चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय,जीन्द
**Chaudhary Ranbir Singh University, Jind**
**(Established by the State Legislature Act 28 of 2014)**

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

The Academic Council Vide Resolution No. 40 in its 9th meeting held on 5th July, 2018.

Session – 2018-19

# Proceeding of the meeting of Adhoc-Committee in Yoga Science

The meeting of the Adhoc-Committee constituted in Yoga for the Academic Session 2018-19 by the Hon'ble Vice Chancellor vide Notification No.CRSU/Acad./2018/4874-4896, dated 26.6.2018, was held in the office of Department of Yoga Science on 03-07-2018 at 10 AM in which the following were present:-

1. Prof. G.D.Sharma- HOD,Deptt.of Yoga Studies, HPU,Shimla. (Retd) — Member
2. Dr.Jagwanti Deswal Associate Prof.(Yoga) MD University,Rohtak. — Member
3. Dr.Virender Kumar, Asstt.Prof./Incharge, Department of Yoga Science. — Convenor

After a lengthy discussions, opinions and suggestions from the Members, the following syllabus of Courses were considered and approved unanimously by the Committee which will be effective from the Academic Session 2018-19 as per Annexure 'A' and 'B':-

1. Post Graduate Diploma in Yoga Science (in Two Semesters :One Year)
2. M.A./M.Sc. in Yoga Science (in Four Semesters: 2 Years.)

Virender 03.07.18
(Dr.Virender Kumar)

Jagwanti
(Dr.Jagwanti Deswal)

(Prof.G.D.Sharma) 03/07/2018

The Academic Council Vide Resolution No. 40 in its 9th Meeting held on 5th July, 2018. Session 2018-19.

Annexure 'A'

चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय,जीन्द

**Chaudhary Ranbir Singh University, Jind**

**(Established by the State Legislature Act 28 of 2014)**

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

## SCHEME OF EXAMINATION FOR PG DIPLOMA IN YOGA SCIENCE

| Course | Nomenclature | Max. Marks | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Total | Theory | Internal Assessment |
| **Semester-1** | | | | |
| PGDYSc-101 | Fundamental of yoga | 100 | 80 | 20 |
| PGDYSc-102 | Hath Yoga | 100 | 80 | 20 |
| PGDYSc-103 | Shrimadbhagvad Geeta & Samkhyakarika | 100 | 80 | 20 |
| PGDYSc-104 | Human Anatomy and Physiology | 100 | 80 | 20 |
| PGDYSc-105 | Yoga Practical -1 | 100 | 80 | 20 |
| PGDYSc-106 | Yoga Practical -2 (Lesson Plan) | 100 | 80 | 20 |
| **Semester-2** | | | | |
| PGDYSc-201 | Patanjal Yoga Sutra | 100 | 80 | 20 |
| PGDYSc-202 | Yoga Therapy | 100 | 80 | 20 |
| PGDYSc-203 | Naturopathy | 100 | 80 | 20 |
| PGDYSc-204 | Alternative Therapy | 100 | 80 | 20 |
| PGDYSc-205 | Yoga Practical -1 | 100 | 80 | 20 |
| PGDYSc-206 | Yoga Practical -2 | 100 | 80 | 20 |

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्डों में विभाजित होगें। खण्ड 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

3/7/18 03/07/2018

**PG Diploma in Yoga Science**
**1st semester**
**PGDYSc-101 Fundamental of yoga**

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्डों में विभाजित होगें। खण्ड 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

**इकाई –1**

योग का अर्थ, परिभाषाएं, उद्गम एवं विकास –वैदिक काल से वर्तमान पर्यन्त। विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप –वेद, उपनिषद्, गीता, बौद्ध, जैन, सांख्य और वेदांत में योग के स्वरूप की विवेचना।

**इकाई –2**

योग पद्धतियां–ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, अष्टांगयोग, हठयोग, तंत्रयोग एवं मंत्रयोग।

