

CHOICE BASED CREDIT SYSTEM (CBCS)

SYLLABUS

M.A.

**Department of Yogic Science
Kumaun University, Nainital**



**M.A.in Yoga
SYLLABUS (w. e. f.)**

S. N.	Subject Code	Subject Title	Periods per week			Evaluation Scheme				Subject Total
			L	T	P	Seasonal			ESE	
						Cre dit	CT	TA		
M.A. I Yoga I Year										
Semester - I										
1	MAY - 101	Fundamentals of Yoga	4	-	-	4	20	10	70	100
2	MAY -102	Principles of Hath Yoga	4	-	-	4	20	10	70	100
3	MAY -103	Human Anatomy & Physiology	4	-	-	4	20	10	70	100
4	MAY -104	Bases of Psychology	4	-	-	4	20	10	70	100
5	MAY -105	Practical-1	-	-	-	4	20	10	70	100
6	MAY -106	Practical-2	-	-	-	4	20	10	70	100
						24	TOTAL			600

L = Lecture T = Tutorial P = Practical CT = Cumulative Test TA = Teacher Assessment

Semester - II										
MAY -201	Patanjal Yoga sutra	4	-	-	4	20	10	70	100	
MAY -202	Yoga and Mental Health	4	-	-	4	20	10	70	100	
MAY -203	Alternative therapies	4	-	-	4	20	10	70	100	
MAY -204	Yoga in Upnishadas	4	-	-	4	20	10	70	100	
MAY -205	Practical-1	-	-	-	4	20	10	70	100	
MAY -206	Practical-2	-	-	-	4	20	10	70	100	
						24	TOTAL			600

Semester - III										
MAY -301	Research Methodology & Stistics in Yoga	4	-	-	4	20	10	70	100	
MAY -302	Principles of Naturopathy	4	-	-	4	20	10	70	100	
ELECTIVES (TWO THEORY)										
MAY -303	Essy E-III	4	-	-	4	20	10	70	100	
MAY -304	Yoga & Personality Development E-IV	4	-	-	4	20	10	70	100	
MAY -305	Yoga and personal Management	4	-	-	4	20	10	70	100	
MAY -306	Yoga and health E-VI	4	-	-	4	20	10	70	100	
MAY -305	Practical-1	-	-	-	4	20	10	70	100	
MAY -306	Practical-2	-	-	-	4	20	10	70	100	
						24	TOTAL			600
Semester - IV										
MAY -401	Yoga Therapy	4	-	-	4	20	10	70	100	
MAY -402	Teaching Methodology in yoga	4	-	-	4	20	10	70	100	
ELECTIVES (TWO THEORY)										
MAY -403	Marma Thrapy-III	4	-	-	4	20	10	70	100	
MAY -404	Principles of Ayurved E-IV	4	-	-	4	20	10	70	100	
MAY -405	Applied Yoga	4	-	-	4	20	10	70	100	
MAY -406	Dissertation E-VI	4	-	-	4	20	10	70	100	
MAY -407	Practical-1	-	-	-	4	20	10	70	100	
MAY -408	Practical-2	-	-	-	4	20	10	70	100	
						24	TOTAL			600

M.A in Yoga		MAY-101					SEMESTER-I		
		प्रथम प्रश्न पत्र योग के आधारभूत तत्व FUNDAMENTAL OF YOGA							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04	

इकाई— 1 योग का अर्थ, परिभाषा, इतिहास, योग का स्वरूप, योग सम्बन्धित योग का महत्व एवं उपयोगिता ।

इकाई— 2 विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप— वेद, उपनिषद, गीता, योग वशिष्ठ, सांख्य, नारद भक्ति सूत्र में योग ।

इकाई— 3 योग की विभिन्न पद्धतियां— राजयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, अष्टांग योग, हठयोग ।

इकाई— 4 विभिन्न योगियों का परिचय— महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी कुवलयानंद, श्री श्यामाचरण लाहिड़ी, महर्षि महेश योगी, पं० श्रीराम शर्मा आचार्य, स्वामी शिवानंद सरस्वती, संत साहित्य में योग— तुलसीदास, कबीरदास एवं सूरदास ।

इकाई— 5 योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय— पातंजलयोगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता ।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
योग महाविज्ञान – डा० कामाख्या कुमार
दार्शनिक पृष्ठभूमि में योग— डा० सीमा चौहान, शुभम विश्वकर्मा
वेदों में योग विद्या – स्वामी दिव्यानंद
योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आत्रेय
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा० ईश्वर भारद्वाज
कल्याण (योग तत्त्वांक) – गीताप्रेस गोरखपुर
कल्याण (योगांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
भारत के संत महात्मा – रामलाल

भारत के महान योगी – विश्वनाथ मुखर्जी
Super Science of Yoga – Dr. Kamakhya Kumar
Yoga Darshan - Sw. Niranjanananda Saraswati
योग के आधारभूत तत्व—डॉ० नवीन चन्द्र भट्ट, श्री दीपक कुमार
योग और मानव उत्कर्ष— डॉ० नवीन चन्द्र भट्ट, विश्वजीत वर्मा
समग्र योग महाविज्ञान— डॉ० नवीन चन्द्र भट्ट, विश्वजीत वर्मा
योग दिग्दर्शिका— डॉ० नवीन चन्द्र भट्ट, विश्वजीत वर्मा
समग्र योग – डा० मलिक राजेन्द्र प्रताप, मनोज विश्वा
योग महाविज्ञान— डा० कामाख्या कुमार

M.A in Yoga		MAY-102					SEMESTER-I		
		द्वितीय प्रश्न पत्र (Principles of Hath Yoga)							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04	

इकाई-1 हठयोग का अर्थ एवं परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु एवं काल, पथ्यापथ्य आहार, साधना में साधक-बाधक तत्व, हठसिद्धि के लक्षण।

इकाई-2 हठप्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि लाभ। प्राणायाम के प्रकार, विधि व लाभ। हठप्रदीपिका में वर्णित षट्कर्मों की विधि एवं लाभ।

सइकाई-3 हठप्रदीपिका के अनुसार बन्ध-मुद्राओं का वर्णन : महामुद्रा ,महाबंध,खेचरी, उड्डियान बन्ध,जालधर बंध,मूल बंध,विपरीतकरणी, वज्राली, शक्तिचालनी,समाधि का वर्णन,नादानुसंधान,कुण्डलिनी का स्वरूप।

इकाई-4 घेरण्ड संहिता में वर्णित – षट्कर्म, आसन,प्राणायाम, मुद्राएं, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।

इकाई- 5 शिव संहिता, योगबीज, सिद्धसिद्धान्तपद्धति, हठ रत्नावली एवं गोरक्ष संहिता का सामान्य परिचय।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

हठयोग प्रदीपिका- प्रकाशक कैवल्यधाम लोनावाला
 घेरण्ड संहिता- प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनावाला
 गोरक्ष संहिता- गोरक्षनाथ
 भक्तिसागर- स्वामी चरणदास
 योगासन विज्ञान- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
 योग परिचय - पीताम्बर झा
 सरल योगासन - डा० ईश्वर भारद्वाज
 आसन प्राणायाम - देवव्रत आचार्य
 आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
 बहिरंग योग - स्वामी योगेश्वरानन्द
 हठयोग के सिद्धान्त-डॉ० नवीन भट्ट,नेहा पाण्डेय
 योग बीज - डॉ० केशव रामचन्द्र जोशी
 गोरक्ष संहिता - श्री पृथ्वीराज जी
 सिद्ध-सिद्धान्त पद्धति - स्वामी द्वारिकादास जी
 शिव संहिता - स्वामी महेशानन्द जी

M.A in Yoga		MAY-103					SEMESTER-I		
		तृतीय प्रश्न पत्र							
		(Human Anatomy & Physiology)							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04	

इकाई-1 कोषिका: संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य, ऊतक के प्रकार तथा कार्य। **अस्थि तंत्र:** अस्थि तंत्र का परिचय, अस्थियों के भेद, अस्थि की संख्या, अस्थि की रचना, अस्थि के कार्य, अस्थि तंत्र पर योग का प्रभाव।

इकाई-2 पेशी तंत्र: पेशी तंत्र का परिचय, पेशियों के प्रकार एवं कार्य, पेशी तंत्र पर योग का प्रभाव। **पाचन तंत्र-** पाचन तंत्र का परिचय, पाचन तंत्र की संरचना व क्रियाविधि। पाचन तंत्र पर योग का प्रभाव।

इकाई-3 उत्सर्जन तंत्र- उत्सर्जन तंत्र का परिचय, उत्सर्जन तंत्र की संरचना, क्रियाविधि एवं उत्सर्जन तंत्र पर योग का प्रभाव। **रक्त परिसंचन तंत्र-** रक्त की संरचना, लाल रक्तकण, श्वेत रक्तकण व रक्तचक्रिका की रचना व कार्य, रक्त की धमनी- शिरा की संरचना में अन्तर, हृदय की बाह्य एवं आन्तरिक संरचना। रक्त परिसंचन तंत्र पर योग का प्रभाव।

इकाई-4 श्वसन तंत्र- श्वसन तंत्र का परिचय, श्वसन तंत्र की संरचना एवं क्रियाविधि। श्वसन तंत्र पर योग का प्रभाव। **तंत्रिका तंत्र-** तंत्रिका तंत्र का परिचय, तंत्रिका तंत्र के विभाग एवं उनके कार्य, तंत्रिका तंत्र पर योग का प्रभाव।

इकाई-5 अन्तःस्त्रावी तंत्र: अन्तःस्त्रावी तंत्र का परिचय, ग्रन्थियों का सामान्य परिचय, संरचना एवं उनसे स्रावित हार्मोन्स के कार्य। अन्तःसावी तंत्र पर योग का प्रभाव। **प्रतिरक्षा तंत्र एवं प्रजनन तंत्र-** प्रतिरक्षा तंत्र संरचना व क्रियाविधि, प्रतिरक्षा तंत्र पर योग का प्रभाव। प्रजननतंत्र संरचना व क्रियाविधि, प्रजननतंत्र पर योग का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

मानव शरीर संरचना क्रियाविज्ञान एवं योगाभ्यास का प्रभाव - डा० मलिक राजेन्द्र प्रताप
सुश्रुत (शरीर स्थान)- डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर
शरीर रचना विज्ञान- डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर क्रिया विज्ञान- डॉ. प्रियवृत्त शर्मा
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान- डॉ. एस. आर. वर्मा
आयुर्वेदीय क्रिया शरीर- वैद्य रणजीत राय देसाई
मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान एवं यौगिक अनुप्रयोग-डॉ० नवीन भट्ट, देवेन्द्र सिंह विष्ट

Antomy & physiology for Nursees- Jaypee Brothers

Antomy & physiology-Ross & wilson

Antomy & physiology-C. Gyton

Grays- grays

Human Antomy- grays

Human Antomy-M.Lyes Prives

Humanphysiology-Chakravti ,Ghosh and sahana

Basic physiology- E.D. Amour Fred

Swasthya Shiksha Avam Sharir Vigyan- H.K. Sharma

Health for all through Yoga- Dr. Ganesh Shanker Ghi

Manvav Sarir Dipika- Dr. Mukund Swarup Verma

Yoga Avam Swasthya - Raaj Publication Patoyala

Aurvediya Driya Sarir- Ranjeet Sahay Desai

Sarir Rachana Vigyan- Mukund Swaroop Verma

Sarir Kriya Vijnam- Priyabrata Sharma

		चतुर्थ प्रश्न पत्र सामान्य मनोविज्ञान एवं योग (Bases of Physiology and Yoga)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

इकाई 1 : मनोविज्ञान का अर्थ एवं परिभाषा, मनोविज्ञान का संक्षिप्त इतिहास, **मनोविज्ञान की विधियाँ:** निरीक्षण विधि, सहसम्बन्धात्मक विधि, प्रायोगिक विधि, सर्वे (सर्वेक्षण) विधि।

इकाई 2 : अधिगम : अधिगम का अर्थ एवं प्रकृति, अधिगम में अभिप्रेरणा की भूमिका, अधिगम के प्रकार, अधिगम के सिद्धान्त, अधिगम प्रक्रिया पर योग का प्रभाव। **स्मृति :** स्मृति का अर्थ, प्रकार, प्रक्रिया और चरण। योग द्वारा स्मृति उन्नत बनाने के उपाय। **विस्मरण:** अर्थ, कारण एवं सुधारने की विधियाँ।

इकाई 3 चिंतन : चिन्तन का अर्थ, स्वरूप, प्रकार। **अभिप्रेरण :** अभिप्रेरण का अर्थ, प्रकृति एवं सिद्धान्त। अधिगम में अभिप्रेरण का महत्व। **संवेग :** अर्थ, प्रकृति, संवेग के प्रकार, संवेग सन्तुलन का स्वरूप, योग द्वारा संवेग सन्तुलन।

इकाई 4 बुद्धि : बुद्धि का अर्थ, परिभाषा, स्वरूप, बुद्धि के सिद्धान्त, बुद्धिलब्धि। योग का बुद्धि पर प्रभाव। **अनुभूति** का अर्थ एवं स्वरूप। योग एवं अनुभूति का संबंध।

इकाई 5 निन्द्रा एवं स्वप्न : निन्द्रा का अर्थ, चरण, स्वरूप। स्वप्न की अवधारणा, स्वप्न के विभिन्न सिद्धान्त।

Reference Books

Yoga Psychology	Dr. Kamamkhyia Kumar
Theories of personality	Richard M. Ryckman
Psychology : Themes and Variations	Wayne Weiten
Biological Psychology	James W. Kalat
Theories of personality	Cavin S. Hall, Gardner Lindzey, John B. Campbell
Advanced General Psychology	Arun Kumar Singh
Perception	Robert Sekular & Randolph Balke
Theories of personality	Duane P. Schultz & Sydney Ellen
Munn's Introduction of Psychology	L. Dodge Fernald & Peter S. Fernald
Introduction to Psychology	Clifford T. Morgan, Richard A. King, John R. Weisz & John Scholper
Introduction of Psychology	Ernest R. Hilgard, Richard C. Atkinson & Rita L. Atkinson
Essential of Psychology	Spencer a Rathus
Impact of Yogic Exercises and positive mental health	Dr.Naveen Chandra Bhatt

M.A in Yoga

MAY-105

SEMESTER-I

		क्रियात्मक-I (Practical-I)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	12 Hrs.	0	0	6	30	70	06

Asana :

30 Marks

1. Shukshma Vyayam
2. Suryanamaskar
3. Padmasan
4. Siddhasan
5. Swastikasan
6. Vajrasana
7. Yogamudrasan
8. Simhasan
9. Veerasan
10. Gomukhasan
11. Ardhamatsyendrasan
12. Marjariasan
13. Mandukasan
14. Shashankasan
15. Bhujangasan
16. Ushtrasan
17. Tadasan
18. Triyaktadasan
19. Katichakrasan
20. Dhruvasan
21. Utkatasan
22. Uttanpadasan
23. Garudasan
24. Natrajasan
25. Vatayanasan
26. Trikonasan
27. Hasta Uthanasan
28. Padhastasan
29. Shalbhasan
30. Matsyasan
31. Dhanurasan
32. Chakrasan
33. Paschimottonasan
34. Janu Shirasan
35. Halasan
36. Naukasan
37. Sarvagasan
38. Balasan
39. Makarasan
40. Shavasan

