उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

(एकवर्षीय पी0 जी0 डिप्लोमा पाठ्यक्रम)

PG Diploma in Yoga Therapy

योग विज्ञान विभाग

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

बहादराबाद, हरिद्वार

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

20.8.26

1 विभागाध्यक्ष
योग [illegible]
उत्तराखण्ड [illegible]
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

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
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249302 (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।

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-249403 (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

- 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 मुक्त विश्वविद्यालय
हल्द्वानी, 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 स्नातकोत्तर 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
[illegible] उत्तराखण्ड

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

कक्षा	सत्रार्धम्	पत्रसंकेतसंख्या	पाठयक्रमविवरणम्	केडिट
प्रथम वर्षम्	प्रथम	DSCC 1	योग चिकित्सा के सिद्धान्त Principles of Yoga Therapy	4
		DSCC 2	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–01) Practical – (Asana-pranayama etc) – 01	4
		DSE 1	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान Human Anatomy & Physiology	4
		DSE 2	अनुसंधान एवं सांख्यिकी Research Methods & Statistics	4
		IAPC 1	शोधपरक शैक्षणिक गतिविधि Research Based Academic Activities	6
			सत्रार्ध का योग	**22**
	द्वितीय	DSCC 3	सामान्य रोगों की योग चिकित्सा Yoga Therapy for common Diseases	4
		DSCC 4	योग एवं स्वास्थ्य Yoga and Health	4
		DSE 03	योग चिकित्सा में आहार एवं पोषण Diet & Nutrition in Yoga Therapy	4
		DSE 04	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–02) Practical – (Asana-pranayama etc) – 02	4
		IAPC 2	शोध परियोजना Research Project	6
			सत्रार्ध का योग	**22**
			समग्र योग	**44**
			पाठ्यक्रम पूर्ण करने पर देय उपाधि	**पी0 जी0 डिप्लोमा योग चिकित्सा**

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

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.

Title of the Course:-

The programme shall be called **"01 Years PG Diploma in Yoga Therapy"**

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 Yoga Therapy	DSCC 1 योग चिकित्सा के सिद्धान्त Principal of Yoga Therapt	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	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के बाद छात्र योग चिकित्सा के मूल सिद्धांतों, विधियों एवं अनुप्रयोगों का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोगों के प्रबंधन में योग की चिकित्सीय भूमिका को समझ सकेगा। साथ ही छात्र स्वास्थ्य संवर्धन एवं रोग निवारण हेतु योग आधारित उपचार पद्धतियों का उपयोग करना सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	योग चिकित्सा : अर्थ और परिभाषा, सिद्धान्त और अनुशासन, क्षेत्र एवं सीमाएं, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं समग्र स्वास्थ्य हेतु योग।
2	पंचकोश का सिद्धांत, त्रिगुण एवं त्रिदोष का सिद्धान्त, प्राण, नाड़ी एव चक्र का सिद्धान्त
3	पंचक्लेश का सिद्धान्त, जीवनशैली एवं रोगो का संबन्ध, समत्व, संतुलन एवं स्व-चिकित्सा का सिद्धान्त
4	आसन चिकित्सा सिद्धान्त, प्राणायाम चिकित्सा सिद्धान्त, मुद्रा एवं बन्ध के चिकित्सीय सिद्धान्त, ध्यान एवं योगनिद्रा चिकित्सीय सिद्धान्त
5	योग चिकित्सा में अनुसंधान की आवश्यकता, योग चिकित्सा की नैतिकता एवं योग चिकित्सक के गुण, योग चिकित्सा की सीमाएं एवं सावधानियाँ

सन्दर्भ ग्रन्थ–

Anatomy & Physiology of Yogic Practices - M M Gore
Yogic Management of Common Disease - Swami Satyanand Saraswati
Yoga & Arthritis - Dr. Nagendra
Yoga for Hypertension - Swami Satyananad Saraswati
Yoga & Pregnancy - Dr. Nagendra & Nagratna
Nav Yogini Tantra - Swami Satyananda Saraswati
Yoga for Children & Adolescent - Swami Satyananda Saraswati
Yoga for Asthma & Diabetes - Swami Satyananda Saraswati
Yoga Therapy – Dr Kamakhya Kumar
योग और रोग – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

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 में 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।

PG Diploma in Yoga Therapy	DSCC 2	SEMESTER- I
	प्रयोगात्मक – (आसन–प्राणायामादि) –1 Practical – (Asana-pranayama etc) – 1	

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 सिद्धासन, पद्मासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, भद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, कटिचक्रासन, चक्रासन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गरुडासन, हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, अर्ध धनुरासन, मार्जारि आसन,अर्ध शलभासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, बालासन, अद्धवासन, बकासन, अर्धहलासन, सर्पासन, सुखासन, अर्धपद्मासन, एक पाद हलासन, सेतुबंधासन, मर्कटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन, द्विकोणासन, पार्श्वतोलासन, 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. रबड़ 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 Yoga Therapy	DSE 1 शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान Human Anatomy & Physiology						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	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 क्षमताएं 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 उत्पति, पेशी का परिचय, पेशियों की संख्या व शरीर की इन प्रधान पेशियों का संक्षिप्त परिचय यथा फ्रन्टेलिस, आक्सीपीटेलिस, टैम्पोरेलिस, स्टरनोक्लीडोमैस्टायड, लैटिसमस, डोरसाई, ट्रपीजियस, रैक्टस, एबडोमिनिस, डायाफ्राम, डैल्टायड, बाइसैप्स, ट्राईसैप्स, ग्लूटियस मैक्सीमस, फेमोरेलिस, सारटोरियस, गैसट्रोकनीमियस। 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, परिचुल्लिका 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. अनन्त प्रकाश गुप्ता
सुश्रुत (शरीर स्थान) – डॉ. गारकर 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

नोटः 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 में 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।

PG Diploma in Yoga Therapy	DSE 2	SEMESTER- I
	अनुसंधान एवं सांख्यिकी **Research Methods & Statistics**	

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 बाद छात्र अनुसंधान की मूलभूत अवधारणाओं, शोध पद्धतियों, डेटा संग्रहण तथा सांख्यिकीय विश्लेषण की तकनीकों को समझ सकेगा। वह योग एवं स्वास्थ्य संबंधी शोध कार्यों की योजना बनाने, निष्कर्ष निकालने तथा वैज्ञानिक दृष्टिकोण से शोध परिणामों का मूल्यांकन करने में सक्षम होगा।

इकाई	विवरण
1	**शोध स्वरूप एवं समस्याः– शोध–** शोध का अर्थ तथा विशेषताएं। शोध के प्रकार साहित्यक शोध, मनोवैज्ञानिक शोध एवं प्रयोगात्मक शोध। योग में शोध की आवश्यकता तथा महत्व। **समस्या–** समस्या का स्वरूप, स्रोत तथा प्रकार, वैज्ञानिक समस्या की विशेषताएं, समस्या के चयन में ध्यान देने वाली बातें।
2	**परिकल्पना, प्रतिदर्श चयन एवं प्रदत्त–संग्रहण की प्रविधियाँः– परिकल्पना–** परिकल्पना का स्वरूप तथा प्रकार। **प्रतिदर्श चयन** प्रतिदर्श चयन का अर्थ तथा महत्व, प्रसम्भाव्यता तथा अप्रसम्भाव्यता प्रतिदर्श चयन की प्रविधियाँ। **प्रदत्त–संग्रहण की प्रविधियाँ**– प्रेक्षण विधि, प्रयोगात्मक विधि, प्रश्नावली, साक्षात्कार
3	**चर, प्रयोगात्मक नियन्त्रण, शोध अभिकल्प एवं शोध प्रतिवेदन लेखनः–** **चर–** चर का अर्थ तथा प्रकार। स्वतन्त्र तथा आश्रित चरों का जोड़–तोड़। **प्रयोगात्मक नियन्त्रण–** प्रयोगात्मक नियन्त्रण का स्वरूप तथा समस्या। **नियन्त्रण की तकनीकें–** निरसन (निराकरण), दशाओं की स्थिरता, सन्तुलन, प्रतिसन्तुलन, यादृच्छिकरण। **शोध अभिकल्प–** शोध अभिकल्प का अर्थ तथा उद्देश्य। यादृच्छिकृत समूह अभिकल्प तथा कारकीय अभिकल्प। **शोध प्रतिवेदन–लेखन–** शोध प्रतिवेदन–लेखन की विधि तथा शैली
4	**वर्णनात्मक सांख्यिकीः– आधारभूत संप्रत्यय–** सांख्यिकी का अर्थ, स्वरूप तथा अनुप्रयोग। मापन का स्वरूप तथा मापन की मापनियाँ या स्तर। प्रदत्तों का रेखाचित्रण (ग्राफीय) प्रस्तुतीकरण-- आवृत्ति बहुभुज तथा स्तम्भाकृति। **केन्द्रीय प्रवृत्ति की मापें–** मध्यमान, मध्यांक तथा बहुलांक की गणना (अवर्गीकृत तथा वर्गीकृत प्रदत्त) **विचलनशीलता की मापें–** प्रसार (विस्तार), चतुर्थांश विचलन तथा प्रामाणिक (मानक) विचलन। **प्रसामान्य वितरण–** प्रसामान्य प्रसम्भाव्यता वक्र (एन. पी. सी) का अर्थ, विशेषताएं तथा अनुप्रयोग। **सहसम्बन्ध–** अर्थ, सहसम्बन्ध गुणांक की गणना गुणनफल आघूर्ण विधि (प्रोडेक्ट मोमेन्ट विधि) तथा कोटि–अन्तर विधि (स्थानकम विधि)
5	**भविष्यकथन एवं अनुमानः– प्रतिगमन–** प्रतिगमन समीकरणें तथा भविष्यकथन। मध्यमान की सार्थकता। दो समूहों के मध्यमानों के अन्तर की सार्थकता (स्वतन्त्र समूह तथा सहसम्बन्धित समूह)– क्रान्तिक अनुपात परीक्षण तथा टी परीक्षण। काई–वर्ग परीक्षण। **प्रसरण–विश्लेषण–** एक दिश (एक मार्गीय) प्रसरण विश्लेषण।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

अनुसंधान विधियां	एच. के. कपिल
मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी	गैरेट
Foundation of Behavioral Sciences	- Kerlinger
Research Methods in Behavioral Sciences	- Festinger & Katz
Statistics in Psychology and Education	- Garret

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
[illegible] विश्वविद्यालय
[illegible] उत्तराखण्ड

PG Diploma

PG Diploma in Yoga Therapy	IAPC 1	SEMESTER- I

शोधपरक शैक्षणिक गतिविधि

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	**शोधपत्र समीक्षा** – • विद्यार्थियों को योग विषय पर किसी विद्वान द्वारा प्रकाशित सन्दर्भित कोई भी दो **शोधपत्रों** की समीक्षा प्रस्तुत करनी होगी। • समीक्षा 5 5 पृष्ठों पर हस्तलिखित होनी चाहिए। • शोधपत्र का चयन करने से पूर्व विभागाध्यक्ष की सहमति आवश्यक है। • समीक्षा 15 अप्रैल तक विभाग में जमा करानी होगी। • समीक्षा के अन्तर्गत शोधपत्र से सम्बन्धित निम्न बिन्दू रहेंगे– लेखक का नाम, शीर्षक, प्रकाशक, प्रकाशन का वर्ष, पुस्तक की विषय वस्तु एवं सारांश। कक्षा के सभी विद्यार्थियों की शोधपत्र की समीक्षा अलग–अलग होगी (पुनरावृत्ति मान्य नहीं होगी।)	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

PG Diploma in Yoga Therapy	DSCC 3	SEMESTER- II
	सामान्य रोगों की योग चिकित्सा **Yoga Therapy for common Diseases**	

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 सामान्य रोगों की योग चिकित्सा के अनुप्रयोगों का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोगों के प्रबंधन में योग की चिकित्सीय भूमिका को समझ सकेगा। साथ ही छात्र स्वास्थ्य संवर्धन एवं रोग निवारण हेतु योग आधारित उपचार पद्धतियों का उपयोग करना सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	योग चिकित्सा : अर्थ और परिभाषा, सिद्धान्त और अनुशासन, क्षेत्र एवं सीमाएं, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं समग्र स्वास्थ्य हेतु योग।
2	यौगिक प्रबन्धन – गठिया, ग्रीवादंश, कमर दर्द, साइटिका, हार्निया, स्त्री रोग
3	गुर्दे की बीमारी, हाइपरथाईराइड व हाइपोथाईराइड, मोटापा, यकृत सम्बंधी समस्या, मधुमेह
4	अम्लपित्त, कब्ज, दमा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग
5	यौगिक चिकित्सा– दृष्टि दोष, अनिद्रा, मानसिक तनाव, अवसाद, चिन्ता

सन्दर्भ ग्रन्थ–

1. Anatomy & Physiology of Yogic Practices - M M Gore
2. Yogic Management of Common Disease - Swami Satyanand Saraswati
3. Yoga & Arthritis - Dr. Nagendra
4. Yoga for Hypertension - Swami Satyananad Saraswati
5. Yoga & Pregnancy - Dr. Nagendra & Nagratna
6. Nav Yogini Tantra - Swami Satyananda Saraswati
7. Yoga for Children & Adolescent - Swami Satyananda Saraswati
8. Yoga for Asthma & Diabetes - Swami Satyananda Saraswati
9. Yoga Therapy - Dr Kamakhya Kumar
9- योग और रोग - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

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।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उ[illegible] विश्वविद्यालय
[illegible]02 उत्तराखण्ड

PG Diploma in Yoga Therapy	DSCC 4	SEMESTER- II

योग एवं स्वास्थ्य
(Yoga and Health)

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 स्वास्थ्य की समग्र अवधारणा तथा योग और स्वास्थ्य के पारस्परिक संबंध को समझ सकेगा। वह विभिन्न योगिक क्रियाओं, आसनों, प्राणायाम एवं ध्यान के स्वास्थ्यवर्धक प्रभावों का ज्ञान प्राप्त करेगा। साथ ही छात्र जीवनशैली जनित रोगों के प्रबंधन, तनाव नियंत्रण तथा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में योग के व्यावहारिक उपयोग को सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**स्वास्थ्य एवं योग का परिचय** स्वास्थ्य : अर्थ, परिभाषा एवं आयाम, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य, योग एवं स्वास्थ्य का सम्बन्ध, योगिक जीवनशैली एवं दिनचर्या, आहार, विहार एवं आचार का महत्व, आधुनिक जीवनशैली एवं स्वास्थ्य समस्याएँ, समग्र स्वास्थ्य की योगिक अवधारणा।
2	**योगिक क्रियाएँ एवं स्वास्थ्य संवर्धन** षट्कर्म : अर्थ एवं महत्व, धौति, बस्ती, नेति, नौली, कपालभाति एवं त्राटक, शारीरिक शुद्धि एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता, स्वास्थ्य हेतु प्रमुख आसनों का परिचय, सूर्य नमस्कार एवं उसका महत्व, शिथिलीकरण अभ्यास, आसनों के अभ्यास में सावधानियाँ, दैनिक जीवन में योगाभ्यास की उपयोगिता
3	**प्राणायाम, ध्यान एवं मानसिक स्वास्थ्य** प्राणायाम : अर्थ एवं महत्व, नाड़ी शोधन, भ्रामरी, उज्जायी, शीतली आदि प्राणायाम, प्राण एवं मानसिक संतुलन, ध्यान का अर्थ एवं उद्देश्य, तनाव, चिंता एवं अवसाद प्रबंधन में योग, भावनात्मक संतुलन एवं सकारात्मक चिंतन
4	**योग एवं रोग प्रबंधन** जीवनशैली विकारों की अवधारणा, मधुमेह प्रबंधन में योग, उच्च रक्तचाप एवं हृदय स्वास्थ्य, मोटापा एवं चयापचय विकार, अस्थमा एवं श्वसन स्वास्थ्य, पाचन विकार एवं योग, मनोकायिक रोगों में योग, रोग प्रतिरोधक क्षमता एवं योग
5	**योग का व्यावहारिक एवं सामाजिक अनुप्रयोग** विद्यालय एवं विश्वविद्यालय में योग शिक्षा, कार्यस्थल पर योग एवं तनाव प्रबंधन, वृद्धावस्था एवं पुनर्वास में योग, महिला स्वास्थ्य एवं योग, खेल एवं प्रदर्शन क्षमता में योग, सामुदायिक स्वास्थ्य एवं योग जागरूकता।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

हठयोग प्रदीपिका – योग पब्लिकेशन ट्रस्ट , मुंगेर, बिहार
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
योग और रोग - स्वामी सत्यानंद सरस्वती
आसन प्राणायाम मुद्राबंध - स्वामी सत्यानंद सरस्वती
Yogic Management of Common Diseases - Swami Karmananda Saraswati
Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati
Applied Yogic Science – Dr Kamakhya Kumar
Yoga and Health – Dr Kamakhya Kumar

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

PG Diploma in Yoga Therapy	DSC 4	SEMESTER- II
	योग चिकित्सा में आहार एवं पोषण **Diet, Nutrition & Treatment**	

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 विषय के अध्ययन से छात्र स्वास्थ्य संरक्षण एवं रोग प्रबंधन में संतुलित आहार और पोषण की भूमिका को समझ सकेगा। वह विभिन्न रोगों एवं स्वास्थ्य अवस्थाओं के अनुसार उपयुक्त आहार योजना तैयार करना तथा योग चिकित्सा के साथ पोषण संबंधी सिद्धांतों का समन्वय करना सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**आहार और पोषण** की अवधारणा, वर्गीकरण, स्थूल पोषक तत्व – स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव सूक्ष्म पोषक तत्व – स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव, वसा एवं जल में घुलनशील पोषक तत्व, स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव।
2	**आहार** की यौगिक अवधारणा, जीवन प्रबन्धन में इसकी भूमिका, पोषक तत्व, आहार के सिद्धान्त, संतुलित आहार, कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, वसा – स्रोत, पोषण क्षमता, महत्व, खनिज – कैल्शियम, लौह, फास्फोरस, विटामिन – स्रोत, भूमिका और आवश्यकता
3	**आहार समूह –** अनाज – वर्गन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता दलहन, फली और तेल बीज – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता दूध व दूध से बने उत्पाद – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता साब्जी व फल – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता वसा, तेल और शक्कर – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता
4	**आहार और चयापचय –** ऊर्जा – अवधारणा, परिभाषा, तत्व, घटक व आवश्यकता, असंतुलित ऊर्जा, चयापचय की अवधारणा, कैलोरी की आवश्यकता, शारीरिक गतिविधि, कार्बोहाइड्रेट लिपिड व प्रोटीन का चयापचय, ऊर्जा को प्रभावित करने वाले कारक, ऊर्जा की आवश्यकता, उपयोगिता एवं क्रियाशीलता।
5	**आहारीय चिकित्सा** – अवधारणा, उद्देश्य, सिद्धान्त, क्षेत्र व परिसीमा। आहार चिकित्सा के अवयव – अनाज, दालें, फल, सब्जियां, मसाले, दूध, दही, मठ्ठा, शहद व इनके उपचार सम्बन्धी कतिपय उदाहरण। मधुमेह, मोटापा, कब्ज, उच्च रक्तचाप, गठिया, अजीर्ण, दमा रक्ताल्पता, पीलिया व दृष्टि दोष में आहारीय चिकित्सा।

सन्दर्भ –

जीवेम शरदः शतम् – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड 41
स्वस्थवृत्त विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा – विट्ठल दास मोदी
योग से आरोग्य – इण्डियन योग सोसाइटी
आहार एवं पोशण विज्ञान – रिवा साहनी
Diet and Nutrition - H.K. Bakhru
Nutrition & Dietetics - Dr. Jyoti Singh

नोटः 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 अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्ही 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 चिकित्सा विभाग

PG Diploma in Yoga Therapy	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 अष्टवकासन, 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।	
षट्कर्म	अग्निसार क्रिया, शीतकर्म कपालभाति, सूत्रनेति, व्युत्क्रम कपालभाति।	10
मुद्रा–बन्ध	शाम्भवी मुद्रा, तडागी मुद्रा, प्राण मुद्रा, काकी मुद्रा, महामुद्रा, महाबंध मुद्रा, महावेध मुद्रा।	20
ध्यान विधियाँ	अन्तर्मौन, कायास्थैर्यम।	10
मौखिकी	मौखिकी	10
		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

PG Diploma in Yoga Therapy	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	04

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 उत्तराखण्ड