**ORDINANCE AND SYLLABUS**

# POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA SCIENCE & THERAPY [PGDYST]

## Department of Physiotherapy

## Faculty of Medical Sciences

## GJUST, Hisar-125 001

## POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA SCIENCE & THERAPY [PGDYST]

**EXAMINATION:**

A. The pattern of examination will be external. The course will consist of two semesters.

B. The scheme of examination and the scope of the studies in different papers shall be as per decision taken by the Board of Studies and Academic Council from time to time in due course.

**PASS AND DIVISION PERCENTAGE:**

Division shall be awarded to the successful candidates on the aggregate marks obtained by the candidate in accordance with following scale viz.

| | |
|---|---|
| First division- | 60% and above |
| Second division- | Above 50% to below 60% |
| Third division- | Above 40% to below 50% |
| Pass marks | 40% and above in each theory papers and practical exam |

**ELIGIBILITY FOR SUPPLEMENTRY EXAMINATION:**

i. Candidate securing less than 40% marks in individual paper will be treated as supplementary. They can reappear at the subsequent examination in the paper concerned.

ii. A candidate declared eligible for supplementary shall be required to clear the same in next two subsequent attempts. Any attempt unveiled of shall lapse automatically and after expiry of this period he/she will be deemed to have failed in the examination.

iii. Ex-student candidate seeking permission for readmission to a subsequent examination shall submit his/her application on prescribed form to the concerned Chairman/Registrar by the date fixed for the purpose together with such fee and documents as are required of him/her.

**MODE OF INSTRUCTION:**

The mode of instructions shall be English/Hindi.

**LEGAL DISPUTES:**

Dispute, if any shall be within the jurisdiction of the district court of HISAR (Haryana).

Other than these terms and conditions, admission to this course will be in accordance with university rules and regulations as mentioned in the university prospectus 2018-19.

**SCHEME OF EXAMINATION FOR PG DIPLOMA IN YOGA SCIENCE & THERAPY (PGDYST)**

| Course No | Nomenclature Of Papers | Lecture hours | Credit | Total Marks | Max. External Marks | Max. Internal Marks | Minimum Pass Marks |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SEMESTER- I** | | | | | | | |
| PGDYST 101 | Fundamentals of Yoga | 6 P/W | 6 | 100 | 70 | 30 | 40 |
| PGDYST 102 | Hath Yogic Texts | 6 P/W | 6 | 100 | 70 | 30 | 40 |
| PGDYST 103 | Srimad Bhagwad Geeta and Samkhya Karika | 6 P/W | 6 | 100 | 70 | 30 | 40 |
| PGDYST 104 | Patanjala Yoga Sutra | 6 P/W | 6 | 100 | 70 | 30 | 40 |
| PGDYST 151 | Practical- Yoga Skill and Prowess | 12 P/W | 6 | 100 | 70 | 30 | 40 |
| | **Total** | | **30** | **500** | | | **200** |
| **SEMESTER II** | | | | | | | |
| PGDYST 201 | Human Anatomy & Physiology | 6 P/W | 6 | 100 | 70 | 30 | 40 |
| PGDYST 202 | Health and Yogic Diet | 6 P/W | 6 | 100 | 70 | 30 | 40 |
| PGDYST 203 | Yoga Therapy | 6 P/W | 6 | 100 | 70 | 30 | 40 |
| PGDYST 251 | Practical-I Yoga Skill & Prowess | 12 P/W | 6 | 100 | 70 | 30 | 40 |
| PGDYST 252 | Practical-II Yoga teachings, Lesson Plan and Yoga Therapy | 12 P/W | 6 | 100 | 70 | 30 | 40 |
| | **Total** | | **30** | **500** | | | **200** |

P/W = per week.

# SYLLABUS OF PG DIPLOMA IN YOGA SCIENCE AND THERAPY

## 1st semester

## (PGDYST-101) Fundamentals of Yoga

[Total Marks: 100=External 70+ Internal 30]

**Instruction for paper setting:** Nine questions are to be set by the examiner. Question No. 1 will be compulsory and based on the entire syllabus (all the four sections). It will contain 7 short answer type questions, each of two marks. Rest of the eight questions are to be given by setting two questions from each of the four sections of the syllabus. A candidate is required to attempt other four questions by selecting one from each of the four sections. All the questions including Q. No. 1 carry 14 marks

