योग विज्ञान में डिप्लोमा (DYS)

1. **उद्देश्य** – योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम का उद्देश्य योग की शिक्षा तथा चिकित्सा में बेहतर सम्भावनाओं को देखते हुए शिक्षार्थियों को आत्मनिर्भर बनाना है तथा मुक्त् एवं दूरस्थ शिक्षा के माध्यम से उच्च शिक्षा को उन दूरस्थ क्षेत्रों तक पहुँचाना है, जहाँ परम्परागत शिक्षा व्यवस्था में योग विषय का प्राय: अभाव है।

2. **प्रासंगिकता एवं उपयोगिता** –कतिपय आसनों एवं प्राणायाम को योग मान बैठने की संकुचित दृष्टि वास्तविक योग के स्वरूप तथा अष्टांग योग की समग्रता को भुला बैठी है। योग का अष्टांग स्वरूप जीवन के किसी एक मात्र आयाम के लिए न होकर मानव मात्र की सम्पूर्ण जीवन यात्रा के परिमार्जन एवं उन्नयन के लिए होता है। यह तथ्य सर्वमान्य है कि प्राचीन परम्परागत भारतीय जीवन पद्धति की प्रकृति व्यक्तिगत स्वार्थ के संकुचित धरातल पर अवस्थित न होकर सर्वजनहित एवं सर्वजन सुख की लोककल्याणकारी मनोभूमि पर प्रतिष्ठित है। इसी लोकमंगलकारी जीवन दृष्टि का प्रतिफलन हम समग्र योग की विचारधारा के मूल में देखते हैं। परम्परागत विश्वविद्यालय से अलग दूरस्थ शिक्षा के योग विषय के विद्यार्थियों को सूचना प्रौद्योगिकी एवं संचार माध्यमों के साथ – साथ प्रतिवर्ष 10 दिवसीय कार्यशालाओं के माध्यम योग के क्रियात्मक व सैद्धान्तिक पक्षों को ज्ञान विद्यार्थी को दिया जाता है। इस कार्यक्रम प्रासंगिकता दूरस्थ शिक्षा के माध्यम से शिक्षार्थी में विभिन्न प्रकार की योग की दक्षता उत्पन्न करना भी है।

3. **शिक्षार्थियों के समूह की प्रकृति** – योग विषय का यह पाठ्यक्रम उन छात्रों को केन्द्र में रखकर विकसित किया गया है जो योग विज्ञान के दार्शनिक एवं चिकित्सकीय पक्ष को सम्यक रूप से जानना चाहते है किन्तु पारिवारिक , आर्थिक, या किसी अन्य कारणों से योग विषय की उच्च शिक्षा से वंचित हैं। प्रस्तुत पाठ्यक्रम में प्रवेश लेने वाले शिक्षार्थियों का समूह अधिकतर ऐसा होता है कि योग के प्रयोगात्मक पक्ष का उन्हे ज्ञान तो होता है परन्तु कोई डिग्री इत्यादि न होने के कारण इन्हे रोजगार नही मिलता है।

4. **मुक्त एवं दूरस्थ शिक्षण माध्यम से संचालित पाठ्यक्रम का औचित्य** – मुक्त एवं दूरस्थ शिक्षण माध्यम से इस पाठ्यक्रम को संचालित कर शिक्षार्थी को अन्य शिक्षण प्रणाली की अपेक्षा योग विषय की बारीकियों से सरलता से अवगत कराया जा सकता है। प्रस्तुत पाठ्यक्रम में प्रवेश लेने वाले शिक्षार्थियों का समूह अधिकतर ऐसा होता है कि योग के प्रयोगात्मक पक्ष का उन्हे ज्ञान तो होता है परन्तु कोई डिग्री इत्यादि न होने के कारण इन्हे रोजगार नही मिलता है। कई विद्यार्थी योग विज्ञान के दार्शनिक एवं चिकित्सकीय पक्ष को जानना चाहते है किन्तु पारिवारिक , आर्थिक, या किसी अन्य पारिवारिक कारणों से परम्परागत विश्वविद्यालयों में योग विषय की उच्च शिक्षा से वंचित रहे हैं। अत: दूरस्थ शिक्षा के माध्यम से ऐसे विद्यार्थियों को उच्च शिक्षा दी जा सकती है।

