

# Post Graduate Diploma in Yoga Science (PGDYSc) 2014-15

## Scheme of Examination PGDYSC

**Syllabus :**

### **1<sup>st</sup> Semester**

S.No.	Code	Title	Internal	External	Practical Exams.	Total
1	PGDYSc-101	Foundation of Yoga योग के आधारभूत तत्व	20	80	-----	100
2	PGDYSc-102	Hath Yoga हठयोग	20	80	-----	100
3	PGDYSc-103	Human Anatomy- Physiology & Yoga Practices मानव शरीर रचना-क्रिया विज्ञान एवं योग अभ्यास	20	80	-----	100
4	PGDYSc-104	Practical Examination क्रियात्मक परीक्षा	-	-	100	100
		Total	60	240	100	400

### **Note.**

**The** Practical Classes shall be held as per the scheme of each semester. The final Practical Examinations for each Semester shall be conducted by external & internal examiners at the end of the each semester.

## Post Graduate Diploma in Yoga Science (PGDYSc) 2014-15

### Scheme of Examination PGDYSC

#### 2<sup>nd</sup> Semester

S.No.	Code	Title	Internal	Theory	Practical Exams.	Total
1	PGDYSc-201	Patanjalyogasutra पतंजलि योगसूत्र	20	80	-----	100
2	PGDYSc-202	Yoga & Health योग एवं स्वास्थ्य	20	80	-----	100
3	PGDYSc-203	Naturopathy प्राकृतिक चिकित्सा	20	80	-----	100
4	PGDYSc-204	Practical Examination क्रियात्मक परीक्षा	-	-	100	100
		Total	60	240	100	400

#### Note.

The Practical Classes shall be held as per the scheme of each semester. The final Practical Examinations for each Semester shall be conducted by external & internal examiners at the end of the each semester.

1 <sup>st</sup> Sem.	-	400 Marks
2 <sup>nd</sup> Sem	-	<u>400 Marks</u>
Total Marks	-	<u>800 Marks</u>

# Post Graduate Diploma in Yoga Science (PGDYSc) 2014-15

पच्यम  
समेस्टर

Paper Code: PGDYSc101  
Foundation of Yoga  
योग के आधारभूत तत्व

बाह्य 80  
आंतरिक 20  
Total Marks 100

Time :3 hours

Note :-

(a) For paper setter

1. Paper setter will set 9 question in all, out of which students will be required to attempt 5 question .
2. Question No.1 will be compulsory and will carry 16 marks. It will comprise of 8 short answer type questions of 2 marks each to be selected from the entire syllabus.
3. Two long answer type questions will be set from each unit. Long answer Type question will carry 16 marks each.

(a) For candidates

1. Attempt question in all, selecting at least one question from each unit. Question No. 1 is compulsory. All question carry equal marks.

- ईकाई –1 योग की अवधारणा एवं विभिन्न परिभाषायें, योग की परम्परा एवं इतिहास, योग का आधुनिक समय में महत्त्व, योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, समय, वेशभूषा, यौगिक आहार, योग साधना के साधक व बाधक तत्व।
- ईकाई –2 वेद, उपनिषद, गीता, सांख्य, योग शास्त्र एवं आयुर्वेद में वर्णित योग का स्वरूप एवं मुख्य विशेषताएं।
- ईकाई–3 योग की विभिन्न पद्धतियाँ – राजयोग (अष्टांग योग), हठ योग, ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग।
- इकाई –4 भारत की प्रमुख योग संस्थाओं एवं योग ऋषियों का संक्षिप्त परिचय– कैवल्यधाम लोनावला, बिहार योग भारती मुंगेर, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग अनुसंधान संस्थान, नई दिल्ली, स्वामी विवेकानन्द योग अनुसंधान, बंगलौर।  
महर्षि पतंजलि, गोरखनाथ, महर्षि दयानन्द सरस्वती, स्वामी विवेकानन्द का जीवन परिचय।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

1. कल्याण योगांक – गीता प्रैस गोरखपुर
2. कल्याण योगतत्वांक – गीता प्रैस गोरखपुर
3. संत जीवन चरित्र – स्वामी शिवानन्द
4. उपनिषदों में सन्यास योग– डॉ० ईश्वर भारद्वाज

# Post Graduate Diploma in Yoga Science (PGDYSc) 2014-15

प्रथम समेस्टर Paper Code: PGDYSc102  
Hatha Yoga  
हठयोग

बाह्य 80  
आंतरिक 20  
Total Marks 100

Time :3 hours

Note :-

(b) For paper setter

1. Paper setter will set 9 question in all, out of which students will be required to attempt 5 question .
2. Question No.1 will be compulsory and will carry 16 marks. It will comprise of 8 short answer type questions of 2 marks each to be selected from the entire syllabus.
3. Two long answer type questions will be set from each unit. Long answer Type question will carry 16 marks each.

(b) For candidates

1. Attempt question in all, selecting at least one question from each unit. Question No. 1 is compulsory. All question carry equal marks.

- ईकाई –1 हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्त्व, हठ-सिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता।
- ईकाई –2 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ। प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार विधि व लाभ। प्राणायाम की उपयोगिता। षट्कर्म वर्णन – धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक एवं कपालभाति की विधि व लाभ।
- ईकाई –3 बन्ध-मुद्रा वर्णन-महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, उड्डीयान बन्ध, जालंधरबन्ध, मूलबन्ध, विपरीतकरणी, शक्तिचालिनी। समाधि का वर्णन। नादानुसंधान। कुण्डलिनी का स्वरूप, जागरण के उपाय।
- ईकाई – 4 घेरण्ड संहिता परिचय एवं इसमें वर्णित सप्तसाधन एवं आसनों आदि का वर्णन।

सन्दर्भ ग्रन्थ:

1. हठयोग प्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावला।
2. घेरण्ड संहिता – प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावला।
3. गोरक्ष संहिता – गोरक्षनाथ
4. भक्ति सागर – स्वामी चरणदास
5. उपनिषद संग्रह – जगदीश शास्त्री, प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास
6. बहिरंग योग – स्वामी योगेश्वरानन्द
7. योगासन विज्ञान – स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचा

# Post Graduate Diploma in Yoga Science (PGDYSc) 2014-15

प्रथम समेस्टर

Paper Code: PGDYSc103  
Human Anatomy – Physiology and  
Yoga practice  
मानव शरीर रचना–क्रिया विज्ञान एवं  
योगाभ्यास

बाह्य 80  
आंतरिक 20  
Total Marks 100

Time :3 hours

Note :-

(c) For paper setter

1. Paper setter will set 9 question in all, out of which students will be required to attempt 5 question .
2. Question No.1 will be compulsory and will carry 16 marks. It will comprise of 8 short answer type questions of 2 marks each to be selected from the entire syllabus.
3. Two long answer type questions will be set from each unit. Long answer Type question will carry 16 marks each.

(c) For candidates

1. Attempt question in all, selecting at least one question from each unit. Question No. 1 is compulsory. All question carry equal marks.

