उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादराबाद, हरिद्वार

P.G Diploma Yoga Therapy

(Based on National Education Policy 2020)

एक 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 Yoga Therapy										
Semester – I										
1	PGDYT-C101	योग के आधारभूत तत्व **Fundamentals of Yoga**	4		-	4	20	10	70	100
2	PGDYT-C102	हठयोग में योग चिकित्सा के सिद्धान्त **Principles of Therapy in Hatha Yoga**	4		-	4	20	10	70	100
3	PGDYT-C103	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान **Human Anatomy & Physiology**	4		-	4	20	10	70	100
4	PGDYT-C104	स्वस्थ्वृत, आहार एवं योग **Swasthavritta, Diet and Yog**	4		-	4	20	10	70	100
5	PGDYT-C105	प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायाम...) **Practical – 1 (Asanas, Pranayama…)**	-	-	12	4	-	-	100	100
6	PGDYT-C106	प्रयोगात्मक – 2 (सत्रीय कार्य एवं पैथोलॉजी लैब) **Practical – 2 (Assignment and Pathology Lab Work)**	-	-	4	2	-	-	100	100
						22			**TOTAL**	**600**
Semester – II										
1	PGDYT-C201	पातंजल योग एवं भगवद्गीता **Patanjal Yoga & Bhagwadgeeta**	4		-	4	20	10	70	100
2	PGDYT-C202	मनोकायिक रोगों की योग चिकित्सा **Yog Therapy for Psychosomatic Disorders**	4		-	4	20	10	70	100
३	PGDYT-C203	व्यवाहारिक योग **(Applied yoga)**								
4	PGDYT-C204	मानसिक रोगों की योग चिकित्सा **Yoga Therapy for Psychosomatic Disorders**	4		-	4	20	10	70	100
5	PGDYT-C205	प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायाम...) **Practical – 1 (Asanas, Pranayama…)**	-	-	12	4	-	-	100	100
6	PGDYT-C206	प्रयोगात्मक –02 (शोधपत्र समीक्षा एवं योग चिकित्सा प्रबन्धन फाईल) **Practical – 2 (Research Paper Review and Yoga Therapy Management File)**	-	-	4	2	-	-	100	100
7	PGDYT-C207	प्रशिक्षुता कार्य 3 माह **(Internship 3 Months)**	-	-	4	4	-	-	100	100
						26			**TOTAL**	**700**
		TOTAL CREDITS				**48**			**G. TOTAL**	**1300**

L – Lecture T – Tutorial P – Practical CT – Cumulative Test TA – Teacher Assessment

Title of the Course:-

The programme shall be called "**1 Years P.G Diploma Yoga 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 Yoga Therapy			PGDYT -C101					SEMESTER-I
			योग के आधारभूत तत्त्व (Fundamentals of Yoga)					
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 प्रमुख योगाचार्यों के योगदान को समझ सकेगा। छात्र योग-दर्शन के मूल सिद्धांतों एवं प्रमुख योग ग्रंथों का परिचय प्राप्त करेगा तथा आधुनिक जीवन में योग की उपयोगिता का विश्लेषण करने में सक्षम होगा।

इकाई	विवरण
1	योग का अर्थ, परिभाषा, इतिहास, योग का स्वरूप, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता।
2	विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप– वेद, उपनिषद, गीता, योग वाशिष्ठ, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, वेदान्त, तन्त्र शास्त्र, आयुर्वेद।
3	योग पद्धतियां– राजयोग, ज्ञान योग, भक्तियोग, कर्मयोग, अष्टांगयोग, हठयोग, मंत्रयोग, सन्यासयोग।
4	विभिन्न योगियों का परिचय– महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, श्यामाचरण लाहिडी, परमहंस योगानंद, स्वामी षिवानंद, स्वामी कुवलयानंद।
5	योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय– पातंजलयोगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, भक्तिसागर।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

श्रीमद्भगवद्गीता – शांकरभाष्य
पातंजलयोगसूत्र – गीता प्रेस गोरखपुर
योग वासिष्ठ – गीता प्रेरा 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 प्रेस 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

नोट: 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 Yoga Therapy			PGDYT -C102				SEMESTER-I	
			हठयोग में चिकित्सा के सिद्धान्त (Principal of Hatha Yoga)					
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 हठयोग के चिकित्सीय सिद्धांतों, शुद्धि प्रक्रियाओं, प्राणायाम, मुद्रा एवं ध्यान की उपचारात्मक भूमिका को समझेगा। छात्र विभिन्न जीवनशैली एवं मनोदैहिक रोगों के योगिक प्रबंधन की मूलभूत जानकारी प्राप्त कर व्यावहारिक अनुप्रयोग सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**हठयोग एवं चिकित्सा का परिचय** हठयोग रू अर्थ, स्वरूप एवं उद्देश्य, स्वास्थ्य एवं रोग की योगिक अवधारणा, शरीर, प्राण एवं मन का सम्बन्ध, स्थूल, सूक्ष्म एवं कारण शरीर, पंचकोश एवं स्वास्थ्य, हठयोग एवं समग्र चिकित्सा, आधुनिक चिकित्सा एवं हठयोग का समन्वय
2	**हठयोग में चिकित्सा के मूल सिद्धांत** शुद्धि का सिद्धांत, संतुलन का सिद्धांत, प्राण ऊर्जा का सिद्धांत, मन–शरीर सम्बन्ध का सिद्धांत, क्रमिक विकास का सिद्धांत, समग्र स्वास्थ्य का सिद्धांत, योगिक जीवनशैली एवं अनुशासन
3	**हठयोग की चिकित्सीय तकनीकें** षट्कर्म एवं शरीर शुद्धि, धौति, बस्ती, नेति, नौली, कपालभाति एवं त्राटक, आसनों का चिकित्सीय महत्व, प्राणायाम एवं नाड़ी शोधन, मुद्रा एवं बन्ध की भूमिका, ध्यान एवं योग निद्रा, नादानुसंधान एवं मंत्र चिकित्सा, विश्रांति तकनीकें एवं तनाव प्रबंधन
4	**रोगों का हठयोगिक प्रबंधन** जीवनशैली विकारों में हठयोग, उच्च रक्तचाप एवं हृदय रोग, मधुमेह एवं मोटापा, श्वसन सम्बन्धी विकार, पाचन तंत्र विकार, मनोकायिक एवं मानसिक रोग, अस्थि एवं पेशीय विकार, तनाव, चिंता एवं अवसाद प्रबंधन, प्रतिरक्षा क्षमता एवं स्वास्थ्य संवर्धन
5	**चिकित्सीय अनुप्रयोग एवं अनुसंधान** योग चिकित्सा प्रोटोकॉल निर्माण, हठयोग एवं पुनर्वास चिकित्सा, सामुदायिक स्वास्थ्य एवं योग, वृद्धावस्था एवं महिला स्वास्थ्य में योग, हठयोग पर आधुनिक वैज्ञानिक शोध, चिकित्सीय केस स्टडी, योग चिकित्सा की सीमाएँ एवं सावधानियाँ, नैतिकता एवं चिकित्सीय आचार

सन्दर्भ ग्रन्थ–

हठयोग प्रदीपिका
घेरण्ड संहिता
शिव संहिता
योग और रोग स्वामी सत्यानंद सरस्वती -
Yogic Management of Common Diseases - Swami Karmananda Saraswati
Applied Yogic Science – Dr Kamakhya Kumar
Yoga and Health – Dr Kamakhya Kumar
Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati

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 Yoga Therapy			PGDYT -C103						SEMESTER-I
			शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान – Human Anatomy & Physiology-						
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 से छात्र मानव शरीर की संरचना तथा विभिन्न अंग-प्रणालियों की कार्यप्रणाली का वैज्ञानिक ज्ञान प्राप्त करेगा। छात्र यह समझ सकेगा कि योगाभ्यास शरीर की विभिन्न प्रणालियों पर किस प्रकार सकारात्मक प्रभाव डालता है तथा स्वास्थ्य संवर्धन में सहायक है।

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, तरूणास्थि का स्थान, तरूणास्थि के भेद और कार्य, सन्धि स्थल, प्रकार, घुटने व कशेरूका सन्धि स्थल की रचना, अस्थि पर योग का प्रभाव।
2	पेशीतन्त्र– मांस धातु की परिभाषा व उत्पत्ति, पेशी का परिचय, पेशियों की संख्या व शरीर की इन प्रधान पेशियों का संक्षिप्त परिचय यथा फ्रन्टेलिस, डायाफ्राम, डैल्टायड, वाइसैप्स, ट्राईसैप्स। पेशी के भेद, पेशी की रचना, पेशी के कार्य, योग का पेशी तन्त्र पर प्रभाव। 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 प्रक्रियायें। श्वसन तन्त्र पर योग का प्रभाव। प्राण की परिभाषा और भेद, प्राणायाम का महत्व।
3	रक्त परिसंचरण तंत्र– रक्त की रचना, ष्वेत रक्त कण, लालरक्त कण व रक्तचक्रिका की रचना व कार्य, रक्त के कार्य, धमनी–शिरा की रचना व अन्तर, हृदय की बाह्य एवं आन्तरिक रचना, हृदय चक्र, रक्तदाब, रक्त का संवहन, रक्त परिसंचरण तन्त्र पर योग का प्रभाव, रक्तदाब व हृदय गति की नियन्त्रण प्रक्रिया। पाचन तन्त्र–पाचन तन्त्र की परिभाषा, पाचन तन्त्र की रचना व क्रियायें। प्रोटीन, वसा तथा कार्बोहाईड्रेटस का पाचन, यकृत की रचना और कार्य, अग्नाशय की रचना और कार्य, पाचन तन्त्र पर योग का प्रभाव।
4	अन्तःस्त्रावी तन्त्र– अन्तःस्त्रावी व बहिस्त्रावी ग्रन्थियां, एन्जाइमस व हार्मोन में अन्तर, पीयूष ग्रन्थि, पिनियल ग्रन्थि, परिचुल्लिका ग्रन्थी, चुल्लिका ग्रन्थि, थायमस ग्रन्थि, अग्नाशय तथा एड्रीनल ग्रन्थि, डिम्ब व अण्डकोष ग्रन्थियों की स्थिति, हार्मोन व उनके कार्य, योग का अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों पर प्रभाव।
5	उत्सर्जन तन्त्र– उत्सर्जन का अर्थ, उत्सार्जन तन्त्र की रचना, वृक्क की रचना तथा कार्य, वृक्कान्त्र (नेफ्रान) की रचना, मूत्र उत्पत्ति की प्रक्रिया, मूत्र का उत्सर्जन, मूत्र की मात्रा, संगठन, मूत्र द्वारा उत्सर्जित असामान्य पदार्थ, उत्सर्जन तन्त्र पर योग का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रंथ –

शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
सुश्रुत (शरीर स्थान) – डॉ. भास्कर गोविन्द धाणेकर
शरीर रचना विज्ञान – डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर क्रिया विज्ञान – डॉ. प्रियवृत शर्मा
शरीर रचना व क्रिया 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 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 Yoga Therapy						PGDYT -C104 स्वास्थ्वृत्त, आहार एवं योग (Swasthavritta, Diet and Yog)		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 स्वस्थ जीवनशैली, संतुलित आहार, पोषण तथा आयुर्वेदिक स्वास्थ्य सिद्धांतों का ज्ञान प्राप्त करेगा। छात्र योगिक आहार एवं दैनिक दिनचर्या के माध्यम से स्वास्थ्य संरक्षण और रोग-निवारण की विधियों को समझ सकेगा।

इकाई	विवरण
1	स्वस्थवृत्त का अर्थ एवं परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण स्वस्थवृत्त का प्रयोजन, दिनचर्चा एवं रात्रिचर्या निद्रा एवं ब्रह्मचर्य, ऋतुचर्या एवं स्वास्थ
2	आहार एवं आहार की परिभाषा, आहार के प्रमुख धटक, 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 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 Yoga Therapy			PGDYT -C105					SEMESTER-I
			प्रयोगात्मक – एक **Practical – 1**					
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	100	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस प्रायोगिक पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्र विभिन्न आसनों, प्राणायामों, मुद्राओं एवं ध्यान तकनीकों का अभ्यास करेगा। इससे उसमें योगाभ्यास की दक्षता, शारीरिक लचीलापन, मानसिक संतुलन तथा शिक्षण क्षमता का विकास होगा।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार सिद्धासन, पदमासन, वज्रसन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, भद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रसन, 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. डायफामिक 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
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
सुश्रुत (शरीर स्थान) – डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर

P.G. Diploma in Yoga Therapy							PGDYT -C106		SEMESTER-I
			प्रयोगात्मक – सत्रीय एवं पैथोलॉजी लैब कार्य **Practical – Assignment and Pathology Lab Work**						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)		Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	100	100		02

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम से छात्र रोगों की आधारभूत समझ, प्रयोगशाला परीक्षणों की जानकारी तथा शैक्षणिक लेखन कौशल विकसित करेगा। छात्र सैद्धांतिक ज्ञान को व्यावहारिक अध्ययन एवं विश्लेषणात्मक कार्यों से जोड़ना सीख सकेगा।

शीर्षक	विवरण	अंक
सत्रीय कार्य	विभागध्यक्ष / शिक्षक से शीर्षक प्राप्त कर; रोग के सम्पूर्ण यौगिक प्रबन्धन पर विस्तृत लेख लगभग 20–30 पृष्ठों का हस्तलिखित तैयार करना होगा। जिसमें चित्र, ग्राफ आदि की सहायता ली जा सकती है। (एक छात्र द्वारा चयनित विषय, दूसरे छात्र नहीं ले सकेंगे)	40
मॉडल / चार्ट	पैथोलॉजी लैब में किए जाने वाली खून की जांचों में से किसी एक जांच पर हस्तलिखित बड़ा चार्ट बनाना होगा जिसमें उस जांच की उपयोगिता भी लिखी हो। (एक छात्र द्वारा चयनित विषय, दूसरे छात्र नहीं ले सकेंगे)	40
मौखिकी		20

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
श्रीमद्भगवद्गीता – शांकरभाष्य
पातंजलयोगसूत्र – गीता प्रेस 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

P.G. Diploma in Yoga Therapy			PGDYT –C201 पातंजल योग एवं भगवद्गीता **Patanjal Yoga & Bhagwadgeeta**					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 पतंजल योगसूत्र एवं भगवद्गीता के दार्शनिक एवं व्यावहारिक पक्षों को समझ सकेगा। छात्र अष्टांग योग, कर्मयोग, ध्यान तथा आत्म-विकास के सिद्धांतों को जीवन में लागू करने की क्षमता विकसित करेगा।

इकाई	विवरण
1	पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित्त वृतियां, चित्त वृतियों के निरोध का उपाय। योगान्तराय, चतुर्व्यूहवाद, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रियायोग एवं उसके प्रकार, पंचक्लेश, प्रमाण एवं उसके प्रकार।
2	योग के आठ अंग, यम–नियम का स्वरूप एवं फल, आसन– परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम– परिभाषा, प्रकार एवं महत्व। 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
3	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
4	श्रीमद्भगवद्गीता का परिचय, आधुनिक जीवन में गीता की उपादेयता, आत्मा की अमरता, निष्काम कर्मयोग, गीता के अनुसार योग के विभिन्न लक्षण, स्थितप्रज्ञता, सांख्ययोग का स्वरूप (द्वितीय अध्याय)। अनासक्त भाव से कर्म का सिद्धान्त, यज्ञादि कर्म करने की आवश्यकता, लोकसंग्रह, अज्ञानी और ज्ञानवान् के लक्षण, रागद्वेष से रहित कर्म करने की प्रेरणा (तृतीय अध्याय)।
5	कर्म के प्रकार, योगियों का आचरण, यज्ञ का स्वरूप और उसका योग से सम्बन्ध, साधना की विधि, ज्ञान का महत्व (चतुर्थ अध्याय) गीता के अनुसार सन्यास का स्वरूप, सन्यास में कर्म की उपादेयता, सन्यास के लाभ, ज्ञान और सन्यास (पंचम अध्याय) ध्यान में कर्म की भूमिका, योगारूढ़ साधक, योगी का लक्षण, योगी का आहार–विहार, योग सिद्धि के उपाय, मनोनिग्रह के उपाय (षष्ठ अध्याय)। माया का स्वरूप, भक्तों के प्रकार, भक्ति के प्रकार (सप्तम अध्याय)। ब्रह्म, अध्यात्म, कर्म, अधिभूत, अधियज्ञ का स्वरूप (अष्टम अध्याय)।

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 सिसोदी
प्राणायाम विमर्श – प्रो0 कृष्णकान्त शर्मा

नोट: 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 Yoga Therapy						PGDYT –C202		SEMESTER- II
						मनोकायिक रोगों की योग चिकित्सा **(Yog Therapy for Psychosomatic Disorders)**		
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 से छात्र तनाव, उच्च रक्तचाप, मधुमेह एवं अन्य मनोकायिक रोगों के योगिक प्रबंधन का ज्ञान प्राप्त करेगा। छात्र रोगों के कारणों, लक्षणों तथा योग-आधारित उपचार पद्धतियों को समझकर चिकित्सीय योग कार्यक्रम तैयार करना सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**मनोकायिक रोग : अवधारणा एवं आधार** मनोकायिक रोग का अर्थ, परिभाषा एवं स्वरूप, मन, शरीर एवं चेतना का पारस्परिक संबंध, मनोकायिक रोगों के कारण, तनाव, चिंता, अवसाद, भय एवं भावनात्मक असंतुलन, योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, पंचकोश सिद्धांत एवं मनोकायिक रोग–अन्नमयकोश ?, प्राणमयकोश ?, मनोमयकोश ?, विज्ञानमयकोश ?, आनन्दमयकोश त्रिगुण सिद्धांत एवं मानसिक संतुलन, आधुनिक चिकित्सा एवं योग चिकित्सा का तुलनात्मक अध्ययन
2	**तनाव एवं मानसिक विकारों की योग चिकित्सा** तनाव कारण, प्रकार एवं प्रभाव, चिंता एवं अवसाद की योगिक अवधारणा, अनिद्रा, क्रोध एवं मानसिक थकान, योगिक परामर्श की भूमिका,
3	**मानसिक स्वास्थ्य मे योगाभ्यास** मानसिक स्वास्थ्य हेतु योगाभ्यास, शिथिलीकरण अभ्यास, सूक्ष्म व्यायाम, ध्यान एवं योगनिद्रा प्रमुख प्राणायामों का चिकित्सीय महत्व
4	**प्रमुख मनोकायिक रोग एवं योग चिकित्सा** उच्च रक्तचाप एवं योग चिकित्सा, मधुमेह एवं योग, दमा एवं श्वसन संबंधी विकार, मोटापा एवं जीवनशैली विकार पाचन तंत्र संबंधी मनोकायिक रोग, हृदय रोग एवं योग,
5	**आधुनिक शोध एवं समकालीन परिप्रेक्ष्य** मनोकायिक रोगों पर आधुनिक शोध, योग एवं न्यूरोसाइंस, योग चिकित्सा की वैज्ञानिक उपयोगिता, स्पतालों एवं स्वास्थ्य संस्थानों में योग, मानसिक स्वास्थ्य नीतियाँ एवं योग, मनोकायिक रोगों के प्रबंधन में समन्वित चिकित्सा पद्धति