दून विश्वविद्यालय

5. निर्देशात्मक रूपरेखा – योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम की न्यूनतम अवधि 01 वर्ष तथा अधिकतम 03 वर्ष तक की होगी। पाठ्यक्रम कुल 36 श्रेयांक का होगा।

क्रम.	प्रश्नपत्र	श्रेयांक	अंक	न्यूनतम समयावधि	अधिकतम समयावधि	माध्यम
	योग विज्ञान डिप्लोमा					
1.	योग परिचय BY 101	06	100	01 वर्ष	06 वर्ष	स्व अध्ययन सामग्री वीडियो व्याख्यान,ऑनलाइन पाठ्यसामग्री, कार्यशालायें
2.	मानव शरीर विज्ञान BY 102	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	"
3.	प्राकृतिक चिकित्सा परिचय BY 103	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	"
4.	हठयोग BY 104	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	"
5	पंच महाभूत BY 105	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	"
6	क्रियात्मक BY 106	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	"

6. प्रवेश, वितरण एवं मूल्यांकन विधि –

क. प्रवेश योग्यता - 10+2

पाठ्यक्रम अवधि - 01 वर्ष से 03 वर्ष

पाठ्यक्रम माध्यम - हिन्दी

पाठ्यक्रम श्रेयांक - 36

शुल्क संरचना -

वर्ष	प्रवेश शुल्क	कार्यशाला शुल्क	परीक्षा शुल्क	प्रयो0 परीक्षा शुल्क	पहचान पत्र / विद्यार्थी कल्याण कोष	कुल
प्रथम वर्ष	6500/-	1000/-	750/-	500/-	450/-	9200/-

कुल सचिव

ख. वितरण – यह पाठ्यक्रम विश्वविद्यालय द्वारा केवल उन्हीं अध्ययन केन्द्रों में संचालित किया जाएगा जहाँ पर योग विषय के शिक्षक तथा प्रयोगात्मक कक्षाओं योग प्रशिक्षक महिला एवं पुरूष अलग- अलग उपलब्ध हों तथा योगाभ्यास एवं षटकर्मो हेतु उचित स्थान उपलब्ध हो। विषय के सैद्धांतिक पक्ष हेतु शिक्षार्थियों को स्वअध्ययन पाठ्य सामग्री मुद्रित रूप में दी जाएगी। दृश्य एवं श्रृव्य व्याख्यान भी उपलब्ध कराएं जाऐंगे, जिनकी सहायता से शिक्षार्थी विषय को सूक्ष्मता एवं गहनता से समझ सकने में सक्षम हो। इसके साथ-साथ शिक्षार्थियों को सूचना एवं प्रौद्योगिकी के विभिन्न उपकरणों एवं माध्यमों से भी विषय को समझाने का प्रयास किया जाएगा। प्रतिवर्ष सभी शिक्षार्थियों को 10 दिवसीय योग कार्यशाला में अनिवार्य रूप से प्रतिभाग करना होगा। विद्यार्थियों की समस्याओं के निराकरण हेतु परामर्श सत्रों का आयोजन समय – समय पर किया जायेगा।

ग. मूल्यांकन – शिक्षार्थियों के मूल्यांकन के लिए विश्वविद्यालय द्वारा निर्धारित मूल्यांकन की समुचित प्रणालियों - सत्रीय कार्य एवं सैद्धान्तिक परीक्षा का आयोजन किया जाएगा। इसके साथ ही साथ परामर्श सत्रों एवं कार्यशालाओं के माध्यम से भी मूल्यांकन का कार्य किया जाएगा। 10 दिवसीय कार्यशाला अनिवार्य रूप से की जायेगी तथा कार्यशाला के अन्त में ही विद्यार्थियों की प्रयोगात्मक परीक्षा भी कराई जायेगी तथा वाहय एवं आन्तरिक परीक्षकों के द्वारा मूल्यांकन किया जायेगा।

7. पुस्तकालय सहायता तथा प्रयोगशाला – योग विज्ञान में डिप्लोमा पाठ्यक्रम केवल उन्हीं अध्ययन केन्द्रों में संचालित किया जाएगा जहाँ पर योग विषय के शिक्षक / प्रशिक्षक, योग तथा विविध पूरक चिकित्सा की निर्धारित प्रयोगशाला तथा विषय संबंधित सामग्री उपलब्ध हो। अध्ययन केन्द्रों में परामर्श सत्रों एवं कार्यशालाओं के माध्यम से शिक्षार्थियों को योग विषय के सैद्धान्तिक तथा प्रयोगात्मक पक्षों का ज्ञान उपलब्ध कराया जाएगा। इसके साथ ही साथ शिक्षार्थियों के लिए पुस्तकालय की भी व्यवस्था होगी जहाँ विद्यार्थियों को योग विषय के विभिन्न पक्षों का स्वाध्याय के माध्यम से ज्ञान प्रदान किया जा सकेगा।

8. पाठ्यक्रम की अनुमानित लागत –

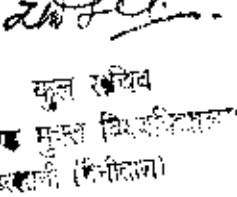
अ) इकाई लेखन	-	94×6000 = रू0 564000/-
ब) इकाई संपादन	-	274×3000 = रू0 282000/-
स) कुल	-	846000/-

9. गुणवत्ता प्रणाली एवं परिणाम –प्रस्तुत पाठ्यक्रम की गुणवत्ता के लिए समय-समय पर विशेषज्ञ समिति (Expert committee) और 2 वर्ष में कम से कम एक बार अध्ययन बोर्ड (Board of Study) के द्वारा योग की विधा से जुडे वाहय विषय-विशेषज्ञों से पाठ्यक्रम से सम्बन्धित सलाह ली जायेगी तथा विशेषज्ञों के निर्देशानुसार आवश्यक परिवर्तन किया जायेगा। योग विज्ञान में स्नातक पाठ्यक्रम के भविष्यगामी परिणाम निम्नलिखित होंगे :-

- विद्यार्थी योग विषय की विविध विधाओं तथा शास्त्र की समुचित विशेषज्ञता हासिल कर सकेंगे।
- योग चिकित्सा के साथ- साथ विविध वैकल्पिक चिकित्सा के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति में जनमानस की मदत कर सकेगें।

कुल सचिव
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
हल्द्वानी (नैनीताल)

- विद्यार्थी योग विषय के अन्तर्गत विभिन्न विद्यालयों में योग शिक्षक के रूप में अपनी सेवाएं प्रदान करने में सक्षम होंगे।
- विविध चिकित्सालयों में योग प्रशिक्षक / योग चिकित्सक के रूप में अपनी सेवाएं प्रदान करने में सक्षम होंगे।
- वर्तमान समय में योग विषय की अपनी एक अन्तराष्ट्रीय पहचान है। विद्यार्थी योग विषय का सम्यक अध्ययन कर भारत देश की इस विधा को विश्व में प्रचारित कर अपनी सेवाएं प्रदान करने में सक्षम होंगे।



योग विज्ञान डिप्लोमा

Diploma of Yogic science

प्रथम वर्ष (Ist Year)

प्रश्न पत्र - प्रथम (BY-101)

योग परिचय (Introduction of Yoga)

