

# SCHEME OF EXAMINATION AND DETAILED SYLLABUS

Faculty of Science  
Post Graduation  
Diploma in Yoga  
(PGDYOGA)


(Duration-1 Year)

(For 2019 Batch)



Contact us:


 8252299990

 8404884433



**AISECT University, Hazaribag**

Matwari Chowk, in front of Gandhi Maidan, Hazaribag (JHARKHAND)-825301

 [www.aisectuniversityjharkhand.ac.in](http://www.aisectuniversityjharkhand.ac.in)  [info@aisectuniversityjharkhand.ac.in](mailto:info@aisectuniversityjharkhand.ac.in)

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

Course:-PG Diploma in Yoga

प्रथम पत्र1

Semester-1

योग का आधारभूत तत्व

ईकाई-1:-

- योग का अर्थ, परिभाषा
- योग का स्वरूप
- योग का महत्व
- योगि का व्यक्तित्व
- आधुनिक युग में योग की उपयोगिता

ईकाई-2:-

- योग पद्धतियाँ
- हठयोग
- क्रमयोग
- भक्तियोग
- ज्ञानयोग

ईकाई-3:- विभिन्न योगियों का परिचय

- महर्षि पतंजलि
- महर्षिदायानंद
- विवेकानंद
- श्री अरविन्द
- स्वामी कुवलयानंद

ईकाई-4:- योगग्रन्थों का सामान्य परिचय

- पातंजलियोगसूत्र
- श्रीमद्भगवद्गीता
- हठप्रदीपिका
- घेरण्ड संहिता
- शिवसंहिता

ईकाई-5:- योगाभ्यास का सिद्धांत

- आसन का अर्थ प्रकार
- प्राणायाम का अर्थ, इसके प्रकार
- क्रिया का अर्थ परिभाषा

संदर्भ ग्रंथः—

- योग विज्ञान —स्वामी विज्ञानंद सरस्वती
- योगमहाविज्ञान —डॉ कामाख्या कुमार
- भारत के महान योगी —विष्वनाथ मुखर्जी
- घेरण्ड प्रदीपिका
- शिवसंहिता
- श्रीमद्भगद्गीता

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

Course:-PG Diploma in Yoga

Semester-1

द्वितीय पत्र

हठयोग के सिद्धांत

ईकाई-1:- हठयोग प्रदीपिका

- हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु अचित स्थान
- ऋतु, काल योगभ्यास के लिए पथ्यापथ्यनिर्दोष
- हठसिद्धि का लक्षण
- प्राणायाम की परिभाषा, लाभ और उपयोगिता
- बाधक तत्व

ईकाई-2:-

- षट्कर्म वर्णन
- धौती बस्ती निती, नौली
- बन्ध मुद्रा

ईकाई-3:- घेरण्ड संहिता

- घेरण्ड संहिता
- घेरण्डसंहिता मे वर्णन षट्कर्म
- विधि, लाभ, हानि, प्रभाव
- सप्तसाधन
- नाद अनुसाधन
- कुण्डलिनी

ईकाई-4:-

- घेरण्ड संहिता वर्णित आसन
- अभ्यास
- मुद्रा
- प्रत्याहार
- समाधि विवेचन

ईकाई-5:- षिव संहिता

- आसान प्राणायाम
- मुद्रा बंध ध्यान

संदर्भ ग्रंथ

- हठयोग प्रदीपिका:- प्रकाश कैवल्यधाम लोणवाला

- घेरण्ड संहिता:- प्रकाश कैवल्यधाम लोणवाला
- शिवसंहिता:- प्रकाश कैवल्यधाम लोणवाला
- गोरक्ष संहिता:- प्रकाश कैवल्यधाम लोणवाला
- भक्ति सागर:- स्वामी चरणदास
- योग रहस्य:- डॉ० कामाख्या कुमार

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

Course:-PG Diploma in Yoga

Semester-1

तृतीय पत्र

शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

ईकाई-1:- मानवीय कोषिका-संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य, उत्तक व प्रकार तथा कार्य। 'षरीर की परिभाषा।

ईकाई-2:- अस्थि तंत्र, अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थि की संख्या, अस्थि की रचना व कार्य। अस्थि पर योग का प्रभाव।

ईकाई-3:- पेशीतंत्र-मांस धातु की परिभाषा व उत्पत्ति पेशियों की संख्या व शरीर की प्रधान पेशियों का संक्षिप्त परिचय योग का पेशीतंत्र पर प्रभाव।

ईकाई-4:- श्वसन तंत्र की परिभाषा श्वसनतंत्र के भेद, संरचना, श्वसन तंत्र पर योग का प्रभाव प्राण की परिभाषा, प्राणायाम का महत्व।

ईकाई-5:- अंतःस्त्रावी तंत्र, अंतःस्त्रावी व बहिस्वी ग्रंथियाँ व उनके कार्य। योग में अंतःस्त्रावी ग्रंथियाँ पर प्रभाव।

संदर्भ ग्रंथ:-

शरीर रचना व क्रिया विज्ञान

-डॉ अनन्त प्रसाद गुप्ता)

शरीर रचना विज्ञान

-एम०एस०गौरे।

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand

Course:-PG Diploma in Yoga

Semester-1

PRACTICAL DEMOSNTRATION OF ASANA (Pratical Note Book)& Viva-Voice

चतुर्थ पत्र

**AASAN**

1. Sandhi Snchalan
2. Surya Namaskar
3. Trikon Asana
4. Katichakra Asana
5. Chakra Asana
6. Vriksh Asana
7. Padma Asana
8. Vakra Assana
9. Vajra Asana
10. Ardha Matasyaendrasana
11. Ustra Asana
12. Yoga Mudra
13. Manduk Asana
14. Paschimottan Asana
15. Nauka Asana
16. Hal Asana
17. Sarwang Asana
18. Pawan Mukat Asana
19. Vipratarani
20. Bak Aasana
21. Ardh-Shalbh Asana
22. Supta Vajra Asana
23. Mayur Asana
24. Jaanu Shirshan

Paranayam - यौगिक श्वसन, नाडी शोधन प्राणायाम सूर्यभेदी प्राणायाम चंद्रभेदी प्राणायाम  
उज्जयी प्राणायाम

षट्कर्म- जल नेती  
रबर नेती  
कुंजल  
वातकर्म कपालभाती

AISECT UNIVERSITY Hazaribag, Jharkhand  
Course:-PG Diploma in Yoga  
Semester-1

PRACTICAL DEMONSTRATION (Practical Note Book)& Viva-Voice

पंचम पत्र

निर्धारित प्रारूप में विद्यार्थियों द्वारा 10पाठ योजना को तैयार कर प्रस्तुत करना होगा जिनमें आसन, प्राणायाम, आसन षट्कर्म, मुद्राबंध ध्यान आदि समावेश होगा। इन्ही 10 पाठयोजनाओं में से किन्ही दो पाठयोजनाओं को परिक्षक के समक्ष व्यवहारिक रूप में प्रदर्शित करना होगा।

**शिक्षण विधियाँ**—प्रदर्शन विधि व्याख्यान विधियाँ निर्देश अनुक्रिया विधि दृश्य श्रव्य (चार्ट मॉडल, प्रोजेक्ट ऑडीटर विधियाँ शिक्षण) परिक्षक के समक्ष उक्त वर्णित विधियाँ में से किसी एक विधि पर प्रदर्शन करना होगा।

**संदर्भ ग्रंथ**—योग में शिक्षण विधियाँ —लोणावाला



**AISECT UNIVERSITY**  
**Hazaribag, Jharkhand**

**COURSE- P.G Diploma In YOGA and Naturopathy**

**COURSE STRUCTURE OF PGDCA- II SEMESTER**

Subject Details			Main Examinations				Sessionals ***		Credit Distribution			Allotted Credits	
Subject Code	Subject Name	Total Marks	Major		Minor		Max Marks	Min Marks	L	T	P	Subject wise Distribution	
			Max Marks	Min Marks	Max Marks	Min Marks							
Theory Group													
MSPGD YN201	Yog Sutra ka Prichayatmak Adhyan	100	50	17	20	7	30	12	3	2	-	5	
MSPGD YN202	Swasth wirti and aahar chikitsa	100	50	17	20	7	30	12	3	2	-	5	
MSPGD YN203	Yog and swaprabandhan	100	50		17		50	17	3	-	2	5	
			Term End Practical Exam				Lab Performance						
MSPGD YN204	Demonstration of Pranayam (Practical Note Book) & Viva-voce	100	50		17		50	17	-	-	4	4	
MSPGD YN205	Practical Demonstration of Asana (Practical Note Book) & viva-voce	100	50		17		50	17	-	-	4	4	
Grand Total		500											23

Minimum Passing Marks are equivalent to Grade D in individual subjects.  
Tutorials P- Practicals

L- Lectures T-

\*\*\* Sessional' weightage - `Attendance 50 %, Four Class Tests /Assignments 50%

**AISECT UNIVERSITY**  
**Hazaribag, Jharkhand**  
**COURSE- P.G DIPLOMA IN YOGA and Naturopathy**

**SUBJECT. CODE – MSPGDYN201**

**SEMESTER-2**

**MAX.MARKS**

**- 70**

**SUB. NAME - YOG SUTRA KA PRICHAYATMAK ADHYAN**

**MIN.MARKS - 24**

**Note:** The question paper consists of five units' i.e unit Ist, IInd. ,IIIRD., IVth. And Vth. The Unit Ist., IInd., IIIRD. and IVth consists of two questions from each unit(I to IV) carrying 15 marks each and unit Vth consists of ten short answer questions covering the whole syllabus carrying 2marks each. The candidates are required to attempt one question from each unit (I to IV) and unit Vth is compulsory for all.

# योग सूत्र का परिचयात्मक अध्ययन

## खण्ड 1 : योग दर्शन एवं चित्तवृत्तियाँ

1. योग दर्शन का स्वरूप
2. चित्त का अर्थ, परिभाषा एवं भूमियाँ
3. चित्तवृत्ति एवं प्रकार
4. चित्तवृत्ति निरोध के उपाय
5. चिंत अंतराय एवं चित्त प्रसाध के उपाय

## खण्ड 2 : समाधि

6. समाधि एवं भेद
7. सवितर्क निर्वितर्क समाधि
8. असंप्रज्ञात (निबीज) का स्वरूप
9. सविचार और निविचार समाधि

## खण्ड 3 : क्रिया योग

10. पंचक्लेश एवं कर्माशय
11. क्रिया योग का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व
12. तप एवं तप का स्वरूप एवं महत्व
13. स्वाध्याय एवं स्वाध्याय का स्वरूप एवं महत्व
14. ईश्वर प्राणिधान एवं स्वरूप एवं महत्व

## खण्ड 4 : अष्टांग योग

15. अष्टांग योग का दैनिक जीवन में महत्व
16. यम - नियम
17. आसन - प्राणायाम
18. प्रत्याहार, धारणा
19. ध्यान, समाधि

## खण्ड 5 : विभूतियाँ

20. संयम का स्वरूप
21. संयम से प्राप्त विभूतियाँ
22. विवके का स्वरूप एवं धर्ममेध समाधि

## सन्दर्भ ग्रंथ -

1. योग सूत्र (राजमार्तण्ड) - भोजराज
2. पतंजल योग विमर्ष - विजयपाल शास्त्री
3. योग दर्शन - राजवीर शास्त्री
4. पतंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन - डॉ० त्रिलोकचन्द्र
5. घेरण्ड संहिता

**AISECT UNIVERSITY**  
**Hazaribag, Jharkhand**  
**COURSE- P.G DIPLOMA IN YOGA and Naturopathy**

**SUBJECT. CODE:- MSPGDYN202**

**SEMESTER-2**

**MAX.MARKS – 70**

**SUB. NAME - SWASTH WIRTI AND AAHAR CHIKITSA**  
**24**

**MIN.MARKS –**

**Note:** The question paper consists of five units i.e unit Ist, IInd. ,IIIRD., IVth. and Vth. The Unit Ist., IInd., IIIRD. and IVth consists of two questions from each unit(I to IV) carrying 15 marks each and unit Vth consists of ten short answer questions covering the whole syllabus carrying 2marks each. The candidates are required to attempt one question from each unit (I to IV) and unit Vth is compulsory for all.

**स्वस्थ वृत्त एवं आहार चिकित्सा**

**खण्ड 1 : स्वस्थ वृत्त**

- स्वस्थ वृत्त का अर्थ एवं परिभाषा
- स्वस्थ पुरुष के लक्षण
- स्वस्थ वृत्त का प्रयोजन, दिनचर्या एवं रात्रिचर्या
- निद्रा एवं ब्रह्मचर्य
- ऋतुचर्या एवं स्वास्थ्य

**खण्ड 2 :आहार एवं स्वास्थ्य**

- आहार एवं आहार की परिभाषा
- आहार के प्रमुख घटक एवं स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक
- आहार की आवश्यकता, मात्रा एवं काल
- संतुलित आहार एवं यौगिक आहार का परिचय
- 1. संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारक

**खण्ड 3 : विभिन्न वर्गों के लिए संतुलित आहार**

- 1. संतुलित आहार की दैनिक आवश्यकता
- 2. सामान्य व्यक्तियों के लिए संतुलित आहार
- 3. किशोरों के लिए संतुलित आहार
- 4. बच्चों के लिए संतुलित आहार
- 5. महिलाओं के लिए संतुलित आहार

**खण्ड 4 : उपचारात्मक पोषण**

- 16. पोषण एवं स्वास्थ्य की अवधारणा
- 17. आहार का वर्गीकरण
- 18. विभिन्न पोषक तत्वों के स्रोत एवं पोषण का शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव
- 19. भोजन का संग्रह एवं संरक्षण

