

त्रिभुवनविश्वविद्यालयः
मानविकी तथा सामाजिक-शास्त्र-सङ्घायः

संस्कृत-केन्द्रीय-विभागः
कीर्तिपुरम्

योगविज्ञाने अधिस्नातकम्

सामिसत्रात्मकः पाठ्यक्रमः

त्रिभुवनविश्वविद्यालयः
संस्कृतकेन्द्रीयविभागः

योगविज्ञाने अधिस्नातकम्

सामिसत्रात्मकः पाठ्यक्रमः

कार्यक्रमपरिचयः

योगविज्ञाने अधिस्नातकमित्यनेन त्रिभुवनविश्वविद्यालयद्वारा योगविज्ञाने अधिस्नातकम् इत्युपाधिर्गृह्यते ।

कार्यक्रमावधिः एकवर्षम्

कार्यक्रमपद्धतिः सामिसत्रात्मिका

प्रवेशार्हता

- मान्यताप्राप्तविश्वविद्यालयतः स्नातकपरीक्षा तत्सममान्या वा परीक्षोत्तीर्णः/परीक्षोत्तीर्णा ।
- योग्यताप्राप्तेन विद्यार्थिना योगविज्ञाने अधिस्नातककक्षायां प्रवेशार्थं त्रिभुवनविश्वविद्यालयस्य नियमानुसारं प्रवेशपरीक्षा देया भवति ।
- प्रवेशपरीक्षायाः परिणामानुरूपनिर्धारितयोग्यताक्रमानुसारं विद्यार्थी योगविज्ञाने अधिस्नातककक्षायां प्रवेशमर्हति ।

पाठ्यक्रमस्य संरचना

योगविज्ञाने अधिस्नातकम् (नवपत्रात्मकः पाठ्यक्रमः)	
श्रेयोऽङ्काः	१६ (प्रथमं सामिसत्रम्) + १६ (द्वितीयं सामिसत्रम्) = ३२
पूर्णाङ्काः	४०० (प्रथमं सामिसत्रम्) + ४०० (द्वितीयं सामिसत्रम्) = ८००
विषयाः	अनिवार्यः अनिवार्यवैकल्पिकः
अनिवार्यवैकल्पिकविषयौ	संस्कृतरचना (सर्वेषां कृते) वेदोपनिषदादिषु योगः (केवलं संस्कृतस्नातकानां कृते)

मूल्याङ्कनप्रणाली

- योगविज्ञाने अधिस्नातकम् इत्यत्र सैद्धान्तिकपत्रेषु प्रतिपत्रं ४० % अङ्कानामान्तरिकं मूल्याङ्कनं ६० % अङ्कानाञ्च निर्णयात्मकं मूल्याङ्कनं भवति । प्रायोगिकपत्रयोश्च प्रतिपत्रं पञ्चाशत्पूर्णाङ्कयुतमान्तरिकं मूल्याङ्कनं तथा विषयविशेषज्ञद्वारा पञ्चाशत्पूर्णाङ्कयुतं बाह्यमूल्याङ्कनञ्च भवति । संस्कृतेऽसमर्थाः छात्राः परीक्षाया माध्यमभाषारूपेण नेपालीभाषाम् आङ्ग्लभाषां वापि चेतुं शक्नुवन्ति ।

(क) आन्तरिकं मूल्याङ्कनम्

क्र.सं.	मूल्याङ्कनशीर्षकाणि	निर्धारिता अङ्काः
१.	लिखितपरीक्षा (कक्षापरीक्षा) (पञ्चाङ्कपरिमितौ द्वौ विवेचनात्मकोत्तरापेक्षिणौ प्रश्नौ, एकैकाङ्कपरिमिताः पञ्च बहुवैकल्पिकाः प्रश्नाः)	१५
२.	गृहकार्यम्	५
३.	कक्षासहभागिता अन्तःक्रिया च	५
४.	सम्मेलनम्/परियोजनाकार्यम्	१०
५.	कक्षोपस्थितिः	५
पूर्णयोगः		४०

कक्षोपस्थितिप्रतिशताधारेणाङ्कप्रदानविधिः

९५ - १००	प्रतिशतमुपस्थितिः	५ अङ्काः
९० - ९४	प्रतिशतमुपस्थितिः	४ अङ्काः
८५ - ८९	प्रतिशतमुपस्थितिः	३ अङ्काः
८० - ८४	प्रतिशतमुपस्थितिः	२ अङ्कौ
७५ - ७९	प्रतिशतमुपस्थितिः	१ अङ्कः
७५	प्रतिशततो न्यूनम्	० शून्याङ्कः

शून्याङ्कपरिणामा कक्षोपस्थितिः परीक्षासहभागितायै अस्वीकृता भवति ।

(ख) बाह्यमूल्याङ्कनम्

सैद्धान्तिकपत्राणामेव बाह्यमूल्याङ्कनपरीक्षा भवति । तत्र प्रतिपत्रं द्वौ समीक्षात्मकोत्तरापेक्षिणौ प्रश्नौ अन्ये च सङ्क्षिप्तोत्तरापेक्षिणः प्रश्नाः समाविष्टा भवन्ति ।

परीक्षोत्तीर्णता

- प्रत्येकं सामिसत्रे आन्तरिकपरीक्षानन्तरं कक्षायामुपस्थित्यनुसारं च विद्यार्थी बाह्यपरीक्षायां सम्मिलितो भवति ।
- बाह्यपरीक्षायामुत्तीर्णताप्रतिशतं ४० भवति अर्थात् योगविज्ञानविषये बाह्यपरीक्षायामुत्तीर्णताहेतौ प्रतिपत्रं ६० पूर्णाङ्केषु न्यूनातिन्यूनं २४ अङ्का प्राप्तव्याः भवन्ति । २४तः न्यूनाङ्कान् लब्धवान्/लब्धवती बाह्यपरीक्षायामनुपस्थितो/ता वा छात्रः/छात्रा अनुत्तीर्णः/र्णा भवति ।
- सम्बद्धविषयस्योत्तीर्णताहेतौ बाह्यान्तरिकपरीक्षाभ्यां समष्टिगतरूपेण पञ्चाशत्प्रतिशतमङ्का अनिवार्या भवन्ति । प्रत्येकविषये बाह्यान्तरिकपरीक्षयोर्मिलित्वा पञ्चाशत् (५०) अङ्काः लब्धवान्/लब्धवती छात्रः/त्रा तस्मिन् विषये उत्तीर्णः/र्णा इति समुद्घोषितः/ता भवति । पूर्णाङ्केषु

