चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा

{हरियाणा राज्य विधान मण्डल अधिनियम, 2003 (संख्यांक 9) द्वारा स्थापित}

राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद्वारा "बी" श्रेणी प्रत्यायित

पाठ्यक्रम

योग में स्नात्तकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)

Post-Graduate Diploma in Yoga (One Year)

समयावधि/Duration :	**एक वर्ष/One Year**
योग्यता/Eligibility :	**स्नातक/Graduation**
सत्र :	**2024-25 Onwards**

संस्कृत विभाग
चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा
{हरियाणाराज्यविधानमण्डलअधिनियम, 2003 (संख्यांक 9) द्वारास्थापित}
राष्ट्रीयमूल्यांकनएवंप्रत्यायनपरिषद्वारा "बी" श्रेणीप्रत्यायित

पाठ्यक्रम
योग में स्नात्तकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma in Yoga(One Year)

परिचय -

योग शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए विश्व की प्राचीनतम् प्रणाली है। शताब्दियों से भारत में योगियों, ऋषियों एवं मनीषियों द्वारा योग का अभ्यास किया जाता रहा है। जिसके द्वारा जीवन के परम लक्ष्य कैवल्य (मोक्ष) को प्राप्त किया जाता है। योगविद्या से मानसिक शांति एवं शारीरिक संतुलन का दिव्य प्रभाव बना रहता है। इससे मेरुदंड में लचीलापन एवं स्नायु तंत्र में निरंतर वृद्धि होने लगती है। इससे धीरे-धीरे मूलाधारादि षट्चक्रभेदन भी होने लगता है। योगासनक्रियाएँ व्यायामादि क्रियाओं से सर्वथा भिन्न हैं क्योंकि योग-क्रियाओं में श्वास-क्रियाओं को केन्द्रित किया जाता है।

मानव, योग प्रणाली द्वारा अपने खोये हुए स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त कर सकता है। यह प्रणाली मानसिक शांति को जन्म देती है, तथा आत्मतत्त्व में गुप्तशक्तियाँको उद्घाटित करती है, साथ ही अपनी संकल्प शक्ति को बढ़ा सकता है। जीवन के सभी क्षेत्रों में सफलता प्राप्त कर सकता है, यथा आत्म-साक्षात्कार के उत्कृष्ट शिखर पर आसीन हो सकता है। अर्थात् आत्मस्वरूप को पहचानने में सक्षम हो सकता है- **तदा द्रष्टुः स्वरूपे अवस्थानम् (योगसूत्र)।** योगक्रिया आसन, प्राणायाम, मन एवं शरीर के सूक्ष्म संबंध के पूर्णज्ञान पर आधारित एक अद्भुत मनःशारीरिक प्रणाली है। अन्य सभी योग- कर्मयोग, राजयोग, भक्तियोग, एवं ज्ञान योग आदि की सिद्धियों के लिए यह एक साधन प्रक्रिया है।

हिरण्यगर्भ को ही योग का प्रथम उपदेष्टा माना गया है- **हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः।** परन्तु, इसको सूत्ररूप में परिणत करने का श्रेय महर्षि पतंजलि को जाता है। योग को समाधि के अर्थ में स्वीकार करते हुए। **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः(योगसूत्र)** इत्यादि सूत्रों से शास्त्र का प्रतिपादन एवं प्रारंभ किया गया है, जिसका सम्पूर्ण योगशास्त्र में उल्लेख है। योग-दर्शन में मुख्य रूप से अष्टांग योग का उल्लेख माना जाता है। जिसमें योग के आठ अंगों का विस्तार से उल्लेख किया गया है। अष्टम् सोपान जिसको समाधि कहते हैं, उसको भी दो भागों में गूढ़ रहस्यों द्वारा प्रतिपादित किया गया है। अंत में योग के फल मोक्ष को भी प्रमाण पूर्वक सिद्ध किया गया है। **अतःजीवन ही योग है, योग ही मोक्ष है।**

पाठ्यक्रम का नाम : योग में स्नात्तकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma in Yoga (One Year)

प्रवेश योग्यता :

- विद्यार्थी विधि द्वारा स्थापित मान्यता प्राप्त विश्विद्यालय से स्नातक होना अनिवार्य है।
- प्रवेश हेतु स्नातक परीक्षा (B.A/B.SC/ B.COM ANY DISCILINE) में 45% अंक अनिवार्य हैं ।
- स्वास्थ्य प्रमाण–पत्र अनिवार्य है।

पाठ्यक्रम का उद्देश्य

- योग के स्वरुप, उद्देश्य व उसके मूल तत्त्वों को समझना तथा उनको आत्मसात करना।
- योगतत्त्व को समझकर दैनिक जीवन में उपयोगिता का अध्ययन करना।
- शरीर मन के सामंजस्य को समझकर उसे आत्मारूपी तत्व के साथ जोड़ना व सत्य की अनुभूति करना।
- मनोरोगों पर योग के प्रभाव द्वारा नियंत्रण ।
- स्वयं योग अभ्यास करना एवं व्यावहारिक कौशल प्राप्त करना
- योगांगों के परिष्कार, संतुलन एवं संवर्धन हेतु योग के उपयोग का कौशल अर्जित करना।
- योग द्वारा जीवन मूल्यों को समझकर आत्मसात् करना।

पाठ्यक्रम की उपयोगिता

यह पाठ्यक्रम विद्यार्थियों की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए तैयार किया गया है। जिससे की विद्यार्थी अपने जीवन को स्वस्थ सुन्दर व सात्विक रखते हुए समाज को भी स्वस्थ जीवन देने के लिए सक्षम हो। वर्तमान में जब योग विश्व स्तर पर स्वीकार्य है, ऐसी अवस्था में यह पाठ्यक्रम विद्यार्थियों को भारत में ही नहीं अपितु विश्व स्तर पर भी पहचान दिलाने में उपयोगी होगा। हमारे विद्यार्थीयोग निर्देशक (Yoga Iinstructor), निजी-योग प्रशिक्षक (Personal Yoga Trainer), योगपत्रकारिता (Yogajournalist) योग केन्द्र संचालक इत्यादि अनेकानेक योग से सम्बन्धित कार्यों में अपना प्रभुत्व स्थापित करेगें ऐसा हमारा पूर्ण विश्वास है।

संस्कृत विभाग
चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा
पाठ्यक्रम
योग में स्नात्तकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma inYoga (One Year)

Total credits: 48
(Theory Paper: One credit = 1 Hour, For Practical Paper: One Credit = 2 Hours)
Minimum attendance required: 75%
The continuous evaluation for theory and practical course shall be as under:

Component	Weightage (4 Credits)	Weightage (3 Credits)	Weightage (2 Credits)	Evaluation
Mid–term Exam	20	15	10	**Internal**
Assignment	05	05	05	**Internal**
Class Attendance	05	05	05	**Internal**
End–term Exam	70	50	30	**External**
Total	100	75	50	

Mid Term Examination: From First II units: October 1 – 10 for odd Semester and March 1 – 10 for even Semester. The students must obtain at least 40 % marks in external examination.

संस्कृत विभाग
चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा

पाठ्यक्रम
योग में स्नात्तकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma inYoga (One Year)

प्रथम सत्र (First Semester)
सैद्धान्तिक/प्रायोगिक प्रश्न-पत्र(Theory Papers/Practical Papers)

Sr. No.	Paper Code	Name of Course	Credits	Teaching Hours	Theory Marks	Practical Marks	Internal Marks
1.	PGDY/01/CC101	योग के आधार भूततत्त्व Fundamentals of Yoga	04	04	70	-	30
2.	PGDY/01/CC102	हठयोगसिद्धांत Principles of Hatha Yoga	04	04	70	-	30
3.	PGDY/01/CC103	श्रीमद्भगवद्गीताऔरपातंजलयोगसूत्र Srimadbhagvadgita and patanajl Yogasutram	04	04	70	-	30
4.	PGDY/01/CC104	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान Anatomy & Physiology	04	04	70	-	30
5.	PGDY/01/CC105	योगाभ्यास प्रायोगिक-1 Yoga Abhyas Practical-1	03	06	-	50	25
6.	PGDY/01/CC106	योगाभ्यास प्रायोगिक-2 Yoga Abhyas Practical-2	03	06	-	50	25
07	PGDY/01/CC107	संस्कृतभाषाज्ञान-1 Knowledge of Sanskrit Language-1	02	02	30	-	20
Total			**24**	**30**		**420**	**180**

संस्कृत विभाग
चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा

पाठ्यक्रम
योग में स्नातकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma in Yoga (One Year)

द्वितीय सत्र (Second Semester)
सैद्धांतिक/प्रायोगिक प्रश्न-पत्र(Theory Papers/Practical Papers)

Sr. No.	Paper Code	Name of Course	Credits	Teaching hours	Theory Marks	Practical Marks	Internal Marks	T M
1.	**PGDY/02/CC201**	योग और स्वास्थ्य Yoga & Health	04	04	70	-	30	1
2.	**PGDY/02/CC202**	पातंजल योगसूत्र Patanjala Yoga Sutra	04	04	70	-	30	1
3.	**PGDY/02/CC203**	भारतीयदर्शन एवं मानवचेतना Indian philosophy and human consciousness	04	04	70	-	30	1
4.	**PGDY/02/CC204**	योग अध्यापन विधियाँ Yoga Teaching Methods	04	04	70	-	30	1
5.	**PGDY/02/CC205**	योगाभ्यास प्रायोगिक-1 Yoga Abhyas Practical-1	03	06	-	50	25	
6.	**PGDY/02/CC206**	योगाभ्यास प्रायोगिक-2 Yoga Abhyas Practical-2	03	06	-	50	25	
07	**PGDY/02/CC207**	संस्कृतभाषाज्ञान-2 Knowledge of Sanskrit Language-2	02	02	30	-	20	
Total 2nd Semester			24	30	310	100	190	6
Total 1st Semester			24	30	310	100	190	6
Total 1st& 2nd Semesters			**48**	**60**	**620**	**200**	**380**	**1**

संस्कृत विभाग
चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा

पाठ्यक्रम
योग में स्नात्तकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma inYoga (One Year)

प्रथम सत्र (Firstsemester)

Course Code	Course Name	Credit	Teaching Hours	External Marks	Internal Marks	Total
PGDY/01/CC101	योग के आधारभूततत्त्व Fundamentals of Yoga	4	4 hours/Week	70	30	100

उद्देश्य(Objectives)-

- विद्यार्थी को योग एवं यौगिक पद्धतियों, यौगिक ग्रंथों से परिचय करवाना।

अधिगम प्रतिफल (Learning Outcomes)-

- विद्यार्थी योग के अर्थ, उत्पत्ति, इतिहास आदि आधारभूत तत्त्वों से अवगत हो सकेंगे।
- योग के प्रकार राजयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, के बारे में जान सकेंगे।
- योगियों के बारे में जान सकेंगे।
- योगिक ग्रंथों से परिचय हो सकेगा।

पाठ्यवस्तु(Contents):

इकाई-1 योग का अर्थ, परिभाषा, इतिहास व स्वरुप। योगी का व्यक्तित्व और योग का महत्त्व । आधुनिक युग में योग की उपयोगिता।

इकाई-2 वेद, उपनिषद्, गीता, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य, वेदांत, तंत्र में योग का स्वरूप।

इकाई-3 योग के प्रकार : राजयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, अष्टांग-योग, हठयोग।

इकाई-4 विभिन्न योगियों एवं यौगिक ग्रंथों का सामान्य परिचय:

क. योगियों का सामान्य परिचय और योगधाराएँ – महर्षि पतंजलि, गुरु गोरक्षनाथ, स्वामी दयानंद, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, स्वामी कुवाल्यानंद, स्वामी शिवानन्द, बी.के.एस. अयंग्गर, टी. कृष्णमाचार्य।

ख. यौगिक ग्रन्थों का सामान्य परिचय - योगसूत्र, हठयोगप्रदीपिका, सिद्धासिद्धांतपद्धति, भक्ति सागर, शिव संहिता।

प्रश्न पत्र निर्माण विधि(Question Paper Creation Method) :

1. प्रश्न पत्र का निर्माण हिंदी भाषा में होगा।
2. प्रश्न पत्र में 5अनिवार्य प्रश्न होंगे।
3. प्रश्नों का अंक विभाजन निम्न प्रकार से होगा-

- पहला प्रश्न- यह प्रश्न चारों इकाइयों पर आधारित होगा। इसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमे किन्ही पांच का उत्तर देना होगा। 5×2=10
- अन्य प्रश्न प्रथम, द्वितीय, तृतीय चतुर्थ ईकाई से होंगे। प्रत्येक ईकाई से दो प्रश्न पूछे जाएंगे। जिसमें से विद्यार्थी को एक प्रश्न का उत्तर देना होगा। प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का होगा। 4x15 = 60

सन्दर्भग्रन्थ(Refernce Books) :

- योगम्- आचार्य बालकृष्ण, दिव्य प्रकाशन
- योग महाविज्ञान- डॉ. कामाख्या कुमार
- योग विज्ञान- स्वामी योगेश्वरानंद सरस्वती,
- वेदों में योग विद्या- स्वामी दिव्यानंद।
- योग सामान्यज्ञान- स्वामी रामदेव, दिव्य प्रकाशन
- योग मनोविज्ञान- शांति प्रकाश आत्रेय
- भारतीय दर्शन की रुपरेखा- प्रो. हरिंद्र सिन्हा।
- भारतीय योगियों का परिचय- विश्वनाथ मुखर्जी।
- कल्याण योगांक- गीताप्रेस गोरखपुर।
- उपनिषदों में योग- डॉ. ईश्वरभारद्वाज,
- ईश आदि नौ उपनिषद्- गीताप्रेस गोरखपुर।
- छान्दोग्य उपनिषद्- गीताप्रेस गोरखपुर।
- बृहदारण्यक उपनिषद्- गीताप्रेस गोरखपुर

संस्कृत विभाग
चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा
पाठ्यक्रम
योग में स्नातकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma inYoga (One Year)
प्रथम सत्र (Firstsemester)

Course Code	Course Name	Credit	Teaching Hours	External Marks	Internal Marks	Total
PGDY/01/CC102	हठयोगसिद्धांत Principles of Hatha Yoga	4	4 hours/Week	70	30	100

उद्देश्य (Objectives)-

- हठयोग का अर्थ एवं सिद्धांत से अवगत करना, सप्तांग, षट्कर्म, आसन, नादानुसंधान, बन्धमुद्रा, ध्यान के सिद्धांत से अवगत कराना, हठयोग-राजयोग की समानता- असमानता से अवगत करवाना।

अधिगम प्रतिफल (Learning Outcomes)-

- हठयोग की अवधारणा व विकास के बारे में जान सकेंगे।
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, षट्कर्म, के बारे में जान सकेंगे ओर साथ ही शरीर पर होने वाले स्वास्थ्य लाभ से अवगत हो सकेंगे।
- नादानुसंधान व सप्तांग साधना के बारे में जान सकेंगे।
- यौगिक आहार विहार से अवगत हो सकेंगे।

पाठ्यवस्तु (Contents):

इकाई-1 हठयोग की अवधारणा, परिभाषा, योग का समय, स्थान, अभ्यास हेतु दिशानिर्देश, साधक बाधक तत्त्व, यौगिक आहार, हठसिद्धि के लक्षण, हठयोग की उपयोगिता, चतुरंग साधना।
इकाई-2 साधना, आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, मुद्र बंध, नादानुसंधान।
इकाई-3 सप्त साधन- अर्थ व अवधारणा, षट्कर्म- अर्थ, परिभाषा एवं उपादेयता।
इकाई-4 आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, मुद्रा, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी।

प्रश्न पत्र निर्माण विधि(Question Paper Creation Method) :

- प्रश्न पत्र का निर्माण हिंदी भाषा में होगा।
- प्रश्न पत्र में 5अनिवार्य प्रश्न होंगे।
- प्रश्नों का अंक विभाजन निम्न प्रकार से होगा-

- पहला प्रश्न- यह प्रश्न चारों इकाइयों पर आधारित होगा। इसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमे किन्ही पांच का उत्तर देना होगा। 5×2=10
- अन्य प्रश्न प्रथम, द्वितीय, तृतीय चतुर्थ ईकाई से होंगे। प्रत्येक ईकाई से दो प्रश्न पूछे जाएंगे। जिसमें से विद्यार्थी को एक प्रश्न का उत्तर देना होगा। प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का होगा। 4x15 = 60

सन्दर्भग्रन्थ(Reference Books):

- हठयोग-प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनावाला।
- घेरंड़ संहिता- योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर।
- शिव संहिता- गीताप्रेस गोरखपुर।
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध- योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर।
- योग रहस्य- डॉ. कामख्या कुमार।
- गोरक्ष संहिता- गोरक्षनाथ।
- योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी।
- सरल योगासन- ईश्वर भारद्वाज।
- हठयोग विद्या- डॉ. हरिश्चन्द्र।

संस्कृत विभाग
चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा

पाठ्यक्रम
योग में स्नातकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma inYoga (One Year)
प्रथम सत्र (Firstsemester)

Course Code	Course Name	Credit	Teaching Hours	External Marks	Internal Marks	Total
PGDY/01/CC103	श्रीमद्भगवद्गीताऔरपातंजलयोगसूत्र Srimadbhagvadgita and patanajl Yogasutram	4	4 hours/Week	70	30	100

उद्देश्य (Objectives)-

- दैनिक जीवन में गीता के महत्त्व से अवगत करवाना।
- चित्तवृत्तिनिरोध- समाधि, आत्मज्ञान, आत्म-नियन्त्रण, एकाग्रता का बोध करवाना।

अधिगम प्रतिफल (Learning Outcomes)-

- गीता के ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग से अवगत हो सकेंगे।
- दैनिक जीवन में गीता का महत्त्व समझ सकेंगे।
- पातंजलयोगसूत्र के माध्यम से विद्यार्थी समाधि को समझ सकेंगे।
- मानसिक शान्ति, आध्यात्मिक उन्नति, बोधगम्यता,आत्म-विश्लेषण और आत्म अन्वेषण से अवगत हो सकेंगे।

पाठ्यवस्तु (Contents):

इकाई-1 गीता का परिचय, महत्त्व, आत्मस्वरूप, योग के लक्षण, स्थितप्रज्ञ, लोक संगत, कर्म सिद्धांत।
इकाई-2 कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, सांख्ययोग, ब्रह्मज्ञान के उपाय, अभ्यास वैराग्य।
इकाई-3 पातञ्जलयोगसूत्रम्- समाधिपाद- 1-25 श्लोक।
इकाई-4 पातञ्जलयोगसूत्रम्- समाधिपाद- 26 से अन्ततक श्लोक।

प्रश्न पत्र निर्माण विधि (Question Paper Creation Method) :

- प्रश्न पत्र का निर्माण हिंदी भाषा में होगा।
- प्रश्न पत्र में 5अनिवार्य प्रश्न होंगे।
- प्रश्नों का अंक विभाजन निम्न प्रकार से होगा-

- पहला प्रश्न- यह प्रश्न चारों इकाइयों पर आधारित होगा। इसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमे किन्ही पांच का उत्तर देना होगा। 5×2=10
- अन्य प्रश्न प्रथम, द्वितीय, तृतीय चतुर्थ ईकाई से होंगे। प्रत्येक ईकाई से दो प्रश्न पूछे जाएंगे। जिसमें से विद्यार्थी को एक प्रश्न का उत्तर देना होगा। प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का होगा। 4x15 = 60

सन्दर्भग्रन्थ(Refernce Books) :

- श्रीमद्भगवद्गीता- गीता प्रेस गोरखपुर।
- श्रीमद्भगवद्गीता- शांकरभाष्य।
- गीतार्थ संग्रह- डॉ. विजयपाल शास्त्री
- पातञ्जल योगप्रदीप – स्वामी ओमानंद तीर्थ (गीताप्रेस)।
- पातञ्जल योगभाष्य – डॉ. उदयवीर शास्त्री।
- पातञ्जल योगदर्शन – गीताप्रेस।
- पातञ्जल योगदर्शन- स्वामी योगेश्वरानंद सरस्वती।
- योगसूत्र व्यास भाष्य- चौखम्बा प्रकाशन।
- योग-मनोविज्ञान- शांति प्रकाश आत्रेय।

संस्कृत विभाग
चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा

पाठ्यक्रम
योग में स्नात्तकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma inYoga (One Year)
प्रथम सत्र (Firstsemester)

Course Code	Course Name	Credit	Teaching Hours	External Marks	Internal Marks	Total
PGDY/01/CC104	शरीर रचना एवं क्रियाविज्ञान Anatomy & Physiology	4	4 hours/Week	70	30	100

उद्देश्य (Objectives)-

- शरीर-रचना एवं क्रिया विज्ञान के सिद्धांतों का सामान्य परिचय प्राप्त करावाना, जिससे योग अभ्यासों के प्रमाणों कोअनुभूत करवाया जा सके।

अधिगम प्रतिफल (Learning Outcomes)-

- विद्यार्थी शरीर की विभिन्न इकाइयों कोशिका, उत्तक, अवयव एवं तंत्रों का अध्ययन कर सकेंगे।
- विभिन्न तंत्रों की संरचना एवं क्रियाविधि की जानकरी प्राप्त कर सकेंगे।
- योग विज्ञान आधारित शरीर विज्ञान के सिद्धांतों को जान सकेंगे।
- योग अभ्यासों से शरीर पर होने वाले प्रभावों की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।

पाठ्यवस्तु(Contents):

इकाई-1 कोशिका: संरचना, कोशिका के अंग व उनके कार्य।उत्तक: संरचना, प्रकार व कार्य।प्रमुख अंगों का परिचय (अस्थि, पेशीयतंत्र, परिसंचरण तंत्र, श्वसन तंत्र, पाचन तंत्र, उत्सर्जी तंत्र, प्रजनन तंत्र, तंत्रिका तंत्र, अन्तःस्रावी तंत्र।)

इकाई-2 पाचन तंत्र, पेशीय तंत्र, अस्थितंत्र, परिसंचरण तंत्र, श्वसन तंत्र : संरचना एवं कार्यप्रणाली।

इकाई-3 उत्सर्जी तंत्र, प्रजनन तंत्र, अन्तःस्रावी तंत्र, तंत्रिका तंत्र : संरचना एवं कार्यप्रणाली।

इकाई-4 योगिक शरीर विज्ञान का परिचय : नाडी, चक्र, पंचकोष, पंचमहाभूत। त्रिदोष, त्रिगुण, सप्तधातु, अग्नि, मल। मानव शरीर पर योग अंगों का प्रभाव।

प्रश्न पत्र निर्माण विधि(Question Paper Creation Method) :

- प्रश्न पत्र का निर्माण हिंदी भाषा में होगा।
- प्रश्न पत्र में 5 अनिवार्य प्रश्न होंगे।
- प्रश्नों का अंक विभाजन निम्न प्रकार से होगा-
- पहला प्रश्न- यह प्रश्न चारों इकाइयों पर आधारित होगा। इसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमे किन्ही पांच का उत्तर देना होगा। 5×2=10
- अन्य प्रश्न प्रथम, द्वितीय, तृतीय चतुर्थ ईकाई से होंगे। प्रत्येक ईकाई से दो प्रश्न पूछे जाएंगे। जिसमें से विद्यार्थी को एक प्रश्न का उत्तर देना होगा। प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का होगा। 4x15 = 60

सन्दर्भग्रन्थ(Refernce Books) :

- मानव शरीर रचना व क्रिया विज्ञान- अनन्त प्रकाश गुप्ता।
- मानव शरीर रचना व क्रिया विज्ञान- चारु सुप्रिया।
- शरीर विज्ञान एवं योग अभ्यास- एम. एम. गोड़े (कैवल्यधाम)।
- योगमनोविज्ञान- शांतिप्रकाश आत्रेय।
- आयुर्वेद-सिद्धांत रहस्य- आचार्य बालकृष्ण

संस्कृत विभाग
चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा

पाठ्यक्रम
योग में स्नात्तकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma inYoga (One Year)
प्रथम सत्र (Firstsemester)

Course Code	Course Name	Credit	Teaching Hours	External Marks	Internal Marks	Total
PGDY/01/CC105	योगाभ्यासप्रायोगिक-1 Yoga Abhyas Practical-1	3	6 hours/Week	50	25	75

उद्देश्य(Objectives)-

- योग अभ्यासों से पूर्व वैदिक मंत्रोच्चारण, सूक्ष्म व्यायाम, के महत्त्व से अवगत करना।
- योग अभ्यासों के क्रियात्मक पक्ष को सावधानीपूर्वक सिखाना।

अधिगम प्रतिफल (Learning Outcomes)-

- मंत्रोच्चारण, सूक्ष्म अभ्यास, सूर्य नमस्कार, का अभ्यास करना, शरीर स्थिरता हेतु विभिन्न आसनों का अभ्यास करना।

पाठ्यवस्तु(Contents):

इकाई 1 मंत्रोच्चारण, प्रार्थना।

इकाई-2 सूक्ष्म व्यायाम (ग्रीवा,स्कंध, धड़, कटि, घुटना, टखना, गुल्फनमन)पवन मुक्तासन भाग-1,2

इकाई 3 सूर्य नमस्कार, IDY Protocol

इकाई 4 खड़े होकर- ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, अर्द्धचक्र, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, पार्श्वकोणासन, वीरभद्रासन।

बैठकर- दण्डासन, सिद्धासन, पद्मासन, योगमुद्रासन, गोमुखासन, उष्ट्रासन, पश्चिमोत्तान, पूर्वोत्तानासन।

पेट के बल लेटकर- भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, मकरासन।

पीठ के बल लेटकर- शवासन, हलासन, सर्वांगासन, चक्रासन, मत्स्यासन।

परीक्षा-योजना –	**अंक**
➢ मंत्रोच्चारण, प्रार्थना	05
➢ सूक्ष्म व्यायाम	05
➢ सूर्य नमस्कार	10
➢ आसन	15
➢ मौखिक परीक्षा	15

सन्दर्भग्रन्थ (Reference Books) :

- हठयोगप्रदीपिका- कैवल्यधाम
- घेरण्ड संहिता- कैवल्यधाम
- आसन-प्राणायाम-मुद्राबंध- योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर।
- घेरण्ड संहिता- योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर।
- यौगिक सूक्ष्म व्यायाम- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी।
- IDY Yoga book : MDNIY

संस्कृत विभाग
चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा

पाठ्यक्रम
योग में स्नातकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma inYoga (One Year)
प्रथम सत्र (Firstsemester)

Course Code	Course Name	Credit	Teaching Hours	External Marks	Internal Marks	Total
PGDY/01/CC106	योगाभ्यासप्रायोगिक- 2 Yoga Abhyas Practical-2	3	6 hours/Week	50	25	75

उद्देश्य (Objectives)-

- विद्यार्थियों को शरीर-शोधन क्रियाओं के अभ्यासों से अवगत कराना।

अधिगम प्रतिफल (Learning Outcomes)-

- षट्क्रियाओं का क्रियात्मक अभ्यास करने में समर्थ होंगे।

पाठ्यवस्तु (Contents):

इकाई 1-धौति- कुंजल क्रिया, नेति-जलनेति, रबड़ नेति, कपालभाति- वातक्रम कपालभाति

इकाई 2-प्राणायाम : कुम्भक, रेचक, पूरक, सजग श्वास प्रश्वास, वक्षीय श्वसन,हँसुली श्वसन, उदरीय श्वसन, यौगिक श्वसन। अनुलोम-विलोम, नाड़ीशोधन, सूर्यभेदन, चन्द्रभेदन, उज्जायी

इकाई 3-लघु शंख प्रक्षालन

इकाई 4-क्रीडा योग, मैत्री योग, आनन्द योग, कर्मयोग ।

परीक्षा-योजना –	**अंक**
➢ षट् कर्म	10
➢ प्राणायाम	15
➢ लघु शंखप्रक्षालन	10
➢ मौखिक परीक्षा	15

सन्दर्भग्रन्थ (Reference Books) :

- हठप्रदीपिका- कैवल्यधाम।
- घेरण्ड संहिता- कैवल्यधाम।
- षट्कर्मविज्ञान- योग पब्लिकेशन, मुंगेर।
- घेरण्ड संहिता- योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर।
- आसन-प्राणायाम-मुद्राबंध- योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर।
- क्रीडा योग

सहायक सामग्री-

योग मैट, नेति पोट, सूत्र नेति, रबड़ नेति, रुमाल, छोटा तोलिया, बादाम रोगन, सादा नमक, जल पात्र इत्यादि।

संस्कृत विभाग
चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा

पाठ्यक्रम
योग में स्नातकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma in Yoga (One Year)
प्रथम सत्र (Firstsemester)

Course Code	Course Name	Credit	Teaching Hours	External Marks	Internal Marks	Total
PGDY/01/CC107	संस्कृतभाषाज्ञान-1 Knowledge of	2	2 hours/Week	30	20	50

	Sanskrit Language-1					

उद्देश्य (Objectives)-

- संस्कृतवर्णमालायाः अवबोधः ।
- वर्णोच्चारणस्य परिचयः अवबोधश्च ।
- त्रिषु लिङ्गेषु शब्दानां ज्ञानम्।
- धातुरूपाणां परिचयः अवबोधनं च।

फलावाप्तिः (Course Learning Outcomes)

- संस्कृतवर्णोच्चारणज्ञानं भविष्यति ।
- वर्णोच्चारणज्ञानं बाह्याभ्यन्तरप्रयत्नानां ज्ञानं भविष्यति।
- त्रिषु लिङ्गेषु संस्कृतशब्दानां ज्ञानं भविष्यन्ति
- आत्मनेपदं परस्मैपदं धातूनां ज्ञानं भविष्यन्ति।

पाठ्यवस्तु (Contents):

इकाई- 1 वर्णमाला, माहेश्वरसूत्राणि प्रत्याहाराश्च। उच्चारणस्थानानि, बाह्य-आभ्यन्तरप्रयत्नाश्च।

इकाई- 2 शब्दरूपाणि- पुल्लिङ्गाः - अकारान्त-इकारान्त,उकारान्ताश्च।(रामः,बालकः,शिक्षकः,मति,साधु)
स्त्रीलिङ्गाः -आकारान्त-ईकारान्ताश्च।(रमा, माला, नदी,)
नपुंसकलिङ्गाः - अकारान्ताः।

धातुरुपाणि - भू, पठ्, गम् (परस्मैपदे)। सेव्, लभ् (आत्मनेपदे), (लट्, लिट्, लङ्, लोट्, विधिलिङ्)।

प्रश्न पत्र निर्माण विधि(Question Paper Creation Method) :

- प्रश्न पत्र का निर्माण हिंदी भाषा में होगा।
- प्रश्न पत्र में 3अनिवार्य प्रश्न होंगे।
- प्रश्नों का अंक विभाजन निम्न प्रकार से होगा-
- पहला प्रश्न- यह प्रश्न दोनों इकाइयों पर आधारित होगा। इसमें पांच लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, किन्ही तीन का उत्तर देना होगा। प्रत्येक प्रश्न दो अंकों का होगा। $3\times2=06$
- अन्य प्रश्न प्रथम, द्वितीय, ईकाई से होंगे। प्रत्येक ईकाई से दो प्रश्न पूछे जाएंगे। जिसमें से विद्यार्थी को एक प्रश्न का उत्तर देना होगा। प्रत्येक प्रश्न 12 अंकों का होगा। $2x12 = 24$

अनुशंसितग्रन्थाः -

1. लघुसिद्धान्तकौमुदी ,व्याख्याकार-धरानन्द शास्त्री , मोतीलाल वनारसीदास ,दिल्ली ।
2. लघुसिद्धान्तकौमुदी , व्याख्याकार-भीमसेनशास्त्री , भैमीप्रकाशन , दिल्ली ।
3. कारकप्रकरणम् , श्रीनिवासशास्त्री , साहित्यभण्डार, मेरठ ।
4. लघुसिद्धान्तकौमुदी, श्री विश्वनाथशास्त्री, मोतीलाल बनारसीदास पब्लिशर्स, 2002 ।
5. लघुसिद्धान्तकौमुदी('बालमनोरमा' 'सुधा' टीका संवलिता)पण्डित सदाशिवशास्त्री, चौखम्बा संस्कृत सीरीज़ आफिस, वाराणसी , 2001 ।
6. लघुसिद्धान्तकौमुदी, व्याख्याकार-गोविन्दाचार्य, चौखम्बा प्रकाशन, 2010

संस्कृत विभाग
चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा

पाठ्यक्रम
योग में स्नातकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma inYoga (One Year)
द्वितीय सत्र (Second semester)

Course Code	Course Name	Credit	Teaching Hours	External Marks	Internal Marks	Total
PGDY/02/CC201	योग और स्वास्थ्य Yoga & Health	4	4 hours/Week	70	30	100

उद्देश्य(Objectives)-

- विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के बारे में जानकारी उपलब्ध करवाना।
- स्वास्थ्य के सम्पूर्ण प्रबंधन हेतु योग की भूमिका से अवगत करवाना।

अधिगम प्रतिफल (Learning Outcomes)--

- स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ा सकेंगे।
- स्वास्थ्य को बनाये रखने में योग की भूमिका को समझ सकेंगे।
- दिनचर्याऔर स्वास्थ्य की दृष्टि से योग के महत्त्व को समझ सकेंगे।

पाठ्यवस्तु(Contents):

इकाई 1 स्वास्थ्य : अर्थ परिभाषा WHO, आयुर्वेद। स्वास्थ्य के घटक- शारीरिक, मानसिक, अध्यात्मिक और सामाजिक। व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्वास्थ्य। आरोग्य हेतु दिनचर्या की अवधारणा। आहार और उसका स्वास्थ्य में महत्त्व।

इकाई 2 आसन का स्वास्थ्य पर प्रभाव। प्राणायाम का स्वास्थ्य पर प्रभाव। मुद्राबंध का स्वास्थ्य पर प्रभाव। षट्कर्म का स्वास्थ्य पर प्रभाव। सूर्यनमस्कार का स्वास्थ्य पर प्रभाव।

इकाई 3 मानसिक स्वास्थ्य एवं योग। मानसिक स्वास्थ्य : अर्थ एवं सामान्य मनोरोग। चिंता : अर्थ, कारण, एवं योगिक उपचार। तनाव : अर्थ, कारण, एवं योगिक उपचार। अवसाद : अर्थ, कारण, एवं योगिक उपचार।

इकाई 4 वैकल्पिक चिकित्सा(एक्युप्रैशर, यज्ञ-चिकित्सा, पंचगव्य, मंत्र, रंग-चिकित्सा) पद्धतिः अवधारणा, सिद्धांत एवं महत्व। सामान्य रोग ओर योग द्वारा उनका प्रबंधन। मोटापा, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, अर्थराइट्स, कब्ज, कमरदर्द, सर्वाइकल आदि रोगों के कारण और योग अभ्यास द्वारा प्रबंधन।

प्रश्न पत्र निर्माण विधि(Question Paper Creation Method) :

- प्रश्न पत्र का निर्माण हिंदी भाषा में होगा।
- प्रश्न पत्र में 5 अनिवार्य प्रश्न होंगे।
- प्रश्नों का अंक विभाजन निम्न प्रकार से होगा-
  पहला प्रश्न- यह प्रश्न चारों इकाइयों पर आधारित होगा। इसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमे किन्ही पांच का उत्तर देना होगा। 5×2=10
  अन्य प्रश्न प्रथम, द्वितीय, तृतीय चतुर्थ ईकाई से होंगे। प्रत्येक ईकाई से दो प्रश्न पूछे जाएंगे। जिसमें से विद्यार्थी को एक प्रश्न का उत्तर देना होगा। प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का होगा। 4x15 = 60

सन्दर्भग्रन्थ(Reference Books) :

- रोग और योग- सत्यानन्द सरस्वती।
- सामान्य रोगों का यौगिक उपचार- स्वामी कर्मानंद।
- स्वस्थवृत्त- प्रो. रामहर्ष।
- यज्ञ चिकित्सा- शांतिकुँज
- यज्ञथैरेपी- संदीप आर्य
- योग और स्वास्थ्य- आचार्य भद्रसेन
- योग और वैकल्पिक चिकित्सा- डॉ. विनोद प्रसाद नोटियाल
- योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य- स्वामी रामदेव
- यज्ञ-योग-आयुर्वेद चिकित्सा- स्वामी रामदेव

संस्कृत विभाग
चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा

पाठ्यक्रम
योग में स्नातकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma inYoga (One Year)
द्वितीय सत्र (Second semester)

Course Code	Course Name	Credit	Teaching Hours	External Marks	Internal Marks	Total
PGDY/02/CC202	पातंजलयोगसूत्रम् Patanjala Yoga Sutra	4	4 hours/Week	70	30	100

उद्देश्य(Objectives)-

- महर्षि पतञ्जलिकृत योग सूत्रों की अवधारणा को समझाना।
- अष्टांग योग के दैनिक जीवन में महत्त्व से अवगत कारवाना।

अधिगम प्रतिफल (Learning Outcomes)-

- विद्यार्थी महर्षि पतञ्जलि के अनुसार साधकों की स्थिति एवं साधना के प्रकार को समझ सकेंगे।
- राजयोग, क्रियायोग एवं अभ्यास वैराग्य की अवधारणा को समझ सकेंगे।
- मैत्री, करुणा, मुदिता, भावनाचतुष्टय, चित्तप्रसादक, उपायों को जान सकेंगे।
- योगमार्ग के साधक-बाधक तत्त्वों के बारे में जान सकेंगे।
- महर्षि पतञ्जलि के अनुसार चित्त, चित्तवृत्ति, चित्तभूमि, विक्षेपों का अध्ययन कर सकेंगे।
- व्यवहारिक जीवन में योगसूत्र की महत्ता को समझ सकेंगे।

पाठ्यवस्तु (Contents):

इकाई 1 साधन पाद- 1-25

इकाई 2 साधन पाद- 26 -**अन्ततक**।

इकाई 3 विभुतिपाद- 1-25

इकाई 4 कैवल्यपाद- 1-25

प्रश्न पत्र निर्माण विधि(Question Paper Creation Method) :

- प्रश्न पत्र का निर्माण हिंदी भाषा में होगा।
- प्रश्न पत्र में 5अनिवार्य प्रश्न होंगे।
- प्रश्नों का अंक विभाजन निम्न प्रकार से होगा-
  पहला प्रश्न- यह प्रश्न चारों इकाइयों पर आधारित होगा। इसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमे किन्ही पांच का उत्तर देना होगा। 5×2=10
  अन्य प्रश्न प्रथम, द्वितीय, तृतीय चतुर्थ ईकाई से होंगे। प्रत्येक ईकाई से दो प्रश्न पूछे जाएंगे। जिसमें से विद्यार्थी को एक प्रश्न का उत्तर देना होगा। प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का होगा। 4x15 = 60

सन्दर्भग्रन्थ(Reference Books) :

- पातञ्जल योगप्रदीप – स्वामी ओमानंद तीर्थ (गीताप्रेस)।
- पातञ्जल योगभाष्य – डॉ. उदयवीर शास्त्री।
- पातञ्जल योगदर्शन – गीताप्रेस।
- पातञ्जल योगदर्शन- स्वामी योगेश्वरानंद सरस्वती।
- योगसूत्र व्यास भाष्य- चौखम्बा प्रकाशन।
- योग-मनोविज्ञान- शांति प्रकाश आत्रेय।

संस्कृत विभाग
चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा

पाठ्यक्रम
योग में स्नात्तकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma inYoga (One Year)
द्वितीय सत्र (Second semester)

Course Code	Course Name	Credit	Teaching Hours	External Marks	Internal Marks	Total

PGDY/02/CC203	भारतीयदर्शनएवंमानवचेतना Indian philosophy and human consciousness	4	4 hours/Week	70	30	100

उद्देश्य(Objectives)-

- भारतीय दर्शनों में मानवीय चेतना के आयामों को समझाना।

अधिगम प्रतिफल (Learning Outcomes)-

- दर्शनों से परिचय, उनकी विषय-वस्तु से अवगत हो सकेंगे।
- मानव चेतना के विभिन्न स्तरों की जानकरी प्राप्त कर सकेंगे।
- नास्तिकता-आस्तिकता में मानव चेतना स्वरुप का अध्ययन कर सकेंगे।

पाठ्यवस्तु(Contents):

इकाई 1 दर्शन- अर्थ, परिभाषा भारतीय दर्शनों का परिचय।आधुनिक जीवन में दर्शन की उपयोगिता। चार्वाक दर्शन- सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त।बौद्ध दर्शन- सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। जैन दर्शन- सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त।

इकाई 2 न्याय दर्शन- सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त।वैशेषिक दर्शन- सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। सांख्यदर्शन- सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त।योग दर्शन- सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त।

इकाई 3 मीमांसा दर्शन- सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त, ईश्वर, आत्मा, बंधन, मुक्ति।वेदांत दर्शन- सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त, अद्वैतवाद।

इकाई 4 मानव चेतना : अर्थ, परिभाषा, स्वरुप, चेतना के अध्ययन की आवश्यकता, वेद, उपनिषद्, बौद्ध, जैन, षड्दर्शन में चेतना कर्म सिद्धान्त, संस्कार, पुनर्जन्म, भाग्य ओर पुरुषार्थ, विभिन्न सम्प्रदायों में मानव चेतना के विकास की विधियां – इस्लाम, इसाई, सिक्ख तथा सनातन।

प्रश्न पत्र निर्माण विधि(Question Paper Creation Method):

- प्रश्न पत्र का निर्माण हिंदी भाषा में होगा।
- प्रश्न पत्र में 5अनिवार्य प्रश्न होंगे।
- प्रश्नों का अंक विभाजन निम्न प्रकार से होगा-
  - पहला प्रश्न- यह प्रश्न चारों इकाइयों पर आधारित होगा।
  - इसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमे किन्ही पांच का उत्तर देना होगा। 5×2=10
  - अन्य प्रश्न प्रथम, द्वितीय, तृतीय चतुर्थ ईकाई से होंगे। प्रत्येक ईकाई से दो प्रश्न पूछे जाएंगे। जिसमें से विद्यार्थी को एक प्रश्न का उत्तर देना होगा। प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का होगा।4x15 = 60

सन्दर्भग्रन्थ(Reference Books) :

- भारतीय दर्शन की रुपरेखा- एच.पी. सिन्हा
- मानव चेतना- डॉ. ईश्वर भारद्वाज
- षड्दर्शन समन्वय- डॉ. प्रशान्त आचार्य
- षड्दर्शनम्- स्वामी जगदीश्वरानंद सरस्वती।
- सांख्य सिद्धांत- उदयवीर शास्त्री।
- ब्रह्मसूत्र- उदयवीर शास्त्री।
- वैशेषिक दर्शन- उदयवीर शास्त्री।
- न्याय दर्शन- उदयवीर शास्त्री।

- षड्दर्शनसमुच्चय- चौखम्बा प्रकाशन।
- स्वस्थवृत्तम- प्रो. रामहर्ष।

संस्कृत विभाग
चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा

पाठ्यक्रम
योग में स्नातकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma inYoga (One Year)
द्वितीय सत्र (Second semester)

Course Code	Course Name	Credit	Teaching Hours	External Marks	Internal Marks	Total
PGDY/02/CC204	योग अध्यापनविधियाँ Yoga Teaching Methods	4	4 hours/Week	70	30	100

उद्देश्य(Objectives)-

- विद्यार्थियों को योग अभ्यासों की अध्यापन विधियों से क्रियात्मक रूप से अवगत करवाना।
- योग केंद्र, योग कक्षा एवं योग शिक्षक के मूल्यांकन करने योग्य बनाना।

अधिगम प्रतिफल (Learning Outcomes)-

- योग अभ्यासों को प्रस्तुत करना सीख सकेंगे।
- योग अध्यापन के सिद्धांतों और उसको प्रभावित करने वाले कारकों से अवगत हो सकेंगे।
- योग शिक्षण अनुसार पाठ योजना का निर्माण कर सकेंगे।
- कक्षा संचालन के बारे में सीख सकेंगे।
- योग केंद्र, योग शिक्षक, व योग कक्षा का मूल्याङ्कन कर सकेंगे।

पाठ्यवस्तु(Contents):

इकाई 1शिक्षण विधि : अर्थ, सिद्धांत, महत्त्व, प्रकार एवं प्रभावित करने वाले कारक।

इकाई 2 प्रस्तुति : अर्थ एवं प्रकार।शिक्षण सहायक सामग्री : अर्थ एवं प्रकार।शिक्षण सहायक सामग्री को प्रभावित करने वाले कारक एवं आधुनिक काल में शिक्षण सहायक सामग्री की आवशयकता।

इकाई-3 पाठ योजना(एकल व समूह हेतु) -अर्थ, सिद्धांत, उपादेयता एवं प्रभावित करने वाले कारक।

इकाई 4 कक्षा प्रबंधन एवं कार्यक्रम मूल्यांकन, कक्षा प्रबंधन : अर्थ एवं उपादेयता, प्रबंधन स्तर। मूल्यांकन- योग केंद्र, संस्थान, योग कक्षा, शिक्षक के मापदंड, प्रक्रिया, उपकरण, परिणाम।

प्रश्न पत्र निर्माण विधि(Question Paper Creation Method) :

- प्रश्न पत्र का निर्माण हिंदी भाषा में होगा।
- प्रश्न पत्र में 5अनिवार्य प्रश्न होंगे।
- प्रश्नों का अंक विभाजन निम्न प्रकार से होगा-
  - पहला प्रश्न- यह प्रश्न चारों इकाइयों पर आधारित होगा। इसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमे किन्ही पांच का उत्तर देना होगा। 5×2=10
  - अन्य प्रश्न प्रथम, द्वितीय, तृतीय चतुर्थ ईकाई से होंगे। प्रत्येक ईकाई से दो प्रश्न पूछे जाएंगे। जिसमें से विद्यार्थी को एक प्रश्न का उत्तर देना होगा। प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का होगा। 4x15 = 60

सन्दर्भग्रन्थ (Reference Books) :

- योग अभ्यासों की अध्यापन विधियाँ- कैवल्यधाम, लोनावाला।
- योग वशिष्ठ- गीता प्रैस।
- बच्चों में योग शिक्षा- स्वामी सत्यानंद सरस्वती।
- योग एवं शारीरिक शिक्षा- माधवानंद।
- YOGA EDUCATION- (A TEXT BOOK)- Dr. Kamakhya Kumar.
- Teaching Of Yoga- Dr. N. Bhaskaran.

संस्कृत विभाग
चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा

पाठ्यक्रम
योग में स्नातकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma inYoga (One Year)
द्वितीय सत्र (Second semester)

Course Code	Course Name	Credit	Teaching Hours	External Marks	Internal Marks	Total
PGDY/02/CC205	योगाभ्यासप्रायोगिक-1 Yoga Abhyas Practical-1	3	6 hours/Week	50	25	75

उद्देश्य(Objectives)-

- योग अभ्यासों का क्रियात्मक एवं व्यवहारिक रूप सिखाना।

- योग अभ्यासों के प्रदर्शन की कुशलता को प्राप्त करना।

अधिगम प्रतिफल (Learning Outcomes)-

- विद्यार्थी सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मुद्रा-बंध, सूर्यनमस्कार का क्रियात्मक रूप से प्रदर्शन कर सकेंगे।
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा-बंध, सूर्यनमस्कार से होने वाले शारीरिक व मानसिक प्रभावों को आत्मसात् कर सकेंगे।
- शरीर व मन में एक संतुलन स्थापित कर सकेंगे।

पाठ्यवस्तु(Contents):

इकाई 1मंत्रोच्चारण। सूक्ष्म-व्यायाम, स्थूल-व्यायाम, पवनमुक्तासन-1,2, सूर्यनमस्कार।

इकाई 2 आसन – प्रथम सत्र के साथ- उत्कटासन, चक्रासन, नटराजासन, कुक्कुटासन, कूर्मासन, पादांगुष्ठासन, बद्धपद्मासन, कोणासन, अष्टावक्रासन, वातायनासन, व्याघ्रासन, गर्भासन, सकटासन, शीर्षासन।

इकाई 3 प्राणायाम- प्रथम सत्र के साथ- शीतली, शीतकारी, बाह्यवृत्ति, आभ्यन्तरवृत्ति, भस्त्रिका, भ्रामरी।

इकाई 4 मुद्रा- हस्त मुद्रा(ज्ञान मुद्रा, वायु मुद्रा, अपान मुद्रा, हृदय मुद्रा, योनि मुद्रा, लिंग मुद्रा), विपरीत करणी मुद्रा, शाम्भवी, काकी मुद्रा, महावेध।बंध- जालंधर, उड्डीयान, मूलबंध, महाबंध।

परीक्षा-योजना –

विषय	**अंक**
➢ मंत्रोच्चारण, प्रार्थना	05
➢ सूर्य नमस्कार	05
➢ आसन	10
➢ प्राणायाम	05
➢ मुद्रा, बंध	10
➢ योगासन प्रैक्टिकल फाईल	05
➢ मौखिक परीक्षा	10

संदर्भ-ग्रंथ-

- आसन-प्राणायाम-मुद्राबंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर।
- हठयोगप्रदीपिका- कैवल्यधाम।
- घेरण्ड संहिता- कैवल्यधाम।
- घेरण्ड संहिता- योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर।
- ईशादि नौ उपनिषद्- गीता प्रैस

संस्कृत विभाग
चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा

पाठ्यक्रम

योग में स्नात्तकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma inYoga (One Year)
द्वितीय सत्र (Second semester)

Course Code	Course Name	Credit	Teaching Hours	External Marks	Internal Marks	Total
PGDY/02/CC206	योगाभ्यासप्रायोगिक-2 Yoga Abhyas Practical-2	3	6 hours/Week	50	25	75

उद्देश्य (Objectives)-

- यौगिक शोधन क्रियाओं के क्रियात्मक पक्ष से अवगत करवाना।
- योगनिद्रा से अवगत करवाना।
- धारणा, ध्यान के अभ्यासों से आत्मसात् करवाना।

अधिगम प्रतिफल (Learning Outcomes)-

- धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति क्रियाओं का व्यवहारिक ज्ञान प्राप्त कर सकेंगे।
- शंखप्रक्षालन क्रिया अभ्यास कर सकेंगे।
- योगनिद्रा को जान सकेंगे।
- धारणा, ध्यान की विधियों से परिचित हो सकेंगे।

पाठ्यवस्तु (Contents):

इकाई 1 षट् कर्म - धौति- कुँजल, गजकरणी। बस्ति- स्थल। नेति- जल, रबड़, सूत्र। नौली। त्राटक क्रिया। कपालभाति।

इकाई 2 धारणा-विधियाँ- देहधारणा, प्राणधा
रणा, अन्तर्मौन।

इकाई 3 योगनिद्रा, सोऽहं साधना।

इकाई 4 ध्यान विधियाँ- स्थूल ध्यान, सूक्ष्म ध्यान, चक्रध्यान तथा निर्देशित ध्यान।

परीक्षा-योजना –

विषय	**अंक**
➢ षट्कर्म	10
➢ धारणा	10
➢ योगनिद्रा, सोऽहं साधना	05
➢ ध्यान	05
➢ योग चार्ट	05
➢ मौखिक परीक्षा	15

संदर्भ-ग्रंथ –

- तंत्र के आलोक में ध्यान-योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर।
- घेरण्ड़संहिता- योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर।
- योग निद्रा- योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर।

सहायक सामग्री-

योग मैट, नेति पोट, सूत्र नेति, रबड़ नेति, रुमाल, छोटा तोलिया, बादाम रोगन, सादा नमक, जल पात्र इत्यादि।

संस्कृत विभाग
चौधरीदेवीलालविश्वविद्यालय, सिरसा

पाठ्यक्रम
योग में स्नातकोत्तर डिप्लोमा (एक वर्ष)
Post-Graduate Diploma in Yoga (One Year)
प्रथम सत्र (Firstsemester)

Course Code	Course Name	Credit	Teaching Hours	External Marks	Internal Marks	Total
PGDY/02/CC207	संस्कृतभाषाज्ञान-2 Knowledge of Sanskrit Language-2	2	2 hours/Week	30	20	50

फलश्रुतिः (Course Objectives)

- कारकनियमानुगुणं वाक्यरचनायां वाक्यावबोधे वाक्यप्रयोगे च निपुणतासम्पादनम्।

फलावाप्तिः (Course Learning Outcomes)

- प्रथमाविभक्तौ सम्बोधने वाक्यप्रयोगस्य वाक्यावबोधस्य च ज्ञानं भविष्यति।
  द्वितीया-तृतीयाविभक्त्योः वाक्यप्रयोगस्य वाक्यावबोधस्य च ज्ञानं भविष्यति।
- चतुर्थी-पञ्चमीविभक्त्योः वाक्यप्रयोगस्य वाक्यावबोधस्य च ज्ञानं भविष्यति।

षष्ठी-सप्तमीविभक्त्योः वाक्यप्रयोगस्य वाक्यावबोधस्य च ज्ञानं भविष्यति।

पाठ्यवस्तु (Content)

घटक -1- प्रथमाविभक्तेःसम्बोधनस्य च परिचयः प्रयोगाश्च। द्वितीया-तृतीयाविभक्त्योः परिचयः प्रयोगाश्च।

घटक – 2-चतुर्थी-पञ्चमीविभक्त्योः परिचयः प्रयोगाश्च। षष्ठी-सप्तमीविभक्त्योः परिचयः प्रयोगाश्च।

प्रश्न पत्र निर्माण विधि(Question Paper Creation Method) :

- प्रश्न पत्र का निर्माण हिंदी भाषा में होगा।
- प्रश्न पत्र में 3अनिवार्य प्रश्न होंगे।
- प्रश्नों का अंक विभाजन निम्न प्रकार से होगा-
- पहला प्रश्न- यह प्रश्न दोनों इकाइयों पर आधारित होगा। इसमें पांच लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, किन्ही तीन का उत्तर देना होगा। प्रत्येक प्रश्न दो अंकों का होगा। 3×2=06
- अन्य प्रश्न प्रथम, द्वितीय, ईकाई से होंगे। प्रत्येक ईकाई से दो प्रश्न पूछे जाएंगे। जिसमें से विद्यार्थी को एक प्रश्न का उत्तर देना होगा। प्रत्येक प्रश्न 12 अंकों का होगा। 2x12 = 24

अनुशंसितग्रन्थाः -

- संस्कृतशिक्षणसरणी, आचार्य राम शास्त्री, परिमल पब्लिकेशन, दिल्ली ।
- प्रौढरचनानुवादकौमुदी, डा॰ कपिलदेव द्विवेदी, विश्वविद्यालय प्रकाशन, वाराणसी ।
- रचनानुवादकौमुदी, डा॰ कपिलदेव द्विवेदी, विश्वविद्यालय प्रकाशन, वाराणसी ।
- प्रौढनिबन्धसौरभम् , पं॰ विश्वनाथ मिश्र, हंसा प्रकाशन, जयपुर ।
- निबन्धशतकम् , डा॰ कपिलदेव द्विवेदी, विश्वविद्यालय प्रकाशन, वाराणसी ।
- संस्कृतव्यवहार - वाक्यावलिः डा॰ अमिता आर्या ।
- प्रथमा दीक्षा, राष्ट्रीय- संस्कृत- संस्थानम् , दिल्ली ।
- द्वितीया दीक्षा, राष्ट्रीय- संस्कृत- संस्थानम् , दिल्ली ।