Pranayama :

10 Marks

Preparatory aspects of Pranayama : Correct abdominal breathing in Sawasana and Meditative pose with 1.1 & 1.2 ratio

- Deep breathing – Abdominal breathing – Yogic breathing
- Nadishodhan pranayam
- Surya Bedan pranayam
- Ujjayee pranayam

Bandh/Mudra:

10 Marks

- Moolbandh
- Jalandharbandh
- Uddiyan
- Vipritkarani
- Hast Mudra-Gyan, Pana. Apan, Ling Mudra
- Tadagi
- Ashwani
- Shambhavi
- Kakimudra

Kriya :

20 Marks

- Hajkarani
- Jalneti
- Rubbar Neti
- Kapalbhathi-Vatkram 20-25 Strokes
- Agnisar

Method for development of human Consciousness

10 Marks

- Gayatri mantra, Shanti path Mantra
- Maha Mrityunjay mantra
- Swasti Mantra
- Sangathan Sukta
- Meditation : (Pranav Dhyan Sakshi Dhyan)

Viva-Voce :

20 Marks

M.A in Yoga

MAY-106

SEMESTER-I

		क्रियात्मक-I (Practical-II)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	12 Hrs.	0	0	6	30	70	06

Human Performance Lab.

20 Marks

1. Measurement of Human Body Temperatures (Oral & Skin)
2. Measurement of Blood Pressure
3. Body Temperature & Pranayamic Effects
4. Blood Pressure & Pranayamic Effects

Computer Lab.

20 Marks

1. Basic Knowledge of Computer
2. Typing Skill

Monograph

20 Marks

Assignment :

20 Marks

(Teachin Practice Note Book) Each student has prepare and deliveer 10 lesson plans (Five Asanas+ Three Pranayams+ Three Shatkriyas) during the session.

Viva Voce :

20 Marks

M.A in Yoga	MAY-201	SEMESTER-II
-------------	---------	-------------

		<p>प्रथम प्रश्न पत्र</p> <p>पातंजल सूत्र</p> <p>Patanjal Yoga sutra</p>						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

इकाई-1 पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित्त वृत्तियां, चित्त वृत्तियों के निरोध का उपाय।

इकाई-2 योग अन्तराय, चतुर्व्यूहवाद, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रियायोग, पंचक्लेश, प्रमाण एवं उसके प्रकार।

इकाई-3 योग के आठ अंग, यम-नियम का स्वरूप एवं फल, आसन- परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम- परिभाषा महत्व, प्राणायाम, परिभाषा, प्रकार एवं महत्व।

इकाई-4 प्रत्याहार की अवधारणा एवं महत्व, धारणा की अवधारणा एवं महत्व, ध्यान की अवधारणा एवं महत्व, समाधि की अवधारणा, समाधि के प्रकार-सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात।

इकाई-5 अणिमादि अष्ट सिद्धियां, पुरुष की अवधारणा, प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप, ईश्वर की अवधारणा, स्वरूप कैवल्य।

संदर्भ ग्रन्थ-

योग सूत्र (तत्त्ववैशारदी) - वाचस्पति मिश्र

योग सूत्र (योग वार्तिक)- विज्ञान भिक्षु

योग सूत्र (भास्वती टीका)- हरिहरानन्द अरण्य

योग सूत्र (राजमार्तण्ड)-भोजराज

पातंजल योग प्रदीप- ओमानन्द तीर्थ

पातंजल योग विमर्श- विजयपाल शास्त्री

ध्यान योग प्रकाश- लक्ष्मणानन्द

योग दर्शन- राजवीर शास्त्री

पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन-डा० त्रिलोकचन्द्र

पातंजलि योग दर्शन - डॉ० नवीन चंद्र भट्ट

M.A in Yoga

MAY-202

SEMESTER-II

		द्वितीय प्रश्न पत्र						
		योग और मानसिक स्वास्थ्य						
		(Yoga and Mental Health)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Session 1	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

इकाई-1 मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ, परिभाषा, मन की अवधारणा, मानसिक स्वास्थ्य का प्रभावित करने वाले कारक।

इकाई-2 व्यक्तित्व का अर्थ, परिभाषा, व्यक्तित्व का भारतीय एवं पाश्चात्य दृष्टिकोण, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्व। **व्यक्तित्व के सिद्धान्त** : फ्रायड, युंग, एडलर, आलपोर्ट एवं एब्राहम मैसलो का व्यक्तित्व सिद्धान्त।

इकाई-3 असामान्य व्यवहारका अर्थ एवं लक्षण, सामान्य एवं असामान्य व्यवहार में अंतर, असामान्यता के संबंध में विविध दृष्टिकोण। असामान्य व्यवहार का यौगिक प्रबन्धन।

इकाई-4 मनोविकार का अर्थ, स्वरूप, प्रकार, मनोविकार को प्रभावित करने वाले कारक एवं मनोविकारों का यौगिक समाधान।

इकाई-5 तनाव का अर्थ, स्वरूप, कारक तत्व एवं यौगिक प्रबन्धन। चिन्ता का अर्थ, स्वरूप, कारक एवं यौगिक प्रबन्धन। अवसाद का अर्थ, स्वरूप, कारक एवं यौगिक प्रबन्धन। उद्विग्नता का अर्थ, स्वरूप, कारक एवं यौगिक प्रबन्धन। अनिन्द्रा का अर्थ, स्वरूप, कारक एवं यौगिक प्रबन्धन। स्वलीनता का अर्थ, स्वरूप, कारक एवं यौगिक प्रबन्धन।

संदर्भ ग्रंथ सूची

Yogic practice for Anxiety and Depression

Yoga Psychology

Theory of personality

Biological Psychology

असामान्य मनोविज्ञान

नैदानिक मनोविज्ञान

योग और मानसिक स्वास्थ्य

योग चिकित्सा संदर्शिका

व्यक्तित्व का मनोविज्ञान

असामान्य मनोविज्ञान

असामान्य मनोविज्ञान

असामान्य मनोविज्ञान

योग और मानसिक स्वास्थ्य

स्वस्थवृत्तविज्ञान एवं यौगिक चिकित्सा

Dr. Nagendra & Dr. Nagratana

Dr. Kamakhya Kumar

Duane P. Schultz.

James W. Kalut

डा. जय गोयल त्रिपाठी

वीरेश्वर प्रकाश

डा. सुरेश बर्णवाल

डा. कामाख्या कुमार

डा. ए.के. सिंह

अरुण कुमार सिंह

डा. ए.के. सिंह

निरुपमा दीक्षित व डा. लाभ सिंह

डॉ0 सुरेश बर्णवाल

डा0 राकेश गिरी

		तृतीय प्रश्न पत्र						
		वैकल्पिक चिकित्सा						
		(Alternative Therapy)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Session 1	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

इकाई-1 वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, सीमाएं, आवश्यकता एवं महत्व। एक्यूप्रेशर का अर्थ एवं इतिहास, सिद्धान्त, विधि एवं लाभ एवं सावधानियां, विभिन्न दाब बिन्दुओं का परिचय। **प्राण चिकित्सा**—परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त, ऊर्जा केन्द्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न तकनिक।

इकाई-2 चुम्बक चिकित्सा— अर्थ, स्वरूप, क्षेत्र, सीमाएँ एवं सिद्धान्त, चुम्बक चिकित्सा की विधि, विभिन्न रोगों पर चुम्बक चिकित्सा का प्रभाव। **सूर्य किरण चिकित्सा**— परिचय, महत्व अनुप्रयोग एवं सावधानियाँ।