बाह्यान्तरिकपरीक्षयोर्मिलित्वा पञ्चाशत्तः न्यूनाङ्कान् लब्धवान्/लब्धवती छात्रः/त्रा अनुत्तीर्णः/र्णा भवति ।

स्तराङ्कनम्(grading)

- कक्षायामावश्यकोपस्थितिसहितं बाह्यान्तरिकपरीक्षायामुत्तीर्णः/र्णा छात्रः/छात्रा श्रेयोऽङ्कान् प्राप्नोति ।
- लब्धाङ्कपत्रे अक्षराङ्काः श्रेयोऽङ्काः स्तराङ्काश्च मुद्रिता भवन्ति ।
- प्रत्येकं छात्रस्य/छात्रायाः विषयगतकार्यसम्पादनप्रदर्शनाधारेण श्रेणीविभाजनं विधाय अक्षराङ्कनं विधीयते । यथा :

Letter Grade	Cumulative Grade Point Average (CGPA)		Remarks
A+	90- above	4	Distinction
A	80-89.9	3.7	Very Good
B+	70-79.9	3.3	First Division
B	60-69.9	3	Second Division
B-	50-59.9	2.7	Pass
F	Below 50	0	Fail

- सम्बद्धस्तरे उत्तीर्णतायै प्राप्तसाराङ्कमधिका (CGPA) प्रतिपत्रं २.७, एवञ्च समष्टितः ३ अपेक्ष्यते ।

त्रिभुवनविश्वविद्यालयः
संस्कृतकेन्द्रीयविभागः
योगविज्ञाने अधिस्नातकम्

सामिसत्रात्मकः पाठ्यक्रमः

प्रथमं सामिसत्रम्

पत्रम्	विषयसङ्केतः	विषयः	बाह्यपरीक्षा -समयः	अङ्काः		श्रेयोऽङ्काः (Credits)
				बाह्यपरीक्षाङ्काः	आन्तरिकपरीक्षाङ्काः	
प्रथमम्	PGDYS T-101	योगशास्त्रस्य परिचयात्मकमध्ययनम्	होरात्रयम्	६०	४०	४
द्वितीयम्	PGDYS T-102	शरीरस्य रचनाविज्ञानं क्रियाविज्ञानञ्च	होरात्रयम्	६०	४०	४
तृतीयम्	PGDYS P-103	योगप्रयोगः १	-	६०	४०	४
चतुर्थम्	PGDYS P-104	संस्कृतम् (अधोऽङ्कितयोरेकम्)	होरात्रयम्	६०	४०	४
	PGDYS T-104A	संस्कृतरचना				
	PGDYS T-104B	वेदोपनिषदादिषु योगः				

द्वितीयं सामिसत्रम्

पत्रम्	विषयसङ्केतः	विषयः	बाह्यपरीक्षा समयः	अङ्काः		श्रेयोऽङ्काः (Credits)
				बाह्यपरीक्षाङ्काः	आन्तरिकपरीक्षाङ्काः	
पञ्चमम्	PGDYS T- 105	योगचिकित्सा	होरात्रयम्	६०	४०	४
षष्ठम्	PGDYS T- 106	आहारविज्ञानं मनश्चिकित्सा च	होरात्रयम्	६०	४०	४
सप्तमम्	PGDYS T- 107	आयुर्वेदः प्राकृतिकचिकित्सा च	होरात्रयम्	६०	४०	४
अष्टमम्	PGDYS P- 108	योगप्रयोगः २	-	५०	५०	४

त्रिभुवनविश्वविद्यालयः
संस्कृतकेन्द्रीयविभागः
योगविज्ञाने अधिस्नातकम्
सामिसत्रात्मकः पाठ्यक्रमः
पाठ्यक्रमस्य विस्तृतं विवरणम्
प्रथमं सामिसत्रम्

प्रथमं पत्रम् : योगशास्त्रस्य परिचयात्मकमध्ययनम्

PGDYS T-101

श्रेयोऽङ्काः ४

पाठनसमयः ६४ घं.

आन्तरिकपरीक्षाङ्काः ४०

बाह्यपरीक्षाङ्काः ६०

बाह्यपरीक्षासमयः : होरात्रयम्

पाठ्यांशोद्देश्यम्

- योगस्य सैद्धान्तिकस्वरूपविषये बोधः ।
- योगशास्त्रस्य गभीराध्ययनेन अस्य दार्शनिकवैशिष्ट्यावबोधनम् ।
- योगस्य परम्परायाः, तदाचार्याणाञ्च देशकालावदानादिसन्दर्भे नानामतसमीक्षणपूर्वकं निष्कर्षस्थापनसामर्थ्योत्पादनम् ।
- योगसूत्रान्तर्गतानां हठयोगे समाविष्टानाञ्च विषयाणां विशेषाध्ययनम् ।

पाठ्यांशविवरणम्

क. योगशास्त्रस्य स्वरूपम्

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- योगशब्दनिर्वचनम्, योगशास्त्रस्य परिचयः
- योगदर्शनस्य परम्परायाः अध्ययनम्
- योगस्य दार्शनिकस्वरूपम्
- योगदर्शनस्य उपादेयता
- घेरण्ड-याज्ञवल्क्य-पतञ्जलि-हिरण्यगर्भ-गोरक्षनाथप्रभृतीनां प्रमुखाचार्याणां देशकालादिसमीक्षणपूर्वकं तेषामवदानसमीक्षणम् ।
- कर्मयोगः, भक्तियोगः, ज्ञानयोगः, मन्त्रयोगः, लययोगः, ध्यानयोगः, हठयोगः, राजयोगः, तन्त्रयोगः, स्वरयोग इत्यादिपदेषु योगशब्दप्रयोगसन्दर्भस्य अध्ययनम्
- वेदपुराणदिषु योगशब्दप्रयोगः
- बन्धनसिद्धान्तः
- कर्मसिद्धान्तः
- मोक्षसिद्धान्तः
- ईश्वरसिद्धान्तः
- मनोवृत्तिसिद्धान्तः
- अष्टाङ्गयोगस्य परिचयः
- योगसिद्धयः
- दैवासुरसम्पत्
- प्रकृतिपुरुषौ
- गुणत्रयम्
- स्थितप्रज्ञलक्षणम्
- ब्रह्म
- निद्रा
- साङ्ख्ययोगौ