**इकाई –3**

विभिन्न योगियों का परिचय–महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, महर्षि अरविन्द, परमहंस योगानंद, स्वामी शिवानंद, स्वामी कुवलयानंद।

**इकाई –4**

योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय–पातंजल योगसूत्र, योगवाशिष्ठ, गोरक्षसंहिता, शिवसंहिता, सिद्धसिद्धान्त पद्धति।

**सन्दर्भग्रन्थ –**

योगविज्ञान–स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती

वेदों में योगविद्या – स्वामी दिव्यानंद

भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय

कल्याण योगतत्वांक – गीताप्रेस, गोरखपुर

कल्याण योगांक – गीतप्रेस, गोरखपुर

भारत के महान योगी – विश्वनाथ मुखर्जी

भारत के संतमहात्मा – रामलाल

अष्टांग योग – डॉ0 जगवन्ती देशवाल

Jagwanti 3/7/18

03/07/2018

Surender 03.07.18

## PG Diploma in Yoga Science

### 1st semester
### PGDYSc-102 Hath Yoga
[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्डों में विभाजित होगें। खण्ड 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

**इकाई – 1**

**हठयोग प्रदीपिका:** हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देष, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठसिद्धि के लक्षण, हठयोग की उपादेयता हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ। प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, विधि व लाभ, प्राणायाम की उपयोगिता,

**इकाई – 2**

षटकर्म वर्णन– धौती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति की विधि व लाभ। बन्ध मुद्रा वर्णन– महामुद्रा, महावेध, महाबंध, खेचरी, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बन्ध, मूल बन्ध, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालिनी, समाधि का वर्णन, नादानुसंधान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय।

**इकाई – 3**

**घेरण्ड संहिता**

सप्तसाधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षटकर्म–धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ। घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।

**इकाई –4**

**भक्तिसागर**

स्वामी चरणदास कृत भक्तिसागर के अनुसार षटकर्म एवं अष्टांगयोग का वर्णन।

**सन्दर्भ ग्रन्थ**– हठयोग प्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता– प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
गोरक्ष संहिता– गोरक्षनाथ
भक्तिसागर– स्वामि चरणदास
योगासन विज्ञान– स्वामि धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
योग परिचय – पीताम्बर झा
सरल योगासन – डा0 ईश्वर भारद्वाज
आसन प्राणायाम – देवव्रत आचार्य
आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध – स्वामी सत्यानन्द
बहिरंग योग – स्वामी योगेश्वरानन्द

3/7/18 03/07/2018

## PG Diploma in Yoga Science

### 1st semester

### PGDYSc-103 Shrimadbhagvad Geeta & Samkhyakarika

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्डों में विभाजित होगें। खण्ड 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

#### इकाई –1

भगवद्‌गीता–सामान्य परिचय। गीता के अनुसार–आत्मा का स्वरूप, योग के विभिन्न लक्षण, स्थित प्रज्ञता, कर्म सिद्धान्त, सृष्टि चक्र की परम्परा, लोक संग्रह।

#### इकाई –2

कर्मयोग की परम्परा, यज्ञ का स्वरूप, ज्ञान की अग्नि, सांख्य योग एवं कर्मयोग की एकता। सन्यास का स्वरूप, मोक्ष में सन्यास की उपादेयता, कर्मयोगी के लक्षण, ब्रह्मज्ञान का उपाय, अभ्यास और वैराग्य, प्रकृति एवं माया। ईश्वर की विभूतियां, विराट स्वरूप, भक्ति योग, त्रिगुण विवेचन, दैवासुर सम्पदा विभाग, त्रिविध श्रद्धा ।

#### इकाई –3

सांख्यदर्शन–परिचय। सांख्यकारिकानुसार दुख का स्वरूप। पच्चीस तत्त्वों का परिचय, प्रमाण विवेचन, सत्कार्यवाद् अनुपलब्धि के कारण, व्यक्त–अव्यक्त विवेचन।

#### इकाई –4

सांख्यकारिका के अनुसार गुणों का स्वरूप, पुरूष विवेचन, बुद्धि के लक्षण एवं धर्म। अहंकार से सर्ग प्रवृति, त्रयोदश करण, सूक्ष्म शरीर, मुक्ति विवेचन।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

1. सांख्यतत्त्वकौमुदि : वाचस्पति मिश्र
2. सांख्यप्रवचन भाष्य : विज्ञानभिक्षु
3. सांख्यकारिका : ईश्वरकृष्ण
4. श्रीमद्‌भगवदगीता : महर्षि वेदव्यास
5. श्रीमद्‌भगवदगीता : आचार्य शंकर
6. श्रीमद्‌भगवदगीता : लोकमान्य तिलक
7. श्रीमद्‌भगवदगीता : सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार

Jagwant 3/7/18
Surendera 03.07.18
03/07/2018

**PG Diploma in Yoga Science**

**1st semester**

**PGDYSc-104 Human Anatomy and Physiology**

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

**Note: The candidates are required to attempt five questions in all. Question number 1 (8 questions of 2 marks each) is compulsory. In addition to question number 1, candidates are required to attempt four questions by selecting one question from each unit.**

## UNIT-I

Brief Introduction of Anatomy and Physiology in the field of Physical Education. The arrangement of the skeleton, Function of the skeleton, Ribs and Vertebral column and the extremities, joints of the body and their types.

## UNIT-II

Anatomy of heart. Circulation of blood. Stroke Volume-Cardiac Output-Heart Rate-Factors Affecting Heart Rate- Effect of Yog training on the Cardio vascular system.

Introduction of Cell and Tissue. Types of muscles. Effect of Yog training on the muscular and skeletal system.

## UNIT-III

Mechanics of Breathing-Respiratory Muscles, Minute Ventilation-Ventilation at Rest and During Exercise. Diffusion of Gases-Exchange of Gases in the Lungs-Exchange of Gases in the Tissues-Oxygen Debt-Lung Volumes and Capacity. Effect of Yog training on the respiratory system.

## UNIT-IV

**The Digestive system:** Structure and functions of the digestive system, Digestive organs, Metabolism

**The Excretory system:** Structure and functions of the kidneys and the skin.

**REFERENCES:**

Amrit Kumar, R, Moses. (1995). Introduction to Exercise Physiology. Madras: Poompugar Pathipagam.

Beotra Alka, (2000) Drug Education Handbook on Drug Abuse in Sports: Sports Authority of India Delhi.

Clarke, D.H. (1975). Exercise Physiology. New Jersey: Prentice Hall Inc., Englewood Cliffs.

David, L Costill. (2004). Physiology of Sports and Exercise. Human Kinetics.

Fox, E.L., and Mathews, D.K. (1981). The Physiological Basis of Physical Education and Athletics. Philadelphia: Sanders College Publishing.

3/7/18

03/07/2018

03.07.18

## PG Diploma in Yoga Science

### 1st semester

### PGDYSc-105 Yoga Practical-1

**[Total Marks: 100]**

**SELECTED KRIYAS** **15 Marks**

1. Jalneti
2. Sutraneti
3. Gajakarani
4. Dand Dhauti
5. Agnisara
6. Kapalbhati--Vatkram, Sheetkram

**II. PRANAYAMAS** **10 Marks**

**a. In Hathyoga**

1. Nadishodhan
2. Suryabhedan
3. Ujjayi
4. Sheetkari
5. Shetalee

**b. In Yoga Sutra**

1. Bahyavritti
2. Abhyantaravartti
3. Stambhvritti

**III. ASANAS** **40 Marks**

1. Surya Namaskar with Mantra
2. Pawanmuktasana series 1-2-3
3. Uttanpad Asan
4. Tadasan
5. Matsya Asan
6. Halasan
7. Bhujangasan
8. Shalabhsan
9. Naukasana
10. Viprit Naukasana
11. Makarasan
12. Dhanurasan
13. Utkatasan
14. Chakrasan
15. Janushirshasan
16. Kandharasan
17. Pashchimottanasan
18. Akarna Dhanurasan
19. Siddhasan
20. Swastikasan
21. Padmasan
22. Marjariasan
23. Vyaghrasana
24. Udrakarshanasana
25. Kagasana
26. Katichakrasana
27. Parshvachakrasan
28. Vakrasan
29. Urdhva Hastottanasan
30. Konasana
31. Gaumukhasan
32. Vajrasan
33. Supt Vajrasan
34. Padhastasana
35. Uttan Kurmasan
36. Mandukasan
37. Uttan Mandukasan
38. Ushtrasan
39. Shashankasan
40. Dandasan
41. Vrikshasan
42. Trikonasan
43. Sinhasan

**IV. MUDRAS & BANDHAS** **10 Marks**

1. Moolabandha
2. Jalandharbandh
3. Uddiyanbandha
4. Mahabandh
5. Mahamudra
6. Mahavedha Mudra
7. Ashvani mudra
8. Tadagi mudra
9. Kaki mudra
10. Shambhavi mudra
11. Vipreetkarni mudra

**V. MEDITATION - 20Minute** **05 Marks**

**VI. Viva Voce** **20 Marks**

3/7/18



03/07/2018

## PG Diploma in Yoga Science

### 1st semester
### PGDYSc-106 Yoga Practical-2 (Lesson Plan)

### ASSIGNMENT / TEACHING PRACTICE / VIVA-VOCE

**[Total Marks: 100]**

1. Assignment (Teaching Practice Note Book). Each student has to prepare and deliver 15 Lesson plans (Nine Asanas +Three Pranayams+Three Shatkriyas) during the session. **30 Marks**

2. Teaching Practice **30 Marks**

3. Mantra **20 Marks**

(Gayatri Mantra Sandhya Mantra, Prarthana Mantra, Mrityunjay Mantra, Sangathan Sukta, Pratah-Sayankaleen Mantra, Swasti Mantra, Shanti Path Mantra and Japa.)

4. Viva-Voce **20 Marks**

Jagwanti
3/7/18

03/07/2018

03.07.18

## PG Diploma in Yoga Science

### 2nd Semester

### PGDYSc-201 Patanjal Yoga Sutra

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्डों में विभाजित होगें। खण्ड 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

**इकाई –1**

योग की परिभाषा, चित्त की भूमियाँ, चित्त की वृत्तियाँ, योगान्तराय, ईश्वर की अवधारणा, चित्त प्रसादन के उपाय; (अभ्यास और वैराग्य, एक तत्त्व अभ्यास, धारणा, ध्यान, व्यवाहारिक उपाय) समाधि की अवस्थाएँ।

**इकाई –2**

क्रिया योग का स्वरूप, पंचक्लेश, कर्माशय, चतुर्व्यूहवाद, ऋतम्भरा प्रज्ञा और इसकी प्रान्तभूमियाँ, विवेकख्याति।

**इकाई –3**

अष्टांग योग; (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धरणा, ध्यान एवं समाधि) की अवधारणा, महाव्रत का स्वरूप, वितर्क विवेचन। बहिरंग योग; यम, नियम, आसन, प्राणायाम एवं प्रत्याहार की अवधारणा–अर्थ, परिभाषाएँ, विधि, फल एवं उपयोगिताएं। अंतरग योग; (धारणा, ध्यान एवं समाधि) की अवधारणा–अर्थ, परिभाषाएँ, विधि फल एवं उपयोगिता। संयम, चित्त का परिणाम, विभूति और उसके भेद, कैवल्य का स्वरूप।

**इकाई –4**

निर्माण चित्त, कर्म का स्वरूप, कर्म के भेद, दृष्टा और दृश्य, सिद्धि के भेद, अष्ट सिद्धियाँ, सिद्धि के पाँच साधन, धर्ममेघ समाधि ।

**संदर्भ ग्रन्थः–**


1. योग दर्शन : स्वामी रामदेव
2. योग सूत्र : वाचस्पतिमिश्र
3. योग सूत्र राजमार्तण्ड : भोजराज
4. पातंजल योग प्रदीप : ओमानन्द तीर्थ
5. पातंजल योग विमर्श : विजयपाल शास्त्री
6. ध्यान योग प्रकाश : लक्ष्मणानन्द
7. योगदर्शन : राजवीर शास्त्री
8. पातंजल योग दर्शन : स्वामी सत्यपति परिव्राजक


Jagwant 3/7/18

# PG Diploma in Yoga Science

## 2nd Semester

## PGDYSc-202 Yoga Therapy

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्डों में विभाजित होगें। खण्ड 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

### इकाई –1

यौगिक मानव संरचना एवं क्रिया विज्ञानः चक्र, पंचकोश एवं तीन शरीर की अवधारणा, इनके जागृति एवं विकृति के शारीरिक, मानसिक एवं मनोदैहिक परिणाम। यौगिक विकृति निदानः 1) स्वर विज्ञान, 2) प्राण एवं 3) श्वास का शारीरिक, मानसिक एवं मनोदैहिक दैनिक समस्याओं के साथ सम्बन्ध। सप्तचक्र का तंत्रिका जालिकाओं एवं अन्तस्रावी ग्रन्थियों से सहसम्बन्ध। स्वास्थ्य एवं तन्दरूस्तीः अर्थ, परिभाषा, लक्षण एवं अंगों की विवेचना (योग एवं डब्ल्यू.एच.ओ. के संदर्भ में)।

### इकाई –2

**योग चिकित्साः** अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन, मूल सिद्धान्त, अंगों, प्रभावों;
स्वास्थ्य संवर्द्धन, रोगथाम, उपचार एवं दीर्घायु के लिए योग चिकित्सा का महत्व।
योग चिकित्सक के गुण, योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच में अन्तर, योग चिकित्सा की समकालिन व्यापकता एवं सांदर्भकिता, योग चिकित्सा की सीमाएं।

### इकाई –3

**सामान्य आदि–व्याधियों के लिए योग चिकित्सा**

**अस्थि एवं मांशपेशी तंत्र के रोगः** कमर दर्द, शियाटिका, सरवाईकल स्पॉण्डलाइटिस, रियूमेटाइड एवं आस्टिओ अर्थोराइटिस, आमवात, के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा ।

**श्वसन सम्बन्धि रोगः** दमा, निमोनिया, प्रतिश्याय एवं साइनोसाइटिसए; के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

**पाचन तंत्र सम्बन्धि रोगः** कब्ज, अजीर्ण, अम्लपित्त, अल्सर, (गैसट्रिक एवं डयूडेनलद्ध ), इरीटेबल बाउल सिंड्रोम, उदरवायु, पीलिया, कोलाइटिस, अर्श, के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योगचिकित्सा।

**रक्त परिवहन तंत्र सम्बन्धिः** उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, ह्रदय धमनी अवरोध एन्जाइना, के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योगचिकित्सा।

### इकाई –4

**प्रजनन एवं उत्सर्जन तंत्र सम्बन्धि रोगः** नपुंसकता, मासिक धर्म सम्बन्धि समस्याएं, ल्यूकोरिया, कटिशूल, इनफर्टीलिटि, यू.टी.आई. यूरिनरी स्ट्रेस इनकंटीनेंस; के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

**अन्तस्रावी ग्रन्थियों सम्बन्धिः** मधुमेह, थायराइड हार्मोन वृद्धि/कमी, मोटापा, डायबेटिज मैलाइटस, मानसिक शक्ति ह्रास; के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

**तंत्रिका तंत्र सम्बन्धि रोगः** सिर दर्द, इपीलेप्सी, हिस्ट्रिया, अवसाद, चिन्ता, अनिद्रा, माइग्रेन, तनाव, धूमपान, मद्यपान; के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

**मानसिक स्वास्थ्यः** अर्थ, परिभाषा, अंग, निर्धारक, कारण, लक्षण एवं उनका योग चिकित्सा द्वारा निदान।

**संदर्भ ग्रन्थः–**


1. चरक संहिता : महर्षि चरक
2. सुश्रुत संहिता : महर्षि सुश्रुत
3. आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य : आचार्य बालकृष्ण
4. स्वस्थवृत्त विज्ञान : रामहर्ष सिंह


3/7/18 03/07/2018

# PG Diploma in Yoga Science

## 2nd Semester

## PGDYSc-203 Naturopathy

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्डों मे विभाजित होगें। खण्ड 'अ' अनिवार्य मे एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

### इकाई –1

प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास, प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त–रोग का मूल कारण, रोग की तीव्र व जीर्ण अवस्थाएं, विजातीय विष का सिद्धान्त, उभार का सिद्धान्त, जीवनी शक्ति बढ़ाने के उपाय, आकृति निदान।

### इकाई –2

जल चिकित्सा– जल का महत्व, जल के गुण, विभिन्न तापक्रम के जल का शरीर पर प्रभाव, जल चिकित्सा के सिद्धान्त, जल के प्रयोग की विधियां, जलपान, प्राकृतिक स्नान, साधारण व घर्षण स्नान, कटि स्नान, मेहन स्नान, वाष्प स्नान, रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान, पूरे शरीर की गीली पट्टी, छाती, पेट, गले व हाथ–पैर की पट्टियां, स्पंज, एनिमा।

### इकाई –3

मिट्टी, सूर्य व वायु चिकित्सा– मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव। मिट्टी की पट्टियां। मृतिका स्नान, सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर सूर्यप्रकाश की किया–प्रकिया। सूर्य स्नान, विभिन्न रंगो का प्रयोग, वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान।

### इकाई –4

उपवास– सिद्धान्त व शारीरिक किया–प्रतिकिया, आरोग्य हेतु उपवास, रोग का उभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार–दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध जलउपवास, रसोपवास, फलोपवास, अकाहारोपवास। आदर्श आहार, प्राकृतिक आहार, रोग निवारण में उपयुक्त आहार, आदर्श व संतुलित आहार में अन्तर। अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगो पर प्रभाव, विधियां–सामान्य, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, बेलना, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की, चुटकी आदि। रोगों में अभ्यंग।

**संदर्भ ग्रन्थ–**


चिकित्सा उपचार के विविध आयाम– पं. श्रीरांम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वांङ्गमय, खण्ड–40
जीवेम शरदः शतम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड – 41
स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम – शिवकुमार गौड
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


Jaywanti' 3/7/18

03/07/2018

## PG Diploma in Yoga Science

### 2nd Semester

### PGDYSc-204 Alternative Therapy

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्ड़ों में विभाजित होगें। खण्ड़ 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड़ 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

#### इकाई –1

वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व। एक्यूप्रेशर का अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेशर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न दाब विन्दुओं का परिचय। एक्यूप्रेशर एवं सुजोक में साम्यता एवं विषमता।

#### इकाई –2

प्राण चिकित्सा–प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त, ऊर्जा केन्द्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियां, प्राण चिकित्सा में रंग एवं चक्रों का महत्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का प्रभाव; रेकी का सामान्य परिचय।

#### इकाई –3

मर्म चिकित्सा – अवधारणा, परिभाषा, क्षेत्र, सीमाएं, प्रमुख मर्म बिन्दुओं की जानकारी, शारीरिक एवं मानसिक रोगों की मर्म चिकित्सा, स्व–मर्म चिकित्सा, पंचगव्य चिकित्सा का सामान्य परिचय, यज्ञ चिकित्सा का सामान्य परिचय।

#### इकाई –4

स्वर चिकित्सा– स्वर चिकित्सा की अवधारणा व उद्देष्य, स्वर चिकित्सा के सिद्धान्त स्वर का अर्थ, प्रकृति व प्रकार, शरीरस्थ नाड़ियों की सामान्य जानकारी, अग्निमांध, कब्ज, दमा, प्रतिश्याय, अम्लता, उच्च व निम्न रक्तचाप, मोटापा, अनिद्रा।

संदर्भ ग्रन्थ –


Acupressure – Dr. Attar Singh

Acupressure – Dr. L.N. Kothari

Acupressure you are doctor for yourself: Dr. Dhiren Gala

Sujok Therapy – Dr. Aash Maheshwari

Miracles through pranic healing - Master Choa Kok Sui

Advanced pranic healing – Master Choa Kok Sui


Jagwanti 3/7/18 03/07/2018 03.07.18

Pranic Psychotherapy – Master Choa Kok Sui

The text book of Magneto therapy: Dr. Nanubhai Painter

स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह

मर्म विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा डॉ. सुनील कुमार जोषी

Marma science and principles of marma therapy - Dr. Sunil Kumar Joshi

## PG Diploma in Yoga Science

**2nd semester**
**PGDYSc-205 Yoga Practical-1**

**[Total Marks: 100]**

**I. SELECTED KRIYAS** **15 Marks**

1. Trataka
2. Vastra Dhauti
3. Madhyamanauli
4. Sutraneti
5. Kapalbhati- Vyutkram.

and Kriyas as described in 1st semester practical

**II. PRANAYAMAS** **10 Marks**

**a. In Hathyoga**

1. Bhastrika
2. Bhramari & Pranayama as described in 1st semester

**b. In Yoga Sutra**

1.Bahya-Abhyantra Vishayakshepi and Pranayama as described in 1st semester practical

**III. ASANAS** **40 Marks**

1. Bhadrasan
2. Uttitha Padmasana
3. Badha Padmasana
4. Padangushthasan
5. Yogamudrasana
6. Padam Bakasan
7. Tolangulasana
8. Mayurasan
9. Sarwang Asan
10. Kukutasana
11. Ardhmatsyendrasana
12. Garbhasana
13. Matsyendrasana
14. Suptavajarasana
15. Ashwatthasana
16. Garudasan
17. Garbhasana
18. Hastpadangushthasan
19. Karnapeedasan
20. Kurmasana
21. Shirshasan
22. Ugrasana
23. Padangushthnasasprashasan
24. Natrajasan
25. Shawasana

And Asanas as described in 1st semester practical

**IV. MUDRAS & BANDHAS** **10 Marks**

1- Shaktichalini mudra
and Mudras & Bandhas as described in 1st semester practical

**V. MEDITATION** **05 Marks**

**Viva-voce** **20 Marks**

Jagwanti 3/7/18 03/07/2018

## PG Diploma in Yoga Science

### 2nd Semester
### PGDYSc-206 Yoga Practical- 2

**[Total Marks: 100]**

| | |
|---|---|
| 1. Naturopathy practical | **20 Marks** |
| 2. Acupressure practical | **10 Marks** |
| 3. Pranic Healing practical | **10 Marks** |
| 4. Marma Therapy | **10 Marks** |
| 5. Yagya Therapy | **10 Marks** |
| 6. Assignment (Alternative Therapy Practical Note Book). Each student has to prepare Practical note book of above mentioned Alternative therapies during the session. | **20 Marks** |
| 7. Viva-voce | **20 Marks** |

Jaywanti 3/7/18   Narendra 03.07.18   03/07/2018