अंक – 100

ब्लॉक-प्रथम योगः स्वरूप, इतिहास एवं प्रकार

इकाई-1 योग का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, महत्व

इकाई-2 योग का संक्षिप्त इतिहास

इकाई-3 योग के प्रकार-ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग

इकाई-4 अष्टांग योग

ब्लॉक- द्वितीय योग ग्रन्थों का परिचय

इकाई-5 योग सूत्र

इकाई-6 भगवद्गीता

इकाई-7 हठयोग प्रदीपिका

इकाई-8 घेरण्ड संहिता

ब्लॉक-तृतीय भारतीय योगियों का परिचय

इकाई-9 महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ,

इकाई-10 महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द,

इकाई-11 श्री अरविन्द, स्वामी कुवल्यानन्द

ब्लॉक-चतुर्थ योगदर्शन तत्वमीमांसा

इकाई-12 ईश्वर

इकाई-13 पुरूष, प्रकृति

इकाई-14 कैवल्य, कैवल्य प्राप्ति के उपाय

ब्लॉक-पंचम योग मनोविज्ञान

इकाई-15 चित्त, चित्तभूमि

इकाई-16 चित्तवृत्ति

इकाई-17 चित्तवृत्ति निरोध के उपाय

इकाई-18 चित्तविक्षेप

इकाई-19 चित्तप्रसादन

इकाई-20 पंचक्लेश

योग विज्ञान डिप्लोमा

Diploma of Yogic science

प्रथम वर्ष (Ist Year)

प्रश्न पत्र - द्वितीय -- (BY-102)

मानव शरीर विज्ञान (Human Anatomy) अंक - 100

ब्लॉक-प्रथम मानव शरीर संगठन

इकाई-1 शरीर संगठन

इकाई-2 कोशिका व ऊतक की रचना व क्रिया

इकाई-3 अस्थि व पेशी तंत्र की रचना व कार्य

ब्लॉक- द्वितीय परिसंचरण एवं पाचन तंत्र

इकाई-4 रक्त परिसचंरण तंत्र

इकाई-5 हृदय की रचना व क्रिया का वर्णन

इकाई-6 पाचन तंत्र की रचना व क्रिया का परिचय

ब्लॉक-तृतीय श्वसन एवं उत्सर्जन तंत्र

इकाई-7 बाह्य श्वसन तंत्र-संरचना तथा कार्य

इकाई-8 आन्तरिक श्वसन तंत्र-संरचना तथा कार्य

इकाई-9 वृक्क की संरचना तथा कार्य

ब्लॉक-चतुर्थ तंत्रिका तंत्र

इकाई-10 मस्तिष्क की संरचना एवं कार्य

इकाई-11 मेरूरज्जु की संरचना एवं कार्य

इकाई-12 नेत्र, कर्ण एवं नासिका की संरचना एवं कार्य

इकाई-13 जिह्वा एवं त्वचा की संरचना एवं कार्य

ब्लॉक-पंचम अन्तः स्रावी ग्रन्थियाँ एवं प्रतिरक्षा तंत्र

इकाई-14 पीयूष ग्रन्थि, एड्रिनल ग्रन्थि की संरचना एवं कार्य

इकाई-15 थायराइड ग्रन्थि, पैराथायराइड एवं यौन ग्रन्थियों की संरचना एवं कार्य

इकाई-16 प्रतिरक्षा तंत्र के विभिन्न अंगों की संरचना

इकाई-17 प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य

योग विज्ञान डिप्लोमा

Diploma of Yogic science

प्रथम वर्ष (Ist Year)

प्रश्न पत्र - तृतीय (BY-103)

प्राकृतिक चिकित्सा परिचय

Introduction of Naturopathy

अंक – 100

<u>ब्लॉक-प्रथम</u> प्राकृतिक चिकित्सा अर्थ] परिचय

इकाई-1 प्राकृतिक जीवन की अवधारणा

इकाई-2 प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ एवं परिभाषा एवं इतिहास

इकाई-3 प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्त

<u>ब्लॉक- द्वितीय</u> प्राचीन चिकित्सा का इतिहास

इकाई-4 प्राकृतिक चिकित्सा का प्रादुर्भाव व विकास

इकाई-5 प्राकृतिक चिकित्सा के प्रमुख विशेषज्ञ- विनसेंज-प्रिस्निज, फादर सेबस्टियन नीप, लूई-कूने, एडोल्फ जस्ट, हेनरी- लिण्डल्हार, जे0 एच0 केलॉग