ख. योगसूत्रस्य अध्ययनम्

श्रेयोऽङ्कौ २, पाठनसमयः ३२ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः ३०

- योगस्वरूपम्, पञ्च वृत्तयः तल्लक्षणानि च, अभ्यासवैराग्यस्वरूपम्, समाधिस्वरूपम् (सम्प्रज्ञातसमाधिः, असम्प्रज्ञातसमाधिः), ईश्वरः, ईश्वरप्रणिधानं तत्फलञ्च, चित्तविक्षेपः, चित्तप्रसादः, विक्षेपनाशेन चित्तस्थैर्योपायाः, सप्त प्रज्ञाभूमयः, वशीकरणम्, समाधिफलम्,
- योगपरिभाषा, योगशास्त्रस्य दार्शनिकत्वम्, योगदर्शनस्य अनुबन्धचतुष्टयम्, पञ्च क्लेशाः, कर्माशयः, विषयसुखस्य दुःखमयत्वम्, द्रष्टृस्वरूपम्, दृश्यस्वरूपम्, योगस्य अष्टाङ्गानां परिचयः तद्भेदाश्च, सिद्धिः, वासना, कैवल्यम् ।

ग. हठयोगप्रदीपिका

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- हठयोगप्रस्तावः, योगसाधनायां साफल्यम् असाफल्यञ्च, मिताहारः, आसनविज्ञानम्, प्राणायामविज्ञानम्, प्रत्याहारविज्ञानम्, मुद्राविज्ञानम्,
- कुण्डलिनीजागरणार्थं दशमुद्राणां महत्त्वम्, समाधि विज्ञानम्, नादानुसन्धानम्, घेरण्डवर्णिता सप्तसाधना, नाडीविज्ञानम् ।

पाठ्यग्रन्थाः

पातञ्जलयोगदर्शनम् (निर्धारितांशमात्रम्)

हठयोगप्रदीपिका (निर्धारितांशमात्रम्)

घेरण्डसंहिता (निर्धारितांशमात्रम्)

अनुशंसिताः ग्रन्थाः

- आरण्य, स्वामी हरिहरानन्द (व्या.), पातञ्जलयोगदर्शन, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सन् २०१७
- तीर्थ, ओमानन्द, पातञ्जलयोगप्रदीप, गीता प्रेस, गोरखपुर, सन् १९६३
- शर्मा, चन्द्रधर, भारतीय दर्शन का तात्त्विक सर्वेक्षण, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सन् २०००
- भट्टराई, प्रा. चूडानाथ, योगप्रबोध, नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान, काठमाडौं, वि.सं. १९७२
- कल्याण (योगाङ्क), गीता प्रेस, गोरखपुर, सन् १९९२
- आयंगर, बी के एस्, सभी के लिए योग, प्रभात प्रकाशन, नयाँ दिल्ली, सन् २०१५
- दातार, पं. हरिकृष्ण शास्त्री, योगसिद्धान्त एवं साधना, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, भारत, सन् २०१३
- गौड़, शशिबाला, दर्शनशास्त्रेतिहासः, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, सन् २००४
- भट्टराई, प्रा. चूडानाथ, दर्शनसमुच्चय, नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान, काठमाडौं, वि.सं. १९७६
- अधिकारी, हरिप्रसादः, भारतीय तत्त्वमीमांसा, नवशक्ति प्रकाशन, वाराणसी
- उपाध्याय, बलदेव, भारतीय दर्शन, शारदा प्रकाशन, वाराणसी, सन् २०१६
- स्वामी, अडगडानन्द, यथार्थं गीता नेपाली, श्रीमद्भगवद्गीता, परमहंस स्वामी श्री अडगडानन्दजी आश्रम टृष्ट, मुम्बई, सन् २००७
- Vivekananda, Swami.(1982): Raja Yoga or Conquering the Internal Nature, Culcutta, Advaita Ashram
- Surendranath Dasgupta- (1989): A Study of Pantanjali, Delhi, Motilal Banarisisdass.
- Feuerstein, Georg. (2002.): The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice.Delhi, Bhavana Books and Prints
- Swami Muktibodhananda : Hatha Yoga Pradeepika, The light on Hatha Saraswati Yoga (Bihar School of Yoga, Munger, 1985).
- Four Chapters on Freedom: Commentary on the Yoga Sutras of Patanjali, Swami Satyanada Saraswati (2013).
- Sri Chandra Vasu (2013), The Gheranda Samhita – A Treatise on Hatha Yoga, Read Books Limited

- S.N. Dasgupta, (1991). **History of Indian Philosophy**, Vols.I & II.Motilal Banarsidass, Delhi.
- Iyengar, B.K.S. (1976) : **Light on Yoga London**, UNWIN Paperbacks
- Swami, Satyananda S.(2002), **Asana, Pranayama, Mudra, Bandha**, Munger, Yoga Publications Trust
- Taimini (1961), **The Science of Yoga**, Theosophical Publishing House, Adyar, Madras.



द्वितीयं पत्रम् : शरीरस्य रचनाविज्ञानं क्रियाविज्ञानञ्च

PGDYS T-102

श्रेयोऽङ्काः ४

पाठनसमयः ६४ घं.

आन्तरिकपरीक्षाङ्काः ४०

बाह्यपरीक्षाङ्काः ६०

बाह्यपरीक्षासमयः : होरात्रयम्

पाठ्यांशोद्देश्यम्

- शरीरसंरचनाविषये बोधः ।
- शरीरक्रियाविज्ञानस्य विशेषाध्ययनम् ।
- शरीरान्तःसञ्चारप्रणाल्याः स्नावीयप्रणाल्याः, प्रजननप्रणाल्याश्च बोधः ।

पाठ्यांशविवरणम्

क. शरीरसंरचना कार्यञ्च

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- कोशिकासंरचना, कोशिकाविभागः, कोशिकाकार्यम्
- अस्थिशरीरसंरचनाप्रणाली, अस्थिप्रकाराः, अस्थिसन्धिप्रकाराः, कटचस्थि
- अधोऽङ्गानि, मेरुदण्डः, मांसपेशीयं तन्त्रम्

ख. पाचन-स्नायु-ज्ञानेन्द्रियप्रणाली

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- पाचनप्रणाली, मुखस्य संरचना कार्यञ्च, लालाग्रन्थयः, उदरम्, गुदा, यकृत, पित्तम्, आमाशयः
- स्नायुप्रणाली, केन्द्रीयस्नायुप्रणाल्याः संरचना कार्यञ्च, स्वायत्तस्नायुप्रणाली, परिधीयस्नायुप्रणाली
- भावनायाः नवीनज्ञानार्जनस्य च शरीरक्रियाविज्ञानाधारः, ज्ञानेन्द्रियाणां शरीरक्रियाविज्ञानाधारः

ग. रक्त-श्वसन-मूत्रप्रणाली

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- हृदयस्य संरचना कार्यञ्च, धमन्यः, रक्तपरिसञ्चरणम्
- शिरातन्त्रम्, फुस्फुसशिराः, धमनीनां शिराणाञ्च सूक्ष्मसंरचना
- रक्तप्रसरः
- श्वसनप्रणाली, नासाच्छिद्रयोः संरचना कार्यञ्च, गलः, श्वासप्रश्वासक्रियायां फुस्फुसस्य स्थानम्
- वृक्कस्य संरचना कार्यञ्च, मूत्ररचना, मूत्राशयः, मूत्रमार्गः ।

घ. अन्तःस्राव-प्रजनन-लसिकाप्रणाली

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- काकलग्रन्थेः संरचना कार्यञ्च, पराकाकलग्रन्थिः, पीयूषग्रन्थिः, अग्न्याशयः, अधिवृक्कग्रन्थिः, जननाङ्गम्
- पुरुषस्य महिलायाश्च जननेन्द्रियस्य संरचना कार्यञ्च, लसिकाप्रणाली (परिचयः, प्रतिरक्षाप्रणाली एवं प्रतिरक्षणम्)

अनुशंसिताः ग्रन्थाः

- More; M.M.(2004), Anatomy and Physiology of yogic practices, Lonavala, India; Kanchan Prakashan

- Coulter, H.D. (2006). **Anatomy of Hatha Yoga**. Delhi, India; Motilal Banarasidas Publication
- Waugh, A.& Grant,A. (2010). Ross and Wilson: **Anatomy and Physiology in Health and Illness** (11th Ed.). London: Elsevier
- Byas Deb Ghosh. (2007). **Human anatomy for students**, Jaypee Brothers, New Delhi
- J. L. Smith, R. S. Winwood, W. G. Sears (1985). **Anatomy and Physiology for Nurses**, odder Education.
- B. J. Colbert, J. J. Ankney, K. Lee. (2010). **Anatomy & Physiology for Health Professions: An Interactive Journey**. Prentice Hal

तृतीयं पत्रम् : योगप्रयोगः १

PGDYS P-103

श्रेयोऽङ्काः ४

पाठनसमयः ६४ घं.

आन्तरिकपरीक्षाङ्काः ५०

बाह्यपरीक्षाङ्काः ५०

शिक्षणांशोद्देश्यम्

- योगाभ्यासे नैपुण्यार्जनम् ।
- योगासनानां सम्यग् अभ्यासः ।
- प्राणायामस्य मुद्रादीनाञ्च प्रयोगाभ्यासे सामर्थ्योत्पादनम् ।

शिक्षणांशविवरणम्

क. आसनाभ्यासः

श्रेयोऽङ्कौ २, अभ्याससमयः ३२ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः २५

- उपविष्टासनानि – सुखासनम्, अर्धपद्मासनम्, स्वस्तिकासनम्, पद्मासनम्, वज्रासनम्, सिद्धासनम्, मत्स्यासनम्, वक्रासनम्, अर्धमत्स्येन्द्रासनम्, मत्स्येन्द्रासनम्, गोमुखासनम्, पश्चिमोत्तनासनम्, उष्ट्रासनम्, परिवृत्त्रिकोणासनम्, पार्श्वकोणासनम्,
- सुप्तपृष्ठासनानि – पवनमुक्तासनम्, नौकासनम्, शवासनम्, सुप्तवज्रासनम्, अर्धहलासनम्, हलासनम्, सर्वाङ्गासनम्, विपरीतकर्णा आसनम्,
- उदराधृतासनानि – मकरासनम्, धनुरासनम्, पार्श्वधनुरासनम्, मत्स्यक्रीडासनम्, भुजङ्गासनम्, अर्धशलभासनम्, शलभासनम्, विपरीतनौकासनम्, अर्धचन्द्रासनम्,
- उत्थितासनानि – ताडासनम्, तिर्यक्ताडासनम्, वृक्षासनम्, अर्धचन्द्रासनम्, अर्धचक्रासनम्, कटिचक्रासनम्, चक्रासनम्, नटराजासनम् ।

ख. प्राणायामादीनामभ्यासः

श्रेयोऽङ्कौ २, अभ्याससमयः ३२ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः २५

- भ्रामरी, चन्द्रभेदी, सूर्यभेदी, भस्त्रिका, कपालभाती, उज्जायी, शीतली, शीतकरी इत्येते प्राणायामाः,
- ग्रीवासञ्चालनम्, नेत्रसञ्चालनम्, हस्तसञ्चालनम्, चरणसञ्चालनम्, शिरःसञ्चालनम्, अङ्गुलिसञ्चालनम्,
- सूर्यनमस्कारः,
- ध्यानमुद्रा, ज्ञानमुद्रा, भैरवमुद्रा, भैरवीमुद्रा, योनिमुद्रा, खेचरीमुद्रा, अश्विनीमुद्रा, शाम्भवीमुद्रा, महामुद्रा, सन्मुखी,
- मूलबन्धः, जालन्धरबन्धः, उड्डीयानबन्धः, महाबन्धः,
- ध्यानाभ्यासः योगनिद्रा
- शरीरविज्ञानस्य प्रयोगशालायाः भ्रमणम्