**खण्ड 5 : रोग एवं आहारीय चिकित्सा**

- 20. उपचारात्मक आहार- अवधारण एवं आवश्यकता
- 21. त्रिदोष

## Reference Books

1. Disease & Yoga - Swami Satyanand Saraswati
2. Yoga & Arthritis - Dr. Nagendra
3. Yoga & Pregnancy - Dr. Nagendra & Nagratna
4. Yoga for Children & Adolescent - Swami Satyananda Saraswati
5. Yoga and Rog - Swami Satyananda Saraswati

**AISECT UNIVERSITY**  
**Hazaribag, Jharkhand**  
**COURSE- P.G DIPLOMA IN YOGA and Naturopathy**

**SUBJECT. CODE:- MSPGDYN203**

**SEMESTER-2**

**MAX.MARKS -**

**70**

**SUB. NAME - YOG AND SWAPRABANDHAN**

**MIN.MARKS -**

**24**

**Note:** The question paper consists of five units i.e unit Ist, IInd., IIIrd., IVth. and Vth. The Unit Ist., IInd., IIIrd. and IVth consists of two questions from each unit(I to IV) carrying 15 marks each and unit Vth consists of ten short answer questions covering the whole syllabus carrying 2marks each. The candidates are required to attempt one question from each unit (I to IV) and unit Vth is compulsory for all.

## योग एवं स्वप्रबन्धन

### खण्ड 1 : स्वप्रबन्धन का स्वरूप

1. स्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व
2. स्वमूल्यांकन, स्वसम्मान, आत्मविश्वास
3. स्वप्रबन्धन की अवधारणा एवं आवश्यकता
4. स्वप्रबन्धन में बाधक तत्व

### खण्ड 2 : अतीन्द्रिय क्षमता एवं योग साधना

5. स्मृति क्षमता, सीखने की क्षमता एवं निर्णय क्षमता का विकास
6. क्षमताओं का उचित नियोजन
7. शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य
8. अन्तर्ज्ञान एवं आध्यात्मिक शक्ति का जागरण एवं विकास

### खण्ड 3 : योग साधना से स्वक्षमता का विकास

9. कल्पना शक्ति का विकास
10. रचनात्मक शक्ति का विकास
11. भावनात्मक शक्ति का विकास

### खण्ड 4 : पारिवारिक एवं सामाजिक प्रबन्धन

12. पारिवारिक समायोजन

सन्दर्भ ग्रंथ –

1. वाङ्मयभट
2. स्वप्रबंधन – पं० श्रीराम शर्माचार्य
3. परिवारिक एवं समाजिक प्रबंधन – पं० श्रीराम शर्माचार्य
4. आत्मबोध – पं० श्रीराम शर्माचार्य

**AISECT UNIVERSITY**  
**Hazaribag, Jharkhand**

**COURSE- P.G DIPLOMA IN YOGA and Naturopathy**

**SUBJECT. CODE: - MSPGDYN204**

**Subject Name: - Demonstration of Pranayam (Practical Note Book)  
& Viva-voce**

1	एक्यूप्रेशर चिकित्सा	15
2	प्राण चिकित्सा	15
3	यज्ञ चिकित्सा	15
4	मालिश चिकित्सा	15
	मौखिकी	40

# AISECT UNIVERSITY

Hazaribag, Jharkhand

COURSE- P.G DIPLOMA IN YOGA and Naturopathy

SUBJECT. CODE: - MSPGDYN205

Subject Name: - Practical Demonstration of Asana (Practical Note Book) & viva-

voce

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास उत्कटासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, समकोण, नटराज आसन, कुक्कुटासन, कूर्मासन, वक्रासन, हस्तपाद अंगुष्ठासन, उत्थित-पद्यमासन, पाद अंगुष्ठान, पर्वतासन, आकर्णधनुरासन, भूनमनासन, बद्ध पद्यमासन, कोणासन अष्टवकासन, वातायनासन, तुलासन, व्याग्रासन, कूर्मासन, गुप्त पद्यमासन, गर्भासन, तिर्यक भुजंगासन, सर्पासन, अर्ध चन्द्रासन, उष्ट्रासन, अर्ध पद्यामासन, पश्चिमोत्तानासन, परिवृत्त जानुशीर्षासन, संकटासन।	30
प्राणायाम	प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास। 1. शीतली प्राणायाम 2. शीतकारी प्राणायाम 3. बाह्यवृत्ति 4. आभ्यन्तरवृत्ति।	10
षट्कर्म	1. अग्निसार क्रिया 2. शीतकर्म कपालभाति 2. सूत्रनेति 3. व्युत्क्रम कपालभाति	20
मुद्रा-बन्ध	1. शाम्भवी मुद्रा 2. तडागी मुद्रा 3. प्राण मुद्रा 4. काकी मुद्रा 5. महामुद्रा 6. महाबंध मुद्रा 7. महावेद्य मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	अन्तर्मौन, कायास्थैर्यम	10
मौखिकी	मौखिकी	20