SYLLABUS

For

PG DIPLOMA

(Yoga and Alternative Therapies)

2018-19

DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE

SOBAN SINGH JEENA CAMPUS, ALMORA

KUMAUN UNIVERSITY NAINITAL (UTTARAKHAND)

Syllabus (पाठ्यक्रम)

(प्रथम सेमेस्टर) 1st SEMESTER

S.N.	Sub Code	Title of the Paper	Marks	Theory	Internal
1	DYAT-101	Introduction of Human Consciousness and Yoga	100	70	30
2	DYAT-102	Hath Yoga	100	70	30
3	DYAT-103	Teaching Methodology in Yoga	100	70	30
4	DYAT-104	Human Anatomy& Physiology	100	70	30
5	DYAT-151	Practical – I	100		
6	DYAT-152	Practical – II	100		

(द्वितीय सेमेस्टर) 2nd SEMESTER

S.N.	Sub Code	Title of the Paper	Marks	Theory	Internal
1	DYAT-201	Patanjal Yoga	100	70	30
2	DYAT-202	Yoga & Health	100	70	30
3	DYAT-203	Naturopathy	100	70	30
4	DYAT-204	Yoga and Alternative Therapy	100	70	30
5	DYAT-251	Practical – I	100		
6	DYAT-252	Practical – II	100		

स्नातकोत्तर डिप्लोमा
योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा

(प्रथम सेमेस्टर 1st Semester) [Total Marks:100=External 70+Internal 30]

प्रथम प्रश्न–पत्र–मानव चेतना एवं योग का परिचय

(Introduction of Human Consciousness and Yoga)

DYAT-101

नोट– प्रत्येक इकाई से दो में से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल पांच प्रश्न करने का निर्देश परीक्षक द्वारा दिया जाए।

इकाई–1. योग का अर्थ, परिभाषा, इतिहास, योग का स्वरूप, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता।

इकाई–2. विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप–वेद,उपनिषद्,गीता, योग वाशिष्ठ, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, वेदान्त, तन्त्र शास्त्र, आयुर्वेद।

इकाई–3. योग पद्धतियाँ– राजयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, अष्टांग योग, हठयोग, मंत्रयोग, सन्यासयोग।

इकाई–4. विभिन्न योगियों का परिचय– महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, श्यामाचरण लाहिड़ी, परमहंस योगानन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी कुवलयानन्द।

इकाई–5. योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय– पातंजलयोगसूत्र, श्रीमद्भीगवतगीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, भक्तिसागर।

सन्दर्भ ग्रन्थ

योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती
वेदों में योग विद्या– स्वामी दिव्यानंद
योग महाविज्ञान– डॉ0 कामाख्या कुमार
भारतीय दर्शन– आचार्य बलदेव उपाध्याय
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान– डॉ0 ईश्वर भारद्वाज
कल्याण योग तत्वांक –गीताप्रेस गोरखपुर
कल्याण योगांक –गीताप्रेस गोरखपुर
भारत के संत महात्मा– रामलाल
भारत के महान योगी– विश्वनाथ मुखर्जी

स्नातकोत्तर डिप्लोमा
योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा

(प्रथम सेमेस्टर 1st Semester) [Total Marks:100=External 70+Internal 30]

द्वितीय प्रश्न–पत्र–हठयोग

(Hath Yoga)

DYAT-102

नोट– प्रत्येक इकाई से दो में से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल पांच प्रश्न करने का निर्देश परीक्षक द्वारा दिया जाए।

इकाई–1. हठयोग का परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठसिद्धि के लक्षण, हठयोग की उपादेयता।

इकाई–2. हठ प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ, प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, विधि व लाभ, प्राणायाम की उपयोगिता, षट्कर्म वर्णन–धौती, बस्ति, नेति, नौली, त्राटक व कपालभाति की विधि व लाभ।

इकाई–3. बन्ध मुद्रा वर्णन– महामुद्रा, महावेध, महाबंध, खेचरी, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बंध, मूल बंध, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालिनी, समाधि का वर्णन, नादानुसंधान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय, नाड़ी व चक्र।

