केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालय:

कार्यक्रमस्य नाम- एकवर्षीययोगस्नातकोत्तरउपाधिः

NAME OF THE PROGRAM: POST GRADUATE DIPLOMA IN YOGA THROUGH SANSKRIT (PRACTICAL & THEORY) [PGD-Y]

नियमानि/योग्यताश्च (Regulations &Eligibility)

I. एकवर्षीययोगस्नातकोत्तरउपाधौ प्रवेशार्थं छात्रः कस्मिश्चित प्रतिष्ठित/मान्यताप्राप्त विश्वविद्यालयात डिग्रीकोर्स उतीर्णः स्यात्।

II. एकबर्षीययोगस्नातकोत्तरउपाधौ प्रवेशः केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयद्वारा भविष्यति।

- The candidates for Post Graduate Diploma in Yoga 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 shall be made by the Central Sanskrit University

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

I. पाठ्यक्रमस्य अवधिः एकवर्षं अस्ति।

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

III. प्रत्येके सत्रार्धे चत्वारि सैद्धान्तिकपत्राणी एकं च प्रायोगीकपत्रं भविष्यति।

IV. 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 shall include 2 semesters;

Each semester has 4 theory courses and 1 practical course. (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. एकबर्षीययोगस्नातकोत्तरउपाधीपरीक्षायां सत्रार्धद्वयं भविष्यति।

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

III. प्रायोगीकपत्रयोः (5th,10th) अङ्कविभाजनं निम्नोक्तप्रकारेण भविष्यति।

- प्रदर्शनं-50 अङ्काः
- वाइवा-वाँयस-20 अङ्काः
- रिकाँड -10 अङ्काः
- आन्तरिकमूल्याङ्कनं-20अङ्काः

IV अन्तिमसत्रार्धे प्रायोगीकपरीक्षा उभय आन्तरीक-वाह्यप्रशिक्षकाणां संयुक्त तत्वावधानायां भविष्यति।

- The examination pattern for the Post Graduate Diploma in Yoga 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.
- The total marks of 100 for the semester end examination in yoga practice (paper 5) shall be distributed as follows: Performance - 50 marks, Viva-voce - 20 marks, Records - 10 marks, Internal Assessment - 20 marks.
- The semester end examination in yoga practice will be conducted jointly by an internal and external examiner.

Post Graduate Diploma in Yoga 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 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 Employment Areas

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

Post Graduate Diploma in Yoga Job Types

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

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-YS-1	योगदर्शनस्य इतिहासः	4	100	70	30	40
PGD-YS-2	वैदिकववाङ्क्मयेषु योगः	4	100	70	30	40
PGD-YS-3	योगसूत्रम् (प्रथमद्वितीयपादौ)	4	100	70	30	40
PGD-YS-4	हठयोगप्रदीपिका	4	100	70	30	40
PGD-YS-5	योगाभ्यासः (संपूर्णयोगविद्या/घेरण्डसंहिता)	4	100	70	30	40
	Total	**20**	**500**			**200**
Semester - 2						
PGD-YS-6	योगसूत्रम् (तृतीयचतुर्थपादौ)	4	100	70	30	40
PGD-YS-7	सांख्यसिद्धान्तः (सांख्यकारिका)	4	100	70	30	40
PGD-YS-8	मानवशरीररचना क्रियाविज्ञनन्च	4	100	70	30	40
PGD-YS-9	मानवस्वास्थ्य मनोविज्ञानन्च	4	100	70	30	40
PGD-YS-10	योगाभ्यासः (संपूर्णयोगविद्या/घेरणडसंहिता)	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

Answer all questions

EXAMPLE

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

I. Essay Questions (2x15=30)

A) What is Yoga

B) Who is the founder of Yoga

II. Writ Notes on (10x4=40)

A. Yogacharya Patanjali

B. Origin of Yoga

केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालय:

P.G. Diploma in Yoga through Sanskrit (Practical & Theory)

