केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालः

Name of the Program: P.G. Diploma in Yoga, Naturopathy & Dietetics

एकवर्षीय स्नातकोत्तरोपाधिपाठ्यक्रमः

Paper Code -[PGD-YND]

नियमानि/योग्यताश्च (Regulations &Eligibility)

I. छात्रः योग,नेचरपाथीतथाडाइट्स इति एकबर्षीयस्नातकोत्तरउपाधौ प्रवेशार्थं कस्मिंश्चित प्रतिष्ठित/मान्यताप्राप्त विश्वविद्यालयात डिग्रीकोर्स उतीर्णः स्यात्।

II. योग,नेचरपाथी तथा डाइट्स इति एकबर्षीयस्नातकोत्तरउपाधौ प्रवेशः केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयद्वारा भविष्यति।

- The candidates for Post Graduate Diploma in Yoga Naturopathy & Dietetics shall be required: To have passed a degree course of the recognized University or an examination recognized by the reputed University as equivalent.
- The admissions into the Post Graduate Diploma in Yoga Naturopathy & Dietetics shall be made by the Central Sanskrit University

पाठ्यक्रमशिक्षणप्रक्रिया (Courses of Study& method of Teaching or instruction}

I. पाठ्यक्रमस्य अवधिः एकबर्षं अस्ति।

II. पाठ्यक्रमनिर्देशनस्य माध्यमः – सैद्धान्तिकपत्रं बोधनप्रक्रियया, प्रायोगीकपत्रं प्रदर्शनप्रक्रियया च भविष्यति।

III. पाठ्यपत्राणां सम्पूर्णपरिचयः पाठ्यक्रमे प्रदतोस्ति

- The program duration shall be of one academic year.
- The method of instruction shall comprise of lectures and demonstration.
- The Post Graduate Diploma in Yoga, Naturopathy & Dietetics shall include 2 semesters;

Each semester has 5 theory courses. (The details of these courses are provided in the syllabus.)

पाठ्यक्रमनिर्देशनमाध्यमः (Medium of Teaching/ instruction)

पाठ्यक्रमनिर्देशनं संस्कृत/हिन्दी तथा आङ्गभाषायां भविष्यति

The medium of instruction shall be /Sanskrit/Hindi & English.

मूल्याङ्कनप्रक्रिया (Evaluation Process)

I. एकबर्षीयस्नातकोत्तरउपाधीपरीक्षायां सत्रार्धद्वयं भविष्यति।

II. प्रत्येकपत्रं भागद्वयेन विभज्यते, आन्तरिकमूल्याङ्कनं (30) वाह्यमूल्याङ्कनं (70)।

- The examination pattern for the Post Graduate Diploma in Yoga Naturopathy & Dietetics shall include 2 semester examinations.
- The 1st & 2nd mid semester examinations shall be conducted for 30 marks internal in each paper.
- The 1st & 2nd Semester examinations (main) shall be conducted for 70 marks in each paper.

Post Graduate Diploma in Yoga Naturopathy & Dietetics Course Suitability

- The course is specially designed for promoting positive health, prevention of stress-related health problems and rehabilitation through yoga.
- The course helps to impart Skills in them to introduce yoga health to the public and yoga for the total personality development of students in colleges and universities.

How is Post Graduate Diploma in Yoga Naturopathy & Dietetics Course Beneficial?

- The course trains them as Yoga Therapy Instructors as paramedical personnel in hospitals, nursing homes to introduce IAYT under the guidance of doctors, the participants to run their own Yoga Centres they work as therapists at Naturopathy hospitals, health clubs, etc.
- After passing this course students have a good option. i.e. Master’s Degree in the very subject. They can also become Yoga trainer in Yogpeeths.
- It enables them to establish yoga therapy centers in the service of the common man.

Post Graduate Diploma in Yoga Naturopathy & Dietetics Employment Areas

- Colleges & Universities
- Health Clubs
- Government Hospitals
- Private Clinics
- Sports Clubs
- Resorts & Hotels

Post Graduate Diploma in Yoga Naturopathy & Dietetics Job Types

- Yoga Teacher
- Assist. Ayurvedic Doctor
- Clinical Psychologist
- Therapist
- Yoga Instructor
- Dietician

परीक्षायोजना

SCHEME OF EXAMINATION

Course No with Code	Nomenclature Of Papers	Credit	Total Marks	Max. External Marks	Max. Internal Marks	Minimum Pass Marks
			Semester - 1			
PGD-YND1	History of Yoga Philoshopy	4	100	70	30	40
PGD-YND2	Yogasutra of Maharishi Patanjali (1st & 2nd Chapter)	4	100	70	30	40
PGD-YND3	Naturopathy	4	100	70	30	40
PGD-YND4	Naturopathy & Yoga	4	100	70	30	40
PGD-YND5	Daily Routine &Yoga (Astanghridayam)	4	100	70	30	40
	Total	**20**	**500**			**200**
			Semester - 2			
PGD-YND6	Yoga in Sanskrit Text	4	100	70	30	40
PGD-YND7	Yogasutra of Maharishi Patanjali (3rd & 4th Chapter)	4	100	70	30	40
PGD-YND8	Theory & Utilization of Naturopathy	4	100	70	30	40
PGD-YND9	Diverse Ways of Natural Treatment	4	100	70	30	40
PGD-YND10	Science of Swasthvritta	4	100	70	30	40
	Total	**20**	**500**			**200**

<u>प्रश्नपत्रप्रारूपम्</u>

<u>Question Paper Format</u>

Paper -1

Fundamentals of Yoga

Q.P. Code: PGD-YS1

EXAMPLE

Answer all questions

Time: Three Hours **Maximum Mark: 70**

I. Essay Questions (15 out of 20 alternative questions) **(2x15=30)**

A) What is Yoga

B) Who is the founder of Yoga

II. Writ Notes on (04 out of 08 alternative questions) **(10x4=40)**

A. Yogacharya Patanjali

B. Origin of Yoga

केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालय:

P.G. Diploma in Yoga, Naturopathy & Dietetics

एकवर्षीय स्नातकोत्तरोपाधिपाठ्यक्रमः

पत्रसंकेतः- PGD-YND

प्रथमसत्रार्द्धम्					
कक्षा	सत्रार्धम्	पत्रस ङ्केत:	पाठ्यक्रमविवरणम्	क्रेडिट/ यूनिट	होरा
पी.जी.डिप्लोमा	प्रथम	PGD-YND1	प्रथमपत्रम् आधारग्रन्थः – योगदर्शनस्य इतिहासः		
			प्रस्तावना– भारतीयसंस्कृतेः प्रतीकविशेषस्य योगदर्शनस्य अध्यात्मसम्पद तिरेकादनन्यत् सामान्यं महत्वं सर्वसम्मतं वरीवर्ति। अतः छात्राणां उपकाराय कल्पते।		
			उद्येश्यम् – योगस्य प्राचीनपरम्परायाः परिचयप्रदानम्।		
			• योगदर्शनस्य परिचयः, उत्पतिविकासश्च	1	16-20
			• योगस्य अर्थ-परिभाषा-प्रयोजनञ्च	1	16-20
			• योगाचार्याणां परिचयः,योगग्रन्थाणां परिचयः	1	16-20

			• भारतीयदर्शनेषु योगस्य वैशिष्ट्यम्	1	16-20
			फलितांशः-योगस्यमहत्व-वैशिष्ट्यं-प्राचीनतायाः अवबोधः।		
			सङ्गतिः- सम्प्रति योगस्वरूपावबोधनार्थ पत्रोयं छात्राणां उपकाराय कल्पते।		
		PGD-YND2	द्वितीयपत्रम् आधारग्रन्थः – योगसूत्रम् (**समाधि-साधनपादौ**)		
			प्रस्तावना – समाधिसाधनपादोक्तयोगसिद्धान्तं अवगन्तुं अध्येतारः च्छात्राश्च समर्थाः भविष्यन्ति। भारतीययोग परम्परायाः शिक्षा मानसिकीम् अभिवृद्धिं प्रयच्छन्ती शास्त्राध्ययनार्हतांसम्पिपादयिष्यति।व्यक्तित्वस्यापिसर्वाङ्गोन्नतेः दिशः प्रकाश्यन्ते। अतो छात्राणां उपकाराय कल्पते।		
			उद्येश्यम्-योगसिद्धान्तानां परिचयप्रदानम्।		
			• योगभेदाः, चित्तवृतिनिरोधः,अभ्यासवैरागौ	1	16-20
			• परिकर्मः, योगान्तरायाः, ,ईश्वरः,समाधिभेदाः	1	16-20
			• क्रियायोगः,पञ्चक्लेशाः,कर्माशयः	1	16-20
			• अविद्या,गुणाः, प्रकृतिपुरुषः अष्टाङ्गयोगः	1	16-20
			फलितांशः- चित्तस्वरूपं,चित्तावस्था,चित्तवृतिः,निरोधः, अभ्यासवैराग्यौ,ईश्वरप्रणिधानम्,योगान्तरायाः,परिकर्माणी समापतिः,आदि यौगीकसिद्धान्तेषु च्छात्राः अवगताः दक्षाः च भविष्यन्ति।		
			संगतिः- सरलप्राकृतिकचिकित्सायाःअवबोधनाय छात्राणां उपकाराय कल्पते।		

		PGDY -ND3	तृतीयपत्रम् आधारग्रन्थः – **सरलप्राकृतिकचिकित्सा**		
			प्रस्तावना – सम्प्रति समग्रविश्वे प्राकृतिकचिकित्सयाः महत्वं जनाः अनुभवन्ति । इङ्लण्डदेशे चतुशततोर प्राकृतिक चिकित्साकेन्द्राणी सफलतापूर्वकप्रचलति । भारतिऽपि केचन स्थानेषु प्राकृतिकचिकित्साकेन्द्राणी कार्य कुवन्ति । प्राकृतिकचिकित्सापद्धतिः रोगाणां निराकरणे समर्था अस्ति । प्रकृतिपथे चलायमानमानवः जीवनस्य धेयं प्राप्नोति । परिपूर्णतां च लभते । प्रकृतं आनन्दं प्राप्नोति । अस्मिन् चिकित्सायां धर्म-आस्तिकता तथा स्वास्थ्यस्य मिथः समार्वशः वर्तते । स्वास्थ्यप्राप्तेः सरल- सम्पूर्ण तथा ओषधप्रति क्रियारहितः मार्गोऽस्ति प्राकृतिकचिकित्सा अतः छात्राणां अध्येतृणां समाजस्य च उपकाराय कल्पते ।		
			उद्येश्यम् – प्राकृतिकचिकित्सायाः अर्थ- परिभाषायाः च अध्ययनम् । अस्यः चिकित्सायाः उद्भवविकाशपरिचयप्रदानम् । प्राकृतिकचिकित्सायाः मैलिक सिद्धान्तानां परिचयप प्रदानम्		
			• प्राकृतिकचिकित्सायाः परिचयः	1	16-20
			• प्राकृतिकचिकित्साइतिहासः(ऐतिह्यम्)	1	16-20
			• अर्थः परिभाषा, उद्भव-विकाशक्रम-महत्त्वञ्च	1	16-20
			• मौलिकसिद्धान्ताः प्रयोगश्च।	1	16-20
			फलितांश – प्राकृतिकचिकित्सायाःप्राचीनता-महत्वं–परिभाषा-विकाशक्रमः मौलिकसिद्धान्तानां च वोधः ।		

