

कक्षा - आचार्यः
विषयः - योगः
पूरकचिकित्सा पद्धतयः

सत्रार्द्धम् : तृतीयम्

पत्रम् : द्वितीयम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -3.2	द्वितीयम्		पाठ्यांशः	१००	९० होराः	०६
		१	पूरकचिकित्सा- पद्धतीनाम् अवधारणा विविध- पूरकचिकित्सा पद्धतयः, पूरकचिकित्सापद्धतेः लाभाः सीमाश्च	१६	१५ होराः	१
		२	एक्यूप्रेशर इत्यस्य अर्थः, इतिहासः, लाभाः प्रतिविधानञ्च, एक्यूप्रेशर इत्यस्य सिद्धान्ताः विधयः उपकरणानि च, एक्यूप्रेशरद्वारा विविधरोगाणामुपचाराः	१६	१५ होराः	१
		३	पञ्चगव्य- चिकित्सा, पञ्चतत्त्वैः विविधरोगाणां निवारणम्, दैनिककर्मणि पञ्चतत्त्वानां साधनायाः प्रयोगः	१६	१५ होराः	१
		४	चुम्बकीयचिकित्सायाः अवधारणा, इतिहासः, सिद्धान्ताः उपकरणानि च । विविधरोगेषु चुम्बकीयचिकित्सायाः उपयोगः, चुम्बकचिकित्सापरिक्षेत्रं प्रतिविधानञ्च	१६	१५ होराः	१
		५	यज्ञचिकित्सायाः अवधारणा, यज्ञविधिद्वारा चिकित्सा तस्य क्षेत्रञ्च, यज्ञेन रोगोपचाराः, यज्ञचिकित्सा लाभाः प्रतिविधानञ्च	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च ४. उपस्थितिः ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्काः ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि-

- | | |
|--------------------------------|---|
| १. वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियाँ | - डॉ. राजकुमार पृथु |
| २. Alternative Therapies | - Vignesvaran, Jaypee Brothers Medical Publishers |
| ३. वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियाँ | - डॉ. सूर्य प्रताप सिंह, पुस्तक महल, 2016 |
| ४. एक्यूप्रेशर | - डॉ. ए. के. सक्सेना व प्रीति पई, प्रभात प्रकाशन |
| ५. एक्यूप्रेशर | - डॉ. आर. एस. अग्रवाल, V&S पब्लिकेशन, 2012 |
| ६. पञ्चगव्य आयुर्वेद चिकित्सा | - मो. विज्ञान अनुसन्धान केन्द्र, नागपुर |
| ७. चुम्बकीय चिकित्सा | - डॉ. पीयूष त्रिवेदी, पापुलर बुक डिपो |
| ८. चुम्बकीय चिकित्सा | - डॉ. हीरालाल बंसल, Accupressure Health Care System Publication |
| ९. यज्ञ चिकित्सा | - ब्रह्मवर्चस, भगवती आध्यात्मिक सेवा केन्द्र |

कक्षा - आचार्यः
विषयः - योगः
भारतीयदर्शनस्य तत्त्वानि

सत्रार्द्धम् : तृतीयम्

पत्रम् : तृतीयम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -3.3	तृतीयम्		पाठ्यांशः	१००	९० होराः	०६
		१	मोक्षः	१६	१५ होराः	१
		२	जीवन्मुक्तः, स्थितप्रज्ञः, अर्हत्, बौद्धिकतत्त्वं च	१६	१५ होराः	१
		३	सांख्यदर्शनस्य परिचयः प्रकृतिः, पुरुषः, गुणावधारणा, सृष्टिः, सत्कार्यवादः, कैवल्यम्	१६	१५ होराः	१
		४	योगस्य परिभाषा, योगसांख्ययोः सम्बन्धः, चित्तवृत्तिः, क्लेशः चित्तप्रसादनस्योपायश्च	१६	१५ होराः	१
		५	जीवः, जगत्, ईश्वरः अविद्या च	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च ४. उपस्थितिः ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि -

- | | |
|-------------------------------------|---|
| १. भारतीय दर्शन का इतिहास | - एस. एन. दास गुप्ता, राजस्थान हिन्दी ग्रन्थ अकादमी |
| २. भारतीय दर्शन | - डॉ. राधा कृष्णनन्, राजपाल एण्ड सन्स |
| ३. भारतीय दर्शन (आलोचन एवं अनुशीलन) | - चन्द्रधर शर्मा |
| ४. भारतीय दर्शन | - बलदेव उपाध्याय, शारदा मन्दिर प्रकाशन |
| ५. भारतीय दर्शन की चिन्तन धारा | - प्रो. राममूर्ति शर्मा, चौखम्बा ओरियन्टल |
| ६. भारतीय दर्शन की रूपरेखा | - प्रो. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा, मोतीलाल बनारसीदास |
| ७. भारतीय दर्शन | - जदुनाथ सिन्हा, मोतीलाल बनारसीदास, नई दिल्ली |

कक्षा - आचार्यः
विषयः - योगः
भगवद्गीताभाष्यं माण्डूक्यकारिका च

सत्रार्द्धम् : तृतीयम्

पत्रम् : चतुर्थम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -3.4	चतुर्थम्		पाठ्यांशः	१००	१० होराः	०६
		१	भगवद्गीता शाङ्करभाष्यम् (अध्यायाः २, ३, ४)	१६	१५ होराः	१
		२	माण्डूक्यकारिका (आगमवैतथ्यप्रकरणं च)	१६	१५ होराः	१
		३	ईशावास्योपनिषद् (शाङ्करभाष्यम्)	१६	१५ होराः	१
		४	पञ्चदशी (प्रथमप्रकरणम्)	१६	१५ होराः	१
		५	श्वेताश्वतरोपनिषदि योगस्य स्वरूपम्	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च ४. उपस्थितिः ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि -

- | | |
|---|--|
| १. श्रीमद्भगवद्गीता (शाङ्करभाष्यसहितम्) | - गीता प्रेस, गोरखपुर |
| २. माण्डूक्यकारिका | - गीता प्रेस, गोरखपुर |
| ३. ईशावास्योपनिषद् (शाङ्करभाष्यसहितम्) | - गीता प्रेस, गोरखपुर |
| ४. पञ्चदशी | - पं. रामावतार विद्याभास्कर, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान |
| ५. श्वेताश्वतरोपनिषद् | - गीता प्रेस, गोरखपुर |
| ६. श्वेताश्वतरोपनिषद् | - महेशानन्द गिरी, श्री दक्षिणामूर्ति मठ प्रकाशन, मिश्रपोखरा, वाराणसी |

कक्षा - आचार्यः

विषयः - योगः

प्रायोगिकम्

सत्रार्द्धम् : तृतीयम्

पत्रम् : पञ्चमम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -3.5	पञ्चमम्		पाठ्यांशः	१००	१० होराः	०६
		१	अर्धमत्स्येन्द्रासनम्, मार्जारी आसनम्, मण्डूकासनम्, भुजङ्गासनम्, उष्ट्रासनम्, ताडासनम्, त्रिकोणासनम्, कटिचक्रासनं ध्रुवासनञ्च	१६	१५ होराः	१
		२	सूर्यभेदी प्राणायामः, उज्जायी प्राणायामः, योगिकसूक्ष्मक्रियाः - योगिकसूक्ष्मव्यायामः (1) पूर्णभुजाशक्तिविकासक्रिया (7) वक्षःस्थलशक्तिविकासक्रिया (2) मणिबन्धशक्तिविकासक्रिया (8) उदरशक्तिविकासक्रिया (3) करपृष्ठशक्तिविकासक्रिया (9) कटिशक्तिविकासक्रिया (4) करतलशक्तिविकासक्रिया (10) मूलाधारचक्रशुद्धिक्रिया (5) अंगुलीमूलशक्तिविकासक्रिया (11) जानुशक्तिविकासक्रिया (6) पूर्णाङ्गुलीशक्तिविकासक्रिया (12) गुल्फपादपृष्ठपादतलशक्तिविकासक्रिया	१६	१५ होराः	१
		३	मुद्रा - हस्तमुद्रा, ज्ञानमुद्रा, ब्रह्माञ्जलिमुद्रा, लिङ्गमुद्रा, प्राणः, अपानः, मुद्रा बन्धश्च 1. तडागी 2. शाम्भवी 3. काकी 4. खेचरी 5. शक्तिचालिनी 6. षण्मुखी 7. घेरण्डसंहितानुसारं अन्यमुद्राः	१६	१५ होराः	१
		४	क्रिया - सूत्रनेतिः, दण्डः धौतिः, वस्त्रधौतिः	१६	१५ होराः	१
		५	ध्यानम् - शान्तिपाठस्वस्तिपाठश्च (अर्थ सहितम्)	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५ ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि -

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. योगासन और प्राणायाम | - स्वामी अक्षय आत्मानन्द, प्रभात प्रकाशन |
| 2. सम्पूर्ण योगविद्या | - राजीव जैन त्रिलोकी, मञ्जुल पब्लिशिंग हाउस |
| 3. प्राणायाम रहस्य | - स्वामी रामदेव, डायमण्ड पाकिट्स बुक्स, 2007 |
| 4. योगिक सूक्ष्म व्यायाम | - धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, धीरेन्द्र योग प्रकाशन |
| 5. सूर्य नमस्कार | - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर |
| 6. आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध | - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर |
| 7. नवग्रह शान्ति | - गीता प्रेस, गोरखपुर |

कक्षा - आचार्यः
विषयः - योगः
योगग्रन्थाः योगचिकित्सा च

सत्रार्द्धम् : चतुर्थम्

पत्रम् : द्वितीयम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -4.2	द्वितीयम्		पाठ्यांशः	१००	९० होराः	०६
		१	पातंजलयोगदर्शनम् प्रथमपादः द्वितीयपादश्च (एकादशसूत्रपर्यन्तम्)	१६	१५ होराः	१
		२	भगवद्गीता (अध्यायः ६, १४)	१६	१५ होराः	१
		३	योग चिकित्सा	१६	१५ होराः	१
		४	तैत्तिरीयोपनिषद् (मूलमात्रम्) वल्लीत्रयम्	१६	१५ होराः	१
		५	षड्दर्शनसम्मुच्चयः (आदितः बौद्धमतसमाप्तिपर्यन्तम्)	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५ ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि -

- | | |
|---|--|
| १. पातंजलयोगदर्शनम् | - गीता प्रेस, गोरखपुर |
| २. षड्दर्शनसम्मुच्चयः | - चौखम्भा संस्कृत प्रकाशन |
| ३. श्रीमद्भगवद्गीता (शाङ्करभाष्यसहितम्) | - गीता प्रेस, गोरखपुर |
| ४. तैत्तिरीयोपनिषद् | - पं. वैकटेशाचार्य वि.आरु, विश्व मध्व महापरिषद्, बेङ्गलुरु |
| ५. पातञ्जलि योगदर्शन | - मृदुल कीर्ति, प्रभात प्रकाशन, 2018 |
| ६. योगचिकित्सा के सिद्धान्त | - डॉ. सरस्वती काला, किताब महल, 2018 |
| ७. योग साधना एवं चिकित्सा | - रामदेव, दिव्य प्रकाशन |

कक्षा - आचार्यः

विषयः - योगः

योगपद्धतयः

सत्रार्द्धम् : चतुर्थम्

पत्रम् : तृतीयम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -4.3	तृतीयम्		पाठ्यांशः	१००	१० होराः	०६
		१	वेदवाङ्मये योगस्य ऐतिहासिक-पृष्ठभूमि, भारतीयवाङ्मये योगस्य विविधप्रकाराः । व्यक्तित्वस्य विविधसिद्धान्ताः, एडलर, शेल्डन, मास्लो, फ्रायड एवं युंग, मानवशरीरतन्त्राणां संरचना, क्रियायोगयोः प्रभावः, योगक्षेत्रे अनुसन्धानम्	१६	१५ होराः	१
		२	योगदर्शनस्य वर्ण्यविषयाः, अष्टाङ्गयोगः, विविधरोगेषु योगस्य प्रयोगः, विविधरोगेषु वैकल्पिकचिकित्सायाः प्रयोगः	१६	१५ होराः	१
		३	योगः स्वास्थ्यञ्च, प्राकृतिकचिकित्सायाः मूलभूतसिद्धान्ताः	१६	१५ होराः	१
		४	पञ्चमहाभूतचिकित्सा ।	१६	१५ होराः	१
		५	पूरकचिकित्सापद्धतयः ।	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् अङ्काः ०५ २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या अङ्काः ०५ ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च अङ्काः ०५ ४. उपस्थितिः अङ्काः ०५ ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि -

१. भारतीय दर्शन का इतिहास
२. योगसिद्धान्त एवं साधना
३. भारतीय दर्शन
४. Human Psychology
५. वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियाँ
६. Alternative Therapies
७. वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियाँ
८. भारतीय दर्शन का इतिहास

