Syllabus (पाठ्यक्रम)

(प्रथम सेमेस्टर) Ist Semester

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

(द्वितीय सेमेस्टर) IInd Semester

S. N.	Code	Title	Internal	Theory	Total
1	DYAT-201	Patanjal yoga	30	70	100
2	DYAT-202	Yoga & Health	30	70	100
3	DYAT-203	Naturopathy	30	70	100
4	DYAT-204	Yoga & Alternative therapy	30	70	100
5	DYAT-251	Practical-1	-	-	100
6	DYAT-252	Practical-2	-	-	100

Post Graduate Diploma in Yogic Science

(प्रथम सेमेस्टर) **1st semester** **[External 70 + Internal 30, Total Marks: 100]**

मानव चेतना एवं योग का परिचय (Introduction of Human Consciousness & Yoga)

DYAT -101

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, उपनिषद, गीता, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, आयुर्वेद।

इकाई–3 योग पद्धतियां– राजयोग, ज्ञान योग, भक्तियोग, कर्मयोग, अष्टांगयोग, हठयोग, मंत्रयोग।

इकाई–4 विभिन्न योगियों का परिचय– महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, श्यामाचरण लाहिडी, स्वामी शिवानंद, स्वामी कुवलयानंद।

इकाई–5 योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय– पातंजल योगसूत्र, श्रीमद्भगवत्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता।

सन्दर्भ ग्रन्थ

योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
वेदों में योग विद्या – स्वामी दिव्यानंद
योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आत्रेय
भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा0 ईश्वर भारद्वाज
कल्याण (योग तत्त्वांक) – गीताप्रेस गोरखपुर
कल्याण (योगांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
Yoga Darshan - Sw. Niranjanananda Saraswati
भारत के संत महात्मा – रामलाल
भारत के महान योगी – विश्वनाथ मुखर्जी

Post Graduate Diploma in Yogic Science

(प्रथम सेमेस्टर) **1st semester** **[External 70 + Internal 30, Total Marks: 100]**

हठयोग (Hath Yoga)

DYAT -102

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

इकाई– 2 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ। प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, विधि व लाभ, प्राणायाम की उपयोगिता, षटकर्म वर्णन– धौती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति की विधि व लाभ।

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

इकाई– 4 सप्तसाधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षटकर्म– 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।

<u>सन्दर्भ ग्रन्थ–</u>

हठयोग प्रदिपिका– प्रकाथक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता– प्रकाथक कैवल्यधाम, लोणावाला
गोरक्ष संहिता– गोरक्षनाथ
भक्तिसागर– स्वामी चरणदास
उपनिषद संग्रह– जगदीथ शास्त्री, प्रकाथक मोतीलाल बनारसीदास
बहिरंग योग– स्वामी योगेश्वरानन्द
योगासन विज्ञान– स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

Post Graduate Diploma in Yogic Science

(प्रथम सेमेस्टर) **1st semester** **[External 70 + Internal 30, Total Marks: 100]**

योग में शिक्षण विधियां (Teaching Methodology in Yoga)

DYAT -103

इकाई–1 शिक्षण की अवधारणा, शिक्षण के सिद्धान्त, शिक्षण तैयारी के बिंदु, 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 त्रुटियां। अध्यापन विधियों की संक्षिप्त जानकारी व सूक्ष्म शिक्षण।

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

इकाई–5 यौगिक कियाओं – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, ध्यान एवं षट्कर्म आदि के शिक्षण एवं प्रस्तुतिकरण की विभिन्न विधियां।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

बच्चों के लिए योग शिक्षा – योग पब्लिकेशन ट्रस्ट बिहार।
आसन, प्राणायाम मुद्रा बंध – बिहार स्कूल ऑफ योगा, मुंगेर, बिहार।
शिक्षा के तकनिकी आधार – आर लाल बुक डिपो, मेरठ।
शारीरिक शिक्षा की विधियां – भगवानदास, ओमेगा पब्लिकेशन, नई दिल्ली।

Post Graduate Diploma in Yogic Science

(प्रथम सेमेस्टर) **1st semester** **[External 70 + Internal 30, Total Marks: 100]**

मानव शरीर रचना एवं क्रियाविज्ञान (Human Anatomy & physiology)

DYAT -104

इकाई– 1 (अ) शरीर की परिभाषा, मानव शरीर के मुख्य विभाग, कोशिका, ऊत्तक व संस्थान ।

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

इकाई– 2 (अ) कंकाल तंत्र – प्रमुख अवयवों की रचना व क्रियाविधि। कंकाल तंत्र पर यौगिक अभ्यासों का प्रभाव।

(ब) मांसपेशी तंत्र– मांसपेशीयों के प्रकार, इनकी संरचना व कार्य,। मांसपेशीयों पर यौगिक अभ्यासों का प्रभाव।

इकाई– 3 (अ) श्वसन तंत्र– संरचना एवं क्रियाविधि। श्वसन तंत्र पर यौगिक अभ्यासों का प्रभाव।

(ब) रक्तवह संस्थान– संरचना एवं क्रियाविधि। रक्तवह संस्थान पर यौगिक अभ्यासों का प्रभाव।

इकाई– 4 (अ) उत्सर्जन तंत्र– संरचना एवं क्रियाविधि। उत्सर्जन तंत्र पर यौगिक अभ्यासों का प्रभाव।

(ब) तंत्रिका तंत्र– तंत्रिका तंत्र के विभाग/ संरचना एवं कियाविधि। तंत्रिका तंत्र पर यौगिक अभ्यासों का प्रभाव।

इकाई– 5 अंतःस्त्रावी तंत्र– अन्तःस्त्रावी तंत्र की अवधारणा, नामकरण, प्रमुख ग्रन्थियों का स्थान, हार्मोन व शरीर हेतु कार्य (पीयूष ग्रन्थि, चुल्लिका ग्रन्थि, अधिवृक्क ग्रन्थि, अग्नाशय एवं अन्य ग्रन्थियों की जानकारी) अतंःस्रावी तंत्र पर यौगिक अभ्यासों का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

शरीर रचना विज्ञान – डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर किया विज्ञान– डॉ. प्रियवृत शर्मा
शरीर रचना व किया विज्ञान– डॉ. एस. आर. वर्मा
आयुर्वेदीय किया थरीर – वैद्य रणजीत राय देसाई
योग चिकित्सा– कुवलयानन्द
योग से आरोग्य–कालिदास जोथी
Yoga Therapy (Hindi & English): Shivanand Saraswati

Post Graduate Diploma in Yogic Science

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

Practical- 1 DYAT -151

I. SELECTED KRIYAS - 15 Marks

1. Jalneti
2. Sutraneti
3. Gajakarani
4. Dand Dhauti
5. Agnisara
6. Kapalbhati--Vatkram, Sheetkram

II. PRANAYAMAS - 10 Marks

a. In Hathyoga

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

b. In Yoga Sutra

1. Bahyavritti
2. Abhyantaravartti
3. Stambhvritti

III. ASANAS - 40 Marks

1. Surya Namaskar with Mantra
2. Pawanmuktasana series 1-2-3
3. Uttanpad Asan
4. Tadasan
5. Matsya Asan
6. Halasan
7. Bhujangasan
8. Shalabhasan
9. Naukasana
10. Viprit Naukasana
11. Makarasan
12. Dhanurasan
13. Utkatasan
14. Chakrasan
15. Janushirshasan
16. Kandharasan
17. Pashchimottanasan
18. Akarna Dhanurasan
19. Siddhasan
20. Swastikasan
21. Padmasan
22. Marjariasan
23. Vyaghrasana
24. Udrakarshanasana
25. Kagasana
26. Katichakrasana
27. Parshvachakrasan
28. Vakrasan
29. Urdhva Hastottanasan
30. Konasana
31. Gaumukhasan
32. Vajrasan
33. Supt Vajrasan
34. Padhastasana
35. Uttan Kurmasan
36. Mandukasan
37. Uttan Mandukasan
38. Ushtrasan
39. Shashankasan
40. Dandasan
41. Vrikshasan
42. Trikonasan
43. Sinhasan

IV. MUDRAS & BANDHAS - 10

1. Moolabandha
2. Jalandharbandh
3. Uddiyanbandha
4. Mahabandh
5. Mahamudra
6. Mahavedha Mudra
7. Ashvani mudra
8. Tadagi mudra
9. Kaki mudra
10. Shambhavi mudra
11. Vipreetkarni mudra

V. PRAYER & MEDITATION - 05

VI. Viva Voce - 20

Post Graduate Diploma in Yogic Science

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

Practical- 2ASSIGNMENT / TEACHING PRACTICE / VIVA-VOCE
DYAT-152

1. Lesson Plan (Teaching Practice Note Book). Each student has To prepare and deliver 10 Lesson plans (Five Asanas+Three Pranayams+Two Shatkriyas) during the session. - **50**

2. Teaching Practice - **30**

3. Viva-Voce - **20**

Post Graduate Diploma in Yogic Science

(द्वितीय सेमेस्टर) **2nd semester** **[External 70 + Internal 30, Total Marks: 100]**

पातंजल योग (Patanjal Yoga)

DYAT -201

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

इकाई–2 योग अन्तराय, चतुर्व्यूहवाद, चित्त प्रसादन 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, समाधि के प्रकार–सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात समाधि।

इकाई–5 संयमजन्य सिद्धियां, जन्मादि पंच सिद्धि, अणिमादि अष्ट सिद्धियां, पुरूष की अवधारणा एवं स्वरूप, प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप, ईश्वर की अवधारणा, स्वरूप एवं योग साधना में ईश्वर का महत्व, कैवल्य का स्वरुप।

संदर्भ ग्रन्थ–

योग सूत्र (तत्ववैथारदी) – 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 विमर्थ– विजयपाल शास्त्री
ध्यान योग प्रकाथ– लक्ष्मणानन्द
योग दर्थन– राजवीर शास्त्री
पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन–डा0 त्रिलोकचन्द

Post Graduate Diploma in Yogic Science

(द्वितीय सेमेस्टर) **2nd semester** **[External 70 + Internal 30, Total Marks: 100]**

योग एवं स्वास्थ्य (Yoga & Health)

DYAT -202

इकाई–1 स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वास्थ्य का प्रयोजन, स्वास्थ्य के निर्धारक तत्व, दिनचर्या– प्रातःकालीन जागरण, शौचादि नित्यकर्म, दन्तधावन, मुखथोधन व नेत्र प्रक्षालन, निद्रा, ब्रह्मचर्य व ऋतुचर्या, व्यायाम– परिभाषा, प्रकार, महत्व, योग व्यायाम व अयौगिक व्यायाम में अन्तर, स्नान– विधियां व महत्व, संध्या व हवन की आवश्यकता।

इकाई–2 आहार– परिभाषा, उद्देश्य, सन्तुलित आहार, मिताहार, आहार के घटक द्रव्य– इनकी प्राथमिक जानकारी, कार्य, अभावजन्य व्याधियां व आहारीय स्रोत। नथीले पदार्थो के सेवन से हानियां।

इकाई–3 व्याधि की अवधारणा, यौगिक चिकित्सा– अवधारणा, सिद्धान्त एवं परिसीमा। निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व यौगिक चिकित्सा– अम्लपित्त, कोष्ठबद्धता,, नाभि टलना, सर्दी–जुकाम व दमा।

इकाई–4 निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व यौगिक चिकित्सा– मोटापा, मधुमेह, संधिवात, गर्दन दर्द, कमर दर्द, दृष्टिदोष।

इकाई–5 निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व यौगिक चिकित्सा– रक्ताल्पता, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, मानसिक तनाव, अवसाद।

संदर्भ ग्रन्थ–

स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम – शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
योग एवं यौगिक चिकित्सा – प्रो. रामहर्ष सिंह
योग से आरोग्य – इण्डियन योग सोसाइटी
यौगिक चिकित्सा – स्वामी कुवल्यानंद
योग और रोग – स्वामी सत्यानंद सरस्वती
शरीर क्रिया विज्ञान एवं योगाभ्यास – डॉ. एम. एम. गोरे
Yogic Management of common Diseases - Swami Shankafradevananda Saraswati

Post Graduate Diploma in Yogic Science

(द्वितीय सेमेस्टर) 2nd semester **[External 70 + Internal 30, Total Marks: 100]**

प्राकृतिक चिकित्सा (Naturopathy)

DYAT -203

इकाई–1 प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास, प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त–रोग का मूल कारण, रोग की तीव्र व जीर्ण अवस्थाएं, विजातीय विष का सिद्धान्त, उभार का सिद्धान्त, जीवनी थक्ति बढ़ाने के उपाय।

इकाई–2 जल चिकित्सा– जल का महत्व, जल के गुण, विभिन्न तापक्रम के जल का शरीर पर प्रभाव, जल चिकित्सा के सिद्धान्त, जल के प्रयोग की विधियां, कटि स्नान, मेहन स्नान, वाष्प स्नान, रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान, पूरे थरीर की गीली पट्टी, छाती, पेट, गले व हाथ–पैर की पट्टियां, एनिमा।

इकाई–3 मिट्टी, सूर्य व वायु चिकित्सा– मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव। मिट्टी की पट्टियां। सूर्य प्रकाथ का महत्व, रोगोपचार में सूर्य किरणों का महत्व। सूर्य स्नान, विभिन्न रंगो का प्रयोग, वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव।

इकाई–4 उपवास– सिद्धान्त व शारीरिक क्रिया–प्रतिक्रिया, आरोग्य हेतु उपवास, रोग का उभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार–दीर्घ, लघु, पूर्ण, जलोपवास, रसोपवास, फलोपवास। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के अनुसार आदर्थ आहार, प्राकृतिक आहार, रोग निवारण में आहार की भूमिका।

इकाई–5 अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगो पर प्रभाव, अभ्यंग की तकनिकीं– घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, सहलाना आदि। रोगों के उपचार में अभ्यंग की भूमिका।

संदर्भ ग्रन्थ–

स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम – शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा – विट्ठल दास मोदी
आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा – राकेश जिन्दल
चिकित्सा उपचार के विविध आयाम–पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वांड्गमय, खण्ड– 40
जीवेम शरदः शतम– पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाड्मय, खण्ड–41
Diet and Nutrition - Dr. Rudolf
History and Philosophy of Naturopathy - Dr. S.J. Singh
The Practice of Nature Cure - Dr. Henry Lindlhar

Post Graduate Diploma in Yogic Science

(द्वितीय सेमेस्टर) 2nd semester [External 70 + Internal 30, Total Marks: 100]

योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा (Yoga & Alternative Therapies)

DYAT -204

इकाई–1 वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व। एक्यूप्रेथर का अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेथर के सिद्धान्त एवं विधि, विभिन्न दाब विन्दुओं का परिचय, एक्यूप्रेथर के लाभ।

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 यज्ञ चिकित्सा– यज्ञ का अर्थ एवं परिभाषा, यज्ञ के प्रकार, यज्ञ चिकित्सा के वैज्ञानिक आधार, यज्ञ चिकित्सा एवं रोगोपचार, रोगानुसार यज्ञ चिकित्सा हेतु यज्ञ सामग्री की जानकारी।

इकाई–5 स्वर चिकित्सा– स्वर चिकित्सा की अवधारणा व महत्व, स्वर चिकित्सा के सिद्धान्त एवं विधियां। रोगोंपचार में स्वर चिकित्सा की भूमिका।

संदर्भ ग्रन्थ–

Acupressure – Dr. Attar Singh
Acupressure – Dr. L.N. Kothari
Acupressure you are doctor for yourself: Dr. Dhiren Gala
Sujok Therapy – Dr. Aash Maheshwari
Miracles through pranic healing - Master Choa Kok Sui
Advanced pranic healing – Master Choa Kok Sui
Pranic Psychotherapy – Master Choa Kok Sui
Magneto Therapy – Dr. H.L. Bansal
Magnetic Cure for common disease: Dr. R.S. Bansal, Dr. H.L. Bansal.
The text book of Magneto therapy: Dr. Nanubhai Painter
स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल

Post Graduate Diploma in Yogic Science

(द्वितीय सेमेस्टर) **2nd semester** **[Total Marks: 100]**

Practical- Ist

DYAT -251

I. SELECTED KRIYAS - 15

1 Trataka
2. Madhyamanauli
3. Sutraneti
4. Vastra Dhauti
5. Kapalbhati- Vyutkram.

All Kriyas as described in 1st semester practical

II. PRANAYAMAS - 10

a. In Hathyoga

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

b. In Yoga Sutra

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

III. ASANAS - 40

1. Bhadrasan
2. Uttitha Padmasana
3. Badha Padmasana
4. Padangushthasan
5. Yogamudrasana
6. Padam Bakasan
7. Tolangulasana
8. Mayurasan
9. Sarwang Asan
10. Kukutasana
11. Ardhmatsyendrasana
12. Garbhasana
13. Matsyendrasana
14. Suptavajarasana
15. Ashwatthasana
16. Garudasan
17. Garbhasana
18. Hastpadangushthasan
19. Karnapeedasan
20. Kurmasana
21. Shirshasan
22. Ugrasana
23. Padangushthnasasprashasan
24. Natrajasan
25. Shawasana

And Asanas as described in 1st semester practical

IV. MUDRAS & BANDHAS – 10

1- Shaktichalini mudra
and Mudras & Bandhas as described in 1st semester practical

V. MEDITATION - 05

20 Minute

Viva-voce **-20**

Post Graduate Diploma in Yogic Science

(द्वितीय सेमेस्टर) 2nd Semester **[Total Marks: 100]**

Practical- IInd

DYAT -252

1. Naturopathy practical -20
2. Acupressure practical -10
3. Pranic Healing practical -10
4. Magnet Therapy -10
5. Yagya Therapy -10
6. Swara Therapy -10
7. Assignment (Alternative Therapy Practical Note Book). Each student has to prepare Practical note book of above Mentioned Alternative therapies during the session. -10
8. Viva-voce -20