

महर्षिवाल्मीकिसंस्कृतविश्वविद्यालयः, मौनधारा (मून्डी), कपिष्ठलम् (कैथल)

योग (डिप्लोमा)

संस्कृतशिक्षणम् (प्रथमः भागः)

सत्रार्द्धम् : प्रथमम्

पत्रम् : प्रथमम्

| विषयः कूटाङ्कः | प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः | एककम् | | पूर्णाङ्कः | अवधिः | श्रेयोऽङ्कः |
|-------------------|--------------------------|-------|--|------------|----------|-------------|
| (Y) - 1.1 | प्रथमम् | | पाठ्यांशः- | १०० | ९० होराः | ६ |
| | | १ | संस्कृतभाषापरिचयः - माहेश्वरसूत्राणि, स्वराः, व्यञ्जनानि, उच्चारणस्थानानि च । | १६ | १५ होराः | १ |
| | | २ | वर्णपरिचयः - स्पर्श, अन्तःस्थ-ऊष्मसंयुक्तवर्णानि । शब्दरूपाणि - अ. पु. राम, आ. स्त्री. रमा, अ. नपु. फलम् प्रमुखसन्धयः - अच्, हल्, विसर्गादयः । | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ३ | विभक्तयः, कारकाणि, प्रमुखधातुरूपाणि । | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ४ | अनुवादः, वाक्यरचना । | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ५ | निबन्धाः - मम परिचयः, मम प्रिया भाषा, मम विद्यालयः । | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ६ | आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५ ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः | २० | १५ होराः | १ |

सहायकपुस्तकानि -

- अभ्यासदर्शिनी - संस्कृतभारती, नई दिल्ली
- अभ्यासपुस्तकम् - संस्कृतभारती, नई दिल्ली
- व्यवहारसाहस्री - संस्कृतभारती, नई दिल्ली
- रचानानुवादकौमुदी - चौखम्बा प्रकाशन, वाराणसी

महर्षिवाल्मीकिसंस्कृतविश्वविद्यालयः, मौनधारा (मून्दडी), कपिष्ठलम् (कैथल)

योग (डिप्लोमा)

योगदर्शनम्

सत्रार्द्धम् : प्रथमम्

पत्रम् : द्वितीयम्

| विषयः कूटाङ्कः | प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः | एककम् | पूर्णाङ्काः | अवधिः | श्रेयाऽङ्कः | |
|-------------------|--------------------------|-------------|--|----------|-------------|---|
| (Y) - 1.2 | द्वितीयम् | पाठ्यांशः - | १०० | १० होराः | ६ | |
| | | १ | भारतीयदर्शनस्य स्वरूपं, योगदर्शनस्य भारतीयदर्शनेषु स्थानं, योगदर्शनेतिहासः, उपनिषदानां परिचयश्च | १६ | १५ होराः | १ |
| | | २ | भारतीयवाङ्मये- उपनिषद्-वेद-महाभारत-श्रीमद्भगवद्गीता-पुराण-आयुर्वेदादिग्रन्थेषु च योगस्य स्वरूपम् | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ३ | महर्षिणा पतञ्जलिना प्रतिपादितं योगस्वरूपलक्षणञ्च, पातञ्जलयोगदर्शनानुसारं चित्तवृत्ति चित्तभूमिश्च । | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ४ | अष्टाङ्गयोगः | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ५ | कैवल्यस्य स्वरूपम्, वर्तमानसमये योगस्योपादेयता | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ६ | आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५ ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः | २० | १५ होराः | १ |

सहायकपुस्तकानि -

1. भारतीय दर्शन का इतिहास - एस. एन. दास गुप्ता
2. पातञ्जलयोगदर्शन - गीता प्रेस, गोरखपुर
3. योगसिद्धान्त एवं साधना - प्रो. महेशप्रसादसिलोडी
4. भारतीय दर्शन - बलदेव उपाध्याय
5. पातञ्जलयोगदर्शनम् - डॉ. श्रीनारायणमिश्रः, भारतीय विद्या प्रकाशन, यू.वि., जवाहर नगर, बंग्लो रोड, दिल्ली
6. योगसूत्रम् (व्यासभाष्यसहितम्), तत्त्ववैशारदी वार्तिक सहितम्, हिन्दी अनुवादक विमला कर्णाटक, तारा प्रिंटिंग प्रेस, वाराणसी
7. पातञ्जलयोगदर्शनम् व्यासभाष्यसहितम्, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी
8. पातञ्जलयोगदर्शनम् - डॉ. रमाशंकर त्रिपाठी, चौखम्बा कृष्णदास अकादमी, वाराणसी
9. पातञ्जलयोगदर्शनम् (1-4 भाग) डॉ. विमला कर्णाटक, रत्ना प्रकाशन, वाराणसी
10. पातञ्जलयोगदर्शनम्, व्याख्याकार - डॉ. सुरेन्द्रचन्द्र श्रीवास्तव, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी
11. योगदर्शनम्- आचार्य उदयवीर शास्त्री, विजय कुमार गोविन्दराम हसानन्द, दिल्ली

महर्षिवाल्मीकिसंस्कृतविश्वविद्यालयः, मौनधारा (मून्डी), कपिष्ठलम् (कैथल)

योग (डिप्लोमा)

हठयोगः

सत्रार्द्धम् : प्रथम्

पत्रम् : तृतीयम्

| विषयः कूटाङ्कः | प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः | एककम् | पाठ्यग्रन्थाः | पूर्णाङ्काः | अवधिः | श्रेयाऽङ्कः |
|-------------------|--------------------------|-------|--|-------------|----------|-------------|
| (Y) - 1.3 | तृतीयम् | | पाठ्यांशः | १०० | १० होराः | ६ |
| | | १ | हठयोगघेरण्डसंहितायोः परिचयः। | १६ | १५ होराः | १ |
| | | २ | हठयोगघेरण्डसंहितायोः षट्कर्म एवं आसनानि च। | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ३ | हठयोगघेरण्डसंहितायोः प्राणायामः। | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ४ | हठयोगघेरण्डसंहितायोः मुद्रा बन्धश्च। यौगिकाध्यात्मिकमहत्वम्। षट्कर्म विवेचनं लाभश्च | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ५ | हठयोगघेरण्डसंहितायोः धारणा-ध्यान-समाधेः विवेचनम् हठयोगप्रदीपिकानुसारेण नादानुसन्धानं प्रत्याहारश्च। | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ६ | आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५ ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः | २० | १५ होराः | १ |

सहायकपुस्तकानि

- हठयोगप्रदीपिका – स्वामी मुक्तिबोधानन्द, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर
- घेरण्डसंहिता- स्वामी निरञ्जनानन्द सरस्वती, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर
- Hatha Yoga Pradipika – Swami Vishnu Devanand, MLBD
- हठयोगप्रदीपिका – परहंस स्वामी अनन्त शास्त्री, चौखम्बा ओरियन्टल
- हठयोगप्रदीपिका – स्वामी श्रीद्वारिकादास शास्त्री, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी
- हठयोगप्रदीपिका – ज्ञान शङ्कर सहाय, योग हेरिटेज, भारत
- घेरण्डसंहिता योगशाशास्त्र – ऋषि घेरण्ड, खेमराज श्रीकृष्णदास प्रकाशन

महर्षिवाल्मीकिसंस्कृतविश्वविद्यालयः, मौनधारा (मून्डी), कपिष्ठलम् (कैथल)

योग (डिप्लोमा)

प्रायोगिकः

सत्रार्द्धम् : प्रथम्

पत्रम् : चतुर्थम्

| विषयः कूटाङ्कः | प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः | एककम् | पाठ्यग्रन्थाः | पूर्णाङ्काः | अवधिः | श्रेयाऽङ्कः |
|-------------------|--------------------------|-------|---|-------------|----------|-------------|
| (Y) - 1.4 | चतुर्थम् | | पाठ्यांशः | १०० | ९० होराः | ६ |
| | | १ | यौगिकसूक्ष्मव्यायामाः, यौगिक-प्रार्थना उच्चारणस्थल-शक्ति-विशुद्धि-चक्रशुद्धिः क्रिया च, बुद्धिः धृतिश्च विकासक्रिया, मेधाशक्तिविकासक्रिया, स्मरणशक्तिविकासक्रिया, नेत्रशक्तिविकासक्रिया, कपोलशक्तिविकासक्रिया, कर्णशक्तिविकासक्रिया, ग्रीवाशक्तिविकासक्रिया, स्कन्धशक्तिविकासक्रिया, भुजबन्धशक्तिविकासक्रिया, कोहनीशक्तिविकासक्रिया, भुजबलिशक्तिविकासक्रिया | १६ | १५ होराः | १ |
| | | २ | यौगिकस्थूलव्यायामः (1) हृदयगति-रेखागति-ऊर्ध्वगति-उत्कूर्दन-सर्वाङ्गपुष्ट्यादयः (2) सूर्यनमस्कारः | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ३ | आसनस्य प्रकाराः विधयश्च 1. शरीरसंवर्धनात्मकासनानि (i) निपथमानासनानि :- पूर्णधनुरासनम्, सुप्तवज्रासनम्, मत्स्यासनम्, शलभासनम्, भुजङ्गासनम्, पूर्णवक्रासनम्, सुप्तगर्भासनम्। (ii) आसीन्-आसनानि :- सिंहासनम्, गोमुखीसनम्, मत्स्येन्द्रासनम्, गोरक्षासनम्, वृश्चिकासनम्, मथूरासनम्, पद्ममथूरासनम्, ओंकारासनम्। (iii) स्थाणु-आसनानि :- ऊर्ध्वहस्तोत्तानासनम्, गरुडासनम्, कोणासनम्, अश्वत्थासनम्, वीरासनम्, वृक्षासनम्, पादाङ्गुष्ठासनम्। | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ४ | मुद्रा बन्धश्च | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ५ | (i) ध्यानं योगनिद्रा च (ii) प्राणायामः | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ६ | आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५ ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः | २० | १५ होराः | १ |

सहायकपुस्तकानि -

1. योगासन और प्राणायाम - स्वामी अक्षय आत्मानन्द, प्रभात प्रकाशन
2. सम्पूर्ण योगविद्या - राजीव जैन त्रिलोकी, मञ्जुल पब्लिशिंग हाउस
3. प्राणायाम रहस्य - स्वामी रामदेव, डायमण्ड पाकिट्स बुक्स, 2007
4. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम- धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, धीरेन्द्र योग प्रकाशन
5. सूर्य नमस्कार - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर
6. आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर

महर्षिवाल्मीकिसंस्कृतविश्वविद्यालयः, मौनधारा (मून्डी), कपिष्ठलम् (कैथल)

योग (डिप्लोमा)

संस्कृतशिक्षणम् (द्वितीयः भागः)

सत्रार्द्धम् : द्वितीयम्

पत्रम् : प्रथमम्

| विषयः कूटाङ्कः | प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः | एककम् | | पूर्णाङ्काः | अवधिः | श्रेयोऽङ्कः |
|-------------------|--------------------------|-------|--|-------------|----------|-------------|
| (Y) - 2.1 | प्रथमम् | | पाठ्यांशः - | १०० | १० होराः | ६ |
| | | १ | भाषाप्रवेशः (पाठः १-२५) | १६ | १५ होराः | १ |
| | | २ | भाषाप्रवेशः (पाठः २६-५०) | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ३ | भाषाप्रवेशः-२ (पाठः १-७) | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ४ | भाषाप्रवेशः-२ (पाठः ८-१४) | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ५ | भाषाप्रवेशः-२ (पाठः १५-२८) | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ६ | आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५ ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः | २० | १५ होराः | १ |

सहायकपुस्तकानि -

- भाषाप्रवेशः प्रथमो भागः - संस्कृतभारती, नई दिल्ली
- भाषाप्रवेशः द्वितीयो भागः - संस्कृतभारती, नई दिल्ली

महर्षिवाल्मीकिसंस्कृतविश्वविद्यालयः, मौनधारा (मून्डडी), कपिष्ठलम् (कैथल)

योग (डिप्लोमा)

शरीररचना एवं क्रियाविज्ञानम्

सत्रार्द्धम् : द्वितीयम्

पत्रम् : द्वितीयम्

| विषयः कूटाङ्कः | प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः | एककम् | पाठ्यग्रन्थाः | पूर्णाङ्काः | अवधिः | श्रेयाऽङ्कः |
|-------------------|--------------------------|-------|--|-------------|----------|-------------|
| (Y) - 2.2 | द्वितीयम् | | पाठ्यांशः | १०० | ९० होराः | ६ |
| | | १ | मानवशरीरस्य एनाटॉमी फिजियोलॉजी इत्यनयोः संक्षिप्तपरिचयः। कोशिका-ऊतकपरिचयः, स्नायुप्रकाराः(मांसपेशियां), अस्थि-कंकालव्यवस्था, कंकालः, पौर्वस्थ-जत्रु स्तम्भ केन्द्रं च (पसलियों और कशेरुकाओं के स्तम्भ और छोर)। शरीरसंघयः प्रकाराश्च। | १६ | १५ होराः | १ |
| | | २ | कार्डियोवस्कुलरसिस्टम इति - रक्त, रक्तसंचरणम्, (एनाटॉमी ऑफ हार्ट) हृदयस्य संरचना, स्ट्रोक वॉल्यूम इति, कार्डियक आउटपुट इति, हृदयगतिः प्रभावकारकाः। | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ३ | श्वसनतंत्रः | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ४ | पाचनतंत्रः | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ५ | विविधशरीराङ्गेषु योगस्य प्रभावः | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ६ | आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १.आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २.शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३.शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४.उपस्थितिः अङ्काः ०५ ७५%= ०१ अङ्कः ७६%-८०%= ०२ अङ्कौ ८१%-८५%= ०३ अङ्काः ८६%-९०%= ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः | २० | १५ होराः | १ |

REFERENCES:

1. Amrit Kumar, R Moses (1995) Introduction to Exercise Physiology, Poompuhar Pathippagam, Chennai (Tamil Nadu)
2. Beotra Alka (2011) Drug Education Handbook on Drug Abuse in Sports, 8th Edition, National Drug Testing Laboratory, New Delhi.
3. Beotra Alka (2000) Drug Education Handbook on Drug Abuse in Sports, Sports Authority of India, New Delhi.
4. Clarke, D H (1975) Exercise Physiology, Prentice Hall Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, USA.
5. David L Costill (2004) Physiology of Sports and Exercise, 6th Edition Human Kinetics Publishers, Champaign, IL 61825-5076, USA
6. Fox E L and Mathews D K (1981) The Physiological basis of Physical Education and Athletics. Sanders College Publishing, Philadelphia, USA

महर्षिवाल्मीकिसंस्कृतविश्वविद्यालयः, मौनधारा (मून्डी), कपिष्ठलम् (कैथल)

योग (डिप्लोमा)

स्वास्थ्यम्, आहार एवं यौगिकी चिकित्सा

सत्रार्द्धम् : द्वितीयम्

पत्रम् : तृतीयम्

| विषयः कूटाङ्कः | प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः | एककम् | पाठ्यग्रन्थाः | पूर्णाङ्काः | अवधिः | श्रेयाऽङ्कः |
|-------------------|--------------------------|-------|--|-------------|----------|-------------|
| (Y) - 2.3 | तृतीयम् | | पाठ्यांशः | १०० | १० होराः | ६ |
| | | १ | स्वस्थवृत्तः, अभ्यङ्गम्, स्नानम्, संध्योपासना, निद्रा, ब्रह्मचर्यं ऋतुचर्या च। योगासनव्यायामयोः तुलनात्मकमध्ययनम्। | १६ | १५ होराः | १ |
| | | २ | आहारम्, उपवासस्य अवधारणा। मादकपदार्थानां सेवने हानिः। | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ३ | योगः स्वास्थ्यञ्च, यौगिक-अयौगिकक्रिययोः भेदः, यौगिक-आहारस्य अर्थः, सिद्धांतः, यौगिक-आहारेण चिकित्सा। | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ४ | योगं चिकित्सा च- रोगाणाम्, लक्षणं कारणं च। यौगिकोपचारः। | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ५ | रोगानां यौगिकोपचारः। मानसिकस्वास्थ्यम्, मानसिकरोगस्य मनस्तापः (न्यूरोसिस), मनोविक्षिप्तता (साइकोसिस) अवसादः, मानसिककष्टं मनोदौर्बल्यञ्च। | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ६ | आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५ ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः | २० | १५ होराः | १ |

ग्रन्थ सूची-

- स्वस्थ वृत्त विज्ञान - डॉ. राम सिंह हर्ष
- यौगिक चिकित्सा - स्वामी कुवल्यानन्द
- योग से आरोग्य - कालिदास जोशी
- योग एवं यौगिक चिकित्सा - डॉ. रामहर्ष सिंह
- स्वस्थ वृत्त विज्ञान एवं यौगिक - डॉ. राकेश गिरि

महर्षिवाल्मीकिसंस्कृतविश्वविद्यालयः, मौनधारा (मून्डी), कपिष्ठलम् (कैथल)

योग (डिप्लोमा)

प्रायोगिकः

सत्रार्द्धम् : द्वितीयम्

पत्रम् : चतुर्थम्

| विषयः कूटाङ्कः | प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः | एककम् | पाठ्यग्रन्थाः | पूर्णाङ्काः | अवधिः | श्रेयाऽङ्कः |
|-------------------|--------------------------|-------|--|-------------|----------|-------------|
| (Y) - 2.4 | चतुर्थम् | | पाठ्यांशः | १०० | १० होराः | ६ |
| | | १ | यौगिकसूक्ष्मव्यायामः | १६ | १५ होराः | १ |
| | | २ | षट्कर्मादिसाधनानि | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ३ | आसनस्य प्रकाराः विधयश्च शरीरसंवर्धनात्मकासनानि, निपथमानासनानि, आसीनासनानि, स्थाण्वासनानि | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ४ | मुद्रा बन्धश्च 1. तडागी 2. शाम्भवी 3. काकी 4. खेचरी 5. शक्तिचालिनी 6. षण्मुखी 7. घेरण्डसंहितानुसारम् अन्यमुद्राः | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ५ | धारणा ध्यानविधयश्च प्राणायाम-कुम्भक-ध्यानात्मकासनानि | १६ | १५ होराः | १ |
| | | ६ | आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५ ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः | २० | १५ होराः | १ |

सहायकपुस्तकानि –

1. योगासन और प्राणायाम – स्वामी अक्षय आत्मानन्द, प्रभात प्रकाशन
2. सम्पूर्ण योगविद्या - राजीव जैन त्रिलोकी, मञ्जुल पब्लिशिंग हाउस
3. प्राणायाम रहस्य – स्वामी रामदेव, डायमण्ड पाकिट्स बुक्स, 2007
4. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम - धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, धीरेन्द्र योग प्रकाशन
5. सूर्य नमस्कार – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर
6. आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर