उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

(एकवर्षीय पी0 जी0 डिप्लोमा योग विज्ञान पाठ्यक्रम)

PG Diploma in Yogic Science

योग विज्ञान विभाग

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

बहादराबाद, हरिद्वार

SYLLABUS (w. e. f. 2025-26)

20.8.26

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

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. surendra Kumar Tyagi	Former Professor & Dean	Yoga	Gurukul Kangri Deemed to be University, Haridwar
3.	Prof. Sanjib Kumar Patra	Professor	Yoga	Central University Rajasthan
4.	Prof. Laxminarayan Joshi	Professor & Dean Convener BOS	Yoga	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar
5.	Dr. Kamakhya Kumar	Former Head & Former Dean	Yoga	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar

20.8.26

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

पारिभाषिक संकेताक्षर

1. DSCC DISCIPLINE SPECIFIC CORE COURSE
   (स्वशास्त्र सम्बद्ध मुख्य विषय)
2. DSE DISCIPLINE SPECIFIC ELECTIVE COURSE
   (स्वशास्त्र सम्बद्ध वैकल्पिक विषय)
3. GE GENERIC ELECTIVE
   (सामान्य ऐच्छिक विषय)
4. AEC ABILITY ENHANCEMENT COURSE
   (क्षमता संवर्धन पाठ्यक्रम)
5. SEC SKILL ENHANCEMENT COURSE
   (कौशल संवर्धन पाठ्यक्रम)
6. VAC VALUE ADDED COURSE
   (मूल्य योजन पाठ्यक्रम)
7. IAPC-Internship/Apprenticeship/Project/Community Outreach
   (प्रशिक्षण कार्यक्रम/ शिक्षुता प्रशिक्षण/ परियोजना कार्य/ सामुदायिक सेवा गतिविधियाँ(IAPC) अथवा क्षेत्र आधारित पाठ्यक्रम)

पाठ्यक्रम संरचना एवं सामान्य निर्देश

साधारण नियम

1. विश्वविद्यालय की प्रवेश समिति के द्वारा निर्मित नियमों के आधार पर विश्वविद्यालय द्वारा संचालित पाठ्यक्रमों में संबन्धित विभागाध्यक्ष/प्राचार्य /सक्षम अधिकारी द्वारा प्रवेश प्रदान किए जाएंगे।
2. विश्वविद्यालय द्वारा निर्धारित अंतिम तिथि के पश्चात प्रवेश संभव नहीं होगा।
3. किसी पाठ्यक्रम में अध्यापन के लिए शिक्षकों की उपलब्धता,प्रयोगशालाओं/ कक्षाओं में स्थान तथा संसाधनों की उपलब्धता के आधार पर प्रवेश के लिए सीटों की संख्या निर्धारित की जाएगी।
4. आरक्षण के संबंध में राज्य सरकार के नियम मान्य होंगे।
5. शुल्क का निर्धारण विश्वविद्यालय के द्वारा विहित प्रक्रियानुसार किया जाएगा।

मुख्य एवं ऐच्छिक विषय (DSCC, DSE, GE)

1. प्रथम सत्र में प्रवेश के समय विद्यार्थी द्वारा विषयों के चयन हेतु सर्वप्रथम एक संकाय का चुनाव करना होगा।
2. संकाय के अंतर्गत मुख्य विषय का चयन विहित प्रावधानों के अनुसार किया जाना आवश्यक होगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

3. विद्यार्थी को विश्वविद्यालय/ महाविद्यालय में विषयों की उपलब्धता के आधार पर नियमानुसार विषयों के चयन की सुविधा होगी।
4. बहुविषयकता सुनिश्चित करने के लिए स्नातक स्तर पर उसके द्वारा लिए गए मुख्य शास्त्रीय विषयों के अतिरिक्त एक सामान्य ऐच्छिक (GE) विषय लेना आवश्यक होगा।
5. सामान्य ऐच्छिक (GI) विषय का चयन विश्वविद्यालय/ महाविद्यालय में उपलब्ध विषयों के अनुरूप किया जाएगा।
6. DSCC, DSI, GI के पत्र 4 क्रेडिट के होंगे।
7. उपलब्ध विषयों की सूची परिशिष्ट- 01 पर द्रष्टव्य है।

क्षमता संवर्धन पाठ्यक्रम (AEC)

1. क्षमता संवर्धन पाठ्यक्रम एक ऐसा भाषा आधारित पाठ्यक्रम है, जो अध्ययन के विभिन्न क्षेत्रों के माध्यम से ज्ञान में वृद्धि की ओर ले जाते हैं।
2. विद्यार्थी को स्नातक स्तर पर प्रारम्भिक दो वर्षों के 04 क्षमता संवर्धन पाठ्यक्रम पूर्ण करना आवश्यक होगा। यह पाठ्यक्रम प्रत्येक सत्र में 02 क्रेडिट्स का होगा।
3. क्षमता संवर्धन पाठ्यक्रम के अंतर्गत भाषा का चयन विश्वविद्यालय/ महाविद्यालय में उपलब्ध संसाधनों के अनुरूप किया जाएगा।
4. उपलब्ध विषयों की सूची परिशिष्ट 01 पर द्रष्टव्य है।

कौशल संवर्धन पाठ्यक्रम (SEC)

1. कौशल संवर्धन पाठ्यक्रम समस्त विषयों में कौशल आधारित पाठ्यक्रम है। इसका उद्देश्य व्यावहारिक प्रशिक्षण, दक्षता, कौशल आदि प्रदान करना है।
2. विद्यार्थी को स्नातक स्तर पर प्रारम्भिक तीन वर्षोंमें 06 क्षमता संवर्धन पाठ्यक्रम पूर्ण करना आवश्यक होगा। यह पाठ्यक्रम प्रत्येक सत्र में 02 क्रेडिट्स का होगा।
3. उपलब्ध विषयों की सूची परिशिष्ट 01 पर द्रष्टव्य है।

मूल्य योजन पाठ्यक्रम (VAC)

1. मूल्य योजन पाठ्यक्रम मूल्य आधारित पाठ्यक्रम है। इसका उद्देश्य छात्रों में नैतिकता, संस्कृति, भारतीय ज्ञान प्रणाली, संवैधानिक मूल्यों, शारीरिक शिक्षा और ऐसे समान मूल्यों को विकसित करने के लिए है, जो छात्रों के सर्वांगीण विकास में सहायता करेंगे।
2. मूल्य योजन पाठ्यक्रम के अन्तर्गत भारतीय ज्ञान परम्परा का ज्ञान कराने हेतु वैदिक साहित्य, रामायण, महाभारत, भारतीय दर्शन तथा प्राचीन भारतीय शिक्षा व्यवस्था आदि विषयों को पाठ्यक्रम में समाहित किया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
249402

3. मूल्य योजन पाठ्यक्रम के अन्तर्गत स्नातक द्वितीय सत्र में पर्यावरणीय अध्ययन का अध्ययन आवश्यक होगा।
4. विद्यार्थी को स्नातक स्तर पर प्रारम्भिक दो वर्षों में 04 मूल्य योजन पाठ्यक्रम पूर्ण करना आवश्यक होगा। यह पाठ्यक्रम प्रत्येक सत्र में 02 क्रेडिट्स का होगा।

प्रशिक्षण कार्यक्रम/ शिक्षुता प्रशिक्षण/ परियोजना कार्य/ सामुदायिक सेवा गतिविधियाँ (IAPC/Fieldwork)

1. प्रशिक्षण कार्यक्रम/ शिक्षुता प्रशिक्षण/ परियोजना कार्य/ सामुदायिक सेवा गतिविधियाँ (IAPC) अथवा क्षेत्र-आधारित पाठ्यक्रम छात्रों को व्यावहारिक अनुभव प्रदान करने के लिए है।
2. विद्यार्थी को स्नातक स्तर के तृतीय वर्ष के प्रत्येक सत्र में 04 क्रेडिट्स का IAPC अथवा क्षेत्र आधारित पाठ्यक्रम पूर्ण करना आवश्यक होगा। यह पाठ्यक्रम प्रत्येक सत्र में 04 क्रेडिट्स का होगा।
3. संबन्धित विभाग द्वारा पाठ्यक्रम निर्माण के समय IAPC अथवा क्षेत्र आधारित पाठ्यक्रम हेतु आवश्यकतानुसार नियम निर्धारित किए जाएंगे।
4. IAPC अथवा क्षेत्र आधारित पाठ्यक्रम को निष्पक्ष एवं संतुलित बनाए जाने के लिए विभाग द्वारा नियुक्त पर्यवेक्षक IAPC अथवा क्षेत्र आधारित कार्य की प्रगति एवं निष्पादन का मूल्यांकन करेंगे। कार्य पूर्ण होने पर प्रस्तुतीकरण के पश्चात मूल्यांकन की प्रक्रिया विश्वविद्यालय द्वारा विहित नियमानुसार की जाएगी।

शोध परियोजना

1. स्नातक एवं स्नातकोत्तर के विद्यार्थी को प्रत्येक सेमेस्टर (पांचवे से ग्यारहवें सेमेस्टर तक) में शोध परियोजना करनी होगी। विद्यार्थी को तृतीय वर्ष में लघु शोध परियोजना तथा चतुर्थ एवं पंचम वर्ष में बृहद शोध परियोजना करनी होगी। यह शोध परियोजना इंडस्ट्रियल ट्रेनिंग/ इंटर्नशिप/ सर्वे-वर्क इत्यादि के रूप में भी हो सकती है।
2. तृतीय वर्ष के दो मुख्य विषयों में से किसी एक विषय पर एवं चतुर्थ, पंचम, षष्ठ वर्ष के मुख्य विषय से संबन्धित विषय पर शोध परियोजना करनी होगी।
3. शोध परियोजना एक शिक्षक पर्यवेक्षक के निर्देशन में की जाएगी, आवश्यकतानुसार एक सह पर्यवेक्षक को किसी उद्योग/कंपनी/तकनीकी संस्थान/शोध संस्थान/ विश्वविद्यालय से लिया जा सकता है।
4. विद्यार्थी वर्ष के अंत में दोनों सेमेस्टर में की गई शोध परियोजना का संयुक्त प्रबंध जमा करेगा, जिसका मूल्यांकन वर्ष के अंत में शोध पर्यवेक्षक तथा विश्वविद्यालय द्वारा नामित बाह्य परीक्षक के द्वारा संयुक्त रूप से 100 अंकों में से किया जाएगा। शोध परियोजना का

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

मूल्यांकन शोध पर्यवेक्षक तथा विश्वविद्यालय द्वारा नामित बाह्य परीक्षक द्वारा संयुक्त रूप से किया जाएगा।

निर्देश

1. त्रिवर्षीय स्नातक पाठ्यक्रम पूर्ण करने वाले विद्यार्थियों हेतु स्नातक स्तर का चतुर्थ वर्ष स्नातकोत्तर स्तर के प्रथम वर्ष के समतुल्य होगा।
2. चार वर्षीय स्नातक पाठ्यक्रम पूर्ण करने वाले विद्यार्थी स्नातकोत्तर स्तर के द्वितीय वर्ष में प्रवेश हेतु अर्ह माने जाएंगे।
3. ऐसे पाठ्यक्रम जो किसी एक विभाग विशेष द्वारा संचालित नहीं होते है, उनको संचालित करने हेतु विश्वविद्यालय स्तर पर एक बहुविषयक पाठ्यक्रम निर्माण समिति का गठन किया जाएगा।

उत्तीर्ण प्रतिशत

1. प्रत्येक प्रश्नपत्र में उत्तीर्णांक न्यूनतम 33 प्रतिशत अनिवार्य होगा। केवल लघु शोध विषयों (थ्योरी एवं प्रेक्टिकल) में 40 प्रतिशत अंक लाने आवश्यक होंगे।
2. DSCC/ DSE/ GE के प्रत्येक पत्र (लिखित/ प्रायौगिक) में अधिकतम अंक 100 में से प्राप्तांकों की गणना 25 अंकों के सतत आंतरिक मूल्यांकन व 75 अंकों की विश्वविद्यालयीय परीक्षा में प्राप्त अंकों को जोड़ कर की जाएगी।
3. आन्तरिक-मूल्यांकन के अंकों का विभाजन निम्नानुसार होगा:-

   क. आन्तरिक परीक्षा/कार्य निर्देशन -10 अंक

   ख. विभागीय शास्त्र-परिचर्चा / संगोष्ठी – 05 अंक

   ग. अध्ययन सामग्री का संग्रह एवं प्रबंधन – 05 अंक

   घ. उपस्थिति- 5 अंक

   (75% = 01 अंक, 75.1% से 80% = 02 अंक, 80.1% से 85% = 03 अंक, 85.1% से 90% = 04 अंक, 90.1% से अधिक = 05 अंक देय)
4. AEC/ SEC/ VAC/ IAPC/ Fieldwork इत्यादि के 100 अंकों के पत्रों में उत्तीर्ण होने के लिए 33 प्रतिशत अंक प्राप्त करना आवश्यक होगा।
5. किसी भी पत्र के आन्तरिक मूल्यांकन के लिए पृथक् से कोई न्यूनतम उत्तीर्ण प्रतिशत नहीं है।
6. किसी भी प्रकार के कृपांक प्रदान नहीं किए जाएंगे।

प्रश्न पत्र (75 अंकों) का प्रारूप

- समय सीमा : 2:00 घण्टा

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

- प्रश्नपत्र दो भागों (प्रथम व द्वितीय) में विभक्त होगा। प्रथम भाग लघुत्तरात्मक / टिप्पणयात्मक एवं द्वितीय भाग दीर्घोत्तरात्मक / विवरणात्मक होगा।
- प्रथम भाग में सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर तथा द्वितीय भाग में से पाँच प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे।
- प्रथम भाग में प्रत्येक प्रश्न 06 अंकों तथा द्वितीय भाग में प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का होगा।

प्रश्न पत्र (100 अंकों) का प्रारूप

- समय सीमा : 2:00 घण्टा
- प्रश्नपत्र दो भागों (प्रथम व द्वितीय) में विभक्त होगा। प्रथम भाग लघुत्तरात्मक / टिप्पणयात्मक एवं द्वितीय भाग दीर्घोत्तरात्मक / विवरणात्मक होगा।
- प्रथम भाग में सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर तथा द्वितीय भाग में पाँच प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे।
- प्रथम भाग में प्रत्येक प्रश्न आठ अंकों तथा द्वितीय भाग में प्रत्येक प्रश्न बीस अंकों का होगा।

क्रेडिट एवं क्रेडिट-निर्धारण

1. सैद्धान्तिक विषय के एक क्रेडिट के लिए प्रति सप्ताह में एक कालांश का शिक्षण कार्य होगा, अर्थात एक सत्र के 15 सप्ताह में 15 कालांश का शिक्षण कार्य कराना होगा।
2. प्रशिक्षण कार्यक्रम/ शिक्षुता प्रशिक्षण/ परियोजना कार्य/ सामुदायिक सेवा गतिविधियाँ (IAPC) अथवा क्षेत्र आधारित पाठ्यक्रम आदि के एक क्रेडिट के लिए दो घंटे प्रति सप्ताह का शिक्षण कार्य होगा, अर्थात एक सत्र के 15 सप्ताह में 30 घंटे का प्रायोगिक/ प्रशिक्षण/ क्षेत्र आधारित कार्य कराना होगा।
3. एक बार क्रेडिट का उपयोग करने के पश्चात विद्यार्थी उन पेपर के क्रेडिट का उपयोग पुनः नहीं कर सकेगा। उदाहरण के लिए यदि कोई विद्यार्थी एक वर्ष अध्ययन करने के पश्चात 44 क्रेडिट का प्रयोग कर प्रमाणपत्र उपाधि को प्राप्त करता है तो उसके क्रेडिट खर्च माने जाएंगे। यदि वह कुछ वर्षों के पश्चात डिप्लोमा उपाधि प्राप्त करना चाहता है, तो वह अपनी मूल प्रमाणपत्र उपाधि को विश्वविद्यालय में जमा (Surrender) कर 44 क्रेडिट को रिक्रेडिट (Re-credit) करेगा, जिसके आधार पर द्वितीय वर्ष में 88 (44+44) क्रेडिट अर्जित कर डिप्लोमा की उपाधि प्राप्त कर सकता है। इसी प्रकार की व्यवस्था आगे भी होगी। यदि विद्यार्थी लगातार अध्ययन करता है तथा प्रमाणपत्र/ डिप्लोमा प्राप्त नहीं करता है तो वह 132 क्रेडिट के आधार पर त्रिवर्षीय स्नातक उपाधि प्राप्त कर सकता है।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

4. यदि कोई विद्यार्थी सर्टिफिकेट/ डिप्लोमा ले कर अपने क्रेडिट रिक्रेडिट (Re-credit) कर लेता है और वह आगामी परीक्षा में अनुत्तीर्ण हो जाता है, तो वह रिक्रेडिट (Re-credit) किए गए क्रेडिट का उपयोग कर पुनः सर्टिफिकेट/ डिप्लोमा प्राप्त कर सकता है।

ग्रेडिंग प्रणाली

स्नातक एवं स्नातकोतर पाठ्यक्रमों में यूजीसी के दिशा निर्देशों पर आधारित निम्नलिखित 10 पॉइन्ट ग्रेडिंग प्रणाली लागू की जाएगी-

लेटर ग्रेड	विवरण	प्रतिशत/ अंकों की सीमा	ग्रेड पॉइन्ट
O	Outstanding	91-100	10
A+	Excellent	81-90	9
A	Very Good	71-80	8
B+	Good	61-70	7
B	Above Average	51-60	6
C	Average	41-50	5
P	Pass	33-40	4
F	Fail	0-32	0
AB	Absent	Absent	
Q	Qualified		
NQ	Not Qualified		

विशेष निर्देश

मूल्यांकन तथा परीक्षाफल के सम्बन्ध में नीति-निर्धारण विश्वविद्यालय स्तर पर पृथक से किया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

परिशिष्ट - 1

(विश्वविद्यालय एवं सम्बद्ध महाविद्यालयों में संचालित विषयों की सूची)

1. **स्वशास्त्र सम्बद्ध मुख्य विषय** (DSCC)

शुक्ल यजुर्वेद	सिद्धान्त ज्योतिष
प्राचीन व्याकरण	पुराणेतिहास
नव्य व्याकरण	संस्कृत साहित्य
फलित ज्योतिष	शांकर वेदान्त

2. **स्वशास्त्र सम्बद्ध वैकल्पिक विषय** (DSE)

शुक्ल यजुर्वेद	पुराणेतिहास
प्राचीन व्याकरण	संस्कृत साहित्य
नव्य व्याकरण	शांकर वेदान्त
फलित ज्योतिष	आर्ष पाठ्यक्रम
सिद्धान्त ज्योतिष	

3. **सामान्य ऐच्छिक विषय** (GE)

हिन्दी	समाजशास्त्र
अंग्रेजी	अर्थशास्त्र
नेपाली	गृह विज्ञान
पर्यावरण विज्ञान	वैदिक साहित्य
इतिहास	योग
राजनीति विज्ञान	शिक्षा शास्त्र

4. **क्षमता संवर्धन पाठ्यक्रम** (AEC)

संस्कृत भाषा कौशल	गढ़वाली भाषा कौशल
हिन्दी भाषा कौशल	कुमाऊँनी भाषा कौशल
अंग्रेजी भाषा कौशल	जौनसारी भाषा कौशल

5. **कौशल संवर्धन पाठ्यक्रम** (SEC)

कर्मकाण्ड	योग
वास्तुशास्त्र	आपदा-प्रबंधन
कुण्डली विज्ञान	संगणक

6. **मूल्य योजन पाठ्यक्रम** (VAC)

भारतीय ज्ञान परम्परा

पर्यावरणीय अध्ययन

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

एकवर्षीय पी0 जी0 डिप्लोमा योग विज्ञान पाठ्यक्रम

प्रवेश अर्हता – स्नातक/शास्त्री/बी.ए./समकक्ष उत्तीर्ण

कक्षा	सत्रार्धम्	पत्रसंकेतसंख्या	पाठयकमविवरणम्	क्रेडिट
प्रथमवर्षम्	प्रथम्	DSCC 1	योग के आधारभूत तत्व Fundamentals of Yoga	4
		DSCC 2	श्रीमद्भगवद्गीता Shrimad Bhagwatgeeta	4
		DSE 1	हठयोग के सिद्धान्त Principles of Hath Yoga	4
		DSE 2	प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायाम...) Practical – (Asana-pranayama etc) — 1	4
		IAPC 1	शोधपरक शैक्षणिक गतिविधियाँ Research Based Academic Activities	6
			सत्रार्ध का योग	22
	द्वितीय्	DSCC 3	पतंजल योग सूत्र Patanjal Yoga Sutra	4
		DSCC 4	योग मनोविज्ञान Yoga Psychology	4
		DSE 3	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान Human Anatomy & Physiology	4
		DSE 4	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–02) Practical – (Asana-pranayama etc) — 2	4
		IAPC 2	शोध परियोजना Research Project	6
			सत्रार्ध का योग	22
			समग्र योग	44
पाठ्यक्रम पूर्ण करने पर देय उपाधि			**पी0 जी0 डिप्जलोमा योग विज्ञान**	

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
पिथौरागढ़-249402 उत्तराखण्ड

Abbreviations-

DSC- Discipline Specific Course; DSE- Discipline Specific Electives; GE- Generic Electives; SECSkill Enhancement Course; VAC-Value Added Course

Programme Specific Outcomes

Programme Specific Outcomes (PSO): Undergraduate Programme After this programme, the learners will be able to:	
PSO 1	Assimilate myths and Fact about Yoga, Hatha Yoga, Psychology, etc.
PSO2	Reflect upon the categoires of principles and practices with self initiatitves and discussion.
PSO 3	Read, speak and write on Yogic subject matters mindfully and rationally.
PSO 4	Improve their communication skills to interact with the clients and groups.
PSO 5	Acquire respects towards Yoga, Yoga tradtions and texts, their upline, clients, etrc.
PSO 6	Reflect teachings of safe and purpose Yoga modules for group and individuals.
PSO 7	Improve moral and rational responsibilities one's own plans and actions.
PSO 8	Respect the individuals and groups with different gender, age, community and culture.
PSO 9	Develop environmental (family, friends, relatives, air, water, sunlight, etc.) consciousness and sensitize oneself to environmental issues.
PSO 10	Adapt to changing demands of 21st century with an attitude of "Learning How to Learn" and Life Long Learning (3L)

Programme Specific Outcomes (PSO): Honours Degree After this programme, the learners will be able to:	
PSO 1	Apply logical and critical thinking in comprehension of principles and practices of Yoga in philosophical, physiological and psychological terms.
PSO2	Use the principles and practices of Yoga with above perspective for one' own and socieity's wellness.
PSO3	Deliver the subject matter of Yoga with appropriate teaching methods.
PSO4	Manage one's own stress and prevent the possible diseases.

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

PSO5	Help the clients to reduce their stress and prevent their common diseases.
PSO6	Apply the knowledge of human consciousness and modern psychology for understanding one's own and other's inner world and solve the problems.
PSO7	Apply knowledge of IT, Yoga and Research Methodology in taking up small projects or pilot research.
PSO8	Use the offline and oneline mode to convey one's Yoga related message to individual and groups.
PSO9	Improve one's own and client's lacking health and personality dimensions over a period of time.

Programme Specific Outcomes (PSOs): Master's Degree After this programme, the learners will be able to:	
PSO 1	It will create a professional Yoga therapist so that they could teach yoga under the supervision of a doctor for health and healing.
PSO2	It will provide all that which is required to develop the highest level of consciousness.
PSO3	It will create medical officers and ayurvedic doctors.
PSO4	It will help the students to set up Yoga studios and provide society with nature cure treatment.
PSO5	It will help the students to practice teaching at various platforms.
PSO6	It will create chances of self employment.
PSO7	It will connect students to nature and provide deep knowledge of herbs.
PSO8	It will create efficient Dietician and form healthy eating habits in the society
PSO9	It will make meaningful contribution to the field of Yoga studies through original research and scholarship, addressing gaps in knowledge, advancing theoretical frameworks, or shedding new light on existing texts and traditions.

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान वि
उत्तराखण्ड संस्कृत

Title of the Course:-

The programme shall be called **"01 Years PG Diploma 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 two 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 four years Bachelor course will be followed as per the University rules & regulations.

Procedure of Admission:-

The rules of university will be applicable

Seats:-

As a Pilot Project, the course is currently limited to 10 seats only. 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.

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

PG Diploma in Yogic Science	DSCC 1	SEMESTER- I
	योग के आधारभूत तत्व Fundamentals of Yoga	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र योग के अर्थ, परिभाषा, इतिहास, आवश्यकता एवं महत्व को समझ सकेगा। वह कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग एवं राजयोग सहित विभिन्न योग मार्गों का परिचय प्राप्त करेगा तथा पतंजलि के अष्टांग योग और भगवद्गीता में वर्णित योग सिद्धांतों को समझने में सक्षम होगा। साथ ही छात्र योग के माध्यम से व्यक्तित्व विकास, नैतिक जीवन एवं स्वस्थ जीवनशैली के महत्व को जान सकेगा।

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–

पातंजलयोगसूत्र	– गीता प्रेस गोरखपुर
योग वासिष्ठ	– गीता प्रेस गोरखपुर
योग विज्ञान	– स्वामी विज्ञानानंद
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 तत्वांक)	– गीता प्रेस गोरखपुर
कल्याण (योगांक)	– गीता प्रेस 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 पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमे से प्रत्येक पाँच अको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

अध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्
हरिद्वार-249402 उत्तराख

PG Diploma in Yogic Science	DSCC 2	SEMESTER- I
	श्रीमद्भगवद्गीता Shrimad Bhagwatgeeta	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के पश्चात छात्र भगवद्गीता में वर्णित कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग एवं ध्यानयोग के सिद्धांतों को समझ सकेगा। वह जीवन प्रबंधन, नैतिक मूल्यों, आत्मसंयम एवं कर्तव्यपरायणता की शिक्षा प्राप्त करेगा। साथ ही छात्र गीता के योग दर्शन को व्यावहारिक जीवन में लागू करना सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	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)।
2	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)
3	ध्यान में कर्म की भूमिका, योगारूढ 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)।
4	सकाम और निष्काम उपासना का फल (नवम अध्याय), भगवान की विभूति और योगषक्ति (दषम अध्याय), गीता के अनुसार ईश्वर का विराट स्वरूप (एकादश अध्याय) निष्कामकर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग (द्वादश अध्याय)
5	क्षेत्र, क्षेत्रज्ञ योग (त्रयोदष अध्याय)। सत्व, रजस्, तमस् गुणों के विषय, भगवत प्राप्ति के उपाय, (चतुर्दश अध्याय)। संसार रूपी वृक्ष का कथन, क्षर, अक्षर (पंचदश अध्याय)। दैवी और आसुरी सम्पदा (षौडश अध्याय) त्रिविध श्रद्धा (सप्तदश अध्याय)।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

श्रीमद्भगवद्गीता – गीत प्रेस गोरखपुर
श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप – भक्तिवेदान्त स्वामी प्रभुपाद
वैदिक गीता – श्री पं0 आर्यमुनि जी
साधक संजीवनी – स्वामी रामसुखदास
श्रीमद्भगवद्गीता – शांकरभाष्य
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – लोकमान्य तिलक
भगवद्गीता भाष्य – सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार
Bhagwatgita As it is - Swami Prabhupad

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 अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249403 (उत्तराखण्ड)

PG Diploma in Yogic Science	DSE 1	SEMESTER- I
	हठयोग के सिद्धान्त Principles of Hath Yoga	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के बाद छात्र हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता एवं शिव संहिता में वर्णित हठयोग के सिद्धांतों का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध एवं समाधि की अवधारणाओं को समझ सकेगा। साथ ही छात्र योगाभ्यास की विधियों, सावधानियों एवं उनके शारीरिक तथा मानसिक लाभों से परिचित होगा।

इकाई	विवरण
1	हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठसिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ। प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, विधि व लाभ, प्राणायाम की उपयोगिता।
2	**षटकर्म वर्णन (हठयोग प्रदीपिका)** – 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।
3	**घेरण्ड संहिता** – सप्तसाधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षटकर्म– धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ।
4	घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान, व समाधि का विवेचन।
5	शिव संहिता एवं वशिष्ठ संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्रा–बन्ध, ध्यान।

सन्दर्भ ग्रंथ –

हठप्रदीपिका	– प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
हठयोग प्रदीपिका	– स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती
घेरण्ड संहिता	– योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
शिवसंहिता	– गीताप्रैस गोरखपुर / बोखम्मा ओरियन्टालिया
वशिष्ठ संहिता	– गीताप्रैस, गोरखपुर
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध	– योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघूत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमे से प्रत्येक पाँच अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमे से प्रत्येक पन्द्रह अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

अध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

PG Diploma in Yogic Science	DSE 2 प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायाम...) Practical – (Asana-pranayama etc) — 1						SEMESTER- I
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस प्रायोगिक पाठ्यक्रम के अध्ययन से छात्र विभिन्न आसनों, प्राणायामों, षट्कर्मों, मुद्राओं, बंधों तथा ध्यान विधियों का सही अभ्यास करना सीख सकेगा। वह इनके शारीरिक, मानसिक एवं चिकित्सीय लाभों को समझकर सुरक्षित एवं प्रभावी योगाभ्यास कराने में दक्षता प्राप्त करेगा।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार शिद्धासन, पदमासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, भद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, 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, पार्श्वताडासन, सिंहासन, मंडूकासन।	25
प्राणायम	लम्बा गहरा श्वास–प्रश्वास 1. डायफ्रामिक ब्रीथ / फुफ्फुसीय श्वसन 2. नाडी शोधन प्राणायाम 3. सूर्यभेदी प्राणायाम 4. चन्द्रभेदी प्राणायाम 5. उज्जायी प्राणायाम	20
षटकर्म	1. जलनेति 2. रबड नेति 3. वमन, धौति / कुंजल क्रिया 4. वातक्रम कपालभाति	20
मुद्रा–बन्ध	1. ज्ञान मुद्रा 2. चिन मुद्रा 3. विपरीतकरणी मुद्रा 4. जालंधर बंध 5. उड्डियान बंध 6. मूल बंध 7. योग मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	सोऽहम् साधना एवं सविता ध्यान	10
मौखिकी		15

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठप्रदीपिका	प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
हठयोग प्रदीपिका	स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती
घेरण्ड संहिता	योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध	योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन क्यों और कैसे	ओ0 पी0 तीवारी
Asana Pranayama Mudra Bandha	Swami Satyananda Saraswati

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

PG Diploma in Yogic Science	IAPC 1	SEMESTER- I
	शोधपरक शैक्षणिक गतिविधियाँ **Research Based Academic Activities**	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्र संगोष्ठी, शोधपत्र लेखन, पुस्तक समीक्षा एवं अकादमिक प्रस्तुतीकरण जैसी शोधपरक गतिविधियों में सहभागिता करना सीखेगा। इससे उसमें आलोचनात्मक चिंतन, अकादमिक लेखन, शोध अभिव्यक्ति तथा ज्ञान के वैज्ञानिक आदान-प्रदान की क्षमता विकसित होगी।

इकाई	विवरण	अंक
1	**शोधप्रबन्ध समीक्षा –** • विद्यार्थियों को योग विषय पर किसी शोधार्थी द्वारा शोधगंगा पर अपलोड कोई भी दो **शोधप्रबन्ध** की समीक्षा प्रस्तुत करनी होगी। • समीक्षा 10–10 पृष्ठों पर हस्तलिखित होनी चाहिए। • शोधप्रबन्ध का चयन करने से पूर्व विभागाध्यक्ष की सहमति आवश्यक है। • समीक्षा 15 अप्रैल तक विभाग में जमा करानी होगी। • समीक्षा के अन्तर्गत शोधप्रबन्ध से सम्बन्धित निम्न बिन्दू रहेंगे– शोधकर्ता का नाम, शीर्षक, विश्वविद्यालय, पूर्ण करने का वर्ष, शोधप्रबन्ध की विषय वस्तु एवं सारांश। कक्षा के सभी विद्यार्थियों की शोधप्रबन्ध की समीक्षा अलग–अलग होगी (पुनरावृत्ति मान्य नहीं होगी।)	40
2	**पाठ योजना** • निर्धारित प्रारूप में विद्यार्थियों द्वारा 10 पाठ योजना को तैयार कर, प्रस्तुत करना होगा। जिसमें आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, मुद्रा–बन्ध, ध्यान आदि का समावेश होगा। इन्हीं 10 पाठयोजनाओं में से किन्हीं 02 पाठ योजना को परीक्षक के समक्ष व्यवहारिक रूप में प्रदर्शित करना होगा।	20
3	**अन्तर्राष्ट्रीय (संगोष्ठी / कार्यशाला / व्याख्यान माला) में प्रतिभाग –** विद्यार्थी को योग विषय पर आयोजित 'एक संगोष्ठी' तथा 'एक कार्यशाला' में प्रतिभाग करना अनिवार्य होगा तथा उससे सम्बंधित प्रमाण (सर्टीफिकेट, विद्यार्थी का प्रतिभाग करते समय का फोटो एवं संक्षिप्त रिपोर्ट) प्रस्तुत करने होंगे। (संगोष्ठी अथवा कार्यशाला की प्रतिभागिता वर्तमान सेमेस्टर की होनी चाहिए)	20
4	मौखिकी	20

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 (उ.ख.)

PG Diploma in Yogic Science	DSCC 3	SEMESTER- II
	पतंजल योग सूत्र Patanjal Yoga Sutra	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र पतंजलि योगसूत्र के विभिन्न सूत्रों, उनके दार्शनिक आधार तथा व्यावहारिक महत्व को गहराई से समझ सकेगा। वह चित्त, वृतियों, क्लेशों, समाधि तथा कैवल्य की अवधारणाओं का विश्लेषण करने में सक्षम होगा। साथ ही छात्र योगसूत्र की शिक्षाओं को व्यक्तिगत जीवन, मानसिक स्वास्थ्य एवं आध्यात्मिक विकास में लागू करना सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित्त वृतियां, चित्त वृतियों के निरोध का उपाय।
2	योगान्तराय, चतुर्व्यूहवाद, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, कियायोग एवं उसके प्रकार, पंचक्लेश, प्रमाण एवं उसके प्रकार।
3	योग के आठ अंग, यम–नियम का स्वरूप एवं फल, आसन– परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम परिभाषा, प्रकार एवं महत्व।
4	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
5	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

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 प्रकाश	– लक्ष्मणानन्द
पातंजल योग दर्शन भाष्यम्	– आचार्य राजवीर शास्त्री
योगदर्शनम्	– स्वामी सत्यपति परिव्राजक
पतंजलयोगदर्शनम्	– डॉ0 सुरेशचन्द्र श्रीवास्तव

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 अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

PG Diploma in Yogic Science	DSCC 4					SEMESTER- II	
	योग मनोविज्ञान Yoga Psychology						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	0	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के बाद छात्र योगिक दृष्टिकोण से मन, चित, वृतियों एवं चेतना की प्रकृति को समझ सकेगा। वह योग एवं आधुनिक मनोविज्ञान के बीच संबंध स्थापित करते हुए मानसिक स्वास्थ्य, व्यक्तित्व विकास तथा आत्म-नियंत्रण में योग की भूमिका का विश्लेषण कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	मनोविज्ञान का अर्थ, परिभाषा, स्वरूप, उद्देश्य, कार्यक्षेत्र एवं वर्तमान समय में उपयोगिता। योग मनोविज्ञान का अर्थ, स्वरूप उद्देश्य, आधुनिक जीवन शैली में योग मनोविज्ञान की उपयोगिता।
2	व्यक्तित्व अर्थ एवं परिभाषा, व्यक्तित्व की पहुंच, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्व, व्यक्तित्व मापन व्यवहार : अर्थ, प्रकृति एवं परिभाषा, व्यवहार के के मनोवैज्ञानिक आधार। अनुभूति : अनुभूति की समझ एवं प्रकृति सीखना : अर्थ, प्रकृति
3	याद्दाश्त (मैमोरी) एवं भूलना : मैमोरी का अर्थ, प्रकार, प्रक्रिया एवं स्तर संवेग : अर्थ, प्रकृति, प्रकार, भावना की बाहरी अभिव्यक्ति, अशाब्दिक संकेत, भावनात्मक बुद्धि बुद्धि : अर्थ, प्रकृति, बुद्धि कौशल।
4	चित, चित वृति निरोध के उपाय (अभ्यास–वैराग्य), चित्त की भूमियाँ, चित प्रसादन के उपाय, चित्त के परिकर्म, पंच कलेश, चित्त विक्षेप, शौच आदि योग मनोविज्ञान के संदर्भ में।
5	**मनोवैज्ञानिक समस्याओं का यौगिक समाधान –** सामाजिक समायोजन, आक्रामकता, क्रोध, तनाव, अवसाद, कुंठा, अनिद्रा, चिंता, कंसंट्रेशन मेमोरी एवं क्रिएटिविटी में योग की भूमिका।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

A Handbook of Yogic Psychotherapy. - Dr Kamakhya Kumar

योग मनोविज्ञान — डॉ. रूपं

Yoga Psychology - Shri Anandmurthi

Yogic Psychology and The Modern Mind - Prof. B. R. Sharma

योग मनोविज्ञान — शांतिप्रकाशआत्रेय

सामान्य मनोविज्ञान — अरूण कुमार

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों मे से किन्ही तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

योग विज्ञान विभाग

PG Diploma in Yogic Science	DSE 3	SEMESTER- II
	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	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र मानव शरीर की संरचना एवं विभिन्न जैविक तंत्रों की कार्यप्रणाली का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह अस्थि, पेशी, तंत्रिका, श्वसन एवं परिसंचरण तंत्र की मूलभूत अवधारणाओं को समझ सकेगा। साथ ही छात्र योगाभ्यास का शरीर की कार्यप्रणाली पर पड़ने वाले प्रभावों का वैज्ञानिक अध्ययन कर सकेगा।

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	श्वसन तन्त्र– श्वसन की परिभाषा, श्वसन के भेद, श्वसन तन्त्र की रचना, श्वसन की क्रिया बाह्य व आन्तरिक, गैसों का परिवहन, श्वसन क्रिया की नियंत्रण प्रक्रियायें। श्वसन क्षमतायें व आयतनों की संक्षिप्त जानकारी, श्वसन तन्त्र पर योग का प्रभाव। प्राण की परिभाषा और भेद, प्राणायाम का महत्व।
3	रक्त परिसंचरण तंत्र– रक्त की रचना, श्वेत 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	पेशीतन्त्र– मांस धातु की परिभाषा व उत्पत्ति, पेशी का परिचय, पेशियों की संख्या व शरीर की इन प्रधान पेशियों का संक्षिप्त परिचय यथा फ्रन्टेलिस, आक्सीपीटेलिस, टैम्पोरेलिस, स्टरनोक्लीडोमैस्टायड, लैटिसामस, डोरसाई, ट्रपीजियस, रैक्टस, एबडोमिनिस, डायाफ्राम, डैल्टायड, वाइसैप्स, ट्राईसैप्स, ग्लूटियस मैक्सीमस, फेमोरेलिस, सारटोरियस, गैस्ट्रोक्नीमियस। पेशी के भेद, पेशी की रचना, पेशी के कार्य, योग का पेशी तन्त्र पर प्रभाव।
5	अन्तःस्त्रावी तन्त्र– अन्तःस्त्रावी व बहिस्त्रावी ग्रन्थियां, एन्जाइमस व हार्मोन में अन्तर, पीयूष ग्रन्थि, पिनियल ग्रन्थि, परिवुल्लिका 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।

सन्दर्भ ग्रंथ –

शरीर रचना व क्रिया विज्ञान	डॉ. आनन्द प्रकाश गुप्ता
सुश्रुत (शरीर स्थान)	डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर
शरीर रचना विज्ञान	डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर क्रिया विज्ञान	डॉ. प्रियवृत शर्मा
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान	डॉ. एस. आर. वर्मा
आयुर्वेदीय क्रिया शरीर	वैद्य रणजीत राय देसाई
शरीर रचना विज्ञान	एम.एम. गौरे

Anatomy & Physiology for Nurses – J.P.Brothers

नोट: 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 अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

हरिद्वार-249407

PG Diploma in Yogic Science	DSE 4					SEMESTER- II	
	प्रयोगात्मक – (आसन–प्राणायामादि) – 2 Practical – (Asana-pranayama etc) – 2						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस प्रायोगिक पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्र उन्नत स्तर के आसन, प्राणायाम, ध्यान, मुद्राओं एवं योगिक क्रियाओं का व्यवस्थित अभ्यास करना सीख सकेगा। वह इन अभ्यासों के चिकित्सीय एवं स्वास्थ्यवर्धक प्रभावों को समझकर उन्हें सुरक्षित और प्रभावी ढंग से प्रदर्शित एवं शिक्षित करने की दक्षता प्राप्त करेगा।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** उत्कटासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, समकोण, नटराज आसन, कुक्कुटासन, कूर्मासन, वक्रासन, हस्तपाद अंगुष्ठासन, उत्थित–पद्मासन, पाद अंगुष्ठान, पर्वतासन, आकर्णधनुरासन, भूनमनासन, बद्ध पद्मासन, कोणासन अष्टवक्रासन, वातायनासन, तुलासन, व्याग्रासन, कूर्मासन, गुप्त पद्मासन, गर्भासन, तिर्यक भुजंगासन, सर्पासन, अर्ध चन्द्रासन, उष्ट्रासन, अर्ध पद्मासन, पश्चिमोत्तासन, परिवृत्त जानुशीर्षासन, संकटासन।	25
प्राणायाम	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास।** शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, बाह्यवृत्ति, आभ्यन्तरवृत्ति।	10
षट्कर्म	अग्निसार क्रिया, शीतकर्म कपालभाति, सूत्रनेति, व्युतक्रम कपालभाति।	20
मुद्रा–बन्ध	शाम्भवी मुद्रा, ताडागी मुद्रा, प्राण मुद्रा, काकी मुद्रा, महामुद्रा, महाबंध मुद्रा, महावेद्य मुद्रा।	10
ध्यान विधियाँ	अन्तर्मौन, कायास्थैर्यम।	10
मौखिकी	मौखिकी	15

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठप्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
हठयोग प्रदीपिका – स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन क्यों और कैसे – ओ0 पी0 तीवारी
Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati
Light on yoga - B.K.S IYENGAR
Asana Why & How - O.P. Tiwari

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

PG Diploma in Yogic Science	IAPC 2	SEMESTER- II
	शोध परियोजना Research Project	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

परियोजना कार्य का उद्देश्य विद्यार्थियों में शोध अभिरुचि, विश्लेषणात्मक दृष्टि तथा अकादमिक लेखन कौशल का विकास करना है।

लघु शोध प्रबन्ध — अंक

विद्यार्थी निम्नलिखित निर्देशों का पालन करते हुए अपना परियोजना कार्य तैयार करेगा–

- परियोजना का विषय योग, योग चिकित्सा, भारतीय ज्ञान परंपरा, आयुष, स्वास्थ्य, प्राकृतिक चिकित्सा, प्राणायाम, ध्यान, योग दर्शन अथवा योग से संबंधित किसी समसामयिक विषय पर आधारित होना चाहिए।
- परियोजना का शीर्षक विभागाध्यक्ष/पर्यवेक्षक की स्वीकृति प्राप्त करने के पश्चात ही अंतिम माना जाएगा।
- परियोजना मौलिक होनी चाहिए तथा किसी अन्य स्रोत से प्रतिलिपि नहीं की जानी चाहिए।
- परियोजना की कुल लंबाई 60 से 80 पृष्ठ (मुख्य विषय-वस्तु) के मध्य होनी चाहिए।
- परियोजना को पाँच अध्यायों में विभाजित किया जाएगा, जिनका सामान्य प्रारूप निम्नानुसार होगा–

  अध्याय-1 : प्रस्तावना

  अध्याय-2 : संबंधित साहित्य का अध्ययन

  अध्याय-3 : अध्ययन की कार्यप्रणाली (यदि आवश्यक हो)

  अध्याय-4 : विषय का विश्लेषण एवं विवेचन

  अध्याय-5 : निष्कर्ष एवं सुझाव
- परियोजना में मुखपृष्ठ, प्रमाण-पत्र, घोषणा-पत्र, आभार, अनुक्रमणिका, सारांश, संदर्भ ग्रंथ सूची तथा परिशिष्ट (यदि आवश्यक हो) का समावेश किया जाएगा।
- परियोजना का लेखन हिंदी अथवा अंग्रेज़ी में किया जा सकता है। हिंदी लेखन के लिए यूनिकोड (Mangal/Kokila/Aparajita) फॉन्ट का प्रयोग किया जाए। — 100
- टंकण (Typing) A4 आकार के कागज़ पर, 12–14 फॉन्ट आकार, 1.5 लाइन स्पेसिंग तथा दोनों ओर उचित मार्जिन के साथ किया जाए।
- प्रत्येक अध्याय के अंत में आवश्यकतानुसार संदर्भ (References/Footnotes) दिए जाएँ तथा अंत में मानक संदर्भ शैली (APA/MLA/Chicago अथवा विश्वविद्यालय द्वारा निर्धारित शैली) का पालन किया जाए।
- जहाँ आवश्यक हो, वहाँ सारणी (Tables), चित्र (Figures), ग्राफ एवं आरेख का उपयोग किया जा सकता है।
- यदि परियोजना सर्वेक्षण अथवा क्षेत्रीय अध्ययन पर आधारित हो, तो प्रश्नावली, सहमति-पत्र एवं संबंधित आँकड़ों को परिशिष्ट में संलग्न किया जाए।
- परियोजना में प्रयुक्त सभी तथ्य, आँकड़े एवं उद्धरण प्रामाणिक एवं अद्यतन स्रोतों पर आधारित होने चाहिए।
- परियोजना का मूल्यांकन विषय चयन, सामग्री की गुणवत्ता, मौलिकता, प्रस्तुतीकरण, संदर्भों के उचित उपयोग तथा मौखिक प्रस्तुति के आधार पर किया जाएगा।
- विश्वविद्यालय/विभाग द्वारा समय-समय पर जारी अन्य निर्देश भी परियोजना कार्य पर समान रूप से लागू होंगे।

लघुशोध प्रबन्ध के प्रस्तुतिकरण का मूल्यांकन आंतरिक एवं बाह्य विशेषज्ञ संयुक्त रूप से करेंगे।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार 249402