सन्दर्भ ग्रन्थ–

1. Anatomy & Physiology of Yogic Practices - M M Gore
2. Yogic Management of Common Disease - Swami Satyanand Saraswati
3. Yoga & Arthritis - Dr. Nagendra
4. Yoga for Hypertension - Swami Satyananad Saraswati
5. Yoga & Pregnancy - Dr. Nagendra & Nagratna
6. Nav Yogini Tantra - Swami Satyananda Saraswati
7. Yoga for Children & Adolescent - Swami Satyananda Saraswati
8. Yoga for Asthma & Diabetes - Swami Satyananda Saraswati
9- योग और रोग – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
10. माधव निदान — Dr. BRAMANAND TRIPATHI

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 Yoga Therapy			PGDYT –C203					SEMESTER- II
			व्यवहारिक योग (Applied yoga)					
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 योग के सिद्धांतों को दैनिक जीवन, स्वास्थ्य, शिक्षा एवं समाज में व्यावहारिक रूप से लागू करना सीख सकेगा। छात्र योग आधारित जीवनशैली, स्वास्थ्य संवर्धन तथा व्यक्तित्व विकास की तकनीकों में दक्षता प्राप्त करेगा।

इकाई	विवरण
1	व्यवहारिक योग का अर्थ, स्वरूप, उद्देश्य, योग चिकित्सक का व्यक्तित्व, मनोभाव एवं व्यवहार। बालकों व किशोरों के व्यवहार संतुलन के लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि।
2	प्रसासन, पुलिस एवं सैनिकों के व्यवहार एवं अनुशासन के लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि।
3	कार्पोरेट : शासन अधिकारी, नेता, मैनेजर, डायरेक्टर, डाक्टर, वकील, शिक्षक, आदि के लिए उपयोगी योगाभ्यास,
4	तनावमुक्ति एवं अनिद्रा हेतु यौगिक अभ्यास, व्यसन निदान में योग की भूमिका।
5	उद्यमिता एवं योग – योग केन्द्र/वेलनेस सेंटर की स्थापना आदि। खेल जगत में योग की भूमिका। जिम हेल्थ कल्ब एवं हॉस्पिटल में योग की भुमिका।

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

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे - अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पॉंच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पॉंच 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 Yoga Therapy			PGDYT –C204 मानसिक रोगों की योग चिकित्सा **Yoga Therapy for Psychosomatic Disorders**					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 के उपरांत छात्र विभिन्न मनोकायिक एवं मानसिक रोगों के कारणों, लक्षणों तथा योगिक उपचार पद्धतियों का गहन ज्ञान प्राप्त करेगा। वह तनाव, अवसाद, चिंता एवं जीवनशैली संबंधी विकारों के प्रबंधन हेतु प्रभावी योग चिकित्सा कार्यक्रम तैयार करने में सक्षम होगा।

इकाई	विवरण
1	**मनोकायिक रोगों का परिचय एवं आधार** मनोकायिक रोग रू अर्थ, परिभाषा एवं स्वरूप, मन एवं शरीर का पारस्परिक सम्बन्ध, तनाव एवं भावनाओं का शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव, मनोकायिक रोगों के कारण रू मानसिक, सामाजिक एवं जैविक कारक, योग एवं आयुर्वेद की दृष्टि से मनोकायिक रोग, पंचकोश एवं मनोकायिक विकार, गुणत्रय (सत्व, रजस, तमस) एवं मानसिक अवस्थाएँ, आधुनिक चिकित्सा एवं मनोविज्ञान की दृष्टि से मनोकायिक रोग
2	**मनोकायिक रोगों के प्रमुख प्रकार** उच्च रक्तचाप एवं हृदय सम्बन्धी विकार, मधुमेह एवं तनाव, अस्थमा एवं श्वसन विकार, माइग्रेन एवं सिरदर्द, पेप्टिक अल्सर एवं पाचन विकार, मोटापा एवं जीवनशैली विकार, त्वचा रोग एवं मानसिक तनाव, अनिद्रा एवं नींद विकार, चिंता एवं अवसाद सम्बन्धी मनोकायिक समस्याएँ
3	**योगिक सिद्धान्त एवं चिकित्सीय तकनीकें** अष्टांग योग एवं स्वास्थ्य संवर्धन, शिथिलीकरण तकनीकें, मनोकायिक रोगों हेतु उपयुक्त आसन, मनोकायिक रोगों हेतु उपयुक्त प्राणायाम, मनोकायिक रोगों हेतु उपयुक्त ध्यान, योग निद्रा एवं तनाव प्रबंधन, मंत्र एवं नाद चिकित्सा, सकारात्मक चिंतन एवं भावनात्मक संतुलन
4	**प्रमुख मनोकायिक रोगों की योग चिकित्सा** उच्च रक्तचाप की योग चिकित्सा, मधुमेह प्रबंधन हेतु योग, अस्थमा एवं श्वसन विकारों में योग, तनाव एवं चिंता प्रबंधन, पाचन विकारों हेतु योगिक अभ्यास, मोटापा एवं मेटाबोलिक विकारों में योग, हृदय रोगों के पुनर्वास में योग, समग्र स्वास्थ्य हेतु योगिक जीवनशैली
5	**चिकित्सीय अनुप्रयोग एवं अनुसंधान** योग चिकित्सा रू सिद्धान्त एवं पद्धति, अस्पताल एवं पुनर्वास केंद्रों में योग, जीवनशैली प्रबंधन एवं स्वास्थ्य शिक्षा, मनोकायिक रोगों हेतु योग चिकित्सा प्रोटोकॉल, योग एवं मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रम, आधुनिक वैज्ञानिक शोध एवं प्रमाण, योग चिकित्सा की सीमाएँ एवं नैतिक

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
ध्यान योग प्रकाष – लक्ष्मणानन्द
योग दर्शन – राजवीर शास्त्री
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 Yoga Therapy			PGDYT –C205					SEMESTER- II
			प्रयोगात्मक –01 **Practical – 1**					
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	100	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस प्रायोगिक प्रशिक्षण से छात्र उन्नत योगाभ्यास, चिकित्सीय योग तकनीकों तथा रोगानुसार योग कार्यक्रमों का अभ्यास करेगा। इससे योग शिक्षण एवं योग चिकित्सा संबंधी व्यावहारिक दक्षता विकसित होगी।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** सूर्यनमस्कार , स्वस्तिकासन, वृक्षासन, समकोणासन, पादहस्तासन, हस्तोत्थानासन, त्रिकोणासन, उत्तानपादासन, हलासन, कर्णपीड़ासन, नौकासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, भुजंगासन, मयूरासन, शवासन	10
प्राणायाम	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** यौगिक श्वसन नाडी शोधन प्राणायाम	10
षट्कर्म	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** रबड नेति सूत्र नेति शीतक्रम कपालभाति	20
मुद्रा–बन्ध	उड्डियान बंध विपरीतकरणी मुद्रा शंख मुद्रा सूर्य मुद्रा	10
ध्यान	गायत्री एवं महामृत्युंजय मंत्र जप	10
सत्रीय कार्य	सत्रीय कार्य विभागध्यक्ष अथवा शिक्षक द्वारा निर्धारित किया जायेगा। इसके अन्तर्गत निम्न कार्य निर्धारित किए जा सकते है • पॉवर प्वाइंट प्रेजेंटेशन बनाना (10 सलाईड– एक शीर्षक) अथवा • एक–मोनोग्राफ (लगभग 20 पृष्ठों पर हस्तलिखित) अथवा • विभागध्यक्ष / शिक्षक से प्राप्त विषय पर एक बड़ा चार्ट अथवा मॉडल बनाना होगा। (एक छात्र द्वारा चयनित विषय दूसरे छात्र नहीं ले सकेंगे)	20
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 Yoga Therapy			PGDYT –C206					SEMESTER- II
			प्रयोगात्मक –02 (शोधपत्र समीक्षा एवं योग चिकित्सा प्रबन्धन फाईल) **Practical – 2** **(Research Paper Review and Yoga Therapy Management File)**					
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	100	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम से छात्र शोधपत्रों के अध्ययन, समीक्षा तथा वैज्ञानिक विश्लेषण की क्षमता विकसित करेगा। छात्र योग चिकित्सा प्रबंधन की प्रक्रियाओं का दस्तावेजीकरण एवं केस-आधारित अध्ययन करना सीख सकेगा।

क्र.	विवरण	अंक
1	**शोध समीक्षा** प्रत्येक विद्यार्थी को दो शोध पत्रों की समीक्षा करनी होगी। विद्यार्थी को चयनित दोनों शोध पत्रों की समीक्षा के अन्तर्गत निम्न विषयों का समावेश करना होगा – शोधकर्ता, समय, स्थान, अन्तर्राष्ट्रीय पत्रिका का वर्ष एवं अंक, शीर्षक, शोधसार, प्रस्तावना, साहित्यिक सर्वेक्षण, उद्देश्य, परिकल्पना, शोध विधि, आंकड़ों का वर्गीकरण, विश्लेषण, परिणाम, निष्कर्ष एवं सन्दर्भ की विस्तृत व सार्थक समीक्षा। विद्यार्थी को उपरोक्त वर्णित शोध समीक्षा करने से पूर्व, विभागाध्यक्ष की संस्तुति अनिवार्य होगी। योग शोधपत्रों की समीक्षा कम से कम 10 पृष्ठ (हिन्दी) या 04 पृष्ठ (संस्कृत) में उल्लेखित किया जाना आवश्यक है एवं समीक्षा किए गए शोध पत्रों को शोध समीक्षा रिपोर्ट के साथ संलग्न करना होगा।	30
2	छात्र–छात्राओं को नीचे दिए गए विषयों में से किन्हीं दो विषयों पर योग चिकित्सा प्रबन्धन करते हुए हस्तलिखित रिपोर्ट (20–30 पृष्ठ) विभाग में 15 अप्रैल तक जमा करानी होगी तथा उसपर आधारित मौखिकी भी होगी। उक्त सम्बन्धि विषय :– गठिया, ग्रीवादंश, कमर दर्द, साइटिका, हार्निया, स्त्री रोग, मोटापा, यकृत सम्बंधी समस्या, मधुमेह, अम्लपित्त, कब्ज, दमा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग आदि	30
3	मौखिकी	40

Reference

1. Anatomy & Physiology of Yogic Practices - M M Gore
2. Disease & Yoga - Swami Satyanand Saraswati
3. Yoga & Arthritis - Dr. Nagendra
4. Yoga for Hypertension - Swami Satyananad Saraswati
5. Yoga & Pregnancy - Dr. Nagendra & Nagratna
6. Nav Yogini Tantra - Swami Satyananda Saraswati
7. Yoga for Children & Adolescent - Swami Satyananda Saraswati
8. Yoga for Asthma & Diabetes - Swami Satyananda Saraswati
9. योग और रोग – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
10. माधव निदान – Dr. BRAMANAND TRIPATHI

P.G. Diploma in Yoga Therapy			PGDYT –C207 प्रशिक्षुता **Internship**					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	100	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इंटर्नशिप के माध्यम से छात्र वास्तविक परिस्थितियों में योग चिकित्सा का व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करेगा। छात्र रोगी मूल्यांकन, योग परामर्श, चिकित्सीय प्रोटोकॉल निर्माण तथा पेशेवर योग चिकित्सक के रूप में कार्य करने की क्षमता विकसित करेगा।

क्र.	विवरण	अंक
1	विद्यार्थी अपने आस–पास के किसी पजीकृत संस्था / आश्रम / धर्मशाला / कॉलेज / स्कूल / हॉस्पिटल / हेल्थ क्लब / आदि पर तीन माह तक योग कन्सल्टेंसी प्रदान करते हुए उसकी विस्तृत रिपोट को सम्बन्धित उक्त संस्थान से प्रमाणित कर (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।	70
2	विशेषज्ञ, प्रस्तुतिकरण के आधार पर कार्यक्रम की गुणवत्ता का आकलन करते हुए अभ्यर्थी से मौखिकी के आधार पर अंक निर्धारित करेंगे।	30

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

• • •