एकवर्षीय स्नातकोत्तरोपाधिपाठ्यक्रमः

पत्रसंकेतः- PGD-Y

प्रथमसत्रार्द्धम्					
कक्षा	सत्रार्धम्	पत्रसङ्केत:	पाठ्यक्रमविवरणम् प्रथमपत्रम्	क्रेडिट/ यूनिट	होरा
पी.जी.डी प्लोमा योग	प्रथम	PGD-Y1	**आधारग्रन्थः- योगदर्शनस्य इतिहासः**		
			प्रस्तावना-योग भारतीयसंस्कृतेः प्रमुखः अङ्गोऽस्ति। भारतीयज्ञानपरम्परायाः अमुल्यनिधिः। मानवजीवनं सर्वाङ्गीणविकशयितुं अस्य क्षमता वर्त्तते। न केवल शारीरिकं अपि तु सम्पूर्णजीवनं आनन्दमयं कल्याणमयं च करोति योगः अतः समाजस्य छात्राणा -मध्येतृणां च उपकाराय कल्पते ।		
			उद्येश्यं- • प्राचीनभारतीयग्रन्थेषु योगस्य महत्त्वप्रतिपादनम्। • यौगिकआसन-प्राणायामाणां च बोधः भविष्यति।		

			• शास्त्रान्तरेषु योगस्य प्रभावं अवगमिष्यन्ति।		
			योगस्य इतिहासः • योगस्य महत्वंम् • योगप्रवर्तकस्य परिचयः	1	16-20
			• योगस्य उद्भवविकाशश्च योगस्यावश्यकता	1	16-20
				1	16-20
			• भारतीयदर्शनेषु योगस्य स्वरूपं वैशिष्ट्यन्च	1	16-20
			फलितांशः - योगपरम्परायाः परिचयः प्राप्स्यन्ति। योगस्य अर्थ पिरभाषा-प्रभावः- यौगिक सिद्धान्तानां च बोधः।		
			संगतिः- योगस्य मुख्यधारां ज्ञात्वा हठयोगस्य स्वरूपज्ञानार्थं छात्राणां उपकाराय कल्पते।		
		PGD-Y2	द्वितीयपत्रम् आधारग्रन्थः – भारतीयदर्शनइतिहासः		
			प्रस्तावना- भारतीयदर्शनशास्त्रेषु योगदर्शनस्य प्रमुखस्थानं वर्तते । आत्मापरमात्मनोः मिलनमार्गं प्रदर्शयति अयं दर्शनम् । अस्य माध्यमेन नैतिकमूल्यबोधः भवति । अतः छात्राणां उपकाराय कल्पते ।		
			उद्येश्यम् - छात्रेषु योगदर्शनपठनाय जिज्ञासायाः वर्धनम् । योगस्यप्राचीन परम्परायाः परिचय प्रदानम् ।		
			प्राचीनग्रन्थेषु योगः 1. वेदेषु योगः	1	16-20
			2. उपनिषत्सु योगः	1	16-20

			3. पुराणादिषु योगः	1	16-20
			4. श्रीमद्भगवतगीयां योगः	1	16-20
			फलितांशः - भारतीयदर्शनानां सक्षिप्तपरिचयःप्राप्ताः छात्राः योगदर्शनस्य महत्वमपि अधितवन्तः ।		
			संगतिः- योगदर्शनस्य प्राचीनपरम्परां ज्ञात्वा योगसूत्रेषु विद्यमानानां सिद्धान्तानां परिचयप्रदानाय पाठोयं छात्राणां उपकाराय कल्पते।		
		PGD-Y3	तृतीयपत्रम् आधारग्रन्थः – योगसूत्रम् (**समाधि-साधनपादौ**)		
			प्रस्तावना- महर्षिपतञ्जलिकृत योगसूत्रेषु एव योगस्य वास्तव महत्वनिहितोऽस्ति । छात्राणां पत्रोऽयं अध्येतृणां च उपकाराय कल्पते ।		
			उद्देश्यं - योगसूत्राणां परिचय प्रदानम् योगसिद्धान्तानां उपस्थापनम्		
				1	16-20
				1	16-20
				1	16-20
				1	16-20
			फलितांशः - योगसूत्रेषु विद्यमानानां योगतत्त्वानां बोधः।		
			संगतिः - योगस्य सैद्धान्तिकपक्षं ज्ञात्वा सम्प्रति हठयोगप्रकरणे		

			व्यवहारिकपक्षस्य परिचयार्थम् पाठोयं छात्राणां अध्येतृणां च उपकाराय कल्पते ।		
		PGD-Y4	**चतुर्थपत्रम्** **आधारग्रन्थः –हठयोगप्रदीपिका**		
			योगाभ्यासस्य प्रायोगीकपक्षः विकशितः भविष्यतीति अध्येतृणाम् उपकाराय कल्पते।		
			उद्देश्यं - हठयोगस्य परिचय प्रदानम्। हठस्य अङ्गानां मुद्राणां क्रियाणां कुण्डलीन्याः च परिचयप्रदानम्।		
			• हठाभ्यासस्य अनुकूलप्रदेशः • हठसिद्धिलक्षणम्	1	16-20
			• प्राणचित्तयोः सम्बन्धः • पथ्यापथ्याहारः • योगाभ्यासप्रक्रियाः • यौगीकदिनचर्याः	1	16-20
			• आसनानां सिद्धान्तः प्रकाराश्च • प्राणायामस्य सिद्धान्तः भेदाश्च • षट्कर्मणः संक्षिप्तपरिचयः • कुण्डलिनी प्रबोधनम्	1	16-20

			• मुद्राः(दश मुद्रा) • नादानुसन्धानम्	1	16-20
			फलितांशः - योगपरम्परायाः परिचयः प्राप्स्यन्ति। योगस्य अर्थ परिभाषा- प्रभावः- यौगिक सिद्धान्तानां च बोधः ।		
			संगतिः- योगस्य मुख्यधारां ज्ञात्वा हठयोगस्य स्वरूपज्ञानार्थं पत्रोऽयंछात्राणां उपकाराय कल्पते।		
		PGD-Y5	**पञ्चमपत्रम्** **आधारग्रन्थः – घेरण्डसंहिता,सम्पूर्णयोगविद्या**		
			प्रस्तावना-योगाभासेनेन शारिरीक - मानसिक - आध्यात्मिक-सामाजिक स्वास्थ्यं च लभते अतः पत्रोऽयं छात्राणां अध्येतृणां च उपकाराय कल्पते ।		
			उद्येश्यम् - आसनप्राणायाम तथा यौगिकक्रियाणां व्यवहारिककौशलशिक्षणम् ।		
			स्थूलव्यायामः- **सूक्ष्मव्यायामः-**	1	16-20

			आसनाभ्यासः- • पद्मासन-वज्रासन- सिद्धासन-सिंहासन- स्वस्तिकासन-धनुरासन भुजङ्गासन-शवासन- दण्डासन-वृक्षासन-ताडासनन्च	1	16-20
			प्राणायामाभ्यासः- • रेचकपुरकौ-सूर्यभेदन-उज्जयी-भस्त्रिका-भ्रामरि- शीतली-शीत्करी- कपालभातिश्च।	1	16-20
			यौगिकक्रियाः – • धौतिक्रिया,वस्तिक्रिया,नेतीक्रिया	1	16-20
			फलितांशः - आसनप्राणायम तथा यौगिकक्रियाणां बोधः । प्रयोगकौशल च ज्ञातवन्तः ।		
			संगतिः- योगिकाभ्यासकौशलविकाशाया पत्रोऽयं छात्राणां उपकाराय कल्पते ।		
कक्षा	सत्रार्धम्	पत्रसङ्केत:	द्वितीयसत्रार्द्धम्	क्रेडिट/ यूनिट	होरा
		PGD-Y6	आधारग्रन्थः – योगसूत्रम् षष्ठपत्रम्		
			प्रस्तावना- अस्मिनपत्रे योगसूत्रस्य विभूतिकैवल्यपादौ छात्राः पठिष्यन्ति । योगस्य अन्तरगांणां स्वरूपम् ज्ञात्वा संयम पूर्वकं सिद्धयः प्राप्तुं शक्यते तत्परं योगस्य फलं कौवल्यमपि प्राप्तुं सक्षमाः भविष्यन्ति । अतः छात्र हिताय कल्पते ।		
			उद्येश्यम् - संयमस्वरूपम् प्रतिपादनम् योगविभूतिनां परिचय प्रदानम् ।		

			योगस्य प्रमुखसिद्धान्ताः	1	16-20
				1	16-20
				1	16-20
				1	16-20
			संगतिः - सांख्ययोगयोः एकतन्त्रत्वात् अत्र सांख्यसिद्धान्तानां परिचयप्रदानाय पत्रोऽयं छात्राणां अध्येतृणां च उपकाराय कल्पते		
		PGD-Y7	आधारग्रन्थः – सांख्यकारिका सप्तमपत्रम्		
			प्रस्तावना- आत्मानात्मविवेकसाक्षात्कारात् कर्तृत्वादि अखिल-अभिमाननिवृत्या तत्कार्यरागद्देषधर्माधर्माद्यनुत्पादात् पूवोत्पन्नकर्मणां च अविद्यारागादिसहकार्युच्छेदरूपदाहेन विपाकानारम्भकत्वाद प्रारब्धसमाप्त्यनन्तरं पुनर्जन्माभावेन त्रिविधदुःखात्यन्तनिवृन्ति रूपो मोक्षो भवतीति श्रुतिस्मृतिडिण्डिमः । तदेव महर्षिकपिलप्रणितसांख्यशास्त्रस्य पञ्चविशति तत्वज्ञ यत्रतत्राश्रमे वशन् ।		

	जटी मुण्डी शीखिवाऽपि मुच्यते नात्र संशयः ।। सांख्यशास्त्रं भारतीयसंस्कृतवाङ्कमये ज्ञानशास्र - मोक्षशास्त्र रूपेण च प्रसिद्धोऽस्ति । अतः छात्राणं उपकाराय कल्पते ।		
	उद्येश्यम् - • सांख्यसिद्धान्नां परिचय प्रदानम् । • त्रिविधदुःखात्यन्त्रनिवृत्तिरूपो परमपुरूषार्थस्य स्वरूपाववोधनम्।		
	सांख्यदर्शनस्य मौलिकसिद्धान्ताः	1	16-20
		1	16-20
		1	16-20
		1	16-20
	फलितांशः - मोक्षशास्त्रस्य स्वरूपावबोधः ।		
	संगतिः - मानवशरीरसंरचना तता क्रियाप्रणाल्याः अवबोधनार्थं पत्रोऽयं छात्राणां अध्येतृणां च उपकाराय कल्पते ।		
PGD-Y8	**अष्टमपत्रम्** **आधारग्रन्थः – शरीररचना एवं क्रियाविज्ञान, आयुर्वेदः**		
	प्रस्तावना- मानवशरीरसंरचना तता क्रियाप्रणालिं अवगम्य शारीरिकसंरक्षणे योगस्य प्रयोगार्थं शरीरसंरचनाज्ञानमत्यावश्यकं अतः छात्राणां उपकाराय कल्पते ।		

	उद्येश्यम् - मानवशरीरसंरचनायाः परिचयप्रदानम् । शरीर स्थितानां संस्थानादिनां क्रियाप्रणाल्याः च परिचय प्रदानम्।		
	• शरीरज्ञानस्य महत्वम् • शरीरपरिचयः • शरीरस्य संगठनम्	1	16-20
	• कोषाणुरचना • मूलधातुनां परिचयः • अस्थि-मज्जा-मांस-धातुनां प्रकाराः कार्चाणि च	1	16-20
	• शरीरस्य विविधाङ्गानां परिचयः • कङ्कालतन्त्रम् • स्नायुतन्त्रम् • षडचक्रपरिचयः	1	16-20
	• आयुर्वेदस्य भौतिक-रासायनिकश्च सिद्धान्ताः • पन्चमहाभूतवादः • लसीकयाः भौतिकगुण-धर्म-निर्माणप्रणालीश्च	1	16-20
	फलितांशः- मानवशरीरसंरचना तथा क्रियाप्रणाल्याःअवबोधः		
	संगतिः - मानवस्वास्थ्य तता मनोविज्ञानयोः परिचयप्रदानार्थं पत्रोऽयं छात्रहिताय कल्यते ।		