अनुशंसिताः ग्रन्थाः

- भट्टराई, प्रा. चूडानाथ, योगप्रबोध, नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान, काठमाडौं, वि.सं. १९७२
- कल्याण (योगाङ्क), गीता प्रेस, गोरखपुर, सन् १९९२
- आयंगर, बी के एस्, सभी के लिए योग, प्रभात प्रकाशन, नयाँ दिल्ली, सन् २०१५
- दातार, पं. हरिकृष्ण शास्त्री, योगसिद्धान्त एवं साधना, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, भारत, सन् २०१३

- Swami, Kuvalyananda(1993), Asanas, Kaivalyadhama, Lonavala
- Iyengar, B.K.S. (1976) : **Light on Yoga**, London, UNWIN Paperbacks
- Swami, Satyananda S.(2002), Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Munger, Yoga Publications Trust
- Babu, K.R. (2011): Asana Sutras (based on traditional Hatha Yoga literature), Vizianagaram, Home of Yoga Publications
- Ramdev, Swami, (2006): Yoga Its Philosophy And Practice. Divya Prakashan,



चतुर्थ पत्रम् : संस्कृतम्

PGDYS T-104

श्रेयोऽङ्काः ४

पाठनसमयः ६४ घं.

आन्तरिकपरीक्षाङ्काः ४०

बाह्यपरीक्षाङ्काः ६०

बाह्यपरीक्षासमयः : होरात्रयम्

प्रथमसामिसत्रान्तर्गते पञ्चमे पत्रे अधोऽङ्कितयोः कमप्येकं पत्रमवलम्ब्याध्ययनं करणीयम् -

१. संस्कृतरचना

२. वेदोपनिषदादिषु योगः

१. संस्कृतरचना (PGDYST-104A)

पाठ्यांशोद्देश्यम्

- संस्कृते वाक्यरचनायाः सामर्थ्योत्पादनम्
- प्रत्ययान्तानां सोपसर्गाणां संख्यावाचकानाञ्च पदानां वाक्ययोजनसामर्थ्योत्पादनम्
- वाच्यबोधेन सह वाच्यपरिवर्तनस्य विविधानां प्रक्रियाणां ज्ञानम्
- अनुच्छेदाधारेण लघुप्रबन्धाधारेण च बोधप्रश्नानां समाधानक्षमतार्जनम्

पाठ्यांशविवरणम्

क. वाक्यप्रयोगः

श्रेयोऽङ्कौ २, पाठनसमयः ३२ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः ३०

- कृदन्तपदप्रयोगः
- तद्धितान्तपदप्रयोगः
- स्त्रीप्रत्ययान्तपदप्रयोगः
- विभक्तिप्रयोगः
- अव्ययप्रयोगः
- संख्याशब्दप्रयोगः (संख्याशब्दानां वाक्ययोजना)
- विशेषण-विशेष्यप्रयोगः (सार्वनामिकविशेषणानि, संख्यावाचकविशेषणानि, गुणवाचकविशेषणानि, तरप्-तमप्-प्रत्ययान्त-विशेषणानि)

ख. वाच्यबोधः

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- कर्तृवाच्यम् (तिङन्तकर्तृवाच्यम्, कृदन्तकर्तृवाच्यम्)
- कर्मवाच्यम् (तिङन्तकर्मवाच्यम्, कृदन्तकर्मवाच्यम्)
- भाववाच्यम् (तिङन्तभाववाच्यम्, कृदन्तभाववाच्यम्)
- वाच्यपरिवर्तनम्

ग. पदबोधाद्यभ्यासः

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- पदपरिचयः (नामपदपरिचयः, क्रियापदपरिचयः)
- अशुद्धवाक्यानां शोधनम्
- बोधाभ्यासः (अनुच्छेदबोधः, लघुकथाबोधः)

अनुशंसिताः ग्रन्थाः

- द्विवेदी, कपिलदेव, रचनानुवाद कौमुदी, विश्वविद्यालय प्रकाशन, वाराणसी, सन् १९७८
- भ्मा, हरिमोहन, संस्कृत अनुवाद चन्द्रिका, चौखम्बा, वाराणसी, सन् १९८४
- सिग्द्याल, सोमनाथ, अनुवादचन्द्रिका, श्रीवेङ्कटेश्वर पाठक, तारा यन्त्रालय, काशी, द्वितीय संस्करण, वि.सं. २००६
- आ. दी., पार्थमणि, संस्कृत सरल अनुवाद, जगदम्बा प्रकाशन, श्री दरबार टोल, ललितपुर, नेपाल, पाचौं संस्करण, वि.सं. २०२३
- ढुङ्गाना, नीलमणिः, संस्कृतरचनाप्रकाशः १, २, ३, भागाः, महेन्द्रसंस्कृतविश्वविद्यालयः, बेलभुण्डी, दाङ, वि.सं. २०५५, वसन्तपञ्चमी
- नौटियाल, चक्रधर हंस, अनुवाद चन्द्रिका, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सन् २००१
- Dr. Sarasvati Mohan : Sanskrit Level-1, Sharadh Enterprises, Bangalore, 2007

चतुर्थ पत्रम् : संस्कृतम्

२. वेदोपनिषदादिषु योगः (PGDYST-104B)

पाठ्यांशोद्देश्यम्

- वैदिकवाङ्मये योगविषयके अनुसन्धानकार्ये शिक्षार्थिनां गतिसम्पादनम् ।
- पौराणिकग्रन्थेषु प्रतिपादितस्य योगविषयस्य परिज्ञानम् ।
- बौद्धपरम्परायां जैनपरम्परायाञ्च विशेषतः प्रचलितस्य ध्यानयोगस्य विषये शिक्षार्थिनां जिज्ञासाभिवर्धनेन तद्बोधः ।
- स्मृतिग्रन्थेषु, रामायण-महाभारतादिग्रन्थेषु च विहिताया योगपरिचर्चाया बोधः ।