**नोटः**परीक्षक द्वारा कुल 9 प्रश्न दिए जाएगे। प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य व पूरे पाठ्यक्रम (चारों ईकाईयों) पर आधारित होगा। इसमें 2 अकों के 7 संक्षिप्त उत्तर के प्रश्न होंगे। पाठ्यक्रम के चारों ईकाईयों में से प्रत्येक से दो प्रश्न होंगे और कुल प्रश्नों कि सुची आठ होनी चाहिये। अभ्यर्थी को प्रत्येक इकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल चार प्रष्नों का उत्तर देना होगा।प्रश्न एक सहित सभी प्रश्न 14 अंक के होंगे।

### इकाई–1

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

### इकाई–2

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

### इकाई–3

विभिन्न योगियों का परिचय–महर्षि पंतजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द, महर्षि अरविन्द, परमहंस योगानंद, स्वामी षिवानन्द, स्वामी कुवलयानंद, स्वामी रामदेव।

### इकाई–4

भारत के प्रमुख संस्थाओं का परिचय **कैवल्यधामलोणावला,**बिहार योग भारती, मुंगेर, मोरारजी देसाई, राष्ट्रीय योग संस्थान, विवेकानन्द योग अनुसंधान के संस्थान, बैंगलोर, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्रीय अनुसंधान, बोर्ड, दिल्ली (CCRYN)

**सन्दर्भग्रन्थ–**


योगविज्ञान–स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
वेदों में योगविद्या–स्वामी दिव्यानन्द
भारतीय दर्षन–आचार्य बलदेव उपाध्याय
कल्याण योगतत्वांक–गीताप्रेस, गोरखपुर
कल्याण योगांक–गीताप्रेस, गोरखपुर
भारत के महान योगी–विष्वनाथ मुखर्जी
भारत के संतमहात्मा–रामलाल

**1st Semester**

# (PGDYST-102) Hath Yogic Texts

[Total Marks: 100= External 70+ Internal 30]

**Instruction for paper setting:** Nine questions are to be set by the examiner. Question No. 1 will be compulsory and based on the entire syllabus (all the four sections). It will contain 7 short answer type questions, each of two marks. Rest of the eight questions are to be given by setting two questions from each of the four sections of the syllabus. A candidate is required to attempt other four questions by selecting one from each of the four sections. All the questions including Q. No. 1 carry 14 marks

**नोटः** परीक्षक द्वारा कुल 9 प्रश्न दिए जाएगे। प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य व पूरे पाठ्यक्रम (चारों ईकाईयों) पर आधारित होगा। इसमें 2 अकों के 7 संक्षिप्त उत्तर के प्रश्न होंगे। पाठ्यक्रम के चारों ईकाईयों में से प्रत्येक से दो प्रश्न होंगे और कुल प्रश्नों कि सुची आठ होनी चाहिये। अभ्यर्थी को प्रत्येक इकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल चार प्रष्नों का उत्तर देना होगा। प्रश्न एक सहित सभी प्रश्न 14 अंक के होंगे।

## इकाई–1

हठ प्रदीपिकाः– हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देष, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठसिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता हठ प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ। प्राणायाम 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, महाबंध, खेचरी, उड्डीयान बन्ध, जालन्धर बन्ध, मूल बन्ध, विपरीतकरणी, वज्रोली, षक्तिचालिनी, 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 कृत् भक्तिसागर के अनुसार षट्कर्म एवं अष्टांगयोग का वर्णन।

**सन्दर्भ ग्रंथ–**


हठ प्रदीपिका–प्रकाषक कैवल्यधामलोणावाला
घेरण्ड संहिता– प्रकाषक कैवल्यधाम, लोणावाला
गोरक्ष संहिता– गोरक्षनाथ
भक्तिसागर– स्वामी चरणदास
योगासन विज्ञान– स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
योग परिचय–पीताम्बर झा
सरल योगासन– डा० ईष्वर भारद्वाज
आसन प्राणायाम– देवव्रत आचार्य
आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बन्ध– स्वामी सत्यानन्द
बहिरंग योग– स्वामी योगेष्वरानन्द

**1st Semester**

# (PGDYST-103) Shrimadbhagvad Geeta &Samkhya Karika

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30]

**Instruction for paper setting:** Nine questions are to be set by the examiner. Question No. 1 will be compulsory and based on the entire syllabus (all the four sections). It will contain 7 short answer type questions, each of two marks. Rest of the eight questions are to be given by setting two questions from each of the four sections of the syllabus. A candidate is required to attempt other four questions by selecting one from each of the four sections. All the questions including Q. No. 1 carry 14 marks