- ईकाई –1 मानव शरीर विज्ञान – अर्थ, शाखाएँ, विशेषताएँ। अस्थि संस्थान– रचना एवं कार्य। खोपड़ी, वक्ष, मेरुदण्ड की कशेरुकाएँ, हाथ एवं पैरों की अस्थियाँ की रचना एवं कार्य। मांसपेशीयसंस्थान – कोशिका, उत्तक प्रकार एवं मुख्य संस्थानों की रचना एवं कार्य। जोड़ों के प्रकार, मांसपेशी संकुचन व अन्य जानकारी (स्थिर/अस्थिर), मांसपेशीय तंत्र पर योगाभ्यास का प्रभाव एवं उपयोगिता।
- ईकाई –2 पाचन संस्थान – इसके प्रमुख अंगों की संरचना एवं कार्य। चयापचय। पाचन प्रणाली (भोजन ग्रहण, पाचन, शोषण एवं उपयोग) की जानकारी। योगाभ्यास का प्रभाव। ग्रन्थियाँ, अन्तःस्रावी ग्रंथी संस्थान– प्रमुख ग्रन्थियाँ– नामकरण, भेद, स्थान, सम्बन्धित हार्मोन। षट्चक्रों बारे जानकारी, कार्य प्रक्रिया एवं योगाभ्यास का प्रभाव।
- ईकाई –3 रक्त प्रवाह संस्थान– प्रमुख अंगों (हृदय, शिरा, धमनी) की रचना एवं कार्यप्रणाली। रक्त सरंचना, रक्तचाप, वात, पित्त, कफ की जानकारी एवं योगाभ्यास का प्रभाव। श्वसन एवं निष्कासन तंत्र– श्वसन प्रक्रिया, श्वास–प्रश्वास एवं गति। योग के अनुसार वायु, वायुकोष। योग्य वायु के तत्व। जैविक क्षमता। श्वास नियंत्रण एवं योगिक प्रभाव। त्वचा, गुर्दे, मूत्राशय की संरचना एवं कार्य।
- ईकाई – 4 नाडी संस्थान एवं ज्ञानेन्द्रियाँ– प्रमुख अवयवों की संरचना, मस्तिष्क की क्षमता एवं कार्यप्रणाली। केन्द्रिय नाडी एवं स्वचालित नाडी संस्थान के अंग, कार्य। सुषुम्ना, सूर्य नाडी, चन्द्रनाडी तंत्र तथा योगाभ्यास का प्रभाव। उपरोक्त विभिन्न संस्थानों पर योगाभ्यास (आसन, बन्ध, मुद्रा, षट्कर्म, प्राणायाम, ध्यान,) का शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक परिपेक्ष में प्रभाव एवं उपयोगिता।

सन्दर्भ ग्रन्थ:

1. Yoga Theapy (Hindi & English) : Shivanand Saraswati
2. शरीर रचना विज्ञान – डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
3. शरीर क्रिया विज्ञान – डॉ. प्रियवृत्त शर्मा
4. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ. एस.आर.वर्मा
5. आयुर्वेदीय क्रिया शरीर – वैद्य रणजीत राय देसाई
6. योग चिकित्सा – कुवलयाणन्द
7. योग से आरोग्य – कालिदास जोश

# Post Graduate Diploma in Yoga Science (PGDYSc) 2014-15

प्रथम समेस्टर

Paper Code: PGDYSc104

Total Marks 100

Practical Examination

(Self Demonstration)

क्रियात्मक परीक्षा (व्यक्तिगत)

<b>I SELECTED KRIYAS</b>				<b>For Examination</b>
				<b>(1 item x10 = 10 Marks)</b>
1	Jalneti	3	Agnisara	
2	Sutraneti	4	Kapalabhati- vatkrum, sheetkrum	
<b>II PRANAYAMAS</b>				<b>(1 item x10 = 10 Marks)</b>
<b>In Hathyoga</b>				
1	Nadishodhan	4	Sheetkari	
2	Suryabhedan	5	Shetalee	
3	Ujjayi			
<b>In Yoga Sutra</b>				
1	Bahyavritti	3	Stambhvritti	
2	Abhyantaravartti			
<b>III ASANAS-</b>				<b>(4 item x10 =40 Marks)</b>
1	Surya Namaskar with Mantra	19	Siddhasan	
2	Pawanmuktasana Series 1-2-3	20	Swastikasan	
3	Uttanpad Asan	21	Padmasan	
4	Tadasan	22	Marjariasan	
5	Vajrasan	23	Kapotasana	
6	Vakrasan	24	Ardhbadhpadmottanasan	
7	Bhujangasan	25	Ardh Shalabhasan	
8	Katichakrasan	26	Parshvachakrasan	
9	Naukasana	27	Gaumukhasan	
10	Viprit Naukasana	28	Padhastasan	
11	Makarasana	29	Mandukasana	
12	Dhanurasana	30	Vatayanasana	
13	Utkatasana	31	Ushtrasana	
14	Kagasana	32	Shashankasan	
15	Janushirshasan	33	Dandasana	
16	Kandharasan	34	Vrikshasan	
17	Pashchimottanasan	35	Trikonasana	
18	Akaran dhanurasana	36	Sinhasana	
<b>IV MUDRAS &amp; BANDHAS</b>				<b>(1 item x10 =10 Marks)</b>
1	Moolabandha	4	Mahamudra	
2	Jalandharbandh	5	Mahavedha mudra	
3	Uddiyanbandha			

**V(a)** Each candidate will prepare a practical note book in which Total 20 Asanas, Two Shatkaram, Two Pranayanam and One Bandha, One Mudra will be explained in detail alongwith photograph as per class teacher advice from the above said complete syllabus.

**(b) Viva-Voce**

Examiner will conduct vivo-voce from the above said complete syllabus.

**(V a+b =30 Marks)**

# Post Graduate Diploma in Yoga Science (PGDYSc) 2014-15

द्वितीय  
समेस्टर

Paper Code: PGDYSc201  
Patanjalyogasutra  
पतंजलि योगसूत्र

बाह्य 80  
आंतरिक 20  
Total Marks 100

Time :3 hours

**Note :-**

**(a) For paper setter**

1. Paper setter will set 9 question in all, out of which students will be required to attempt 5 question .
2. Question No.1 will be compulsory and will carry 16 marks. It will comprise of 8 short answer type questions of 2 marks each to be selected from the entire syllabus.
3. Two long answer type questions will be set from each unit. Long answer Type question will carry 16 marks each.

**(b) For candidates**

1. Attempt question in all, selecting at least one question from each unit. Question No. 1 is compulsory. All question carry equal marks.

- ईकाई –1 पातंजल योगसूत्र— परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित्त वृत्तियां, चित्त वृत्तियां के निरोध का उपाय।
- ईकाई –2 योग अन्तराय, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रियायोग, पंचक्लेश, प्रमाण।
- ईकाई—3 अष्टांग योग के आठ अंग— यम, नियम का स्वरूप तथा उनकी सिद्धि का फल, आसन—परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम—परिभाषा, प्रकार एवं महत्व।
- ईकाई –4 पतंजलि योग अनुसार पत्यहार की अवधारणा एवं महत्व, धारणा की अवधारणा एवं महत्व, ध्यान की अवधारणा एवं महत्व, समाधि की अवधारणा, समाधि के प्रकार।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

- |  |   |                   |
|--|---|-------------------|
| 1. योग सूत्र (तत्त्ववैशारदी)                           | — | वाचस्पति मिश्र    |
| 2. योग सूत्र (योग वार्तिक)                             | — | विज्ञान भिक्षु    |
| 3. योग सूत्र (भास्वती टीका)                            | — | हरिहरानन्द अरण्य  |
| 4. योग सूत्र (राजमार्तण्ड)                             | — | भोजराज            |
| 5. पातंजल योग प्रदीप                                   | — | ओमानन्द तीर्थ     |
| 6. पातंजल योग विमर्श                                   | — | विजयपाल शास्त्री  |
| 7. ध्यान योग प्रकाश                                    | — | लक्ष्मणानन्द      |
| 8. योग दर्शन   | — | राजवीर शास्त्री   |
| 9. पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन | — | डॉ. त्रिलोकचन्द्र |

# Post Graduate Diploma in Yoga Science (PGDYSc) 2014-15

द्वितीय  
समेस्टर

Paper Code: PDGYSc 202  
Yoga & Health  
योग एवं स्वास्थ्य

बाह्य 80  
आंतरिक 20  
Total Marks 100

Time :3 hours

**Note :-**

**(a) For paper setter**

1. Paper setter will set 9 question in all, out of which students will be required to attempt 5 question .
2. Question No.1 will be compulsory and will carry 16 marks. It will comprise of 8 short answer type questions of 2 marks each to be selected from the entire syllabus.
3. Two long answer type questions will be set from each unit. Long answer Type question will carry 16 marks each.

**(b) For candidates**

1. Attempt question in all, selecting at least one question from each unit. Question No. 1 is compulsory. All question carry equal marks.

- ईकाई –1 स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वास्थ्य का प्रयोजन, स्वास्थ्य के निर्धारक तत्व। स्वास्थ्यवृत्त – दिनचर्या, प्रातःकालीन जागरण, शौचादि नित्यकर्म, दन्तधावन, मुखशोधन व नेत्र प्रक्षालन, निद्रा, ब्रह्मचर्य व ऋतुचर्या। व्यायाम– परिभाषा, प्रकार महत्व, योगिक व अयोगिक व्यायाम में तुलनात्मक अन्तर। स्नान– विधियाँ व महत्व। संध्या व हवन की जानकारी एवं महत्व।
- ईकाई –2 आहार–परिभाषा, उद्देश्य सन्तुलित आहार, मिताहार, आहार के घटक, द्रव्य– इनकी प्राथमिक जानकारी, कार्य, अभावजन्य व्याधियाँ व आहारीय स्रोत। नशीले पदार्थों की जानकारी व सेवन से हानियाँ।
- ईकाई –3 व्याधि की अवधारणा, योगिक चिकित्सा–अवधारणा, सिद्धान्त एवं परिसीमा। निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व योगिक चिकित्सा – अम्लपित्त, कोष्ठबद्धता, नजला–जुकाम, दमा, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप।
- ईकाई – 4 निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व योगिक चिकित्सा– मोटापा, मधुमेह, संधिवात, गर्दन–कमर दर्द, तनाव, अवसाद।

सन्दर्भ ग्रन्थ:

स्वस्थवृत्त विज्ञान	–	प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम	–	शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य	–	डॉ. हीरालाल
योग एवं योगिक चिकित्सा	–	प्रो. रामहर्ष सिंह
योग से आरोग्य	–	इण्डियन योग सोसइटी
योगिक चिकित्सा	–	स्वामी कृवल्यानंद
योग और रोग	–	स्वामी सत्यानंद सरस्वती
शरीर क्रिया विज्ञान एवं योगाभ्यास	–	डॉ. एम.एम. गोरे

Yogic management of Common Diseases- Swami Shankradevananda Saraswati



# Post Graduate Diploma in Yoga Science (PGDYSc) 2014-15

द्वितीय  
समेस्टर

Paper Code: PDGYSc 203  
Naturopathy  
प्राकृतिक चिकित्सा

बाह्य 80  
आंतरिक 20  
Total Marks 100

Time :3 hours

## Note :-

### (a) For paper setter

1. Paper setter will set 9 question in all, out of which students will be required to attempt 5 question .
2. Question No.1 will be compulsory and will carry 16 marks. It will comprise of 8 short answer type questions of 2 marks each to be selected from the entire syllabus.
3. Two long answer type questions will be set from each unit. Long answer Type question will carry 16 marks each.

### (b) For candidates

1. Attempt question in all, selecting at least one question from each unit. Question No. 1 is compulsory. All question carry equal marks.

- ईकाई –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 शक्ति बढ़ाने के उपाय।
- ईकाई –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 विधियाँ, उषापान, प्राकृतिक स्नान, साधारण व घर्षण स्नान, कटि स्नान, वाष्प स्नान, रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान, पूरे शरीर की गीली पट्टी, छाती, पेट, गले व हाथ—पैर की पट्टियाँ, स्पंज, एनिमा।
- ईकाई –3 मिट्टी, सूर्य व वायु चिकित्सा— मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव। मिट्टी की पट्टियाँ। मृत्तिका स्नान, सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर सूर्यप्रकाश की क्रिया—प्रक्रिया। सूर्य स्नान, विभिन्न रंगों का प्रयोग, वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान। अभ्यांग(मसाज)— परिभाषा, प्रकार एवं विधि।
- ईकाई – 4 उपवास—सिद्धान्त व शारीरिक क्रिया—प्रतिक्रिया, आरोग्य हेतु उपवास, रोग का उभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार—दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध जलोपवास, रसोपवास, फलोपवास, अपक्व— आहारोपवास। आदर्श आहार, प्राकृतिक आहार, रोग निवारण में उपयुक्त आहार, आदर्श व संतुलित आहार में अन्तर।

## सन्दर्भ ग्रन्थः

स्वास्थ्यवृत्त विज्ञान	—	प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थ्यवृत्तम	—	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 वाङ्.मय, खण्ड 40
जीवेम शरदः शतम	—	पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्.मय, खण्ड 41

# Post Graduate Diploma in Yoga Science (PGDYSc) 2014-15

Diet and Nutrition	-	Dr. Rudolf
History and Philosophy of Naturopathy –		Dr. S. J. Singh
Nature Cure	-	Dr. H.K. Bakhru
The Practice of nature Cure	-	Dr. Henry Lindlha

द्वितीय  
समेस्टर

Paper Code: PGDYSc104  
Practical Examination  
(Self Demonstration)  
क्रियात्मक परीक्षा (व्यक्तिगत)

Total Marks 100

**I SELECTED KRIYAS** **For Examination**  
(1 item x10 = 10 Marks)

- |   |         |   |                       |
|---|---------|---|-----------------------|
| 1 | Trataka | 3 | Vastra Dhauti         |
| 2 | Nauli   | 4 | Kapalbhati – Vyuthram |
- Alongwith 1<sup>st</sup> semester Kriyas

**II PRANAYAMAS** **(1 item x10 = 10 Marks)**  
**In Hathyoga**

- |   |           |   |          |
|---|-----------|---|----------|
| 1 | Bhastrika | 2 | Bhramari |
|---|-----------|---|----------|

- In Yoga Sutra**  
1 Bahya, Abhyantra – Vishayakshepi and Pranayama as decribed in 1<sup>st</sup> Sem. Practical

**III ASANAS-** **(4 item x10 = 40 Marks)**

- |    |                   |    |                          |
|----|-------------------|----|--------------------------|
| 1  | Bhadrasan         | 18 | Suptavajrasan            |
| 2  | Bakasan           | 19 | Vibhakatpaschimottanasan |
| 3  | Badha Padmasan    | 20 | Garudasan                |
| 4  | Padangushthasan   | 21 | Salbhasan                |
| 5  | Puranbhujangasan  | 22 | Shirshpadangushthasan    |
| 6  | Padam Bakasan     | 23 | Karnapeedasan            |
| 7  | Ekpadasikandasan  | 24 | Kurmasan                 |
| 8  | Mayurasan         | 25 | Shirshasan               |
| 9  | Sarwang Asan      | 26 | Titibhasan               |
| 10 | Kukutasan         | 27 | Onkarasan                |
| 11 | Ardhmatsyendrasan | 28 | Natrajasan               |
| 12 | Garbhasan         | 29 | Chakrasan                |
| 13 | Matsyendrasan     | 30 | Supt vajrasan            |
| 14 | Matsya Asan       | 31 | Uttan kurmasan           |
| 15 | Halasan           | 32 | Setubandhsarvangasan     |
| 16 | Konasan           | 33 | Sinhasan                 |
| 17 | Shalabhasan       | 34 | Shvasan                  |

And asanas as described in 1<sup>st</sup> Sem practical

**IV MUDRAS & BANDHAS** **(1 item x10 = 10 Marks)**

- 1 Mahabandh
- 2 Kaki mundra
- 3 Shambhavi mundra
- 4 Vipreetkarni mundra
- 5 Yoga mundra

**V(a)** Each candidate will prepare a practical note book in which Total 20 Asanas, Two Shatkaram, Two Pranayanam and One Bandha, One Mudra will be explained in detail alongwith photograph as per class teacher advice from the above said complete syllabus.

## **Post Graduate Diploma in Yoga Science (PGDYSc) 2014-15**

**(b) Viva-Voce**

Examiner will conduct vivo-voce from the above said complete syllabus. **(V a+b =30 Marks)**