इकाई-3 स्वर चिकित्सा— परिचय, महत्व अनुप्रयोग एवं सावधानियाँ। **यज्ञ चिकित्सा**: परिचय, महत्व, यज्ञचिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार: ज्वर, सर्दी—जुकाम, खाँसी, अस्थमा, चर्मरोग, ब्रोंकाइटिस।

इकाई-4 अभ्यंग चिकित्सा— परिचय, महत्व अनुप्रयोग एवं सावधानियाँ।

इकाई-5 शिवाम्बू एवं पंचगव्य चिकित्सा : शिवाम्बू चिकित्सा का अर्थ एवं इतिहास, पंचगव्य का अर्थ, महत्व एवं चिकित्सकीय अनुप्रयोग।

संदर्भ ग्रंथ सूची

Acupressure- Dr. Attar Singh
 Acupressure- Dr. L.N. Kothari
 Acupressure you are doctor for yourself : Dr. Dhiren Gala
 Sujok Therapy- Dr. Aash maheshwari
 Miracles through pranic healing- master Choa Kok Sui
 Advanced pranic tealing- master Choa Kok Sui
 Pranik Psychotherapy- Master Choa Kok Sui
 Magneto Therapy- Dr. H.I. Bansal
 Magnetic Cure for common disease - Dr. R.S. Bansal, Dr. H.L. Bansal
 The text book of magneto therapy- Dr. Nanubhai Painter
 प्राण विद्या – स्वामी सत्यानंद सरस्वती
 आहार और स्वास्थ्य – डॉ० हीरा लाल
 योग और वैकल्पिक चिकित्सा – डॉ० विनोद नौटियाल
 स्वस्थवृत्तविज्ञान एवं योगिक चिकित्सा – डॉ० राकेश गिरी
 पंच गव्य चिकित्सा – युग निर्माण योजना, मथुरा।
 मूत्र –चिकित्सक का साथी— सर्व सेवा संघ प्रकाशन राजघा।
 शिवाम्बु चिकित्सा – जगदीष शाह
 अमरोली – स्वामी सत्यानंद सरस्वती
 सूर्य किरण चिकित्सा – डॉ० अजीत मेहता
 सूर्य किरणों द्वारा इलाज— राधा पॉकेट बुक्स
 स्वर योग— श्री दिगंबर जैन दिव्य ध्वनि प्रकाशन
 स्वर विज्ञान – स्वामी सत्यानंद सरस्वती
 कल्याण आरोग्य अंक – गीता प्रेस, गोरखपुर।

M.A in Yoga		MAY-204					SEMESTER-II	
		चतुर्थ प्रश्न पत्र उपनिषदों में योग (Yoga in Upnishadas)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

इकाई- 1 उपनिषद् का अर्थ एवं परिचय, प्रमुख उपनिषदों का परिचय, **ईषावास्योपनिषद्**— कर्मनिष्ठा की अवधारणा, विद्या-अविद्या। **केनोपनिषद्**—स्व और मन, यक्ष के उपाख्यान की शिक्षा। **कठोपनिषद्** — योग की परिभाषा, आत्मा का स्वरूप।

इकाई- 2 प्रज्ञोपनिषद्— प्राण और रयि (सृष्टि) की अवधारणा, पंच प्राण, छः प्रमुख प्रश्न। **मूण्डकोपनिषद्** — ब्रह्मविद्या के दो दृष्टिकोण— परा व अपरा, कर्मनिष्ठा। **माण्डूक्य उपनिषद्** — चेतना की चार अवस्थाएँ, ओमकार का स्वरूप। **तैत्तिरीय उपनिषद्**— पंचकोष की अवधारणा, शिक्षा वल्ली, भृगु वल्ली, एवं ब्रह्मनन्द वल्ली का सामान्य परिचय। **छान्दोग्य उपनिषद्** — ओउम् ध्यान, शांडिल्य विद्या।

इकाई- 3 प्रमुख योग उपनिषदों का परिचय। **श्वेताश्वरोपनिषद्**— (द्वितीय अध्याय) ध्यान योग की विधि और उसका महत्व, ध्यान के लिए उपयुक्त स्थान, प्राणायाम का क्रम और उसकी महत्ता। **ध्यान बिंदु उपनिषद्** — ध्यान योग का महत्व, प्रणव का स्वरूप, प्रणव ध्यान की विधि।

इकाई- 4 नादबिंदु उपनिषद्— हंस विद्या, उनके विभिन्न अंगोपांगों का वर्णन, ओमकार की 12 मात्राएं एवं उनके साथ प्राणों के विनियोग का फल। **त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्** : अष्टांग योग, कर्मयोग एवं ज्ञानयोग।

इकाई- 5 योगतत्त्वोपनिषद् — मंत्र, लय, हठ, राज योग का वर्णन, आहार एवं दिनचर्या। **योगराजोपनिषद्**— नौ चक्रों व उनमें ध्यान व फलश्रुति।

सन्दर्भ ग्रन्थ

सुश्रुत (शरीर स्थान)— डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर

शरीर रचना विज्ञान— डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा

शरीर क्रिया विज्ञान— डॉ. प्रियवृत्त शर्मा

शरीर रचना व क्रिया विज्ञान— डॉ. एस. आर. वर्मा

आयुर्वेदीय क्रिया शरीर— वैद्य रणजीत राय देसाई

मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान एवं योगिक अनुप्रयोग— डॉ० नवीन भट्ट,

Antomy & physiology for Nursees- Jaypee Brothers

Antomy & physiology-Ross & wilson

Antomy & physiology-C. Gyton

Grays- grays

Human Antomy- grays

M.A in Yoga		MAY-205					SEMESTER-II		
		क्रियात्मक-I (Practical-I)							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	12 Hrs.	0	0	6	30	70	06	

Asana-

1. Bakasan
2. Suptvajrasan
3. Baddhapadmasan
4. Kukkutasan
5. Uttithpadmasan

- Asana Described in 1st semester practical

Pranayam-

10 Marks

- Bhastrika .Sheetali
- Bhramari Sheetkari
- Pranayama as described in 1st semester practical

Bandh/Mudra-

10 Marks

- Mahahmudra .Mahabedh
- Mahabandh Mudra . Khechri
- Hast Mudra-Shankh. Hirday. Vayu. Varuni
- Mudras & Bandhdh asdescribed in 1st semester practical
-

Kriya-

10 Marks

- Kapalbhathi- Vyutkram
- Sutra neti
- 1. Kriya as described in semester practical

Method for Development of Human Consciousness

15 Marks

- Ishwar stuti Prarthna Upasana Mantra
- Pratah-Sayankaleen Mantra
- Mantra as described in 1st semester practical
- Meditation

Viva Voce-

15 Marks

M.A in Yoga		MAY-206					SEMESTER-II		
		क्रियात्मक-I (Practical-I)							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	12 Hrs.	0	0	6	30	70	06	

Human Performance Lab.

20 Mark

1. MEASUREMENT OF PULSE & RESPIRATORY RATES
2. MEASUREMENT OF REACTION TIME
3. YOGA NIDRA & PULS, RESPIRATORY & REACTION TIME

Educational Tour & Report

20 Marks

Monograph

20 Marks

Assignment: 20 Marks

(Teaching Practice Note Book) Each student has to prepare and deliver 10 Lesson Plans (Five Asanas+Three Pranayams+Three Shatkriyas) during the session.

Viva Voce

20 Marks

M.A in Yoga		MAY-301					SEMESTER-III	
		प्रथम प्रश्न पत्र योग में अनुसंधान विधियां एवं सांख्यिकी (Research Methodology & Statistics in Yoga)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

इकाई- 1 अनुसंधान का अर्थ, प्रकार : ऐतिहासिक शोध, दार्शनिक शोध, मनोवैज्ञानिक शोध, प्रयोगात्मक शोध। अनुसंधान की विशेषताएं, अनुसंधान का महत्व, योग में अनुसंधान की आवश्यकता एवं महत्व।

इकाई- 2 शोध प्रारूप : शोध के चरण, शोध समस्या का अर्थ एवं परिभाषा, प्रकार, वैज्ञानिक शोध समस्या की विशेषताएं एवं महत्व। परिकल्पना का अर्थ, परिभाषा, प्रकार, विशेषताएं। प्रतिदर्श एवं प्रतिचयन।

इकाई- 3 शोध विधियां एवं अभिकल्प:- निरीक्षण विधि, सहसम्बन्धनात्मक विधि एवं प्रयोगात्मक विधि। चर का अर्थ एवं प्रकार- स्वतंत्र, बाह्य एवं आश्रित चर। शोध अभिकल्प का अर्थ एवं प्रकार। शोध प्रतिवेदन का प्रारूप, महत्व, शोध ग्रन्थ लेखन प्रारूप। शोध नैतिकता।

इकाई-4 सांख्यिकीय गणनाएं- सांख्यिकी का अर्थ एवं महत्व, अनुसंधान आंकड़ों का प्रस्तुतीकरण एवं वितरण आवृत्ति वितरण, लेखा चित्रीय अंकन, केंद्रीय प्रवृत्ति की माप, आंकड़ों के मध्यमांक, मध्यांक एवं बहुलांक की गणना, प्रसार (विस्तार), चतुर्थांश विचलन तथा प्रामाणिक (मानक) विचलन।

इकाई- 5 सामान्य संभाव्यता वक्र- अर्थविशेषता एवं उपयोग, सहसंबंध गुणांक, टी-टेस्ट, काई वर्ग परीक्षण।

संदर्भ ग्रंथ सूची

योग में अनुसंधान एवं सांख्यिकी- डा० मलिक राजेन्द्र प्रताप, मनोज विश्‍नोई

अनुसंधान विधियां- एच०के० कपिल

मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी- गैरेट

सांख्यिकी - डा० एस० पी० सिंह

Foundation of Behavioral Science- Kerlinger

Statistics in psychology and Education- Garret

M.A in Yoga		MAY-302					SEMESTER-III	
		द्वितीय प्रश्न पत्र प्राकृतिक चिकित्सा (Naturopathy)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

इकाई-1 प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा एवं संक्षिप्त इतिहास, पंच तत्व परिचय- पृथ्वी तत्व, जल

तत्व, अग्नि तत्व, वायु तत्व, आकाश तत्व। प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धांत। रोग का मूल कारण, रोग की तीव्र एवं जीर्ण अवस्थाएं, जीवनी शक्ति बढ़ाने के उपाय।

इकाई-2 मिट्टी तत्व चिकित्सा- मिट्टी के गुण, मिट्टी के प्रकार, मिट्टी की पट्टियां, बनाने की विधि एवं लाभ। मिट्टी चिकित्सा की सावधानियां।

इकाई-3 जल तत्व चिकित्सा- जल के गुण एवं महत्व, जल चिकित्सा की विधियां, प्राकृतिक स्नान, कटि स्नान, रीढ़ स्नान, वाष्प स्नान, उष्ण पाद स्नान, शरीर पर गीली पट्टियों की लपेट, एनिमा।

इकाई-4 अग्नि तत्व चिकित्सा - सूर्य किरणों के गुण एवं शरीर पर प्रभाव, सूर्य किरणों से जल एवं तेल आवेशित करने की विधि एवं प्रयोग, सूर्य स्नान। मालिश चिकित्सा : मालिश का अर्थ, प्रकार, सिद्धान्त, महत्व एवं सावधानी।

इकाई-5 वायु के गुण एवं महत्व, वायु तत्व द्वारा आरोग्य की प्राप्ति। आकाश तत्व के गुण एवं महत्व। उपवास, अर्थ परिभाषा, विधि महत्व एवं सावधानियां।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

चिकित्सा उपचार के विविध आयाम- पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्.गमय, खण्ड-40

जीवेम शरदः शतम- पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्.गमय, खण्ड-41

स्वस्थवृत्त विज्ञान-प्रो. रामहर्ष सिंह

स्वस्थवृत्तम- षिवकुमार गौड़

आहार और स्वास्थ्य- डॉ. हीरालाल

रोगों की सरल चिकित्सा- विट्ठल दास मोदी

प्राकृतिक आयुर्विज्ञान-डा० राकेश जिन्दल

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 Lindlhar

M.A in Yoga		MAY-303					SEMESTER-III	
		द्वितीय प्रश्न पत्र निबंध (ऐच्छिक विषय) Essay (Elective Subject)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

नोट—निम्नलिखित निबंधों में से परीक्षक द्वारा 10 निबंध पूछे जाएंगे। जिनमें से कोई 05 निबंध करने अनिवार्य होंगे।

- षड्दर्शनों में योग।
- योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि।
- योग के विविध प्रकार।
- वर्तमान समय में योग की उपादेयता।
- हठ योग द्वारा स्वास्थ्य संवर्धन।
- हठ प्रदीपिका एवं घेरंड संहिता की विषय वस्तु।
- मानव शरीर के तंत्र एवं योग का प्रभाव।
- व्यक्तित्व के विभिन्न मॉडल।
- अनुसंधान का अर्थ एवं योग में महत्व।
- योग और मानसिक स्वास्थ्य।
- योग सूत्रों का सामान्य परिचय।
- योग दर्शन के वर्ण्य विषय
- अष्टांग योग
- योग चिकित्सा
- योग एवं स्वास्थ्य
- विविध रोगों में वैकल्पिक चिकित्सा
- पंचमहाभूत चिकित्सा
- प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत
- आयुर्वेद चिकित्सा
- पूरक चिकित्सा पद्धतियां

M.A in Yoga		MAY-304					SEMESTER-III		
		योग और व्यक्तित्व विकास							
		(Yoga and Personality Development)							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04	

- इकाई-1** योग की अवधारणा- अर्थ एवं स्वरूप, व्यक्तित्व का अर्थ, परिभाषा, प्रकार, व्यक्तित्व विकास का स्वरूप, व्यक्तित्व विकृतिका अर्थ, योग द्वारा व्यक्तित्व विकास।
- इकाई-2** व्यक्तित्व की अवधारणा-व्यक्तित्व का भारतीय एवं पाश्चात्य दृष्टिकोण, व्यक्तित्व विकास की अवस्थाएं, व्यक्तित्व विकास को प्रभावित करने वाले कारक।
- इकाई-3** व्यक्तित्व विकार के कारण- जैविक कारण, मनोवैज्ञानिक कारण, सामाजिक, सांस्कृतिक, पर्यावरणीय कारण।
- इकाई-4** व्यक्तित्व का मापन- निरीक्षण विधियां, व्यक्तित्व परिसूचियां, प्रक्षेपीय विधियां एवं अन्य विधियां।
- इकाई-5** योग का व्यक्तित्व विकास में योगदान-यम-नियम द्वारा व्यक्तित्व विकास, आसन-प्राणायाम द्वारा व्यक्तित्व विकास, धारणा-ध्यान द्वारा व्यक्तित्व विकास। योग द्वारा व्यक्तित्व परिष्कार।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

Internal Yoga Psychology- V. Madhupaudhan Reddy
 Yoga and depth psychology- I.P. Sachdeva
 Yoga Psychology- Shanti Prakash Attari
 Samanya Manovigyan- Wasim Ahamad Khan
 Abnormal Psychology- J.C. Coleman
 Yoga and Yogic Therepy- Ram harsh Singh
 Yoga and Mansik Swasthya- Dr. Suresh Barnwal
 व्यक्तित्व का मनोविज्ञान- डॉ० जानकी मूरजानी
 नैदानिक मनोविज्ञान. डॉ० अरुण कुमार सिंह
 असामान्य मनोविज्ञान - डा० अरुण कुमार सिंह

M.A in Yoga		MAY-305					SEMESTER-III		
		स्वप्रबंधन में योग (ऐच्छिक विषय)							
		Yoga in Personal Management							
		(Elective Subject)							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04	

- इकाई—1** स्वप्रबंधन की अवधारणा : अर्थ, प्रकृति एवं आवश्यकता। स्वप्रबंधन के विभिन्न आयाम।
- इकाई—2** आत्मविश्वास का स्वरूप, अभिवृद्धि के उपाय, जीवन वृत्ति विकास लक्ष्य निर्धारण और प्राप्ति आधार, प्रक्रिया, कार्य योजना एवं योग।
- इकाई—3** इच्छाशक्ति (संकल्प शक्ति) और कल्पना शक्ति का विकास तथा योग। चिंतन का विकास और संवेगों का नियंत्रण और योग। अंतर्दृष्टि एवं योग। स्मृति क्षमता एवं योग।
- इकाई—4** आवश्यकताएं एवं आंतरिक जगत का प्रबंधन, स्वास्थ्य एवं शक्ति का संरक्षण, समय प्रबंधन एवं जीवन की विभिन्न अवस्थाएं।
- इकाई—5** अभिव्यक्ति— महत्त्व, कारक तत्व, दक्षता एवं बाधाएं तथा योग। निर्णय और क्रियान्विति, दिशा निर्धारण।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

- L. Chaito : Relaxation & Meditation Techniques, 1983
 Michael Aegyle : Bodily Communication, Methuen, 1975
 Mulligam J : The personal management (handbook)
 Postonjee D.M. : Stress and Coping, The Indian Experience, Sage Publication, New Delhi
 आचार्य महाप्रज्ञा : शक्ति की साधना
 आचार्य महाप्रज्ञा : नया मानव नया विश्व, आदर्श साहित्य संघ, चुरु
 शिव खेड़ा : जीत आपकी

M.A in Yoga		MAY-306					SEMESTER-III		
		योग और स्वास्थ्य Yoga & Health (Elective Subject)							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04	

इकाई-1 स्वास्थ्य की परिभाषा, अवधारणा, घटक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक,दिनचर्या,सध्याचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या ।

इकाई-2 आहार –परिभाषा, उद्देश्य, सन्तुलित आहार, मिताहार, आहार में पाये जाने वाले पोषक तत्व कार्य, अभावजन्य व्याधियां यौगिक आहार : अवधारणा, आहार का जीवनशैली पर प्रभाव ।

इकाई-3 योग विज्ञान में चक्र, नाडी व कुण्डलिनी का स्वरूप, पंचप्राण, पंचकोष,पंचमहाभूत ।

इकाई-4 शारीरिक रोगों के कारण, लक्षण व योग चिकित्सा– उच्च एवं निम्न रक्तचाप, मोटापा, मधुमेह, पीलिया, अपच, कोलाइटिस, स्पोंडोलाइटिस, रिलप डिस्क, कब्ज, अम्लपित्त, अल्सर, अस्थमा आदि ।

इकाई-5 मानसिक रोगों के कारण, लक्षण व योग चिकित्सा– चिंता, तनाव, अवसाद, अनिद्रा, उद्विग्नता, स्वलीनता आदि ।

संदर्भ ग्रन्थ

- स्वस्थवृत्त विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
योग चिकित्सा – डा० कामाख्या कुमार
स्वस्थवृत्तविज्ञान एवं यौगिक चिकित्सा– डा० राकेश गिरी
स्वस्थवृत्तम – शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
योग एवं यौगिक चिकित्सा – प्रो. रामहर्ष सिंह
योग से आरोग्य – इण्डियन योग सोसाइटी
यौगिक चिकित्सा – स्वामी कुवल्यानंद
योग और रोग – स्वामी सत्यानंद सरस्वती
शरीर किया विज्ञान एवं योगाभ्यास – डॉ. एम. एम. गोरे
Yogic Management of common Diseases - Swami Shankradevananda Saraswati
योग और स्वास्थ्य-डॉ० नवीन चन्द्र भट्ट

M.A in Yoga		MAY-307					SEMESTER-III		
		क्रियात्मक Yoga & Health Practical-I							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	12 Hrs.	0	0	6	30	70	06	

Asana-

35 Marks

1. Muddhasana
2. Raja Kapotasana
3. Vyaghrasana
4. Akarana Dhanurasana
5. Hasta Padangushtasana
6. Kurmasana
7. Gorkchasan
8. Karnpidasan

Pranayama-

10 Marks

1. Bahyavritti
2. Abhyantarvriti
3. Stambhvriti
4. Bahyabhyantavishyakschepi
5. Pranayama as described in 1st, 2nd, semester practical

Kriya:

15 Marks

1. Kapalbhati Sheetkram
2. Vastra Dhauti
3. Laghu Shankhprakshalan
4. Kriya as described in 1st, 2nd semester practical

Method for Development of Human Consciousness

10 Marks

1. Sandhyamantara, Havan mantra
2. mantra as described in Ist & IInd Semester practical
3. Meditation

Bandh Mudra :

10 Marks

1. Yoni Mudra
2. Shaktichalini
3. Mudras & Bandhas as described in Ist & IInd Semester Practical

Viva Voce-

20 Marks

M.A in Yoga		MAY-308					SEMESTER-III		
		क्रियात्मक-II							
		Practical-II							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	12 Hrs.	0	0	6	30	70	06	

Human Performance Lab.

20 Marks

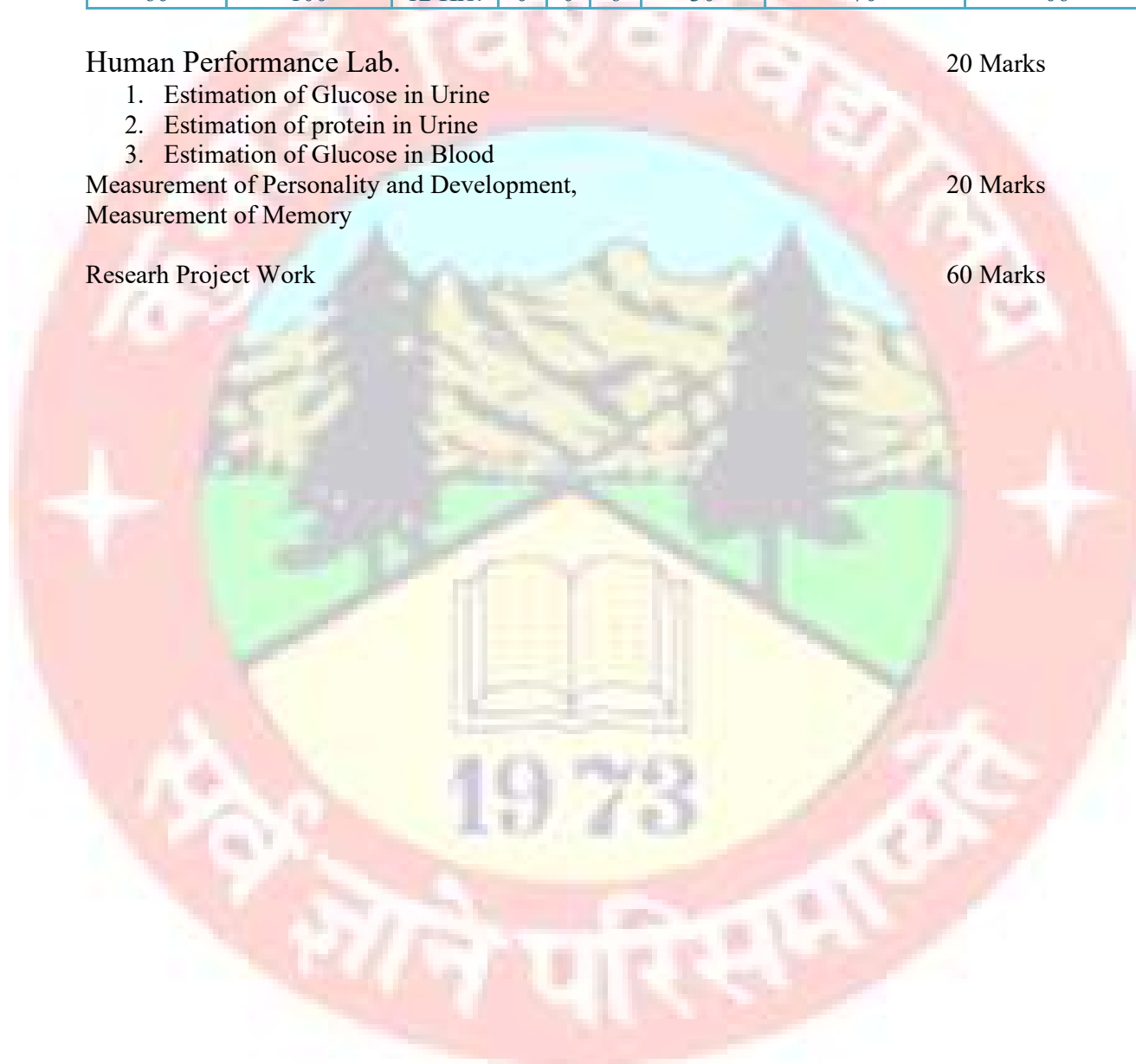
1. Estimation of Glucose in Urine
2. Estimation of protein in Urine
3. Estimation of Glucose in Blood

Measurement of Personality and Development,
Measurement of Memory

20 Marks

Research Project Work

60 Marks



M.A in Yoga		MAY-401					SEMESTER-III		
		प्रथम प्रश्न पत्र योग चिकित्सा (Yoga Therapy)							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04	

इकाई-1 योग चिकित्सा –अर्थ एवं परिचय,योग चिकित्सा के सिद्धान्त, महत्व एवं सीमाएं।

इकाई-2 योग चिकित्सा के आधारभूत तत्व, योग चिकित्सा की प्रमुख सावधानियां, योग चिकित्सा के विविध आयाम एवं वैज्ञानिकता।

इकाई-3 शरीर के विभिन्न अंगों व तंत्र के रोगों पर योग का प्रभाव– पाचन तंत्र, श्वसन तंत्र, अस्थि एवं मांसपेशी तंत्र, ज्ञानेन्द्रियां, अंतःस्त्रावी तंत्र।

इकाई-4 विभिन्न मानसिक रोगों के कारण व यौगिक चिकित्सा– चिंता, अवसाद, तनाव, अनिन्द्रा व अन्य मानसिक रोग।

इकाई-5 विभिन्न रोगों के परिचय, कारण व यौगिक चिकित्सा– मोटापा, मधुमेह, अस्थमा, दमा, अजीर्ण, अम्ल पित्त, कब्ज, पीलिया, कोलाइटिस, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, सोराइसिस, साइटिका, साइनोसाइटिस, सर्वाइकल स्पण्डोलाइटिस, स्लिप डिस्क, ब्रॉकाइटिस, थॉयराइड, कमर दर्द व हृदयरोग।

संदर्भ ग्रंथ

1. Shivananand Saraswati, Yoga Therapy, Bihar School of Yoga, Mungar
2. Nagarathana, R and Nagendra, H.R., Integrated approach of Yoga Therapy for Positive Health, Swami Vivekananda Yoga Prakashan, Bangalore
3. Nagarathana, R and Nagendra, H.R., Yoga for Common Ailments, Swami Vivekananda Yoga Prakashan, Bangalore
4. Swami Kuvalyananda, Yogic Therapy, Kaivalyadhama Yoga Institute, Lonavala
5. Ram Harsha Singh, Yog Evam Yogic Chikitsya, Chokhmba Prakashan, Delhi
6. योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा– डॉ० विनोद नौटियाल
7. योग चिकित्सा – डॉ० सरस्वती काला
8. योग और स्वास्थ्य– डॉ० नवीन भट्ट
9. स्वस्थवृत्तविज्ञान एवं यौगिक चिकित्सा –डॉ० राकेश गिरी

M.A in Yoga		MAY-402					SEMESTER-IV		
		द्वितीय प्रश्न पत्र योग में शिक्षण विधियां (Teaching Methodology in Yoga)							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04	

इकाई-1 शिक्षण का अर्थ एवं परिभाषा अवधारणा, शिक्षण के सिद्धांत, शिक्षण तैयारी के बिंदु।

इकाई-2 योग शिक्षा- अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य व महत्व। योग शिक्षा के विभिन्न आयाम एवं अनुप्रयोग।

इकाई-3 शिक्षण प्रक्रिया- आवश्यकता एवं महत्व, शिक्षण सूत्र एवं शिक्षण के स्तर, शिक्षण के आधारभूत तत्व, कुशल शिक्षक के गुण व अकुशल शिक्षक की त्रुटियां। अध्यापन विधियों की संक्षिप्त जानकारी। शिक्षण विधियों का परिचय। सूक्ष्म शिक्षण।

इकाई-4 बच्चों के लिए योग शिक्षा, किशोरों के लिए योग शिक्षा, वयस्कों के लिए योग शिक्षा, वृद्धों के लिए योग शिक्षा। व्यक्तित्व विकास में योग शिक्षा का महत्व।

इकाई-5 यौगिक क्रियाओं का प्रस्तुतीकरण-षट्कर्म क्रियाएं : धैति क्रिया, जलनेति, त्राटक, कपालभाति आदि, योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान आदि के प्रस्तुतीकरण की विभिन्न विधियां।

संदर्भ ग्रंथ

1. योग में अध्यापन विधियां, डॉ० देवेन्द्र सिंह बिष्ट, डॉ० नवीन चंद्र भट्ट
2. बच्चों के लिए शिक्षा- योग पब्लिकेशन ट्रस्ट बिहार।
3. आसन, प्राणायाम, मुद्रा बंध- प्रकाशक बिहार स्कूल ऑफ योग मुंगेर।
4. शिक्षा के तकनीकी आधार- आर० लाल बुल डिपो, मेरठ।
5. शारीरिक शिक्षा की विधियां- भगवान दास, ओमेगा पब्लिकेशन, नई दिल्ली
6. Methods and techniques of teaching- S.K. Kochar Sterling publications Pvt. Ltd. New Delhi
7. A Hand book of Education- A.G. Sundarams & R.N. Kaul, Kapoor Brothers, Jammu\
8. Early Teaching of Swami Satyananda, Bihar School of Yoga, Munger, Bihar

M.A in Yoga		MAY-403					SEMESTER-IV		
		मर्म चिकित्सा (ऐच्छिक विषय) Marma Therapy (Elective Subject)							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04	

इकाई-1 वैदिक चिकित्सा विज्ञान की पृष्ठभूमि, वेदों में मर्म विज्ञान, चर्चा, मर्म विज्ञान परिचय, वैदिक चिकित्सा मर्म विज्ञान संबंधी आचार संहिता।

इकाई-2 मर्म संख्या परिगणन, संक्षिप्त मर्म विवरण, मर्मों का परिमाण।

इकाई-3 ऊर्ध्वजत्रुगत मर्म, ऊर्ध्व एवं अधःशाखा के मर्म, उदर और पृष्ठ के मर्म, मर्मों का पृथक-पृथक वर्णन।

इकाई-4 योग एवं मर्म विज्ञान, विभिन्न आसन, प्राणायाम एवं मर्मों का संबंध, षट्चक्र एवं मर्म।

इकाई-5 स्व मर्म चिकित्सा, मर्म चिकित्सा की विधि, मर्माभिघात,— लक्षण उपचार, मर्म चिकित्सा के अनन्तर सावधानियां। जीवन शैली से होने वाले रोगों में मर्म चिकित्सा। वृद्धावस्था में होने वाले रोगों की मर्म चिकित्सा।

संदर्भ ग्रंथ

1. सुश्रुत संहिता (शरीर स्थान)— मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली
2. वाग्भट्ट संहिता (शरीर स्थान)— मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली
3. मर्म विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा— डॉ० सुनील कुमार जोशी
4. Marma Science and Principles of marma therapy- Dr. Sunil Kumar Joshi

M.A in Yoga		MAY-404					SEMESTER-IV		
		आयुर्वेद के सिद्धांत (ऐच्छिक विषय) Principles of Ayurved (Elective Subject)							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04	

इकाई-1 आयुर्वेद का अर्थ एवं परिभाषा, इतिहास, सिद्धांत, अष्टांग विभाजन, दोष-धातु-मल का परिचय एवं महत्व।

इकाई-2 स्रोतस, इंद्रिय व अग्नि का परिचय- प्राण प्राणायतन, प्रकृति- देह प्रकृति, मनस प्रकृति।

इकाई-3 स्वस्थवृत्त : दिनचर्या, रात्रिचर्या एवं ऋतुचर्या, सद्वृत्त एवं आचार रसायन। योग एवं आयुर्वेद का सारूप्य विवेचन। विभिन्न जड़ी-बूटियों द्वारा स्वास्थ्य संवर्धन।

इकाई-4 पंचकर्म-पूर्वकर्म, पश्चात् कर्म एवं प्रधान कर्मों का परिचय एवं उपयोगिता। पूर्वकर्म- स्नेहन एवं स्वेदन। पश्चात् कर्म- पथ्य, संसर्जन।

इकाई-5 प्रधान कर्म- वमन, विरेचन की विधि एवं उपयोगिता। अनुवासन बस्ति, निरूह बस्ति, रक्तमोक्षण की विधि एवं उपयोगिता।

संदर्भ ग्रंथ

1. आयुर्वेद परिचय - आचार्य राजकुमार जैन
2. आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सा विज्ञान- डा० विजय कुमार राय
3. पंचकर्म चिकित्सा विज्ञानम् - डा० टी० एल देवराज
4. स्वस्थवृत्त विज्ञान - डा० रामहर्ष सिंह
5. स्वस्थवृत्तविज्ञान एवं यौगिक चिकित्सा - डा० राकेश गिरी
6. आयुर्वेद जड़ी बूटी रहस्य- आचार्य बालकृष्ण
7. आयुर्वेद है क्या? कौशिक माय राम
8. चरक संहिता
9. सुश्रुत संहिता
10. दैनिक जीवन में आयुर्वेद- श्रीराम शर्मा आचार्य
11. Ayurvedic Treatment for common diseases- P.B. Das
12. Basic Principles of Ayurveda- K. Laxmipati
13. Ayurvedic of Health and long life- R.K. Garde

M.A in Yoga		MAY-405					SEMESTER-IV		
		व्यवहारिक योग (ऐच्छिक विषय)							
		Applied Yoga (Elective Subject)							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04	

इकाई-1 व्यावहारिक योग की अवधारणा, अर्थ, परिभाषा एवं अध्ययन की आवश्यकता। विभिन्न सम्भावित क्षेत्रों में व्यवहारिक योग की उपयोगिता।

इकाई-2 स्वास्थ्य एवं व्यवहारिक योग की- व्यक्तिगत स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, सामुदायिक स्वास्थ्य। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल, स्वास्थ्य संस्थान, विकलांग केन्द्रों, नशा निवारण केन्द्रों में योग की उपादेयता। आयुर्वेद, एलोपैथी, होम्योपैथी औषधालयों की उपयोगिता।

इकाई-3 औद्योगिक एवं व्यावसायिक संस्थान के कर्मचारियों के लिए योग की उपयोगिता, कर्मचारियों के तनाव एवं समय प्रबंधन के लिए यौगिक विधियां। सैन्य बल, अर्द्धसैनिक बल, पुलिस बल आदि के स्वास्थ्य संरक्षण एवं तनाव, अवसाद का यौगिक प्रबंधन।

इकाई-4 खेल एवं शारीरिक शिक्षा में योग की भूमिका। विभिन्न खेलों में कुशलता वृद्धि हेतु योग की उपादेयता। नशा निवारण में योग की उपयोगिता। शारीरिक एवं बौद्धिक विकलांगता एवं योग।

इकाई-5 पर्यटन के क्षेत्र में योग की अवधारणा। पर्यटन के विकास में योग की भूमिका। उत्तराखंड पर्यटन स्थलों में योग केंद्रों के विकास की संभावना। तीर्थ यात्रियों के लिए विशेष योग अभ्यासक्रम।

M.A in Yoga		MAY-406					SEMESTER-IV		
		लघु शोध प्रबंध (ऐच्छिक विषय) Dissrtation (Elective Subject)							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04	

लघु शोध प्रबंध

केवल वही छात्र लघु शोध प्रबंध ले सकेंगे। जिनके प्रथम खंड के अंक (सैद्धांतिक व क्रियात्मक) 60 प्रतिशत होंगे। पुनः परीक्षा की स्थिति में लघु शोध प्रबंध नहीं दिया जाएगा। 30 अप्रैल तक शोध प्रबंध विभाग में जमा करना अनिवार्य होगा। बाह्य एवं आंतरिक परीक्षक द्वारा मौखिक परीक्षा एवं लघु शोध प्रबंध के मूल्यांकन के 70 अंक होंगे तथा 30 अंकों में से लघु शोध प्रबंध के निर्देशक द्वारा सतत मूल्यांकन के रूप में दिए जाएंगे।

M.A in Yoga		MAY-407					SEMESTER-IV	
		क्रियात्मक-I (Practical-I)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessiona 1	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	12 Hrs.	0	0	6	30	70	06

Asana : 30 Marks

1. Bala Garbhasana
 2. Vrischchikasana
 3. Utthita Dwipad Sirasana
 4. Uttithita Paschomotanasana
 5. Tittibhasana
 6. Padmasan
 7. Mayurasana
 8. Omkarasan
 9. Pakshiasan
 10. Dimbhasan
- Asana as described in Ist, IInd& IIIrd Semester Practical

Pranayama : 10 Marks

- Pranayam as described in Ist, IInd& IIIrd Semester Practical

Kriya : 15 Marks

- Kriya as described in Ist, IInd& IIIrd Semester Practical

Bandh/Mudra:

- Mudra and Bandhas as described in Ist, IInd& IIIrd Semester Practical

Method for development of human Consciousness 10 Marks

- Mantra as described in Ist, IInd& IIIrd Semester Practical
- Meditation : Meditation as described in Ist, IInd& IIIrd Semester Practical
-

Viva-Voce : 25 Marks

M.A in Yoga		MAY-408					SEMESTER-IV		
		क्रियात्मक-I (Practical-I)							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	12 Hrs.	0	0	6	30	70	06	

Attend the Seminar & Workshop	20 Marks
Educational Tour & Yoga Camp	20 Marks
Naturopathy Practical	20 Marks
Alternative Therapy Practical	20 Marks
Teaching Practice (Four Lesson Plan)	20 Marks