**नोटः** परीक्षक द्वारा कुल 9 प्रश्न दिए जाएगे। प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य व पूरे पाठ्यक्रम (चारों ईकाईयों) पर आधारित होगा। इसमें 2 अकों के 7 संक्षिप्त उत्तर के प्रश्न होंगे। पाठ्यक्रम के चारों ईकाईयों में से प्रत्येक से दो प्रश्न होंगे और कुल प्रश्नों कि सुची आठ होनी चाहिये। अभ्यर्थी को प्रत्येक इकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल चार प्रष्नों का उत्तर देना होगा। प्रश्न एक सहित सभी प्रश्न 14 अंक के होंगे।

## 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। सन्न्यास का स्वरूप, मोक्ष में संन्यास की उपादेयता, कर्मयोगी के लक्षण, ब्रह्मज्ञान का उपाय, अभ्यास और वैराग्य, प्रकृति एवं माया। ईष्वर की विभूतियां, विराट् स्वरूप, भक्ति योग, त्रिगुण विवेचन, दैवासुर सम्पदा विभाग, त्रिविध श्रद्धा।

## इकाई–3

सांख्यदर्शन–परिचय। सांख्यकारिकानुसार दुख का स्वरूप। पच्चीस तत्वों 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। अंहकार से सर्ग प्रवृति, त्रयोदष करण, सूक्ष्म षरीर, मुक्ति विवेचन।

**सन्दर्भ ग्रन्थ–**


1. सांख्यतत्वकौमुदि : वाचस्पति मिश्र
2. सांख्यप्रवचन भाष्य : विज्ञानभिक्षु
3. सांख्यकारिका : ईष्वरकृष्ण
4. श्रीमद्भगवत्गीता : महर्षि वेदव्यास
5. श्रीमद्भगवत्गीता : आचार्य षंकर
6. श्रीमद्भगवत्गीता : लोकमान्य तिलक
7. श्रीमद्भगवत्गीता : सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार

**1st Semester**

# (PGDYST-104) Patnajala Yoga Sutra

[Total Marks: 100= External 70+ Internal 30]

**Instruction for paper setting:** Nine questions are to be set by the examiner. Question No. 1 will be compulsory and based on the entire syllabus (all the four sections). It will contain 7 short answer type questions, each of two marks. Rest of the eight questions are to be given by setting two questions from each of the four sections of the syllabus. A candidate is required to attempt other four questions by selecting one from each of the four sections. All the questions including Q. No. 1 carry 14 marks

**नोटः** परीक्षक द्वारा कुल 9 प्रश्न दिए जाएगे। प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य व पूरे पाठ्यक्रम (चारों ईकाईयों) पर आधारित होगा। इसमें 2 अकों के 7 संक्षिप्त उत्तर के प्रश्न होंगे। पाठ्यक्रम के चारों ईकाईयों में से प्रत्येक से दो प्रश्न होंगे और कुल प्रश्नों कि सुची आठ होनी चाहिये। अभ्यर्थी को प्रत्येक इकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल चार प्रष्नों का उत्तर देना होगा। प्रश्न एक सहित सभी प्रश्न 14 अंक के होंगे।

## इकाई–1

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

## इकाई–2

क्रिया योग का स्वरूप, पंचक्लेष, कर्माषय, चतुर्व्यूहवाद, ऋम्भरा प्रज्ञा और उसकी भूमियां, विवेकख्याति।

## इकाई–3

अष्टांग योग; (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाद्धि) की अवधारणा, महाव्रत का स्वरूप, वितर्क विवेचन। बहिरंग योग; यम, नियम, आसन, प्राणायाम एव प्रत्याहार की अवधारणा–का अर्थ, परिभाषाएं, विधि, फल एवं उपयोगिताएं। अंतरंग योग; (धारणा, ध्यान एवं समाद्धि) की अवधारणा–अर्थ, परिभाषाएं, विधि, फल एवं उपयोगिता। संयम, चित का परिणाम, विभूति और उसके भेद, कैवल्य का स्वरूप।

## इकाई–4

निर्माण चित्त, कर्म का स्वरूप, कर्म के भेद, द्रष्टा और दृष्य, सिद्धि के भेद, अष्ट सिद्धियां, सिद्धि के पांच साधन, धर्ममेघ समाधि।

**संदर्भ ग्रंथ–**


1. योग दर्षन : स्वामी रामदेव
2. योग सूत्र : वाचस्पतिमिश्र
3. योग सूत्र राजमार्तण्ड : भोजराज
4. पतंजल योग प्रदीप : ओमानन्द तीर्थ
5. पंतजल योग विमर्ष : विजयपाल षास्त्री
6. ध्यान योग प्रकाष : लक्षमणानन्द
7. योगदर्षन : राजवीर षास्त्री
8. पतंजल योग दर्षन : स्वामी सत्यपति परिव्राजक

**PGDYST 151 Practical I**

**YOGA SKILL & PROWESS-I**

**[Total Marks: 100]**

[Total Marks: 100= External 70+ Internal 30]

**I SELECTED KRIYAS** **10 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. Anulom vilom
5. Sheetkari
6. Shetalee

b. In Yoga Sutra

1. Bahyavritti
2. Abhyantaravartti
3. Stambhvritti

**III ASANAS** **20 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
16. Kandharasan
17. Paschimottanasan
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- 20 Minute** **05 Marks**

**VI VIVA-VOCE** **15 Marks**

**2nd Semester**

## (PGDYST 201) Human Anatomyand Physiology

**[Total Marks: 100: External 70 + Internal 30]**

**Instruction for paper setting:** Nine questions are to be set by the examiner. Question No. 1 will be compulsory and based on the entire syllabus (all the four sections). It will contain 7 short answer type questions, each of two marks. Rest of the eight questions are to be given by setting two questions from each of the four sections of the syllabus. A candidate is required to attempt other four questions by selecting one from each of the four sections. All the questions including Q. No. 1 carry 14 marks

**नोटः** परीक्षक द्वारा कुल 9 प्रश्न दिए जाएगे। प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य व पूरे पाठ्यक्रम (चारों ईकाईयों) पर आधारित होगा। इसमें 2 अकों के 7 संक्षिप्त उत्तर के प्रश्न होंगे। पाठ्यक्रम के चारों ईकाईयों में से प्रत्येक से दो प्रश्न होंगे और कुल प्रश्नों कि सुची आठ होनी चाहिये। अभ्यर्थी को प्रत्येक इकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल चार प्रष्नों का उत्तर देना होगा। प्रश्न एक सहित सभी प्रश्न 14 अंक के होंगे।

### Unit -1

- Fundamental about cell, tissue, organ and systems
- **Respiratory system:**

Anatomy of Respiratory tract, Pulmonary ventilation, Alveolar ventilation, Mechanics of respiration, Pulmonary circulation, Pleural fluid, Lung oedema, Principles of gas exchange, Oxygen & carbon-dioxide transport, Regulation of respiration, Pulmonary function tests.

- **Endocrine system:**

Structure and location of glands and their secretions, Classification of hormones, Mechanism of Hormone action, Endocrine functions of the hypothalamus, Pituitary, Thyroid, Adrenals, The endocrine pancreas, Parathyroid gland and role of calcitonin, Pineal gland

### Unit-2

- **Skeletal system:**

Bones & its types, Joints & its types, Structure and function of a Synovial joint

- **Muscular system:**

Classification and structure of muscles, Changes during muscular contraction, Neuro-muscular junction

- **Digestive system:**

Anatomy of Digestive system, Mouth and salivary glands, Mastication & Swallowing, Salivary secretions, Stomach, Pancreas, Pancreatic & biliary secretion, Liver & Gall bladders, Intestine, Movements of gastro intestinal tract, Gastrointestinal motility, Gastro intestinal hormones, Functions of colon (symbiosis), Digestion and absorption.

- **Immune system:**

Immunity, Innate immunity, Acquired immunity, Allergy, hypersensitivity and immunodeficiency, Psychoneuroimmunology.

## Unit-3

- **Nutrition & Metabolism:**
  Carbohydrates, Fats, Proteins, Minerals, Vitamins, Dietary fibre, Recommended Dietary Allowances, Balanced diet, Diet for infants, children, pregnant & lactating mothers, and the elderly, Energy metabolism, Obesity & Starvation
- **Excretory system:**

Anatomy of Urinary system, Kidney, Nephron, Water balance, regulation of fluid balance, Urine formation, Renal mechanisms for the control of blood volume, blood pressure & ionic composition, Micturition, Diuretics, Renal failure

- **Cardio-vascular system:**

Anatomy of Heart, Properties of cardiac muscle, Cardiac cycle, Heart as a pump, Cardiac output, Specialized tissues of the heart, Generation & conduction of cardiac impulse, Electrocardiogram, Arrhythmias, Arterial blood pressure

## Unit- 4

- **Lymphatic system:**

Lymphoid organs, Composition and functions of Lymph, Microcirculation and lymphatic system

- **Nervous system:**

Introduction to Nervous system, Classification of nerve fibres, Nerve conduction, Synaptic transmission, Classification of somatic senses, Sensory receptors, Thalamus, Hypo thalamus, Somatosensory cortex, Somatosensory association areas, Pain, Organization of spinal cord for motor function, Reflexes & reflex arc, Brain stem & cortical control of motor function, Cerebellum, Basal ganglia, Maintenance of posture and equilibrium, Motor cortex, Limbic system, Autonomic Nervous system

Basics about special senses: Eye (vison), ear (hearing) and tongue (taste)

- **Reproductive system:**

Basic anatomy, Menstrual cycle, Male and Female sex hormones, Pregnancy & Lactation.

**2nd Semester**

## (PGDYST-202) HEALTH YOGIC DIET

[Total Marks: 100= External 70+ Internal 30]

**Instruction for paper setting:** Nine questions are to be set by the examiner. Question No. 1 will be compulsory and based on the entire syllabus (all the four sections). It will contain 7 short answer type questions, each of two marks. Rest of the eight questions are to be given by setting two questions from each of the four sections of the syllabus. A candidate is required to attempt other four questions by selecting one from each of the four sections. All the questions including Q. No. 1 carry 14 marks

**नोटः** परीक्षक द्वारा कुल 9 प्रश्न दिए जाएगे। प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य व पूरे पाठ्यक्रम (चारों ईकाईयों) पर आधारित होगा। इसमें 2 अकों के 7 संक्षिप्त उत्तर के प्रश्न होंगे। पाठ्यक्रम के चारों ईकाईयों में से प्रत्येक से दो प्रश्न होंगे और कुल प्रश्नों कि सुची आठ होनी चाहिये। अभ्यर्थी को प्रत्येक इकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल चार प्रष्नों का उत्तर देना होगा। प्रश्न एक सहित सभी प्रश्न 14 अंक के होंगे।

इकाई–1

स्वस्थ वृत्त–परिभाषा प्रयोजन एवं स्वास्थ्य निर्भरता के तत्त्व, 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 आवष्यकता, आहार के घटक, आहार की गुणवत्ता, मात्रा एवं समय। संतुलित आहार की अवधारणा, उसके घटक, द्रव्य, उपयोगिता। उपवास की अवधारणा एवं उपवास के प्रकार। नषीले 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 का सम्बन्ध।

**इकाई–4**

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 जोषी
4. योग एवं यौगिक चिकित्सा– डॉ० रामहर्ष सिंह

**2nd Semester**

## (PGDYST-203) Yoga Therapy

[Total Marks: 100= External 70+ Internal 30]

**Instruction for paper setting:** Nine questions are to be set by the examiner. Question No. 1 will be compulsory and based on the entire syllabus (all the four sections). It will contain 7 short answer type questions, each of two marks. Rest of the eight questions are to be given by setting two questions from each of the four sections of the syllabus. A candidate is required to attempt other four questions by selecting one from each of the four sections. All the questions including Q. No. 1 carry 14 marks

**नोटः** परीक्षक द्वारा कुल 9 प्रश्न दिए जाएगे। प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य व पूरे पाठ्यक्रम (चारों ईकाईयों) पर आधारित होगा। इसमें 2 अकों के 7 संक्षिप्त उत्तर के प्रश्न होंगे। पाठ्यक्रम के चारों ईकाईयों में से प्रत्येक से दो प्रश्न होंगे और कुल प्रश्नों कि सुची आठ होनी चाहिये। अभ्यर्थी को प्रत्येक इकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल चार प्रष्नों का उत्तर देना होगा। प्रश्न एक सहित सभी प्रश्न 14 अंक के होंगे।