इकाई-6 प्राकृतिक चिकित्सा के प्रमुख विशेषज्ञ- डॉ0 जानकी शरण शर्मा, डॉ0 कुलरंजन मुखर्जी, डॉ0 के लक्ष्मण शर्मा, डॉ0 बालेश्वर प्रसाद सिंह, डॉ0 महावीर प्रसाद पोधार, डॉ0 शरण-प्रसाद, डॉ0 बिट्ठलदास मोदी, डॉ0 एस0 जे0 सिंग, डॉ0 हीरा लाल, डॉ0 बी0 वेंकेटराव व डॉ0 श्रीमती विजय लक्ष्मी, डॉ0 एस0 स्वामीनाथन

इकाई-7 महात्मा गांधी तथा प्राकृतिक चिकित्सा

<u>ब्लॉक-तृतीय</u> स्वास्थ्य एवं रोग

इकाई-8 स्वास्थ्य एवं रोग की अवधारणा

इकाई-9 विजातीय द्रव्य सिद्धान्त

इकाई-10 शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य

इकाई-11 निदान की विधियां

इकाई-12 प्राकृतिक चिकित्सा में तीव्र व जटिल रोगों की अवधारणा

<u>ब्लॉक-चतुर्थ</u> प्राण उर्जा व प्रतिरोधक क्षमता

इकाई-13 प्राण उर्जा व प्रतिरोधक क्षमता की अवधारणा

इकाई-14 प्राण उर्जा एवं प्रतिरोधक क्षमता का संबंध

इकाई-15 प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय

<u>ब्लॉक-पंचम</u> प्राकृतिक चिकित्सा व अन्य चिकित्सा पद्धतियां

इकाई-16 प्राकृतिक चिकित्सा व आधुनिक चिकित्सा पद्धति

इकाई-17 प्राकृतिक चिकित्सा व योग

इकाई-18 प्राकृतिक चिकित्सा एवं आयुर्वेद

योग विज्ञान डिप्लोमा

प्रथम वर्ष (Ist Year)

प्रश्न पत्र - चतुर्थ (BY-104)

हठयोग (Hathyoga) **अंक–100**

ब्लॉक-प्रथम हठयोगः परिभाषा व उपयोगिता

इकाई-1 हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य

इकाई-2 सप्तसाधन

इकाई-3 हठयोग सिद्धि के लक्षण, हठयोग की उपयोगिता

ब्लॉक- द्वितीय षट्कर्म

इकाई-4 षट्कर्म का अर्थ एवं परिभाषा, षटकर्मों का वर्गीकरण

इकाई-5 षट्कर्मो का उद्देश्य, षट्कर्मो का फल

इकाई-6 हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म

ब्लॉक-तृतीय आसन

इकाई-7 आसन – अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, आसनों का वर्गीकरण, आसनों का सिद्धान्त, आसनों की उपयोगिता

इकाई-8 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 5 आसनों की विधि सावधानियां व लाभ- स्वस्तिकासन, गोमुखासन, वीरासन, कूर्मासन, कुक्कुटासन

इकाई-9 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 5 आसनों की विधि सावधानियां व लाभ- उत्तानकूर्मासन, धनुरासन, मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, मयूरासन

इकाई-10 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 5 आसनों की विधि सावधानियां व लाभ-शवासन, सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन, भद्रासन

ब्लॉक-चतुर्थ प्राणायाम

इकाई-11 प्राणायाम – अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, प्राणायामों का वर्गीकरण

इकाई-12 प्राणायाम के सिद्धान्त, प्राणायाम की उपयोगिता

इकाई-13 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों की विधि व लाभ- नाड़ी शोधन, सूर्यभेदी, उज्जायी, सीत्कारी व शीतली प्राणायाम

इकाई-14 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों की विधि व लाभ-भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा व प्लावनी प्राणायाम

ब्लॉक-पंचम मुद्रा

इकाई-15 मुद्रा व बन्ध – अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य

इकाई-16 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधि, सावधानियां व लाभ-मूलबन्ध, जालन्धर बन्ध,उड्डियानबन्ध, महाबन्ध

इकाई-17 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधि, सावधानियां व लाभ- महामुद्रा, महावेध, खेचरी मुद्रा

इकाई-18 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधि, सावधानियां व लाभ-विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालनी

ब्लॉक-षष्ठ नाडियां, चक्र, कुण्डलिनी

इकाई-19 प्रमुख नाड़ियों का परिचय

इकाई-20 चक्र

इकाई-21 कुण्डलिनी का स्वरूप एवं जागरण के उपाय का सामान्य परिचय

कुलसचिव
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
हल्द्वानी (नैनीताल)

योग विज्ञान डिप्लोमा

Diploma of Yogic science

प्रथम वर्ष (Ist Year)

प्रश्न पत्र - पंचम (BY-105)

पंच महाभूत (Five Elements) 100 अंक

ब्लॉक-प्रथम जल तत्व परिचय

इकाई-1 जल तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व

इकाई-2 जल चिकित्सा में प्रयुक्त विविध पट्टियाँ एवं सेंक

इकाई-3 जल चिकित्सा की विविध विधियाँ

इकाई-4 विविध रोगों में जल चिकित्सा के प्रयोग

ब्लॉक- द्वितीय अग्नि तत्व परिचय

इकाई-5 अग्नि तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व

इकाई-6 अग्नि तत्व चिकित्सा की प्रमुख विधियाँ

इकाई-7 विविध रोगों में अग्नि चिकित्सा के प्रयोग

ब्लॉक-तृतीय पृथ्वी तत्व परिचय

इकाई-8 पृथ्वी तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व

इकाई-9 पृथ्वी तत्व चिकित्सा की विधियाँ

इकाई-10 विविध रोगों में पृथ्वी तत्व चिकित्सा के प्रयोग

ब्लॉक-चतुर्थ वायु तत्व परिचय

इकाई-11 वायु तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व

इकाई-12 प्राण की अवधारणा, प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा व महत्व

इकाई-13 विविध प्राणायामों की विधि लाभ व सावधानियाँ

इकाई-14 विविध रोगों में वायु तत्व चिकित्सा के प्रयोग

ब्लॉक-पंचम आकाश तत्व परिचय

इकाई-15 आकाश तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व

इकाई-16 उपवास का अर्थ परिभाषायें व महत्व

इकाई-17 उपवास के विविध प्रकार एवं सावधानियाँ

इकाई-18 विभिन्न रोगों में आकाश तत्व चिकित्सा के प्रयोग

योग विज्ञान डिप्लोमा
Diploma of Yogic science
प्रथम वर्ष (Ist Year)
प्रश्न पत्र – षष्ठ (BY-106)

क्रियात्मक **100 अंक**

इकाई-1 10 अंक

षट्कर्म – जलनेति, रबरनेति, गजकरणी, वातक्रम कपालभाति

इकाई-2 30 अंक

आसन- उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, कर्णपीडासन, चक्रासन, नौकासन, भुजंगासन, शलभासन, पश्चिमोत्तानासन, सिंहासन, गोमुखासन, वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, उष्ट्रासन, मण्डूकासन, कूर्मासन, बद्धपद्मासन उत्थित पद्मासन, सुप्तवज्रासन, शशांकासन, कागासन, ताडासन, गरूडासन, उर्ध्वहस्तोत्तानासन, त्रिकोणासन, वातायनासन, पदमासन, सिद्धासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, शवासन, मकरासन, बालासन, दण्डासन, सूर्य नमस्कार।

इकाई-3 10 अंक

प्राणायाम - दीर्घ श्वास-प्रश्वास, नाड़ीशोधन, सूर्यभेद, उज्जायी, शीतली, सीत्कारी

इकाई-4 05 अंक

मुद्रा-बंध – शाम्भवी, तडागी, काकी, उड्डियान बन्ध, मूलबंध, जालंधर बंध

इकाई-5 25 अंक

प्राकृतिक चिकित्सा- जल चिकित्सा के विविध प्रयोग

इकाई-6 20 अंक

मौखिकी

कुलसचिव
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय