

**POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA
[PGDY]**

SYLLABUS



Department of Physiotherapy

Faculty of Medical Sciences

GJUST, Hisar-125 001

**SCHEME OF EXAMINATION FOR PG DIPLOMA IN YOGA (PGDY)
(W.E.F. 2018-19)**

Course No	NOMENCLATURE OF PAPERS	Credit	Total Marks	Max. External Marks	Max. Internal Marks	Minimum Pass Marks
SEMESTER- I						
PGDY 111	Foundations of Yoga	6 P/W*	100	80	20	40
PGDY 112	Hath Yogic Text	6 P/W	100	80	20	40
PGDY 113	Srimad Bhagwad Geeta and Samkhya Karika	6 P/W	100	80	20	40
PGDY 114	Patanjali Yoga Sutra	6 P/W	100	80	20	40
PGDY 161	Practical- Yoga Skill and Prowess-I		100	80	20	40
	I. ASANAS AND PRANAYAMAS & OTHER YOGIC EXERCISES	6 P/W 6 P/W				
	II. SUDHIKRIYAS					
			500			200
SEMESTER II						
PGDY 211	Human Anatomy & Physiology of Yogic Practices	6 P/W	100	80	20	40
PGDY 212	Health, Diet and Yoga Therapy	6 P/W	100	80	20	40
PGDY 213	Alternate Therapy	6 P/W	100	80	20	40
PGDY 261	Practical-I Yoga Skill and Prowess-II		100	80	20	40
	I. ASANAS, PRANAYAMAS & OTHER YOGIC EXERCISES.	6 P/W				
	II. SUDHIKRIYAS	6 P/W				
PGDY 262	Practical-II Yoga teaching and Yoga Therapy		100	80	20	40
	I. YOGA TEACHING LESSON PLAN	1M** or				
	II. INTERNSHIP OF YOGA THERAPY	144**hrs				
			500			200

***P/W = per week, ** M= MONTH, 144 (6 HRS ×24 DAYS) HOURS PER SEMESTER.**

Criterion of Internal Assessment will be as follows:

1. 50% marks as per the attendance of the student in Theory/ Practical Class/ Internship.
2. 50% marks as per quality reflected in classroom/ practical (Obedience, Respect, Sincerity, Discipline etc).

SYLLABUS OF PG DIPLOMA IN YOGA (PGDY)**1st semester****PGDY-111****Foundations of Yoga**

योगा के आधारभूत तत्व

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

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

नोट: प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इसके अतिरिक्त प्रत्येक इकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल चार प्रश्नों का उत्तर दे, सभी प्रश्न 16-16 अंक के हैं।

इकाई-1

योग का अर्थ, परिभाषाएं, उद्गम एवं विकास—वैदिक काल से वर्तमान पर्यन्त योग की आवधारणा, परम्परा एवं इतिहास में योग का स्वरूप—वैद, उपनिषद्, बौद्ध, जैन, सांख्य और वेदांत में योग के स्वरूप की विवेचना। योग का आधुनिक समय में महत्व, योग के लिए उपयुक्त स्थान, समय, वेशभूषा योग साधना के साधक व बाधक तत्व।

इकाई-2

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

इकाई-3

विभिन्न योगियों का परिचय—महर्षि पंतजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द, महर्षि अरविन्द, परमहंस योगानन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी कुवलयाणन्द, स्वामी रामदेव।

इकाई-4

भारत के प्रमुख संस्थाओं का परिचय कैवल्यधाम लोणावला! बिहार योग भारती, मुंगेर मोरारजी देसाई, राष्ट्रीय योग संस्थान, विवेकानन्द योग अनुसंधान के संस्थान, बेंगलोर, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रीय अनुसंधान, बोर्ड, दिल्ली (CCRYN)

सन्दर्भग्रन्थ—

योगविज्ञान—स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती

वेदों में योगविद्या—स्वामी दिव्यानन्द

भारतीय दर्शन—आचार्य बलदेव उपाध्याय

कल्याण योगतत्वांक-गीताप्रेस, गोरखपुर

कल्याण योगांक-गीताप्रेस, गोरखपुर

भारत के महान योगी-विश्वनाथ मुखर्जी

भारत के संतमहात्मा-रामलाल

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

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

नोट: प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इसके अलावा प्रत्येक इकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल चार प्रश्नों का उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के हैं।

इकाई-1

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

इकाई-2

षट्कर्म वर्णन-धौती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति का अर्थ विधि व लाभ। बन्ध मुद्रा वर्णन- महामुद्रा, महावेध, माहबंध, खेचरी, उड्डीयान 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 षट्कर्म-धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ। घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएं, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।

इकाई-4

भक्तिसागर

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

सन्दर्भ ग्रंथ- 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- डा० ईश्वर भारद्वाज

आसन प्राणायाम- देवव्रत आचार्य

आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध- स्वामी सत्यानन्द

बहिरंग योग- स्वामी योगेश्वरानन्द

PGDY-113

Shrimadbhagvad Geeta & Shankhya Karika

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

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

नोट: प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इसके इलावा प्रत्येक इकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल चार प्रश्नों का उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के हैं।

इकाई-1

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

इकाई-2

कर्मयोग की परम्परा, यज्ञ का स्वरूप, ज्ञान की अग्नि, संख्या 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, सत्कार्यवाद अनुपलब्धि के कारण, व्यक्त—अव्यक्त विवेचन।

इकाई-4

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

सन्दर्भ ग्रन्थ—

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

1st Semester

PGDY-114

Patnajali Yoga Sutra

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

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

नोट: प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल प्रश्न 8 होंगे। इसके अलावा प्रत्येक इकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल चार प्रश्नों का उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के हैं।

इकाई-1

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

इकाई-2

क्रिया योग का स्वरूप, पंचक्लेश, कर्माशय, चतुर्व्यूहवाद, ऋम्भरा प्रज्ञा और उसकी भूमियां, विवकेख्याति।

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—का अर्थ, परिभाषाएं, विधि, फल एवं उपयोगिताएं। अंतरंग योग; (धारणा, ध्यान एवं समाधि) की अवधारणा—अर्थ, परिभाषाएं, विधि फल एवं उपयोगिता। सयंम, 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 सिद्धियां, सिद्धि के पांच साधन, धर्ममेघ समाधि।

संदर्भ ग्रंथ—

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

1st Semester

PGDY 161 Practical I
YOGA SKILL & PROWESS-I

[Total Marks: 80+20 = 100]

I SELECTED KRIYAS

10 Marks

1. Jalneti
2. Sutraneti/ Rabarneti
3. Gajakarani
4. Dand Dhauti (For men only)
5. Agnisara
6. Kapalbhathi- Vatkram, Sheetkram

II PRANAYAMAS

10 Marks

a. In Hathyoga

1. Nadishodhan
2. Suryabhedan
3. Ujjayi
4. Anulom vilom
5. Sheetkari
6. Shetalee

b. In Yoga Sutra

1. Bahyavritti
2. Stambhvritti
3. Abhyantaravartti

III ASANAS

30 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. Shalabhasan
9. Naukasana
10. Viprit Naukasana
11. Makarasan
12. Dhanurasan
13. Utkatasan
14. Chakrasan
15. Janushirshasan
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

P.G. Diploma in Yoga (PGDY)**GJUS&T, Hisar**

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 16. Kandharasan | 38. Ushtrasan |
| 17. Paschimottanasan | 39. Shashankasan |
| 18. Akarna Dhanurasan | 40. Dandasana |
| 19. Siddhasana | 41. Vrikshasan |
| 20. Swastikasan | 42. Trikonasan |
| 21. Padmasana | 43. Sinhasana |
| 22. Marjariasana | |

IV MUDRAS & BANDHAS**10 Marks**

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

V. MEDITATION & YOG NIDRA (20 Minute)**05 Marks****VI. VIVA-VOICE****15 Marks****TOTAL= 80 Marks****Internal= 20 Marks***********

Post Graduate Diploma in Yoga 2nd SEMESTER

PGDY 211

Human Anatomy and Physiology of Yogic Practices

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

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

UNIT-I

Brief introduction of Anatomy and Physiology of Human Body. Introduction to cell and Tissue, types of Muscle, The arrangement of bones and skeleton, functions of skeleton, Ribs and Vertebral column and the extremities, Joints of the body and their types. Effect of Yoga training on Muscles and skeleton.

UNIT-II

Cardiovascular System: Blood, Blood Circulation, Anatomy of Heart, Stroke Volume, Cardiac output, Heart rate, Factors affecting Heart rate, Effect of yogic training on cardiovascular system.

UNIT-III

Mechanism of breathing, Respiratory Muscles, Pulmonary ventilation, Alveolar ventilation, Mechanics of respiration, Ventilation at rest and during exercise. Principles of gas exchange, Oxygen & carbon-dioxide transport, Lung volumes and Lung Capacity. Effect of yogic training on respiratory system.

UNIT-IV

Digestive system: Structure and functions of Digestive system, Anatomy and physiology of Digestive organs, Metabolism. Excretory system: Structure and function of kidneys and the Skin. Effect of yogic training on digestive system and excretory system.

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

2nd Semester

PGDY-212

HEALTH, DIET & YOGA THERAPY

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

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

नोट: प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में सेट-2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे इसके अलावा प्रत्येक इकाई में संख्या किसी एक का उत्तर देते हुए कुल चार प्रश्नों के उत्तर देने हैं। सभी प्रश्न 16-16 अंक के हैं।

इकाई-1

स्वस्थ वृत्त-परिभाषा प्रयोजन एवं स्वास्थ्य निर्भरता के तत्व, स्वस्थ वृत्त आधारित दिनचर्या। व्यायाम-व्यायाम की परिभाषा, प्रकार, योगासन व व्यायाम का तुलनात्मक अध्ययन, अभ्यंग, स्नान, संध्योपासना, निद्रा, ब्रह्मचर्य तथा ऋतुचर्या।

इकाई-2

आहार-आहार की आवश्यकता, आहार के घटक, आहार की गुणवत्ता, मात्रा एवं समय। संतुलित आहार की अवधारणा, उसके घटक, द्रव्य, उपयोगिता। उपवास की अवधारणा एवं उपवास के प्रकार। नशीले पदार्थों के सेवन से हानि।

इकाई-3

योग एवं स्वास्थ्य, यौगिक व अयौगिक क्रियाओं में अन्तर, यौगिक आहार का अर्थ, सिद्धांत अयौगिक आहार से चिकित्सा, यौगिक आहार का स्वाद पर प्रभाव यौगिक आहार व स्वाद में का सम्बन्ध।

इकाई-4

योग एवं चिकित्सा-निम्नलिखित रोगों का अर्थ, कारण, लक्ष्य व यौगिक उपचार : मधुमेह, अस्थमा, रक्तचाप (निम्न व उच्च), मोटापा, कमर दर्द, सवाईकल, स्थोण्डिलाइसिस, लम्बर स्पोण्डिलाइसिस व स्लिप डिस्क, कब्ज, अम्लपित्त व अजीर्ण, अल्सर, नासांकुर वृद्धि, संधिदोष व दृष्टिदोष।

मानसिक स्वास्थ्य रोगों के कारण व लक्षण, मानसिक रोग मनस्ताप (न्यूरोसिस), व मनोविक्षिप्तता (साइकोसिस) चिन्ता, अवसाद, मानसिक तनाव, मनोदौर्बल्य।

ग्रन्थ सूची-

- | | |
|------------------------------------|--------------------|
| 1. स्वस्थ वृत्त विज्ञान- | डॉ० राम सिंह हर्ष |
| 2. यौगिक चिकित्सा- | स्वामी कुवल्यानन्द |
| 3. योग से आरोग्य- | कालिदास जोशी |
| 4. योग एवं यौगिक चिकित्सा- | डॉ० रामहर्ष सिंह |
| 5. स्वस्थ वृत्त विज्ञान एवं यौगिक- | डॉ० राकेश गिरि |

Total Marks: 100= External 80+ Internal 20

Note: The candidates are required to attempt five question 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 question by selecting one question from each unit.

नोट: प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में सेट-2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे इसके अलावा प्रत्येक इकाई में संख्या किसी एक का उत्तर देते हुए कुल चार प्रश्नों के उत्तर देने हैं। सभी प्रश्न 16-16 अंक के हैं।

इकाई-1

वैकल्पिक चिकित्सा का अर्थ, उद्देश्य महत्व, विभिन्न प्रकार, लाभ व सीमायें, विभिन्न वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों का अर्थ, प्राकृतिक चिकित्सा इसकी अवधारणा, इतिहास, अर्थ, परिभाषा, सिद्धांत, मूल तत्व एवं प्राकृतिक चिकित्सा के प्रकार, जल चिकित्सा तथा, मृदा चिकित्सा, सूर्य चिकित्सा, आहार चिकित्सा, उपवास चिकित्सा सभी चिकित्साओं का शरीर पर प्रभाव, विधि, विभिन्न रोगों में इनका प्रभाव।

इकाई-2

एक्यूप्रेशर का इतिहास, अर्थ, परिभाषा, सिद्धांत एक्यूप्रेशर द्वारा उपचार की विधियां, लाभ सीमाएं, सैद्धांतिक स्वरूप, एक्यूप्रेशर के विभिन्न उपकरण एक्यूप्रेशर की शाखाएं, एक्यूप्रेशर द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार, लाभ, सावधानियां विभिन्न रोग, मधुमेह, कब्ज, रक्त चाप, अस्थमा, कमर दर्द।

एक्यूप्रेशर व चुम्बकीय चिकित्सा की अवधारणा व इतिहास, इनके सिद्धांत व प्रकार, इस्तमाल होने वाले उपकरण, विभिन्न रोगों में इनके द्वारा चिकित्सा।

इकाई-3

स्वरयोग चिकित्सा की अवधारणा, अर्थ, उत्पत्ति, स्वर के प्रकार स्वरोदय विज्ञान की अवधारणा, स्वर साधना की अवधारणा स्वर विज्ञान का इतिहास, अस्तित्व, स्वर योग की उपयोगिता, स्वरयोग का चिकित्सा क्षेत्र, स्वर योग के विभिन्न क्षेत्र, स्वर पहचान का सिद्धांत, प्रयोगात्मक विधि, इच्छानुसार स्वर परिवर्तन की विधियां, शिव स्वरोदय में वर्णित स्वर योग, स्वर चिकित्सा पद्धति में रोग उपचारीय सिद्धांत।

इकाई-4

प्राण चिकित्सा का अर्थ, इतिहास, विशेषता, सिद्धांत, प्रक्रिया, रोग, निवारक श्वास क्रियायें, प्राणिक हीलिंग के उपचार, उद्देश्य, विभिन्न तंत्रों (पाचक, हृदय, मूत्र, स्नायु, अंतः स्त्रावी) के रोगों में उपचार (यश चिकित्सा की अवधारणा, प्रकार, विधियों रोगापचार, लाभ व सावधानियां।

सन्दर्भ ग्रन्थ:

1. एक्यूप्रेशर- अतर सिंह
2. एक्यूप्रेशर- डा० एल. एन कोठारी
3. मिरेकल्स प्राणिक हीलिंग- मास्टर निकाझो उसूर्ई
4. स्वर चिकित्सा- डा० राकेश
5. स्वर योग विज्ञान- डा० राकेश
6. एडवांस प्राणिक हीलिंग- मा० मिकाओं उसूर्ई

7. यश चिकित्सा— बाह्य वर्चस
8. यश का ज्ञान—विज्ञान— पं० श्री राम शर्मा
9. चुम्बक चिकित्सा— डा० एस.के. शर्मा
10. वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति— डा० राजकुमार फभी
11. योग व वैकल्पिक चिकित्सा—डा० पियूष त्रिवेदी

PGDY 261 Practical II
YOGA SKILL AND PROWESS-II

[Total Marks = 80 + 20 = 100]

I SELECTED KRIYAS**10 Marks**

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

II PRANAYAMAS**10 Marks**

- a. **Hathyoga:** Bhastrika, Bhramari & Pranayama as described in 1st semester
- b. **Yoga Sutra:** Bahya-Abhyanttra Vishayakshepi and Pranayama described in 1st semester practical

III ASANAS**30 Marks**

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

And asanas as described in 1st semester practical and Asanas of National and All-India Inter University Championship

IV MUDRAS & BANDHAS**10 Marks**

Shaktichalini Mudra, and Mudras & Bandhas as described in 1st semester practical

V. MEDITATION & YOG NIDRA (20 Minutes)**05 Marks****VI. VIVA-VOICE****15 Marks****TOTAL= 80 Marks****Internal= 20 Marks**

PGDY 262 Practical III
Yoga Teaching & Internship

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

YOGA TEACHING & LESSON PLAN: Each student will prepare a note book of at least ten teaching lesson plan on different yogic exercises (At least 5 Asanas, 1 Sudhikriya, 1 Pranayama, 1 Mudra, 1 Bandh and 1 Yognidra) and will take teaching class in accordance with the lesson plan prepared.

30 Marks

INTERNSHIP: Each student will spend 4-6 hours per day for 30 days in hospitals/yoga centre/health centre (Govt./private) for learning the yoga treatment of various diseases and he/she will prepare a note book of learned yoga treatment.

35 Marks

A. Details of preparing note-book

1. Name of the disease and its meaning
2. Sign and symptoms of the disease
3. History of disease of patient and his/her family
4. Causes of the disease
5. Yogic treatment for the disease

B. Evidence based yoga practices for following ailments

- | | |
|--|------------------|
| 1. Asthma (other Respiratory disorders) | 9. Arthritis |
| 2. Anxiety, Depression & other Psychological disorders | 10. Back pain |
| 3. Diabetes Mellitus | 11. Hypertension |
| 4. Menstrual disorders | 12. Obesity |
| 5. Muscular Dystrophy & other Neurological disorders | 13. Sinusitis |
| 6. Heart attack and other Cardiac problems | 14. Oncology |
| 7. Headache | 15. Constipation |
| 8. Vision disorder | |

VIVA-VOICE

15 Marks

TOTAL= 80 Marks

TEXT BOOK

Internal= 20 Marks

1. Swasthvat Vigyan Avm Yogic Chikitsa. Dr. Rashesh Kumar, Haridwar
2. Yoga for common ailments Swami Vivekanand Yoga Prakashan, Bangalore.