इकाई–4. सप्तसाधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्म– धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ।

इकाई–5. घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।

सन्दर्भ ग्रन्थ

योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती
वेदों में योग विद्या– स्वामी दिव्यानंद
योग महाविज्ञान– डॉ0 कामाख्या कुमार
भारतीय दर्शन– आचार्य बलदेव उपाध्याय
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान– डॉ0 ईश्वर भारद्वाज
कल्याण योग तत्वांक –गीताप्रेस गोरखपुर
कल्याण योगांक –गीताप्रेस गोरखपुर
भारत के संत महात्मा– रामलाल
भारत के महान योगी– विश्वनाथ मुखर्जी

स्नातकोत्तर डिप्लोमा
योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा

(प्रथम सेमेस्टर 1st Semester) [Total Marks:100=External 70+Internal 30]

तृतीय प्रश्न–पत्र–योग में शिक्षण विधियाँ
(Teaching Methodology in Yoga)
DYAT-103

नोट– प्रत्येक इकाई से दो में से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल पांच प्रश्न करने का निर्देश परीक्षक द्वारा दिया जाए।

इकाई–1. शिक्षण की अवधारणा, शिक्षण के सिद्धान्त, शिक्षण की तैयारी के बिन्दु, शिक्षण विधियों का परिचय।

इकाई–2. योग शिक्षा–अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य व महत्व। योग शिक्षा के विभिन्न आयाम एवं अनुप्रयोग।

इकाई–3. अध्यापन प्रक्रिया–अवधारणा व परिभाषा, आवश्यकता एवं महत्व, अध्यापन के आधारभूत तत्व, कुशल अध्यापन के गुण व अकुशल अध्यापन की त्रुटियाँ। अध्यापन विधियों की संक्षिप्त जानकारी। सूक्ष्म शिक्षण।

इकाई–4. बच्चों के लिए योग शिक्षा, किशोरों के लिए योग शिक्षा, वयस्कों के लिए योग शिक्षा, वृद्धों के लिए योग शिक्षा, व्यक्तित्व विकास के लिए योग शिक्षा का महत्व।

इकाई–5. यौगिक क्रियाओं–यम, नियम, आसन, प्राणायाम, ध्यान व षट्कर्म आदि के शिक्षण एवं प्रस्तुतिकरण की विभिन्न विधियाँ।

सन्दर्भ ग्रन्थ

बच्चों के लिए योग शिक्षा– योग पब्लिकेशन ट्रस्ट।
आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध– बिहार स्कूल ऑफ योग।
शिक्षा के तकनीकी आधार– आर0 लाल बुक डिपो, मेरठ।
शारीरिक शिक्षा की विधियाँ– भगवान दास, ओमेगा पब्लिकेशन, नई दिल्ली।
Method and techniques of teachings- S.K.Koachar
A Handbook of Education- A.G. Agnihotri
Early teaching of Swami Satyanand- Bihar School of Yoga

स्नातकोत्तर डिप्लोमा
योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा

(प्रथम सेमेस्टर 1st Semester) [Total Marks:100=External 70+Internal 30]

चतुर्थ प्रश्न–पत्र–मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान
(Human Anatomy & Physiology)
DYAT-104

नोट– प्रत्येक इकाई से दो में से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल पांच प्रश्न करने का निर्देश परीक्षक द्वारा दिया जाए।

इकाई–1 अ. शरीर की परिभाषा, मानव शरीर के मुख्य विभाग, कोशिका, ऊतक व संस्थान।

ब. पाचन संस्थान– प्रमुख अवयवों की रचना व क्रियाविधि। पाचन तंत्र पर यौगिक अभ्यासों का प्रभाव।

इकाई–2 अ. कंकाल तंत्र– मुख्य अवयवों की रचना व क्रिया विधि। कंकाल तंत्र पर यौगिक अभ्यासों का प्रभाव।

ब. मांसपेशी तंत्र– मांसपेशी के प्रकार, इनकी संरचना व कार्य। मांसपेशियों पर यौगिक अभ्यासों का प्रभाव

इकाई–3 अ. श्वसन तंत्र– संरचना एवं क्रिया विधि। श्वसन तंत्र पर यौगिक अभ्यासों का प्रभाव।

ब. रक्त परिवहन तंत्र– संरचना एवं क्रिया विधि। रक्त परिवहन संस्थान पर यौगिक अभ्यासों का प्रभाव।

इकाई–4 अ. उत्सर्जन त़ंत्र– उत्सर्जन तंत्र की संरचना व क्रिया विधि। उत्सर्जन तंत्र पर यौगिक अभ्यासों का प्रभाव।

ब. तंत्रिका तंत्र– तंत्रिका तंत्र की संरचना व क्रिया विधि। तंत्रिका तंत्र पर यौगिक अभ्यासों का प्रभाव।

इकाई–5. अंतः स्त्रावी ग्रन्थि तंत्र– अंतः स्त्रावी ग्रन्थि अवधारणा, नामकरण, प्रमुख ग्रन्थियों का स्थान, हार्मोन व शरीर हेतु कार्य पीयूष ग्रन्थि, चुल्लिका ग्रन्थि ,अग्न्याशय, डिम्ब/ शुक्र ग्रन्थि व अन्य ग्रन्थियों की जानकारी। अंतः स्त्रावी तंत्र पर यौगिक अभ्यासों का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रन्थ

शरीर रचना क्रिया विज्ञान– डॉ0 मुकुन्द स्वरूप वर्मा।
शरीर रचना क्रिया विज्ञान– डॉ0 प्रियव्रत शर्मा।
शरीर रचना क्रिया विज्ञान– डॉ0 एस0 आर0 वर्मा।
आयुर्वेद क्रिया शरीर– वैद्य रणजीत राय देसाई।
योग चिकित्सा– स्वामी कुवलयानन्द।
योग से आरोग्य– कालिदास जोशी।
Yoga Therapy (Hindi & English): Shivanand Saraswati

स्नातकोत्तर डिप्लोमा
योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा

(प्रथम सेमेस्टर 1st Semester) [Total Marks:100]

पंचम प्रश्न–पत्र–Practical-I
DYAT-105

I. SELECTED KRIYAS- **15 Marks**

1. Jalneti
2. Sutraneti
3. Gajakarni
4. Dand Dhauti
5. Agnisaras
6. Kapalbhati- VatkramSheetkram

II. PRANAYAMAS- **10 Marks**

1. Nadishodhan
2. Suryabhedan
3. Ujjayi
4. Sheetkari
5. Seetalee

III. ASANAS- **40 Marks**

1. Surya Namaskar with Mantra
2. Pawanmuktsan
3. Uttanpadasan
4. Tadasan
5. Matsya Asan
6. Halasan
7. Bhujangasan
8. Shalbhasan
9. Naukasan
10. Viprit Naukasan
11. Makarasan
12. Dhanurasan
13. Utkatasan
14. Chakrasan
15. Janushirshasan
16. Kandharasan
17. Paschimottanasan
18. Akarn Dhanurasan
19. Siddhasan
20. Swastikasan
21. Padmasan
22. Marjariasan
23. Vyaghrasan
24. Udarakarshanasan
25. Kagasan
26. Katichakrasan
27. Parshvachakrasan
28. Vakrasan
29. Urdhva Hastottanasan
30. Konasana
31. Gaumukhasana
32. Vajrasana
33. Supt Vajrasana
34. Padhastasana
35. Uttan Kurmasana
36. Mandukasana
37. Uttan Mandukasana
38. Ushtrasana
39. Shashankasana
40. Dandasana
41. Vrikshasana
42. Trikonasana
43. Shimhasana

IV-MUDRA & BANDHAS **10 Marks**

1. Moolbandha
2. Jalandharbandha
3. Uddiyanbandha
4. Mahabandha
5. Mahamudra
6. Mahavedh Mudra
7. Ashvani Mudra
8. Tadagi Mudras
9. Kaki Mudra
10. Shambhavi Mudra
11. Vipreetkarni Mudra

V- PRAYER & MEDITATION **05 Marks**

VI- VIVA **20 Marks**

स्नातकोत्तर डिप्लोमा
योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा

(प्रथम सेमेस्टर 1st Semester) [Total Marks:100]

षष्ठम् प्रश्न–पत्र–Practical-II
DYAT-106

---

1. Lesson Plan (Teaching Practice Note Book). Each students has to prepare and deliver 10 Lesson plans (Five Asanas +Three Pranayamas +Two Shatkriyas) during the session. **50 Marks**

2. Teachin Practice **30 Marks**

3. Viva- voce **20 Marks**

स्नातकोत्तर डिप्लोमा
योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा

(द्वितीय सेमेस्टर 1st Semester) [Total Marks:100=External 70+Internal 30]

प्रथम प्रश्न–पत्र–पातंजल योगसूत्र

(Patanjal Yogsutra)

DYAT-201

नोट– प्रत्येक इकाई से दो में से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल पांच प्रश्न करने का निर्देश परीक्षक द्वारा दिया जाए।

इकाई–1. पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित वृत्तियां, चित्त वृत्तियों के निरोध के उपाय।

इकाई–2. योग अन्तराय, चित्त प्रसाधन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रियायोग, पंचक्लेश, प्रमाण।

इकाई–3. योग के आठ अंग; यम– नियम का स्वरूप तथा उनकी सिद्धि का फल, आसन–परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम– परिभाषा, प्रकार एवं महत्व।

इकाई–4. प्रत्याहार की अवधारणा एवं महत्व, धारणा की अवधारणा एवं महत्व, ध्यान की अवधारणा एवं महत्व, समाधि की अवधारणा व प्रकार।

इकाई–5. प्रकृति, पुरूष एवं ईश्वर की अवधारणा एवं स्वरूप, सिद्धियाँ एवं कैवल्य।

सन्दर्भ ग्रन्थ

योग सूत्र– वाचस्पति मिश्र
योग सूत्र योग वार्तिक– विज्ञान भिक्षु
योग सूत्र भास्वती टीका– हरिहरानन्द अरण्य
योग सूत्र राजमार्तण्ड– भोजराज
पातंजल योग प्रदीप– ओमानन्द तीर्थ
पातंजल योग विमर्श– विजयपाल शास्त्री
ध्यान योग प्रकाश– लक्ष्मणानन्द
योग दर्शन– राजवीर शास्त्री
पतंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन– डॉ0 त्रिलोकचन्द्र

स्नातकोत्तर डिप्लोमा
योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा

(द्वितीय सेमेस्टर 1st Semester) [Total Marks:100=External 70+Internal 30]

द्वितीय प्रश्न–पत्र– योग एवं स्वास्थ्य
(Yoga & Health)
DYAT-202

नोट– प्रत्येक इकाई से दो में से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल पांच प्रश्न करने का निर्देश परीक्षक द्वारा दिया जाए।

इकाई–1. स्वास्थ्य की परिभाषा, घटक, स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक, दिनचर्या, संध्याचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या।

इकाई–2. आहार– परिभाषा, उद्देश्य, सन्तुलित आहार, मिताहार, आहार में पाये जाने वाले पोषक तत्व, कार्य, अभावजन्य व्याधियां व आहारीय स्त्रोत, यौगिक आहारः अवधारणा, आहार की जीवनशैली पर प्रभाव।

इकाई–3. योगविज्ञान में चक्र , नाड़ी व कुण्डलिनी का स्वरूप, पंचप्राण, पंचकोष, महाभूत।

इकाई–4. शारीरिक रोगों के कारण, लक्षण व योग चिकित्सा– उच्च व निम्न रक्तचाप, मोटापा, मधुमेह, पीलिया, अपच, कोलाइटिस, सर्वाइकल स्पोण्डोलाइटिस, कब्ज, अम्लपित, अल्सर, अस्थमा आदि।

इकाई–5. मानसिक रोगों के कारण, लक्षण व योग चिकित्सा– चिन्ता, तनाव, अवसाद, अनिद्रा आदि।

सन्दर्भ ग्रन्थ

स्वस्थवृत्त विज्ञान– प्रो0 रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम– शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य– डॉ0 हीरालाल
योग और यौगिक चिकित्सा– प्रो0 रामहर्ष सिंह
योग से आरोग्य– इण्डियन योग सोसाइटी
यौगिक चिकित्सा– स्वामी कुवलयानन्द
योग और रोग– स्वामी सत्यानंद सरस्वती
शरीर क्रिया विज्ञान एवं योगाभ्यास– डॉ0 एम0 एम0 गोरे
योग और स्वास्थ्य– डॉ0 नवीन चन्द्र भट्ट
Yogic Management of common Diseases- Swami Shankardevanand Saraswati

स्नातकोत्तर डिप्लोमा
योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा

(द्वितीय सेमेस्टर 1st Semester) [Total Marks:100=External 70+Internal 30]

तृतीय प्रश्न–पत्र–प्राकृतिक चिकित्सा
(Naturopathy)
DYAT-203

नोट– प्रत्येक इकाई से दो में से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल पांच प्रश्न करने का निर्देश परीक्षक द्वारा दिया जाए।

इकाई–1. प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास, प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त– रोग का मूल कारण , रोग की तीव्र एवं जीर्ण अवस्थाएं, विजातीय विष का सिद्धान्त, उभार का सिद्धान्त, जीवनी शक्ति बढाने के उपाय।

इकाई–2. मिट्टी तत्व चिकित्साः मिट्टी के गुण, मिट्टी के प्रकार, मिट्टी का महत्व। मिट्टी की पट्टीयाँ, पट्टीयाँ बनाने की विधि एवं लाभ। मिट्टी चिकित्सा की सावधानियां। जल तत्व चिकित्साः जल के गुण एवं महत्व। जल चिकित्सा की विधियां– प्राकृतिक स्नान, कटि स्नान, रीढ स्नान, वाष्प स्नान, उष्ण पाद स्नान। शरीर पर गीली पट्टीयों की लपेट। एनिमा।

इकाई–3. अग्नि तत्व चिकित्साः सूर्य किरणों के गुण एवं शरीर पर प्रभाव। सूर्य किरणों से जल एव ंतेल आवेशित करने की विधि एवं प्रयोग, सूर्य स्नान।

इकाई–4. वायु तत्व चिकित्साः वायु के गुण एवं महत्व। वायु तत्व द्वारा आरोग्य की प्राप्ति। अभ्यंगः अर्थ, परिभाषा, विधि, महत्व एवं सावधानियां।

इकाई–5. आकाश तत्व चिकित्साः आकाश तत्व के गुण एवं महत्व। उपवासः अर्थ, परिभाषा, विधि, महत्व एवं सावधानियाँ। प्रार्थना द्वारा रोगोपचार।

सन्दर्भ ग्रन्थ

स्वस्थवृत्त विज्ञान– प्रो0 रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम– शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य– डॉ0 हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा– विट्ठल दास मोदी
आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा– राकेश जिंदल
चिकित्सा उपचार के विविध आयाम– पं0 श्रीराम शर्मा आचार्य
जीवेम शरदः शतम्–प0 श्रीराम शर्मा आचार्य
Diet and Naturopathy- Dr. Rudolf
The Practice of Nature Care- Dr. Henry Lynlhar

स्नातकोत्तर डिप्लोमा
योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा

(द्वितीय सेमेस्टर 1st Semester) [Total Marks:100=External 70+Internal 30]

चतुर्थ प्रश्न–पत्र–योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा
(Yoga & Alternative Tharapies)
DYAT-204

नोट– प्रत्येक इकाई से दो में से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल पांच प्रश्न करने का निर्देश परीक्षक द्वारा दिया जाए।

इकाई–1. वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, क्षेत्र,सीमाएं एवं महत्व। एक्यूप्रेशर का अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि, विभिन्न दाब बिन्दुओं का परिचय, एक्यूप्रेशर।

इकाई–2. प्राण चिकित्सा– प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त, ऊर्जा केन्द्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियां, प्राण चिकित्सा में रंग एवं चक्रों का महत्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का प्रभाव।

इकाई–3. चुम्बक चिकित्सा–अर्थ, स्वरूप, क्षेत्र, सीमाएं एवं सिद्धान्त, चुम्बक चिकित्सा की विधि, विभिन्न रोगों पर चुम्बक चिकित्सा का प्रभाव।

इकाई–4. जड़ी–बूटी चिकित्सा–विभिन्न जड़ी–बूटीयों का सामान्य परिचय एवं प्रयोग, ब्राहमी, शंखपुष्पी, अश्वगंधा, जटामासी, तुलसी, हल्दी, गिलोय, आंवला, हरड़, बहेड़ा, अर्जुन, निर्गुण्डी, रास्ना, सौंठ, नीम, इत्यादि।

इकाई–5. विभिन्न वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों का परिचयः आहार चिकित्सा, हास्य चिकित्सा, पंचगव्य चिकित्सा, स्वर चिकित्सा, यज्ञ चिकित्सा, सुगन्ध चिकित्सा।

सन्दर्भ ग्रन्थ

स्वस्थवृत्त विज्ञान– प्रो0 रामहर्ष सिंह
आहार और स्वास्थ्य– डॉ0 हीरालाल
वनौषधिः एक संक्षिप्त मार्गदर्शिका– शान्तिकुज हरिद्वार
घरेलू औषधियाँ– एस0 वी0 गोविन्दन्
योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा– डॉ0 विनोद नौटियाल
Accupressure-Dr.Attar Singh
Sujok Tharapy-Dr. Aash Maheshwari
Miracles through Pranic Healing- Master Choa Kok Sui
Megnetic Cure for common disease- Dr. R.S. Bansal, Dr. H.L. Bansal
Advance Pranic Healing- Master Choa Kok Sui

स्नातकोत्तर डिप्लोमा
योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा

(द्वितीय सेमेस्टर 1st Semester) [Total Marks:100]

पंचम प्रश्न–पत्र–Practical-I
DYAT-205

I. SELECTED KRIYAS- **15 Marks**

1. Tratak
2. Madhyam Nauli
3. Kriya- As described in 1st semester practical
4. Vastra Dhauti
5. Kapalbhati- Vyutkram
6. Sutraneti

II. PRANAYAMAS- **10 Marks**

A. In Hathyoga

1. Bhastrika
2. Bhramari &Pranayam as described in 1st semester

B. In Yoga Sutra

1. Bahya-Abhyantar Vishayakshepi and Pranayama as described in 1st semester practical

III. ASANAS- **40 Marks**

1. Bhadrasan
2. Uttith Padmasan
3. Badh Padmasana
4. Padangushthasana
5. Yogamudrasana
6. Padm Bakasana
7. Tolangulasana
8. Mayurasana
9. Sarwangasana
10. Kukutasana
11. Ardhmatsyendrasana
12. Garbhasana
13. Matsyendrasana
14. Suptvajrasana
15. Ashwatthanasana
16. Garudasana
17. Garbhasana
18. Hastpadangusthasana
19. Karnpidasana
20. Kurmasana
21. Shirshasana
22. Ugrasana
23. Padangushthanasaprasasana
24. Natrajasana
25. Shawasana

IV-MUDRA & BANDHAS **10 Marks**

1. Shaktichaini Mudra
2. Mudra & Bandha as described in 1st semester practical

V- PRAYER & MEDITATION **05 Marks**

VI- VIVA **20 Marks**

स्नातकोत्तर डिप्लोमा
योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा

(द्वितीय सेमेस्टर 1st Semester) [Total Marks:100]

षष्ठम् प्रश्न–पत्र–Practical-II
DYAT-206

1.	Assignment on any Five Alternative Therapies	**50 Marks**
2.	Viva –voce	**20 Marks**
3.	Educational Tour	**30 Marks**