- एस. एन. दास गुप्ता
- प्रो. महेशप्रसादसिलोड़ी
- बलदेव उपाध्याय
- by Howard C. Warren
- डॉ. राजकुमार पृथु
- Vignesvaran, Jaypee Brothers Medical Publishers
- डॉ. सूर्य प्रताप सिंह, पुस्तक महल, 2016
- एस. एन. दास गुप्ता

कक्षा - आचार्यः
विषयः - योगः
योगे अनुसन्धानम्

सत्रार्द्धम् : चतुर्थम्

पत्रम् : चतुर्थम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -4.4	चतुर्थम्		पाठ्यांशः	१००	१० होराः	०६
		१	योगे अनुसन्धानम्, अनुसन्धानस्य अर्थः परिभाषाक्षेत्रञ्च, शोधप्रकाराः, ऐतिह्यशोधः, दार्शनिकशोधः, प्रतिदर्शः, मनोवैज्ञानिकशोधः, प्रयोगात्मकशोधः, प्रतिदर्शः प्रतिदर्शविधयश्च	१६	१५ होराः	१
		२	शोधविधयः अभिकल्पश्च - अनुसन्धानविधयः निरीक्षणविधिः प्रयोगात्मकविधिश्च, विविधचाराः - स्वतन्त्रः बाह्याश्रितश्च, शोध- अभिकल्पः, यादृच्छिकाभिकल्पद्वयम्	१६	१५ होराः	१
		३	साङ्ख्यिकीयगणनाः - साङ्ख्यिकीय अर्थमहत्त्वञ्च, अनुसन्धानतथ्यानां प्रस्तुतीकरणवितरणञ्च, केन्द्रीयप्रवृत्तिमापः, व्यवस्थिताव्यवस्थिततथ्यानां मध्यमानम्, विचलनस्य मापनं प्रमाणिकविचलनञ्च	१६	१५ होराः	१
		४	सामान्य- सम्भाव्यता वक्रम् अर्थः वैशिष्ट्योपयोगञ्च, सामान्य - सम्भाव्यता वक्रसम्बद्धप्रश्नाः, सह-सम्बन्धगुणाङ्कः, कार्ल पियर्सनमहोदयः स्पीयरमानरो महोदयश्च	१६	१५ होराः	१
		५	साङ्ख्यिकीयमानस्य सार्थक्यम् - मध्यमानः, मध्याङ्क, प्रमाणिकविचलनम्, टी अनुपातगणना क्रान्तिकानुपातगणना च, स्वचायरी परीक्षणम् शोधप्रतिवेदनस्य विविधसोपानानि - प्रस्तावना, शोधकार्यस्य महत्त्वम्, आवश्यकता, शोधकार्यस्य शीर्षकम्, पद- प्रत्ययानां परिभाषा, शोधकार्यस्य उद्देश्यं, सम्बद्धसाहित्याध्ययनम्, परिकल्पना च, तथ्यानां सङ्ग्रहणम्, सारणीकरणम्, सांख्यिकीयविश्लेषणम्, निष्कर्षप्राप्तिश्च	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च ४. उपस्थितिः ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि -

- 1 Yoga Research by Tiffany Field , Xlibris Publication
- 2 Yoga Research Bibliography : Scientific Studies on Yoga and Meditation, Amit Kumar Gosh, Daniel Kalish and Robin Monro, Cambridge 1989
- 3 Science of Yoga : Understand the Anatomy and Physiology to Perfect your Practice, D.K.Publications
- 4 The Science of Yoga : The Risks and the Rewards, Simon & Schuster Publication
- 5 Research -Based Perspectives on the Psychophysiology of Yoga- Edited by Shirley Telles & Nilkamal Singh , IGI Global Publication
- 6 The Principal and Practice of Yoga in Health Care- Satbir Singh Khalsa , Lorenzo Cohen, Timothy McCall & Shirley Telles , Sage Publication

कक्षा - आचार्यः

विषयः - योगः

प्रायोगिकम्

सत्रार्द्धम् : चतुर्थम्

पत्रम् : पञ्चमम्

विषयः कूटाङ्कः	प्रश्नपत्र- क्रमाङ्कः	एककम्	पाठ्यग्रन्थः-	पूर्णाङ्काः	अवधिः	श्रेयोऽङ्कः
AC(Y) -4.5	पञ्चमम्		पाठ्यांशः	१००	९० होराः	०६
		१	आसनम् – उत्तानपादासनम्, सुप्तपवनमुक्तासनम्, सर्वाङ्गासनम्, मत्स्यासनम्, हलासनम्, भुजङ्गासनम्, शलभासनम्, नौकासनम्, विपरीत- नौकासनम् वा नाभ्यासनम्, मकरासनम्, धनुरासनम्, कर्णपीडासनम्, चक्रासनम्, जानुशीर्षासनम्, कन्धरासनम्, पश्चिमोत्तानासनम्, आकर्णधनुरासनम्, सिद्धानम्, स्वस्तिकासनम्, पद्मासनम्, उत्थितपद्मासनम्, बद्धपद्मासनम्, तोलाङ्गुलासनम्, योगमुद्रा वा योगासनम्, कुक्कुटासनम्, गर्भासनम्, वक्रासनम्, अर्थमत्स्येन्द्रासनम्, मत्स्येन्द्रासनम्, गोमुखासनम्, वज्रासनम्, सुप्तवज्रासनम्, कूर्मासनम्, उत्तान-कूर्मासनम्, मण्डूकासनम्, उत्तानमण्डूकासनम्, उष्ट्रासनम्, शशाङ्कासनम्, गुरुप्रणामासनम्, दण्डासनम्, उग्रासनम्, भूतमनासनम्, गोरक्षासनम्, सिंहासनम्, भद्रासनम्, मार्जारी आसनम्, व्याघ्रासनम्, पादाङ्गुष्ठासनम्, कागासनम्, उदराकर्षणम्, मयूरासनम्, ताडासनम्, कटिचक्रासनम्, पार्श्वचक्रासनम्, त्रिकोणासनम्, कोणासनम्, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासनम्, गरुडासनम्, संकटासनम्, हस्तपादाङ्गुष्ठासनम्, उत्कटासनम्, पादहस्तासनम्, शीर्षासनम्, वृक्षासनम्, नटराजासनम्, शवासनम्, सूर्यनमस्कारश्च	१६	१५ होराः	१
		२	षट्कर्माणि- गजकरणी, जलनेति, सूत्रनेति, दुग्धनेति, घृतनेति, दण्डधौति, नौलिः, वातक्रमकपालभातिः, व्युत्क्रम-कपालभातिः, शीतक्रमकपालभातिः	१६	१५ होराः	१
		३	प्राणायामः – नाडीशोधनम्, अनुलोम-विलोमः, सूर्यभेदी, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भ्रामरी, भस्त्रिका, बाह्यवृत्तिः, आभ्यन्तरवृत्तिः, स्तम्भवृत्तिः	१६	१५ होराः	१
		४	मुद्रा – महामुद्रा, महावेध, विपरीतकरणी, तडागी, काकी, शाम्भवी बन्धः- उड्डियानबन्धः, मूलबन्धः, जालन्धरबन्धः, महाबन्धः	१६	१५ होराः	१
		५	मौखिकी	१६	१५ होराः	१
		६	आन्तरिकमूल्याङ्कनम् १. आन्तरिकपरीक्षणम् / प्रदत्तनियतकार्यम् २. शास्त्रसम्बद्धसंगोष्ठी / शास्त्रपरिचर्या ३. शिक्षणस्रोतस्सामग्र्याः चयनं प्रबन्धनञ्च ४. उपस्थितिः ७५% = ०१ अङ्कः ७६%-८०% = ०२ अङ्कौ ८१%-८५% = ०३ अङ्काः ८६%-९०% = ०४ अङ्काः ९१% तः अधिकम् = ०५ अङ्काः	२०	१५ होराः	१

सहायक पुस्तकानि –

- योगासन और प्राणायाम
- सम्पूर्ण योगविद्या
- प्राणायाम रहस्य
- योगिक सूक्ष्म व्यायाम
- सूर्य नमस्कार
- आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध

- स्वामी अक्षय आत्मानन्द, प्रभात प्रकाशन
- राजीव जैन त्रिलोकी, मञ्जुल पब्लिशिंग हाउस
- स्वामी रामदेव, डायमण्ड पाकिट्स बुक्स, 2007
- धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, धीरेन्द्र योग प्रकाशन
- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर
- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर