षण और विधि, नाड़ी के प्रकार और विभिन्न रोगों में नाड़ी की गति।
5	प्राणिक हीलिंग चिकित्सा – परिचय, प्राण, चेतना और पंच कोश, प्रभा मण्डल और प्राणशक्ति, इतिहास, सिद्धांत और विधि

सन्दर्भ ग्रंथ –

Acupressure – Dr. Attar Singh
Acupressure – Dr. L.N. Kothari
Acupressure ¼you are doctor for yourself½ - Dr. Dhiren Gala
Sujok Therapy – Dr. Aasha Maheshwari
Miracles through pranic healing - Master Choa Kok Sui
Advanced pranic healing – Master Choa Kok Sui
Pranic Psychotherapy – Master Choa Kok Sui
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
सुश्रुत संहिता (षारीर स्थान) – मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007
वाग्भट्ट संहिता (षारीर स्थान) – मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007
मर्म विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा – डॉ. सुनील कुमार जोषी
Marma science and principles of marma therapy - Dr. Sunil Kumar Joshi

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

P. G. Diploma in Yog & Alternative Therapy	PGDYA -C103 शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान (Human Anatomy & Physiology)	SEMESTER-I

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्र मानव शरीर की संरचना एवं विभिन्न शारीरिक तंत्रों की कार्यप्रणाली का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह अस्थि, मांसपेशी, रक्त परिसंचरण, श्वसन, पाचन एवं उत्सर्जन तंत्र पर योग के प्रभावों को समझते हुए स्वास्थ्य विज्ञान की आधारभूत समझ विकसित करेगा।

इकाई	विवरण
1	मानवीय कोशिका– संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य, ऊतक व प्रकार तथा कार्य। अस्थि तन्त्र, अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थि की संख्या, अस्थि की रचना, अस्थि के कार्य, अस्थि पर योग का प्रभाव।
2	रक्त परिसंचरण तंत्र– रक्त की रचना, रक्त कण, लालरक्त कण व रक्त चक्रिका की रचना व रक्त के कार्य, हृदय की आंतरिक एवं बाह्य रचना, रक्त परिसंचरण तंत्र पर योग का प्रभाव। पाचन तंत्र– पाचन तंत्र की परिभाषा, पाचन तन्त्र की रचना व क्रियायें एवं पाचन तन्त्र पर योग का प्रभाव।
3	पेशीतन्त्र– मांस धातु की परिभाषा व उत्पत्ति, पेशी का परिचय, पेशियों की संख्या व शरीर की इन प्रधान पेशियों का संक्षिप्त परिचय यथा फ्रन्टेलिस, आक्सीपीटेलिस, टैम्पोरेलिस, स्टरनोक्लीडोमैस्टायड, लैटिसमस, डोरसाई, ट्रपीजियस, रैक्टस, एबडोमिनिस, डायाफ्राम, डैल्टायड, वाइसैप्स, ट्राईसैप्स, ग्लूटियस मैक्सीमस, फेमोरेलिस, सारटोरियस, गैस्ट्रोक्नीमियस। पेशी के भेद, पेशी की रचना, पेशी के कार्य, योग का पेशी तन्त्र पर प्रभाव।
4	श्वसन तन्त्र– श्वसन की परिभाषा, श्वसन के भेद, श्वसन तन्त्र की रचना, श्वसन की क्रिया–वाह्य व आन्तरिक, गैसों का परिवहन, श्वसन क्रिया की नियंत्रण प्रक्रियाय, श्वसन तन्त्र पर योग का प्रभाव। अन्तःस्त्रावी तन्त्र – अन्तःस्रावी व बहिस्रावी ग्रन्थियां, एन्जाइम एवं हार्मोन में अन्तर, योग का अन्तःस्रावी ग्रन्थियों पर प्रभाव
5	उत्सर्जन तन्त्र– उत्सर्जन का अर्थ, उत्सर्जन तन्त्र की रचना, वृक्क की रचना तथा कार्य, वृक्कान्त्र (नेफ्रान) की रचना, मूत्र उत्पत्ति की प्रकिया, मूत्र का उत्सर्जन, मूत्र की मात्रा, संगठन, मूत्र द्वारा उत्सर्जित असामान्य पदार्थ, उत्सर्जन तन्त्र पर योग का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रंथ –

शरीर रचना व किया विज्ञान – डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
सुश्रुत (शरीर स्थान) – डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर
शरीर रचना विज्ञान – डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर किया विज्ञान – डॉ. प्रियवृत शर्मा
शरीर रचना व किया विज्ञान – डॉ. एस. आर. वर्मा
आयुर्वेदीय किया शरीर – वैद्य रणजीत राय देसाई
शरीर रचना विज्ञान – एम.एम. गौरे
Anatomy & Physiology for Nurses – J.P.Brothers

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

P. G. Diploma in Yog & Alternative Therapy	PGDYA -C104 मनोरोगों की वैकल्पिक चिकित्सा Alternative Therapies of Mental Diseases							SEMESTER-I
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस विषय का अध्ययन करने पर छात्र मानसिक रोगों, तनाव, चिंता, अवसाद, व्यक्तित्व विकार तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के कारण, लक्षण एवं उपचार विधियों को समझ सकेगा। साथ ही वह योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा की सहायता से मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के उपाय सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	मनोरोगों का अर्थ एवं सामान्यत एवं असामान्य व्यवहार की विशेषतायें। मनोरोगों के प्रकार, कारण, असामान्या व्यवहारों का नैदानिक वर्गीकरण तनाव का अर्थ, लक्षण, कारण तनाव प्रबन्धन।
2	दुर्भीत (फेबिया) का अर्थ, लक्षण, कारण, प्रकार एवं उपचार सामान्यी (कृत चिन्ता विकृति) का कारण, लक्षण एवं उपचार मनोग्रस्ति बाध्यता विकृति के कारण, लक्षण एवं उपचार
3	विषाद या अवसाद का अर्थ, लक्षण, प्रकार, कारण एवं उपचार व्यक्तित्व विकृति का अर्थ, लक्षण, प्रकार, कारण, परिष्कार की विधियॉं।
4	समाज विरोधी व्यतरिक्त का अर्थ, लक्षण, कारण एवं उपचार मानसिक दुर्बलता का अर्थ, स्वरूप, प्रकार, कारण एवं उपचार
5	अधिगम असर्मथता का अर्थ, स्वारूप, प्रकार, कारण एवं उपचार मनचिकित्सा की विधि एवं प्रक्रिया, मनचिकित्सा के परिणाम को प्रभावित करने वाले कारक मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ, मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषतायें एवं प्रभावित करने वाले कारक

सन्दर्भ ग्रंथ –

योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आत्रेय

सामान्य मनोविज्ञान – अरूण कुमार

असामान्य मनोविज्ञान – आर. के. ओझा

Yoga Psychology : Handbook of Yogic Psychotherapy (2013), By Kamakhya Kumar, Pub: D.K. Print world, New Delhi.

Psychology (5th Edi.): Carole Wade & Carol Tavris (1998), Pub: Logman / Addison-Wesley Educational Publications Inc. Us.

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पॉच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पॉच अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

P. G. Diploma in Yog & Alternative Therapy	PGDYA -C105 प्रयोगात्मक – एक **Practical – 1**						SEMESTER-I	
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस प्रायोगिक पाठ्यक्रम के अध्ययन से छात्र विभिन्न आसनों, प्राणायामों, षट्कर्मों, मुद्राओं एवं ध्यान विधियों का सही अभ्यास करना सीख सकेगा। वह योगाभ्यास की तकनीकों, लाभों तथा उनके स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों को व्यावहारिक रूप से अनुभव कर सकेगा।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार सिद्धासन, पदमासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, भद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, कटिचक्रासन, चक्रासन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गुरुडासन, हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, अर्ध धनुरासन, मार्जारि आसन,अर्ध शलभासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, बालासन, अद्ववासन, बकासन, अर्धहलासन, सर्पासन, सुखासन, अर्धपद्मासन, एक पाद हलासन, सेतुबंधासन, मर्कटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन, द्विकोणासन, पार्श्वतानासन, सिंहासन, मंडूकासन।	20
प्राणायम	लम्बा–गहरा श्वास–प्रश्वास 1. डायफ्रामिक ब्रीथ / फुफ्फुसीय श्वसन 2. नाडी शोधन प्राणायाम 3. सूर्यभेदी प्राणायाम 4. चन्द्रभेदी प्राणायाम 5. उज्जायी प्राणायाम	10
षटकर्म	1. जलनेति 2. रबड़ नेति 3. वमन, धौति / कुंजल क्रिया 4. वातकर्म कपाल भाति	10
मुद्रा–बन्ध	1. ज्ञान मुद्रा 2. चिन मुद्रा 3. विपरीतकरणी मुद्रा 4. जालंधर बंध 5. उड्डीयान बंध 6. मूल बंध 7. योग मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	सोऽहम् साधना एवं सविता ध्यान	10
मौखिकी		10

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका। – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
शिवसंहिता – चोखम्भा ओरियन्टालिया
वशिष्ठ संहिता – गीताप्रैस, गोरखपुर
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

P. G. Diploma in Yog & Alternative Therapy		PGDYA -C106 प्रयोगात्मक – द्वितीय Practical – 02					SEMESTER-I
Total Lectures	**Maximum Marks (MM)**	**Time**	**L**	**T**	**P**	**Sessional**	**End Semester Exam (ESE)**	**Total Credits**
60	100	3 Hrs.	3	1	0	00	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्र योग शिक्षण योजना तैयार करना, प्रस्तुतीकरण करना तथा वैकल्पिक चिकित्सा से संबंधित परियोजना एवं रिपोर्ट लेखन सीख सकेगा। इससे उसमें शोध, विश्लेषण एवं योग शिक्षण संबंधी व्यावसायिक कौशल विकसित होंगे।

शीर्षक	विवरण	अंक
पाठ योजना	निर्धारित प्रारूप में विद्यार्थियों द्वारा 10 पाठ योजना को तैयार कर, प्रस्तुत करना होगा। जिसमें आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, मुद्रा–बन्ध, ध्यान आदि का समावेश होगा। इन्हीं 10 पाठयोजनाओं में से किन्हीं 02 पाठ योजना को परीक्षक के समक्ष व्यवहारिक रूप में प्रदर्शित करना होगा।	20
शिक्षण विधियाँ	व्याख्यान विधि, व्याख्यान–प्रदर्शन विधि, प्रदर्शन–अनुक्रिया विधि, निर्देश–अनुक्रिया विधि, द्रश्य–श्रव्य (चार्ट, मॉडल, प्रोजेक्टर, स्लाइड, ऑडियो टेप आदि) विधियों द्वारा शिक्षण। परीक्षक के समक्ष उक्त वर्णित विधियों में से किसी एक विधि का प्रदर्शन करना होगा।	20
प्राकृतिक चिकित्सा	**प्राकृतिक चिकित्सा रिपोर्ट –** छात्र–छात्राओं को वैकल्पिक चिकित्सा की एक रिपोर्ट (15–20 पृष्ठ) विभाग में जमा करानी होगी जिसमें चुम्बक चिकित्सा, एक्युप्रेसर चिकित्सा, प्राणक हीलिंग चिकित्सा आदि का समावेश रहेगा।	20
मौखिकी		40

सन्दर्भ ग्रन्थ –

स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम – शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा – विट्ठल दास मोदी
आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा – राकेश जिन्दल
Diet and Nutrition - Dr. Rudolf
History and Philosophy of Naturopathy - Dr. S.J. Singh
Nature Cure - Dr. H. K. Bakhru
The Practice of Nature Cure - Dr. Henry Lindlhar
योग में शिक्षण विधियाँ – लोणावाला
Teaching Yoga: Essential Foundations and Techniques -- Mark Stephens

P. G. Diploma in Yog & Alternative Therapy		PGDYA –C201 पातंजल योग Patanjalyoga					SEMESTER-II	
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस विषय के अध्ययन से छात्र पतंजलि योगसूत्र के दार्शनिक एवं व्यावहारिक पक्षों को समझ सकेगा। वह चित्त, चित्तवृत्तियाँ, अष्टांग योग, समाधि तथा कैवल्य की अवधारणाओं का गहन ज्ञान प्राप्त कर योग दर्शन की मूलभूत समझ विकसित करेगा।

इकाई	विवरण
1	पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित्त वृत्तियां, चित्त वृत्तियों के निरोध का उपाय।
2	योगान्तराय, चतुर्व्यूहवाद, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रियायोग एवं उसके प्रकार, पंचक्लेश, प्रमाण एवं उसके प्रकार।
3	योग के आठ अंग, यम–नियम का स्वरूप एवं फल, आसन- परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम- परिभाषा, प्रकार एवं महत्व।
4	प्रत्याहार की अवधारणा एवं महत्व, धारणा की अवधारणा एवं महत्व, ध्यान की अवधारणा, एवं महत्व, समाधि की अवधारणा, समाधि के प्रकार–सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, ऋतम्भरा प्रज्ञा, विवेक ख्याति, धर्ममेघ समाधि
5	संयमजन्य सिद्धियां, जन्मादि पंच सिद्धि, अणिमादि अष्ट सिद्धियां, पुरूष की अवधारणा एवं स्वरूप, प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप, ईश्वर की अवधारणा, स्वरूप एवं योग साधना में ईश्वर का महत्व, कैवल्य

सन्दर्भ ग्रन्थ–

योग सूत्र (तत्ववैशारदी) – वाचस्पति मिश्र
योग सूत्र (योग वार्तिक) – विज्ञान भिक्षु
योग सूत्र (भास्वती टीका) – हरिहरानन्द अरण्यक
योग सूत्र (राजमार्तण्ड) – भोजराज
पातंजल योग प्रदीप – ओमानन्द तीर्थ
पातंजल योग विमर्ष – विजयपाल शास्त्री
ध्यान योग प्रकाष – लक्ष्मणानन्द
योग दर्षन – राजवीर शास्त्री
पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन – डा0 त्रिलोकचन्द्र
योग सिद्धान्त एवं साधाना – प्रो0 महेश प्रसाद सिलोदी
प्राणायाम विमर्श – प्रो0 कृष्णकान्त शर्मा

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

P. G. Diploma in Yog & Alternative Therapy		PGDYA –C202 शारीरिक रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा Alternative Theraoies of Physical Diseases						SEMESTER-II
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन से छात्र पाचन, अस्थि, परिसंचरण एवं श्वसन तंत्र से संबंधित प्रमुख रोगों के कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक उपचार विधियों को समझ सकेगा। वह योग, प्राकृतिक चिकित्सा एवं अन्य वैकल्पिक उपायों के माध्यम से रोग प्रबंधन की जानकारी प्राप्त करेगा।

इकाई	विवरण
1	**रोग की अवधारणा** रोग का अर्थ, परिभाषा एवं कारण रोगों का वर्गीकरण रोगी तथा निरोगी व्यक्ति के लक्षण शारीरिक रोग की अवधारणा, कारण एवं वर्गीकरण
2	**पाचन संस्थान के रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा** कब्ज एवं अजीर्ण–कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा अम्लपित्त – कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा मोटापा– कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा बवासीर– कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा अतिसार एवं मुंह के छाले– कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा
3	**अस्थि रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा** ओस्टियोपोरोसिस – कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा सरवाइकल स्पोन्डिलाइटिस– कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा अर्थराइटिस– कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा स्लिप डिस्कि– कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा
4	**परिसंचरण संस्थान के रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा** निम्न रक्तचाप– कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा उच्च रक्तचाप– कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा हृदय रोगों के कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा
5	**श्वसन तंत्र के रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा** सामान्य जुखाम एवं खासी– कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा अस्थमा– कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा साइनोसाइटिस– कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

सन्दर्भ ग्रंथ –

कल्याण आरोग्य अंक – गीता प्रेस गोरखपुर।
जीवेम शरदः शतम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाड्मय, खण्ड – 41
स्वस्थवृत्त विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
चुम्बकीय चिकित्सा – पीयूष त्रिवेदी
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा – विट्ठल दास मोदी
आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा – राकेश जिन्दल
Diet and Nutrition - Dr. Rudolf
History and Philosophy of Naturopathy - Dr. S.J. Singh
Nature Cure - Dr. H. K. Bakhru
The Practice of Nature Cure - Dr. Henry Lindlhar

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

P. G. Diploma in Yog & Alternative Therapy	PGDYA –C203 स्वस्थवृत एवं आहार Health Lifestyle & Diet						SEMESTER-II	
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस विषय के माध्यम से छात्र स्वस्थ जीवनशैली, संतुलित आहार, योगिक आहार तथा पोषण के सिद्धांतों को समझ सकेगा। वह विभिन्न आयु वर्गों एवं अवस्थाओं के लिए उपयुक्त आहार योजना बनाने तथा स्वास्थ्य संरक्षण में आहार की भूमिका को जान सकेगा।

इकाई	विवरण
1	स्वस्थवृत्त का अर्थ एवं परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण स्वस्थवृत्त का प्रयोजन, दिनचर्या एवं रात्रिचर्या निद्रा एवं ब्रह्मचर्य, ऋतुचर्या एवं स्वास्थ
2	आहार एवं आहार की परिभाषा, आहार के प्रमुख घटक, संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारक यौगिक आहार एवं मिताहार
3	संतुलित आहार की दैनिक आवश्यकता, बाल्यावस्था में आहार किशोरों के लिए संतुलित आहार, वयस्कों के लिए संतुलित आहार महिलाओं के लिए संतुलित आहार
4	पोषण एवं स्वस्थ की आवधारणा, आहार का वर्गीकरण, विभिन्न पोषक तत्वों के स्रोत एवं पोषण का शरीरिक मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव भोजन का संग्रह एवं संरक्षण उपचारात्मक आहार–अवधारणा एवं आवश्यकता
5	त्रिदोष, वात शामक आहार, पित्त शामक आहार, कफ शामक आहार,

सन्दर्भ ग्रंथ –

चिकित्सा उपचार के विविध आयाम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वांङ्गमय, खण्ड–40
जीवेम शरदः शतम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड – 41
स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम – शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा – विट्ठल दास मोदी
आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा – राकेश जिन्दल
Diet and Nutrition - Dr. Rudolf
History and Philosophy of Naturopathy - Dr. S.J. Singh
Nature Cure - Dr. H. K. Bakhru
The Practice of Nature Cure - Dr. Henry Lindlhar

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पॉच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पॉच अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

P. G. Diploma in Yog & Alternative Therapy			PGDYA –C204 योग का व्यवहारिक स्वरूप Applied Yoga					SEMESTER-II
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन से छात्र जीवन के विभिन्न क्षेत्रों जैसे शिक्षा, प्रशासन, पुलिस, सेना एवं कॉर्पोरेट क्षेत्र में योग के अनुप्रयोगों को समझ सकेगा। वह तनाव प्रबंधन, अनुशासन, व्यक्तित्व विकास तथा नशा मुक्ति में योग की उपयोगिता को व्यावहारिक रूप से सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	व्यवहारिक योग का अर्थ, स्वरूप, उद्देष्य, योग चिकित्सक का व्यक्तित्व, मनोभाव एवं व्यवहार।
2	बालकों व किशोरों के व्यवहार संतुलन के लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि।
3	प्रशासन, पुलिस एवं सैनिकों के व्यवहार एवं अनुषासन के लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि।
4	कार्पोरेट : शासन अधिकारी, नेता, मैनेजर, डायरेक्टर, डाक्टर, वकील, शिक्षक, आदि के लिए उपयोगी योगासन,
5	तनावमुक्ति एवं अनिद्रा हेतु यौगिक अभ्यास, व्यसन निदान में योग की भूमिका।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

Yoga Education for chinldren - Bihar Yoga Publication Trust
Nav Yogini Tnadra(Hindi/English) - Bihar Yoga Publication Trust
Applied Yogic Science - Dr Kamakhya Kumar
Effect of Yoga on Hypertension - Bihar Yoga Publication Trust
Yoga Education - Dr Kamakhya Kumar
योग निद्रा – बिहार स्कूल ऑफ योग

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोतरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

P. G. Diploma in Yog & Alternative Therapy	PGDYA –C205 प्रयोगात्मक – प्रथम Practical – 01						SEMESTER-II	
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस प्रायोगिक पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्र उन्नत स्तर के आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, मुद्रा एवं ध्यान तकनीकों का अभ्यास करना सीख सकेगा। इससे उसकी योगाभ्यास दक्षता, शारीरिक क्षमता तथा मानसिक एकाग्रता में वृद्धि होगी।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**पूर्व सेमेस्टर/वर्ष के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** सूर्यनमस्कार, चन्द्रनमस्कार, सिद्धासन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, कटिचक्रासन, गरुड़ासन, गत्यात्मक पश्चिमोत्तानासन, उत्तानपादासन, बकासन, मरकटासन, सर्वांगासन, चक्रासन, शशांकासन, विपरीतनौकासन, अर्ध धनुरासन,, शवासन।	30
प्राणायाम	**पूर्व सेमेस्टर/वर्ष के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** सूर्यभेदी प्राणायाम चन्द्रभेदी प्राणायाम बाह्यवृत्ति प्राणायाम	10
षट्कर्म	वमन धौति/कुंजल क्रिया दण्ड धौति व्युत्क्रम कपालभाति	20
मुद्रा–बन्ध	महाबन्ध मूलबन्ध योगमूद्रा नभो मुद्रा वरुण मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	सोहम साधना योगनिद्रा	10
मौखिकी		20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन क्यों और कैसे – ओ0 पी0 तीवार
Light on yoga - B.K.S IYENGAR
Asana Why & How - O.P. Tiwari

P. G. Diploma in Yog & Alternative Therapy			PGDYA –C206 प्रयोगात्मक – द्वितीय Practical – 02						SEMESTER-II
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)		Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70		04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन से छात्र योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा शिविरों के आयोजन, संचालन तथा मूल्यांकन की क्षमता विकसित करेगा। साथ ही वह शोध-पत्रों की समीक्षा, रिपोर्ट लेखन एवं प्रस्तुतीकरण कौशल सीखकर योग के क्षेत्र में शोध एवं सामाजिक सेवा हेतु सक्षम बनेगा।

क्र.	विवरण	अंक
1	विद्यार्थी अपने आस–पास के किसी सर्वजनिक स्थल / आश्रम / धर्मशाला / कॉलेज / स्कूल / हॉस्पिटल / हेल्थ क्लब / आदि में एक सप्ताह का योग एवं वैकल्पिक प्रशिक्षण शिविर आयोजित कर उसकी विस्तृत रिपोट (कार्यक्रम के छाया चित्र एवं संस्था प्रमुख के प्रमाण पत्र आदि संलग्न करते हुए) विभाग में जमा करेंगे। विद्यार्थी उस रिपॉट को बाह्य एवं आंतरिक विशेज्ञय के सम्मुख प्रस्तुत करेंगे।	50
2	**शोधपत्र समीक्षा** -- • विद्यार्थियों को योग विषय पर किसी विद्वान द्वारा प्रकाशित सन्दर्भित कोई भी दो **शोधपत्रों** की समीक्षा प्रस्तुत करनी होगी। • समीक्षा 5–5 पृष्ठों पर हस्तलिखित होनी चाहिए। • शोधपत्र का चयन करने से पूर्व विभागाध्यक्ष की सहमति आवश्यक है। • समीक्षा 15 अप्रैल तक विभाग में जमा करानी होगी। • समीक्षा के अन्तर्गत शोधपत्र से सम्बन्धित निम्न बिन्दू रहेंगे– लेखक का नाम, शीर्षक, प्रकाशक, प्रकाशन का वर्ष, पुस्तक की विषय वस्तु एवं सारांश। कक्षा के सभी विद्यार्थियों की शोधपत्र की समीक्षा अलग–अलग होगी (पुनरावृत्ति मान्य नहीं होगी।)	20
3	विशेषज्ञ, प्रस्तुतिकरण के आधार पर कार्यक्रम की गुणवत्ता का आकलन करते हुए अभ्यर्थी से मौखिकी के आधार पर अंक निर्धारित करेंगे।	30

• • •