PGD-Y9	नवमपत्रम् आधारग्रन्थः – मानवस्वास्थ्य एवं मनोविज्ञान, अष्टाङ्गहृदयम्		
	आनन्देन जीवति । स्वास्थ्य सर्वेषां कृते अनिर्वार्यः अतः पत्रोऽयं अध्येतृणां उपकाराय कल्पते ।		
	उद्येश्यम्- • स्वास्थ्यस्य अर्थ - परिभषा - आवश्यकतायाः च परिचय प्रदानम् । • यौगीकदिनचर्यायाः ऋतुचर्यायाः च परिचय प्रदानम्		
	प्राकृतिकचिकित्सा स्वास्थ्यसंरक्षणन्च - • स्वास्थ्यस्य अर्थः परिभाषाश्च • स्वास्थ्यस्यावस्यकता • मानवस्वास्थ्यस्योपरी पर्यावरणस्य प्रभावः • स्वास्थ्यसंरक्षणम्	1	16-20
	स्वस्थशरीरस्य लक्षणम्, स्वास्थ्यप्रकाराः • शारीरिकस्वास्थ्यं (Physical Health) • मानसिकस्वास्थ्यं (Mental Health) • सामाजिकस्वास्थ्यं (Social Health) • आध्यत्मिकस्वास्थ्यं (Spiritual Health)	1	16-20
	• मनोविज्ञानस्य स्वरूप-परिभाषाश्च • मनोविज्ञानस्य क्षेत्रम् • चेतनाशक्ति-मानवव्यवहारश्च	1	16-20

	• व्यक्तित्वस्वरूप-विशेषता-निर्माणन्च • योगद्वारा मानसिकविकाराणां समाधानम्		
	यौगीकदिनचर्याः - • दीनचर्यायाः स्वरुपं-महत्वं उपयोगीताश्च • ब्राह्ममुहुर्तमहत्वम्, निषिद्धकर्मं, सदाचारसूत्रं विचारपद्धतिः, सद्वृत्तं **ऋतुचर्याः -** • ग्रीष्म-वर्षा-शरद-हेमन्त-शीत-वसन्तादि ऋतुणां सेवनविधिः • उत्तरायण-दक्षिणायन- विसर्गकालस्य च परिचयः	1	16-20
	फलितांशः - मानवस्वास्थ्य तथाः मनोविज्ञानस्य वोधः ।		
	संगतिः -योगभ्यासेन शारीरिक - मानसिक- आध्यात्मिक -सामाजिक-स्वास्थ्यप्राप्त्युपायावबोधनार्थं पत्रोऽयं अध्येतृणां उपकाराय कल्पते ।		
PGD-Y10	**दशमपत्रम्** आधारग्रन्थः – सम्पूर्णयोगविद्या/ घेरण्डसंहिता		

	1. धारणा-ध्यान-समाधेः अभ्यासः	1	16-20
	विपरीतकरणीमुद्रायाः च अभ्यासः	1	16-20
	प्राणायामस्य प्रयोगः - • बाह्यकुम्भकम् • अन्तःकुम्भकः **आसनानांप्रयोगः** • अर्धमत्सेन्द्रासन-सेतुबन्धासन • शीर्षासन-वकासन-सुप्तकोणासन-कर्णपीडासन • उर्धपद्मासन-पीण्डासन	1	16-20
	यौगीकक्रियायाः प्रयोगः • प्रणवोच्चारणम् (ओँSम्/श्रीरामनाम)	1	16-20

सन्दर्भग्रन्थसूची -

1. स्वामी विवेकानन्द - राजयोग , रामकृष्ण आश्रम प्रकाशन, 1998
2. दासगुप्त, एस.एन - भारतीय चिंतन के अन्य प्रणालियों के सम्बन्ध में योग दर्शन, कलकत्ता विश्वविद्यालय, 1924

1. स्वाथराम की हठयोगप्रदीपिका - कैवल्यधाम, लोनावाला
2. घेरंडा संहिता - थियोसोफिकल पब्लिशिंग हाउस, अड्यार, मद्रास
3. हठयोग प्रदीपिका - बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार।
4. राजयोग - स्वामी विवेकानंद - रामकृष्ण आश्रम
5. आयुर्वेद के मूल सिद्धांत - भगवान दास,

6. आयुर्वेद के मूल सिद्धांत - डॉ.वी.बी. आठवले, आठवले प्रकाशन, पुणे।
7. चरक की चरकसंहिता, चौखम्बा प्रकाशन, वाराणसी।
8. श्रीमद भगवत गीता - गीता प्रेस, गोरखपुर।
9. आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध - स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर।
10. सूर्यनमस्कार - स्वामी सत्यानंद, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार।
11. लाइट ऑन योग - अयंगर बी.के.एस
12. प्राणायाम पर प्रकाश - अयंगर बी. के.एस
13. आसन - स्वामी कुवलयानंद, कैवल्यधाम प्रकाशन, कैवल्यधाम।
14. प्राणायाम - स्वामी कुवलयानंद - कैवल्यधाम प्रकाशन, कैवल्यधाम।
15. योगसूत्रम्
16. सांख्यकारिका
17. स्वामी सत्यानंद सरस्वती - आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, 2002
18. कुवल्यानद स्वामी यौगिक चिकित्सा, इसके मूल सिद्धांत और विधियाँ।
19. गार्डे, आर.के. प्रिंसिपल्स एंड प्रैक्टिस ऑफ योगा थेरेपी, डी.बी. तारापोरवालाल संस एंड कंपनी प्रा.लि.
20. कृष्णा रमन- ए मैटर ऑफ हेल्थ, ईस्ट वेस्ट बुक्स प्रा. लिमिटेड, चेन्नई।
21. तैत्तरीय उपनिषद् - चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी।
22. निरंजनानंद स्वामी- प्राण, प्राणायाम और प्राणविद्या, मुंगेर।
23. सत्यानंद सरस्वती- योग और क्रिया-बीपीटी, मुंगेर की तंत्र तकनीकों के प्राचीन स्कूल में व्यवस्थित पाठ्यक्रम।
24. यौगिक अभ्यासों के लिए शिक्षण विधियाँ - घरोटे एम. एलशिक्षण के सिद्धांत और तरीके
25. राज कुमार योग की शिक्षा - साकेत रमन तिवारी

BOARD OF STUDIES MEMBERS

SL,NO	Name of the Subject Exports	Address/ Mail/ Phone	Signature
1	Prof. Atul Kumar Nanda (Chairman)	HOD Of Dharmashastra Dept. CSU Shri Sadashiv Campus,Puri Mob- 9437022952	
2	Prof. Krishna Sharma (External Export)	Mangalore University 9448241005 drkrisharma@rediffmall.com	
3	Prof.Suresh Lal Barnwal (ExternalExport)	Vishwavidyalays,Santikunj,Haridwar,Uttarakhand Suresh.barmwal@dsvv.ac.in Mob-9258369627	
4	Prof. Kamakhya Kumar (External Export)	Uttarakhand Sanskrit University Kamakhya-kumar@gmail.com Mob-9258369603	
5	Dr.Ashok Kumar Meena (Convener)	HOD of Sankhyayoga Dept. CSU Shree Sadashiv Campus , Puri shriakmeena@gmail.com Mob- 9776302245	
6	Dr.Bikasini Gumansingh (Subject Teacher)	Asst.Prof (Contract) Department of Sankhyayoga. CSU Shri Sadashiv Campus,Puri.Odisha Bikasini.gumansingh@gmail.Com Mob-9861170963	
7	Miss Parishima Ratha (Reperesentative of Students)	Research Scholar CSU shri Sadashiv Campus, Puri,	

		Mob-7978908931	