पाठ्यांशविवरणम्

क. वैदिकवाङ्मये योगः

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- ऋग्वेदे योगः
- यजुर्वेदे योगः
- सामवेदे योगः
- अथर्ववेदे योगः
- उपनिषत्सु योगः

ख. स्मृतिग्रन्थेषु योगः

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- मनुस्मृतौ योगः
- पराशरस्मृतौ योगः
- याज्ञवल्क्यस्मृतौ योगः
- नारदस्मृतौ योगः
- व्यासस्मृतौ योगः
- वशिष्ठस्मृतौ योगः
- धर्मसूत्रेषु योगः

ग. पौराणिकवाङ्मये योगः

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- श्रीमद्भागवते योगः
- देवीभागवते योगः
- शिवपुराणे योगः
- विष्णुपुराणे योगः
- ब्रह्मवैवर्तपुराणे योगः

घ. अन्यत्र योगः

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- रामायणे योगः
- भगवद्गीतायां योगः
- योगवाशिष्ठे योगः
- बौद्धपरम्परायां योगः
- जैनपरम्परायां योगः
- तन्त्रपरम्परायां योगः

अनुशासिताः ग्रन्थाः

- गौड, शशिबाला, दर्शनशास्त्रेतिहासः, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, सन् २००४
- भट्टराई, प्रा. चूडानाथ, दर्शनसमुच्चय, नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान, काठमाडौं, वि.सं. १९७६
- अधिकारी, हरिप्रसादः, भारतीय तत्त्वमीमांसा, नवशक्ति प्रकाशन, वाराणसी
- उपाध्याय, बलदेव, भारतीय दर्शन, शारदा प्रकाशन, वाराणसी, सन् २०१६
- आरण्य, स्वामी हरिहरानन्द (व्या.), पातञ्जलयोगदर्शन, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सन् २०१७
- तीर्थ, ओमानन्द, पातञ्जलयोगप्रदीप, गीता प्रेस, गोरखपुर, सन् १९६३
- शर्मा, चन्द्रधर, भारतीय दर्शन का तात्त्विक सर्वेक्षण, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, सन् २०००
- भट्टराई, प्रा. चूडानाथः, योगप्रबोध, नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान, काठमाडौं, वि.सं. १९७२
- कल्याण (योगाङ्क), गीता प्रेस, गोरखपुर, सन् १९९२
- ऋषि, उमाशङ्कर शर्मा (व्याख्याकार), सर्वदर्शनसंग्रहः, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी, सन् २०१६

- आर्यंगार, बी के एस्, सभी के लिए योग, प्रभात प्रकाशन, नयाँ दिल्ली, सन् २०१५
- दातार, पं. हरिकृष्ण शास्त्री, योगसिद्धान्त एवं साधना, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, भारत, सन् २०१३
- S.N. Dasgupta, (1991), History of Indian Philosophy, Motilal Banarsidass, Delhi.
- Iyengar, B.K.S. (1976) : Light on Yoga, London, UNWIN Paperbacks
- Swami, Satyananda S.(2002), Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Munger, Yoga Publications Trust
- Swami, Kuvalyananda(1993), Asanas, Kaivalyadhama, Lonavla
- Taimini, The Science of Yoga, (1961) Theosophical Publishing House, Adyar, Madras

द्वितीयं सामिसत्रम्

पञ्चमं पत्रम् : योगचिकित्सा

PGDYS T-105

श्रेयोऽङ्काः ४

पाठनसमयः ६४ घं.

आन्तरिकपरीक्षाङ्काः ४०

बाह्यपरीक्षाङ्काः ६०

बाह्यपरीक्षासमयः : होरात्रयम्

पाठ्यांशोद्देश्यम्

- योगचिकित्सायाः विषये अध्ययनेन एतद्विषयप्रावीण्यार्जनम् ।
- पञ्चानामेव कोशानां ज्ञानेन सहैव तत्तत्कोशसम्बद्धानां विषयाणाञ्च विशेषज्ञानम् ।
- रोगशास्त्रस्य विषये, रोगाणां प्रतिरोधाय निवारणाय च उपायानामध्ययनेन योगचिकित्साया विषये विशेषाध्ययनम् ।

पाठ्यांशविवरणम्

क. योगचिकित्सायाः ऐतिहासिकमध्ययनम्

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- योगचिकित्साविज्ञानस्य अर्थः, परिभाषा, आवश्यकता, प्रकाराश्च
- योगचिकित्साया अनुसन्धानस्य इतिहासः
- योगचिकित्साया वैज्ञानिकमध्ययनम्
- साक्ष्याधारिता योगचिकित्सा
- उद्देगव्यवस्थापनोपायः

ख. पञ्चकोशविज्ञानम्

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- अन्नमयः कोशः - आसनम्, क्रिया, पथ्याहारः, उत्सर्गः, कोशगतविकाराणां निवारणोपायाः (भोजनसंयमः, चिकित्सा, शल्यचिकित्सा, व्यायामः, शरीरमर्दनम्, विश्रामः, उत्तमाहारः, विहारः)
- प्राणमयः कोशः - श्वास-प्रश्वासाभ्यासः, प्राणायामाश्च
- मनोमयः कोशः - ध्यानम्, भावधारा, संस्कारनिर्माणम्, विवेकशीलता, मनोबुद्धिचित्ताहङ्कारकार्याणि
- विज्ञानमयः कोशः - योगपरामर्शः, प्रसन्नताविश्लेषणम्, अतीन्द्रियक्षमता, दिव्यदृष्टिः
- आनन्दमयः कोशः - कर्मयोगः, अन्तश्चेतनायाः साक्षात्कारः, सांसारिकपदार्थैः सह स्वात्मसम्बन्धबोधः ।

ग. रोगशास्त्रम्

श्रेयोऽङ्कौ २, पाठनसमयः ३२ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः ३०

- यौगिकं शरीरक्रियाविज्ञानम्
- रोगसङ्केतः, तल्लक्षणञ्च
- रोगनिदानान्वेषणम्

- जीवनशैली चिकित्साप्रबन्धश्च
- रोगप्रतिरोधक-निवारक-योगप्रकारनिश्चयनम् –
रोगाः – मधुमेहः, श्वासरोगः, हृद्घमनीरोगः, उच्चरक्तप्रसरः, स्थौल्यम्, मनोरोगः, मांसास्थिपीडा, अस्थिसन्धिपीडा, आन्त्रफुल्लनम्, कर्करोगः, उदरपीडा, अनिद्रा, कष्ठार्तवा ।

अनुशंसिताः ग्रन्थाः

- आयंगार, बी के एस्, सभी के लिए योग, प्रभात प्रकाशन, नयाँ दिल्ली, सन् २०१५
- दातार, पं. हरिकृष्ण शास्त्री, योगसिद्धान्त एवं साधना, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, भारत, सन् २०१३
- R Nagarathna, H R Nagendra, Shamantakamani Narendran, Yoga for Common Ailments and IAYT for Different Diseases, Swami Vivekanada Yoga Prakashan, Bangalore, 2002
- Shirley Telles, H R Nagendra, A Glimpse into the Human Body, Swami Vivekanada Yoga Prakashan, Bangalore, 2002
- Nagarathna R, Nagendra H.R, Integrated Approach of Yoga Therapy for Positive Health, Vivekanada Yoga Prakashan, Bangalore, 2001
- A.G. Mohan, Indra Mohan, Yoga Therapy: A Guide to the Therapeutic Use of Yoga and Ayurveda for Health and Fitness, Shambhala Publications, 2004
- Krishna Kumar Suman, VK Ahluwalia, Yoga Therapy, Lotus Press, New Delhi, 2006
- Padiki Najaraja Rao, Medicine for Yoga Therapist, Jaypee Publication, 2011

षष्ठं पत्रम् : आहारविज्ञानं मनश्चिकित्सा च

PGDYS T-106

श्रेयोऽङ्काः ४

पाठनसमयः ६४ घं.

आन्तरिकपरीक्षाङ्काः ४०

बाह्यपरीक्षाङ्काः ६०

बाह्यपरीक्षासमयः : होरात्रयम्

पाठ्यांशोद्देश्यम्

- आहारविज्ञानस्य नैकविधपक्षेषु ज्ञानार्जनम् ।
- आहारस्य गुणवत्ताया दोषवत्तायाश्च ज्ञानेन दैनिकजीवने आहारस्य उचितप्रयोगाय सक्षमतार्जनम् ।
- आहारमनसोः सम्बन्धबोधनेन, मनोविज्ञानस्य च ज्ञानेन मनश्चिकित्साया विषये बोधः ।

पाठ्यांशविवरणम्

क. आहारसिद्धान्तः

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- आहारविज्ञानस्य परिचयः, आहारविज्ञानस्येतिहासः
- आहारस्रोतांसि, पौष्टिकाहारे अन्नाहारः फलाहारश्च
- आहारस्य मूलतत्त्वानि
- जीवसत्त्वम्, प्रथिनम्, खनिजपदार्थः
- दोषपूर्णः आहारः, गुणयुक्तः आहारः
- अन्नाहारचिकित्सा, फलाहारचिकित्सा

ख. आहारस्य प्रयोगविज्ञानम्

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- पश्यान्नम्
- पोषकतत्त्वानां मूल्याङ्कनम्
- गर्भवतीनां शिशूनां स्तन्यपायिनीनाञ्च कृते पोषकतत्त्वम्
- रोगप्रतिरोधकाहारयोजना
- परम्परिताहारस्य महत्त्वम्
- सन्तुलिताहारः

ग. मनश्चिकित्सा

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- परिभाषा
- मनोविश्लेषणम्
- नैदानिकं मनोविज्ञानम्
- व्यवहारपद्धतिः
- एकीकृतमनश्चिकित्सा
- सम्मोहनचिकित्सा
- प्रकाराः
- बालमनोविज्ञानम्
- सामूहिकी मनश्चिकित्सा
- शरीरोन्मुखी मनश्चिकित्सा
- मानववादिनी चिकित्सा

घ. मनश्चिकित्साप्रविधिः

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- व्यक्तित्वं तत्प्रकाराश्च

- परामर्शः, परामर्शदातुर्गुणवत्ता, परामर्शोपायाश्च
- असामान्यं मनोविज्ञानम्
- सचेतनाधारितः दृष्टिकोणः

अनुशंसिताः ग्रन्थाः

- अधिकारी, राजु, कसरी खाने कसरी पिउने, मानव उत्कर्ष नेपाल, वि. सं. २०७१
- पोखेल, हरिप्रसाद, भोजन पोषण र हाम्रो स्वास्थ्य, विद्यार्थी प्रकाशन, नेपाल, वि.सं. २०६५
- दातार, पं. हरिकृष्ण शास्त्री, योगसिद्धान्त एवं साधना, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, भारत, सन् २०१३
- Swami Rama, Rudolph Ballantive & Swami Ajay-(2007), Yoga & Psychotherapy, Himalayan Institute Press, Honeldale
- Edward Erwin, (1997): Philosophy & Psychotherapy, Sage publications, New Delhi
- Shanmugan, T.E. (1983), Abnormal Psychology, Tata Mc Graw Hill, New Delhi
- Brice, Avery (2000), Principles of Psychotherapy, Harper Collins Publishers, India.
- Subhangini A Joshi (2015), Nutrition and Dietetics, McGraw Hill Education Private Limited, India

सप्तमं पत्रम् : आयुर्वेदः प्राकृतिकचिकित्सा च

PGDYS T-107

श्रेयोऽङ्काः ४

पाठनसमयः ६४ घं.

आन्तरिकपरीक्षाङ्काः ४०

बाह्यपरीक्षाङ्काः ६०

बाह्यपरीक्षासमयः : होरात्रयम्

पाठ्यांशोद्देश्यम्

- आयुर्वेदस्य सैद्धान्तिकपक्षस्य ज्ञानेन तद्विषये नैपुण्यार्जनम् ।
- आयुर्वेदस्य दैहिकसम्बन्धबोधः ।
- स्वस्थवृत्तस्य ज्ञानेन, अन्नपानादीनामौषधीयगुणानाञ्च ज्ञानेन स्वस्थजीवनपद्धतेरुपायबोधः ।
- प्राकृतिकचिकित्सायाः पद्धतीनां बोधेन चिकित्सासामर्थ्योत्पादनम् ।

पाठ्यांशविवरणम्

क. आयुर्वेदस्य सिद्धान्तः

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- आयुर्वेदस्य लक्षणम्, आयुर्वेदस्य लक्ष्यम्, स्वस्थताया रोगस्य च विषये आयुर्वेदस्य विचारः
- अष्टाङ्गायुर्वेदः
- सप्तधातु, मलविज्ञानम्, ओजः
- अग्निप्रकाराः
- स्रोतसः
- पञ्च महाभूतानि

ख. आयुर्वेदस्य प्रयोगः

श्रेयोऽङ्कः १, पाठनसमयः १६ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः १५

- दिनचर्या
- ऋतुचर्या
- शोधनकर्म
- पञ्चकर्म
- आयुर्वेदीया सामान्या प्राथमिकी चिकित्सा
- आयुर्वेदस्य औषधीयगुणवन्ति कानिचन वस्तूनि - लसुनम्, हरिद्रा, पलाण्डुः, जीरकम्, निम्बः, घृतम्, मधु, घृतकुमारी, हरीतकी, विभीतकी, आमलकम्, दारुचिनी, सूक्ष्मपत्रा, अग्निशिखा, लवङ्गः, मूलकम्, आर्द्रकम्, तुलसी, शतावरी, गुडुची, तेजोहवा ।

ग. प्राकृतिकचिकित्सा

श्रेयोऽङ्कः २, पाठनसमयः ३२ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः ३०

- आधारभूतः सिद्धान्तः
- चिकित्सासिद्धान्तः
- प्राकृतिकचिकित्साया विविधाः पद्धतयः - उपवासः, स्नानम् (शीतजले उष्णजले च कटिस्नानम्, चरणस्नानम्, वाष्पस्नानम्)
- आकर्षचिकित्सा, अङ्गमर्दनचिकित्सा, मृच्चिकित्सा, क्षारयुक्तं भोजनम् ।

अनुशंसिताः ग्रन्थाः

- राजभण्डारी, लक्ष्मण, सरल प्राकृतिक उपचार, रत्न पुस्तक भण्डार, वि.सं. २०१३
- खप्तड बाबा, आरोग्य विज्ञान, खप्तड आश्रम प्रकाशन समिति, वि.सं. २०६४
- Dr. S.R. Jindal (1994), **Nature Cure : A Way of Life**, Bangalore, Institute of Naturopathy & Yogic Sciences,
- **Nature Cure treatments**, Bangalore, Institute of Naturopathy & Yogic Sciences
- Dr. N.A. Murthy & D.P. Pandey, **Ayurvedic common Cures for Common Diseases**, Orient Paperback publishers, Delhi
- Swami Sadashiva Tirtha (2007), **The Ayurveda Encyclopedia : Natural Secrets to Healing, Prevention & Longevity**, Sat Yug Press, USA
- H.K. Bakhru (2003), **The Complete Handbook of Nature Cure, 5th Edition**, JAICO Publishing House, Mumbai
- Kashiraj Sharma Subedi , **Ayurvediya Vigyana, SOLID, Lalitpur, Nepal**

अष्टमं पत्रम् : योगप्रयोगः २

PGDYS P-108

श्रेयोऽङ्काः ४

पाठनसमयः ६४ घं.

आन्तरिकपरीक्षाङ्काः ५०

बाह्यपरीक्षाङ्काः ५०

शिक्षणांशोद्देश्यम्

- विविधरोगाणां प्रतिरोधकानां निराकारकाणाञ्च उपायानां प्रयोगात्मकज्ञानस्याभ्यासः,
- योगशिक्षणाय च अभ्यासेन तद्विषयकनैपुण्यार्जनम् ।

शिक्षणांशविवरणम्

क. योगचिकित्साविधिः

श्रेयोऽङ्कौ २, अभ्याससमयः ३२ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः २५

- रोगाः – मधुमेहः, वातस्फीतिः, स्थौल्यम्, स्नायुरोगः, उन्मत्तता, सन्धिकोपः, मांसास्थिपीडा, अनिद्रा, आन्त्रक्रियान्यूनता, आन्त्रदाहः, अवसादः, चिन्ता, हृदयाघातः, उच्चरक्तप्रसरः, मासिकधर्मविकारः ।

ख. योगशिक्षणाभ्यासः

श्रेयोऽङ्कौ २, अभ्याससमयः ३२ घं., बाह्यपरीक्षाङ्काः २५

- क्रीडायोगः
- हास्ययोगः
- अमृतभोजनरचना
- दैहिकद्रव्यमानसूची तद्गणना (रक्तप्रसरः, हृत्स्पन्दः, तापमानम्, भ्रामरीसमयमापः)
- आयुर्वेदस्य प्राकृतिकचिकित्सायाश्च चिकित्सालयीयोऽभ्यासः

अनुशंसिताः ग्रन्थाः

- भट्टराई, प्रा. चूडानाथ, योगप्रबोध, नेपाल राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान, काठमाडौं, वि.सं. १९७२
- दातार, पं. हरिकृष्ण शास्त्री, योगसिद्धान्त एवं साधना, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, भारत, सन् २०१३
- आयंगर, बी के एस्, सभी के लिए योग, प्रभात प्रकाशन, नयाँ दिल्ली, सन् २०१५
- R Nagarathna, H R Nagendra, Shamantakamani Narendran, Yoga for Common Ailments and IAYT for Different Diseases, Swami Vivekanada Yoga Prakashan, Bangalore, 2002
- Shirley Telles, H R Nagendra, A Glimpse into the Human Body, SVYP, Bangalore. 2002
- Nagarathna R, Nagendra H.R., Integrated Approach of Yoga Therapy for Positive Health, SVYP, Bangalore. 2001