			संगतिः – प्राकृतिकचिकित्सायाः पद्धतिअववोधनाय पत्रोSयं छात्राणं अध्येतृणां च उपकाराय कल्पते ।		
		PGD-YND4	**चतुर्थपत्रम्** **आधारग्रन्थः –प्राकृतिकचिकित्सा एवं योग**		
			प्रस्तावना –प्राकृतिकचिकित्सा वास्तवतः तत्व चिकित्सेति वकतुं शक्यते, यतेऽहि अस्मिन पञ्चमहाभूतानां सहायतया त्रितापस्य (आधिदैविक – आधिभैतिक तथा आध्यात्मिक) चिकित्सा भवति । अस्याः चिकिस्यायाः अपराणि नामानि अपि सन्ति,यथा नैसर्गिकचिकित्सा – प्राकृतिकचिकित्सा- प्राकृतोपचार – स्वाभाविकचिकित्सा आदयः । न केवल चिकित्सा अपितु जीवनविज्ञानमपि वक्तुं शक्यते । अनेन जीवनयापन कला सरला भवति ।		
			उद्येशम् – • रोगपरिचयप्रदानम् • गोपचारस्य उपायानां परिचयप्रदानम्		
			प्राकृतिकचिकित्सापद्धतिः • रोगपरिचयः,रोगकरणश्च • (शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिक)	1	16-20
			प्राणचिकित्सा- • प्राणशक्तेः स्वरुपं, प्रकाराः,स्रोतांसि सिद्धान्ताश्च **मृद्चिकित्सा**- महत्वं प्रकाराः, रोगान्तरेषु मृदचिकित्सायाः प्रयोगः	1	16-20
			जलचिकित्सा- प्रकाराः,प्रयोगः,लाभश्च	1	16-20

			उपवाससचिकित्सा- • महत्त्वं-प्रकाराः,उपवासदिननिर्धारणम्, प्रभावश्च।	1	16-20
			फलितांश – प्राकृतिकचिकित्सायाः प्राचीनता महत्वं – परिभाषा- विकाशक्रमः मौलिकसिद्धान्तानां च वोधः ।		
			संगतिः – प्राकृतिकचिकित्सापद्धतेः अववोधनाय पत्रोऽयं छात्राणं अध्येतृणां च उपकाराय कल्पते ।		
		PGD-YND5	**पञ्चमपत्रम्** **आधारग्रन्थः – अष्टाङ्गहृदयम्**		
			प्रस्तावना- स्वास्थमानवजीवनस्य आधारः भवति उपयुक्तशास्त्रीय दीनचर्यानुपालनेन मनुष्यः स्वस्थ तथा निरोगजीवनं जीवति, अतः पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते ।		
			उद्यश्यम् – दीनचर्यायाः शास्त्रीयस्वरूपज्ञानम् ।		
			1. **यौगीकदिनचर्याः** - दीनचर्यायाः स्वरुपं-महत्वं उपयोगीताश्च ब्राह्ममुहुर्तमहत्वम्, निषिद्धकर्मं, सदाचारसूत्रं, विचारपद्धतिः, सद्वृत्तम्	1	16-20
			2. **ऋतुचर्याः** - स्वरुपमं, महत्वं ,उपयोगिता उत्तरायण-दक्षिणायनम्, विसर्गकालपरिचयः	1	16-20
			3. बलचयापचयः,प्रातःकर्तव्यः ग्रीष्म-वर्षा-शरद-हेमन्त-शीत-वसन्तादि ऋतुणां सेवनविधिः ।	1	16-20

			4. स्नानविधिः,शयनविधिः,भोजनविधिः	1	16-20
			फलितांशः- दीनचर्यायाः स्वरूपमं महत्वम् – उपयोगीता – सदाचारः – ऋतुचर्यादि विषयेषु छात्राणां बोधः ।		
			संगतिः - योगदर्शनस्य परिचयप्रदानार्थं पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते ।		
			द्वितीयसत्रार्द्धम्	क्रेडिट/ यूनिट	होरा
		PGDY -ND6	**षष्ठपत्रम्** आधारग्रन्थः – योगदर्शनस्य इतिहासः प्रमुखउपनिषद्,प्रमुखानि पुराणानि,श्रीमद्भगवद्गीता		
			प्रस्तावना- योगिनां कार्यकौशलं धन्यं यशस्यं वन्द्यं सर्वथा स्पृहणीयं राष्ट्रनिर्माणोपयोगि विश्वसहयोगि संसारस्य कल्याणकारिचास्ति।		
			उद्येश्यम्- • संस्कृतवाङ्कमयपरिचयप्रदानम् • संस्कृतवाङ्कमयेषु योगस्यमहत्वप्रतिपादनम्		
			• **प्राचीनसंस्कृतग्रन्थेषुयोगः** • वेदेषुयोगः	1	16-20

			• उपनिषत्सुयोगः	1	16-20
			• पुराणेषु योगः	1	16-20
			• श्रीमद्भगवद्गीतायां योगः	1	16-20
			फलितांशः - योगदर्शनस्य महत्वबोधः		
			संगतिः- योगप्राप्तानां सिद्धिनां परिचयप्रदानम्		
		PGD-YND7	सप्तमपत्रम् आधारग्रन्थः – **पातञ्जलयोगसूत्रम् (विभुतिकैवल्यपादौ)**		
			प्रस्तावना-प्रयोजनं विना कोपि क्रियासु न प्रवर्तते, अतःयोगस्य प्रयोजनं/फलं वा भवन्ति विभूतिकौवल्यौ तयोःपरिचयप्रदानार्थं पत्रोयं छात्राणां उपकाराय कल्पते।		
			उद्येश्यम्- • योगविभूतिनां परिचयप्रदानम् • योगस्य फलं कैवल्यं ,तस्य महत्वं प्रयोजनं च अवबोधनम्		
			• **प्रमुखसिद्धान्ताः** • योगान्तरङ्गाणि,संयमः,परिणामत्रयम्	1	16-20
			• कर्मभेदाः, हेय-हेयहेतु-हानं-हानोपायः	1	16-20
			• विभूतयः, वासना,वासनानिवृत्त्युपायः	1	16-20
			• जन्मादिसिद्धयः,, विवेकेज्ञानं-कैवल्यभेदाः	1	16-20

	फलितांशः - योगसिद्धान्त बोधः		
	संगतिः- प्राकृतिकचिकित्सासिद्धान्तः तथा प्रयोगस्य च परिचयप्रदानाय पत्रोयं उपकाराय कल्पते।		
PGDYND8	**अष्टमपत्रम्** आधारग्रन्थः – प्राकृतिकचिकित्सासिद्धान्त एवं व्यवहार		
	प्रस्तावना- स्वास्थ्यैव जीवनस्य अमूल्यनिधिः जीवनाधारभूत स्वास्थ्यं सर्वेषां मानवानां कृते आवश्यकम्, स्वस्थजीवनं मानवस्य अधिकारः । स्वस्थेशरीररेव स्वास्थमन-स्वस्थप्राणसमाहितः वर्तते । सम्प्रति सर्वत्र स्वास्थहानीं दृश्यते, तस्य निराकरणाय पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते ।		
	उद्येश्यम् - प्राकृतिकचिकित्साप्रद्धत्या स्वास्थसरक्षणोपायाः कथनम् । स्वास्थ्यलक्षणं - स्वास्थभेदः - प़ञ्चभूतानाम् च परिचयप्रदानम्		
	प्राकृतिकचिकित्सा स्वास्थ्यसंरक्षणन्च - स्वास्थ्यस्य अर्थः परिभाषाश्च स्वास्थ्यस्यावस्यकता	1	16-20
	स्वस्थशरीरस्य लक्षणम्, स्वास्थ्यप्रकाराः शारीरिकस्वास्थ्य (Physical Health) मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) सामाजिक स्वास्थ्य (Social Health) आध्यात्मिकस्वास्थ्य (Spiritual Health)	1	16-20
	पञ्चमहाभूतानां परिचयः	1	16-20

	आकाशतत्वम्-जलतत्वं-वायुतत्वं- अग्नितत्वं-पृथिवीतत्त्वं स्वस्थजीवनस्य मौलिकनियमाः		
	स्वास्थ्यरक्षोपायाः	1	16-20
	फलितांश - स्वास्थ्यस्य अर्थ - परिभाषा - लक्षणं - आवश्यकता - स्वास्थ्यभेदाः - स्वास्थ्यरक्षोपायादिषु छात्राणां बोधः सम्पादितः ।		
	संगतिः - चिकित्सा तथा उपचारस्य विविध पर्यायाणां परिचयार्थं पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते ।		
PGD-YND9	**नवमपत्रम्** **आधारग्रन्थः –चिकित्सा उपचार के विविध आयाम**		
	प्रस्तावना- यथा रोगपरिचयः रोगकारणानां परिचयमावश्यकं तथैव रोगनिदानोऽपि महत्वपूर्णं अङ्गमस्ति चिकित्साशास्त्रस्य अतः छात्राणां उपकाराय कल्पते		
	उद्येश्यम् - **1.** रोगनिगानस्य अर्थ - प्रकायः - विधयः ज्ञास्यन्ति । **2.** रोगकारणानां परिचय प्रदानम् । **3.** रोगाणां उपचाराय भिन्नानां उपयानां ज्ञानप्रदानम् ।		
	रोगनिदानम् - निदानस्य अर्थः,प्रकाराः, विधयः	1	16-20

	रोगप्रतिरोधक्षमतावृद्ध्युपायाः प्रकाराः-अङ्गानि- रोगस्य आन्तरिक-बाह्यकारणानि		
	एनिमा (वस्तिकर्मः) प्रयोगः, सतर्कता, परिचयं-विधिः, लाभः ,उद्येश्यम्	1	16-20
	अभ्यङ्ग चिकित्सा (Mmassage) परिभाषा-अर्थ-सिद्धान्ताः-उपयोगिता अभ्यङ्ग विधयः, नियमानि	1	16-20
	तैलप्रयोगविधिः - अभ्यङ्गचिकित्सायाः कक्षव्यवस्था लाभश्च। प्रार्थना माध्यमेन रोगोपचारः	1	16-20
	फलितांश - रोगस्वरूप- कारणानि - अर्थः - प्रकाशः - निवारणोपायान् अवगमिष्यन्ति ।		
	संगतिः - स्वस्थवृत्तं इत्यस्य वोधार्थ पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते ।		
PGDYND10	**दशमपत्रम्** **आधारग्रन्थः – अष्टाङ्गहृदयम्**		
	प्रस्तावना- स्वास्थ्यरक्षार्थ आहरस्य प्रमुखभूमिका वर्तते ।		

	नियमित हित-मिताहारः सेवनेन मानवः दीर्घतथा निरोगजीवनं जीवति अतः छात्राणं उपकाराय कल्पते		
	उद्येश्यम् - आहार परिचय प्रदानम्, हित-मित- आहारणां स्वरूपं व्यवहारज्ञानं च प्रदानम् । द्रव्याणां स्वरूपं व्यवहारञ्च ज्ञास्यन्ति । दोषभेदाः ज्ञास्यन्ति ।		
	स्वस्थवृत्तम्	1	16-20
	द्रव्यद्रव्यविज्ञानम् तोयवर्गः,क्षीरवर्गः, शुकधान्यवर्गः, अन्नस्वरूपविज्ञानम्,	1	16-20
	शाकवर्गः, फलवर्गः,औषधवर्गः आहारप्रकाराः,आहारमात्रा, रसभेदाः,	1	16-20
	दोषभेदाः, त्रिदोषचिकित्साउपायः	1	16-20
	फलितांशः - द्रवद्रव्याणां परिचयप्रदानम्, साकवर्गाणाबोधः त्रिदोषपरिचय - उपचारञ्च		
	संगतिः - द्रव्यपरिचयात् स्वास्थ्याय तस्य व्यवहार पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते ।		