### इकाई–1

यौगिक मानव संरचना एवं क्रिया विज्ञान चक्र, पंचकोष एवं तीन षरीर की अवधारणा, इनके जागृति एवं विकृति के षारीरिक, मानसिक एवं मनोदैहिक परिणाम। यौगिक विकृति निदानः 1. स्वर विज्ञान, 2. प्राण एवं 3. ष्वास का षारीरिक, मानसिक एवं मनोदैहिक दैनिक समस्याओं के साथ सम्बन्ध। सप्तचक्र का तंत्रिका जलिकाओं एवं अन्तस्त्रावी ग्रन्थियों से सहसम्बध। 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 सिद्धांत, अंग, प्रभाव, स्वास्थ्य संवर्द्धन, रोगथाम, उपचार एवं दीर्घायु के लिए योग चिकित्सा का महत्व। योग चिकित्सक के गुण, योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच का अन्तर, योग चिकित्सा की समकालीन व्यापकता एवं सांदर्भिकता, योग चिकित्सा की सीमाएं।

**स्वर योग चिकित्साः** अर्थ सिद्धांत, अवधारणा, प्रयोगात्मक विधि, स्वर सिद्धांत आधारित, उपयोगिता। स्वास्थ्य सम्बंधी नियमावली, स्वर योग से चिकित्सा।

### इकाई–3

### सामान्य आदि–व्याधियों के लिए योग चिकित्सा

**अस्थि एवं मांसपेषी तंत्र के रोगः** कमर दर्द, सियाटिका, सर्वाईकल स्पॉण्डलाइटिस्, रियूमेटाइड एवं अस्टिओ अर्थोराइटिस, आमवात के कारण, सकेंत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

**ष्वसन सम्बन्धित रोगः** दमा, निमोनिया, प्रतिष्याय एवं साइनोसाइटिस्, के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

**पाचन तंत्र सम्बन्धित रोगः** कब्ज, अजीर्ण, अम्लपित्त, अल्सर, ( गैसट्रिक एवं ड्यूडेनल), इरीटेबल बाउल सिंड्रोम उदरवायु, पीलिया, कोलाइटिस्, अर्ष के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योगचिकित्सा।

**रक्त परिवहन तंत्र सम्बन्धि**त रोग : उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, हृदय धमनी अवरोध एन्जाइना के कारण, संकेत लक्षण, निदान एवं योगचिकित्सा।

### इकाई–4

**प्रजनन एवं उत्सर्जन तंत्र सम्बन्धित रोगः** नपुंसकता, मासिक धर्म सम्बन्धि समस्याएं, ल्यूकोरिया, कटिषूल, इन्फर्टीलिटि, यू.टी.आई,यूरिनरी स्ट्रेस इनकंडीनंस के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

**अन्तस्त्रावी ग्रन्थियों से सम्बन्धित रोग** :मधुमेह, थायराइड हार्मोन वृद्धि/कमी, मोटापा, डायबिटीज मैलाइटस्, मानसिक षक्ति ह्रास के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

**तंत्रिका तंत्र सम्बन्धित रोगः**सिर दर्द, एपीलेप्सी, हिस्ट्रिया, अवसाद, चिन्ता, अनिद्रा, माइग्रेन, तनाव, धूम्रपान, मद्यपान, के कारण, संकेत, लक्षण, निदान, एवं योग चिकित्सा।

**मानसिक स्वास्थ्य रोगः** 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. स्वस्थवृत विज्ञान : रामहर्ष सिंह
5. स्वर चिकित्सा : डॉ० राकेष कुमार
6. स्वर योग विज्ञान : डॉ० राकेष कुमार

# PGDYST 251 Practical I

## YOGA SKILL AND PROWESS-II

**[Total Marks 100]**

[Total Marks: 100= External 70+ Internal 30]

**I SELECTED KRIYAS** **10 Marks**

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

**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 described in 1st semester practical

**III ASANAS** **20 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
26. Aand asanas as described in 1st semester practical and Asanas of National and All-India Inter University Championship

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

1. Shaktichalini Mudra
2. Mudras & Bandhas as described in 1st semester practical

**V MEDITATION- 20 Minutes** **05 Marks**

**VI VIVA-VOCE** **15 Marks**

## PGDYST 252 Practical II

**(Yoga teachings, Lesson Planand Yoga Therapy)**

**[Total Marks: 100: External 70 + Internal 30]**

Each student will spent 4-6 hours per day for 15 days in hospitals/yoga center/health center (Govt./private) for learning the yoga treatment of various diseases and he/she will prepare a note book of learned yoga treatment.

**A. Details of preparing note-book** **20 Marks**

1. Name of the disease
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** **30 Marks**

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

**C. VIVA-VOCE** **20 Marks**

**********