

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

P.G.Diploma Yoga Science

PSO 1:- Developing a higher mentality to achieve health, gain self discipline and self awareness through yoga.

PSO 2:- Familiarize the students about the ancient teaching of yoga.

PSO 3:- Facilitating the students with the proper techniques of kriyas, assanas and other practices of yoga.

PSO 4:- Developing communications, verbal and instruct skill among students.

PSO 5:- Yoga science allows the students to experience higher energy, consciousness and awareness and to promote these qualities to society for a creating better world.

Scheme of Examination PGDYSC

1st 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

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

Syllabus :

Paper Code: PGDYSc101

Foundation of Yoga

योग के आधारभूत तत्व

पचम
समेस्टर

बाह्य 80

आंतरिक 20

Total Marks 100

Time :3 hours

COURSE OUTCOMES

- CO 1. Students will know the exact face of yoga and will not mislead the society by gaining correct knowledge about origin of yoga.
- CO 2. Student would be able to know the journey of yoga and how it varied with time by gaining the knowledge about lineages of yoga.
- CO 3. The biographies of yogic would motivate the student to apply yoga in his / her own life and through this they would improve their quality of life.
- CO 4. Students would be able to understand the ancient concept of the yoga and he would become able to compare it with modern time yoga.
- CO 5. Students would be able to know different thoughts on yoga and their importance in one's life.

(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 परिभाषाओं, योग की परम्परा एवं इतिहास, योग का आधुनिक समय में महत्त्व, योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, समय, पेशाभूषा, 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।

ईकाई –4 भारत की प्रमुख योग संस्थाओं एवं योग ऋषियों का संक्षिप्त परिचय— कैवल्यधाम लोनावला, विहार योग भारती मुंगेर, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग अनुसंधान संस्थान, नई दिल्ली, स्वामी विवेकानन्द योग अनुसंधान, बंगलौर। महर्षि परांजलि, गोरखनाथ, महर्षि दयानन्द सरस्वती, स्वामी विवेकानन्द का जीवन परिचय।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

1. कल्याण योगांक – गीता प्रेस गोरखपुर

Paper Code: PGDYSc102

Hatha Yoga

हठयोग

Total Marks 100

Time :3 hours

COURSE OUTCOMES

CO 1. Student would be able to know about Hath Yoga.

CO 2. Student would be able to know about right place, time and season for practicing yoga according to hath pradipika.

CO 3. Student would be able to know the factors which help in Yoga and factors which demolish yogic practice according to hath pradipika symptoms of hath sidhis.

CO 4. Student would be able to know the methods of practicing Asanas and their benefits.

CO 5. Student would be able to know practicing pranayama and its method and benefits.

CO 6. Student would be able to know the seven step yoga or sapt sadhnas.

(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 पश्यापथ्य 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, नौति, त्राटक एवं कपालभाति की विधि व लाभ।

ईकाई 3 बन्ध मुद्रा वर्णन महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, चङ्डीयान बन्ध, जालंधरबन्ध, मूलबन्ध, विपरीतकरणी, शक्तिवालिनी। समाधि का वर्णन। नादानुसंधान। कुण्डलिनी का स्वरूप, जागरण के उपाय।

ईकाई 4 घेरण्ड संहिता परिचय एवं इसमें वर्णित सप्तासाधन एवं आसनों आदि का वर्णन।

सन्दर्भ ग्रन्थः

- | | | |
|--------------------|---|--|
| 1. हठयोग प्रदीपिका | — | प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावला। |
| 2. घेरण्ड संहिता | — | प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावला। |
| 3. गोरक्ष संहिता | — | गोरक्षनाथ |
| 4. भक्ति सागर | — | स्वामी चरणदास |
| 5. उपनिषद् संग्रह | — | जगदीश शास्त्री प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास |

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

Total Marks 100

Time :3 hours

COURSE OUTCOMES

- CO 1. Student would be able to know the meaning, characteristics of human physiology.
CO 2. Student would be able to know the skeleton system and its classification.
CO 3. Student would be able to know about muscular system and the effect of yoga in it.
CO 4. Student would be able to know about digestive system and the very effect of yoga on it.
CO 5. Student would be able to know about circulatory system, endocrine system, respiratory system, excretory system and effect of yoga on them.

(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.

- For candidates

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। अरिथ संरथान– रचना एवं कार्य। खोपडी, बक्ष, मेरुदण्ड की कशेरुकाएँ, हाथ एव पैरों की अस्थिया की रचना एव कार्य। मांसपेशीयसंरथान कोशिका, उक्तक प्रकार एवं मुख्य संरथानों की संरचना एवं कार्य। जोड़ों के प्रकार, मांसपेशी संकुचन व अन्य न्चानकारी (स्थिर/अस्थिर), मांसपेशीय तंत्र पर योगाभ्यास का प्रभाव एवं उभयोगिता।
- ईकाई –2 पावन संरथान – इराके प्रमुख अंगों की संरचना एवं कार्य। वयापवस। पावन प्रणाली (शोचन ग्रहण, पावन, शोषण एव उपयोग) की जानकारी। योगाभ्यास का प्रभाव। ग्रन्थियाँ, अन्तःखावी ग्रन्थी संरथान– प्रमुख ग्रन्थियाँ– नामकरण, भेद, स्थान, सम्बन्धित हार्मोन। षटचक्रों वारे जानकारी, कार्य प्रक्रिया एवं योगाभ्यास का प्रभाव।
- ईकाई –3 रक्त प्रवाह संरथान– प्रमुख अंगों (हृदय, शिरा, धमनी) की रचना एवं कार्यप्रणाली। रक्त संरचना, रक्तवाप, वात, पित्त, कफ की जानकारी एव योगाभ्यास का प्रभाव। श्वसन एवं निष्कारान 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, गुत्राशय की संरचना एवं कार्य।
- ईकाई – 4 नाडी संरथान एवं ज्ञानेन्द्रियाँ– प्रमुख अवयवों की संरचना, गरितष्क की क्षमता एवं कार्यप्रणाली। केन्द्रिय नाडी एव स्ववालित नाडी संरथान के अंग, कार्य। सुषुमना, सूर्य नाडी, चन्द्रनाडी तंत्र तथा योगाभ्यास का प्रभाव। उपरोक्त विभिन्न संरथानों पर योगाभ्यास (आसन, चन्द्र, मुद्रा, षटकर्म, प्राणायाम, श्वान,) का शारीरिक, मानसिक, आभ्यात्मिक गरिपेक्ष में प्रभाव एवं उभयोगिता।

सन्दर्भ ग्रन्थ:

1. Yoga Theapy (Hindi & English) : Shivanand Saraswati
2. शरीर रचना विज्ञान – डॉ. मुकुन्द स्वरुप वर्मा
3. शरीर क्रिया विज्ञान – डॉ. पियवत शर्मा
4. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ. एस.आर.तर्गा
5. आयुर्वेदीय क्रिया शरीर – वैद्य रणचौत राय देसाई
6. योग विवेकित्सा – कुबलयानन्द
7. योग से आरोग्य – कालिदास जोश

Examination (Self

Demonstration)

क्रियात्मक परीक्षा (व्यक्तिगत)

CO 1. Student would be able to do Practice Selected Kriyas own self such as Jalneti, Kapalbhati and Sutraneti.

CO2. Student would be familiar with the different technique and benefits of the Pranayamas as per Hathyoga and Yoga Sutra such as Suryabhedan, Shetalee, Nadishodhan.

CO 3. Students would be acknowledged about the varieties of basic Asans and about their effect on body as prescribe the in the Practical Syllabus.

CO 4. Students would become able to practice the difficult or advanced Bandhas and Mudras such as Moolabandha, Mahamudra, Uddiyanbandha

I SELECTED KRIYAS				For Examination
				(1 item x10 = 10 Marks)
1	Jalneti	3	Agnisara	
2	Sutraneti	4	Kapalabhati- vatkrum, sheetkrum	
II PRANAYAMAS				(1 item x10 = 10 Marks)
In Hathyoga				
1	Nadishodhan	4	Sheetkari	
2	Suryabhedan	5	Shetalee	
3	Ujjayi			
In Yoga Sutra				
1	Bahyavritti	3	Stambhvritti	
2	Abhyantaravartti			
III ASANAS-				(4 item x10 =40 Marks)
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	Makarasan	29	Mandukasan	
12	Dhanurasan	30	Vatayanasan	
13	Utkatasana	31	Ushtrasan	
14	Kagasana	32	Shashankasan	
15	Janushirshasan	33	Dandasana	
16	Kandharasan	34	Vrikshasan	
17	Pashchimottanasan	35	Trikonasana	
18	Akaran dhanurasan	36	Sinhasana	
IV MUDRAS & BANDHAS				(1 item x10 =10 Marks)
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)

Time :3 hours

COURSE OUTCOMES

- CO 1. Student would be able to know the introduction of Patanjali Yoga Sutras.
CO 2. Student would be able to know vritti of mind.
CO 3. Student would be able to know calm the mind by eliminating the different vritti.
CO 4. Student would be able to understand the knowledge of the law of action.
CO 5. Student would be able to know eight steps yoga- Astana Yoga.
CO 6. Student would be able to know Pancha Klesha, Yoga Antrayas and Pramanas, Yama, Niyama and Dhyan(Meditation).

(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 परिवय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित्त वृत्तियां, चित्त वृत्तिया 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 (तत्ववैशारदी) — वाचस्पति मिश्र
2. योग सूत्र (योग पार्तिक) — 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

COURSE OUTCOMES:

- CO 1. Student would be able to know the meaning of health, method of bath, havan and sandhya.
CO 2. Student would be able to know about fast, diet and balance dieting.
CO 3. Student would be able to know intoxicating elements and their side effects.
CO 4. Student would be able to know the concept of disease and concept of yogic therapy.
CO 5. Student would get the knowledge about many disease like constipation, stomach acid, syncs, high blood pressure and low blood pressure.
CO 6. Student will be familiar with the causes of particular disease such as obesity, back pain, neck pain, and stress depression.

- **For paper setter**

Paper setter will set 9 question in all, out of which students will be required to attempt 5 question .

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.

Two long answer type questions will be set from each unit. Long answer Type question will carry 16 marks each.

- **For candidates**

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 नियम, दन्ताध्यायन, मुखशोधन व नेत्र प्रक्षालन, निद्रा, ब्रह्मचर्य व ऋतुचर्या। व्यायाम– परिभाषा, प्रकार महत्त्व, यौगिक व अयौगिक व्यायाम में तुलनात्मक अन्तर। स्नान– विधियों व महत्त्व। संध्या व हवन की जानकारी एवं महत्त्व।
- ईकाई –2 आहार–परिभाषा, उद्देश्य सन्तुलित आहार, मिताहार, आहार के घटक, द्रव्य– इनकी प्राथमिक जानकारी, कार्य, अभावजन्य व्याधियां व आहारस्रोत। नशीले पदार्थों की जानकारी व सेवन से हानियाँ।
- ईकाई –3 व्याधि की अवधारणा, यौगिक चिकित्सा–अवधारणा, सिद्धान्त एवं परिसीमा। निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व यौगिक चिकित्सा – अम्लपित्त, फोष्णरुद्धता, नजला–जुकाम, दमा, उच्च रक्ताचाप, निम्न रक्ताचाप।
- ईकाई – 4 निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व यौगिक चिकित्सा– मोटापा, मधुमेह, संधिवात, गर्दन–कमर दर्द, रनाच, अपसाद।

सन्दर्भ ग्रन्थ:

स्वस्थवृत्त विज्ञान	–	प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम	–	शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य	–	डॉ. हीरालाल
योग एवं यौगिक चिकित्सा	–	प्रो. रामहर्ष सिंह
योग से आरोग्य	–	इण्डियन योग सोसइटी
यौगिक चिकित्सा	–	स्वामी कुपल्लानंद
योग और रोग	–	स्वामी सत्यानंद सरस्वती

Yogic management of Common Diseases- Swami Shankafradevananda Saraswati

COURSE OUTCOMES

- CO 1. Student would be able to understand the root reason on which naturopathy work to heat the human body.
- CO 2. Student would be able to know the reason of origin of the disease and its different stages.
- CO 3. Student would be able to know the miracles of mud therapy, sun and air therapy and student would also be able to heat patients by applying these therapies.
- CO 4. Student would be able to understand the concept of hydro therapy.
- CO 5. Student would be able to apply fasting without any misconception and would restrain him and others from harmful side effects.

(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, विज्ञातीय विष का सिद्धान्त, उष्ण रोग 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, उष्णान, प्राकृतिक स्नान, साधारण व घर्षण स्नान, कठि 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 उष्ण 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 संगुलित आहार में अन्तर।

सन्दर्भ ग्रन्थ

CO 1. Students would be familiar with the advanced Kriyas Practical Examination such as Tratak. Kapabhate, Vastr ohavti, Nevli.

CO 2. Students would be familiar with the techniques and benefits of the Pranayama as described in Hathyoga and Yoga Sutra.

CO 3. Students would be acknowledged about the varieties of basic Asans and about their effect on body as prescribe in the Syllabus of Asans.

CO 4. Students would become able to practice the difficult or advanced Bandhas and Mudras such as Maha bandh, Kakimudra, Shambhaviya Mudra, Vipreet Karhi Mudra and Yoga Mudra.

I	SELECTED KRIYAS		For Examination (1 item x10 = 10 Marks)
1	Trataka	3	Vastra Dhauti
2	Nauli	4	Kapalbhati – Vyuthram
	Alongwith 1 st 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 st 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	Shavasana
	And asanas as described in 1 st Sem practical		
IV	MUDRAS & BANDHAS		(1 item x10 = 10 Marks)
1	Mahabandh		
2	Kaki mudra		

- 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.

- **Viva-Voce**

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