

**SCHEME OF EXAMINATION
AND
COURSE OF STUDY**

CHOICE BASED CREDIT SYSTEM (CBCS)

M.A.



**Department of Yogic Science
Kumaun University,
D.S.B.Campus 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	
						Credit	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

									0
									0
MAY -406	Dissertation E-VI	4	-	4	20	10	70		1
									0
MAY -407	Practical-1	-	-	4	20	10	70		1
									0
MAY -408	Practical-2	-	-	4	20	10	70		1
									0
							24	TOTAL	6
									0
									0

M.A in Yoga		MAY-101					SEMESTER-I		
		प्रथम प्रश्न पत्र योग के आधार भूत 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 विवेकानन्द, श्री अरविन्द, स्वामी ध्यानन्द, स्वामी कुवलयाणन्द, श्री श्यामाचरण लाहिड़ी, महर्षि महेश योगी, पं० श्री राम शर्मा आचार्य, स्वामी शिवानन्द 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 विज्ञानानन्द सरस्वती
वेदों में योग विद्या - स्वामी दिव्यानन्द
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

Yoga Darshan - Sw. Niranjanananda Saraswati

HathYoga Pradipika-Kaivalyadham

Asana,Pranayama,Mudra,Bandha [

समग्र योग महाविज्ञान- डॉ० नवीन चन्द्र भट्ट,विश्वजीत वर्मा



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 की परिभाषा अभ्यास हेतु उचित स्थान ऋतु एवं काल के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व 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 लाभ।

इकाई-3 हठप्रदीपिका के अनुसार बन्ध मुद्राओं का वर्णन—महामुद्रा, महाबंध, खेचरी, उडियान बन्ध, जालधर बंध, मूल बंध, विपरीतकरणी, वज्राली, शक्ति चालनी,, नादानुसंधान, कुण्डलिनी का स्वरूप।

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

इकाई-5 शिव संहिता, योग बीज, सिद्ध-सिद्धान्त पद्धति, हठ रत्नावली एवं गोरक्ष संहिता का सामान्य परिचय।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

हठयोग प्रदीपिका- प्रकाषक कैवल्यधाम लोनावाला
 घेरण्ड संहिता- प्रकाषक 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
 बहिरंग योग - स्वामी योगेश्वरानन्द
 हठयोग के सिद्धान्त-डॉ० नवीन भट्ट, नेहा पाण्डेय
 योग बीज - डॉ० केषव 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 कोशिका: संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य, ऊतक व प्रकार तथा कार्य। **अस्थि तंत्र:** अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थि की संख्या, अस्थि की रचना, अस्थि के कार्य, अस्थि तंत्र पर योग का प्रभाव।

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

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

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

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

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 यौगिक अनुप्रयोग- डॉ० नवीन भट्ट, देवेन्द्र सिंह विष्ट
 मानव शरीर संरचना एवं योगाभ्यास का प्रभाव- डॉ० मलिक राजेन्द्र प्रताप
 Antomy & phy-siology for Nursees- Jaypee Brothers
 Antomy & physiology-Ross & wilson
 Antomy & physiology-C. Gyton
 Grays- grays
 Human Antomy- grays
 Human Antomy-M.Lyes Prives
 Human physiology-Chakravati, 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

M.A in Yoga		MAY-104					SEMESTER-I	
		चतुर्थ प्रश्न पत्र सामान्य मनोविज्ञान एवं योग (Bases of Psychology and Yoga)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessiona 1	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

इकाई 1— मनोविज्ञान का अर्थ एवं परिभाषा, आधुनिक मनोविज्ञान का संक्षिप्त इतिहास आधुनिक मनोविज्ञान का संक्षिप्त इतिहास आधुनिक मनोविज्ञान में मुख्य परिप्रेक्ष्य, वैज्ञानिक विधियाँ : अवलोकन सह सम्बन्धित और प्रायोगिक अनुभूति अर्थ।

इकाई 2— अधिगम: अर्थ एवं प्रकृति, अधिगम में अभिप्रेरणा की भूमिका, अधिगम के प्रकार अधिगम के सिद्धान्त स्मृति : अर्थ, प्रकार, प्रक्रिया और चरण विस्मरण कारण और सुधारने की विधियाँ।

इकाई 3— चिंतन समस्या समाधान व्यवहार निर्णय प्रक्रिया एवं सिद्धान्त अभिप्रेरण : अर्थ प्रकृति, प्रकार एवं सिद्धान्त संवेग : अर्थ, प्रकृति , संवेग के प्रकार, संवेग का आधार, संवेग सन्तुलन का मनुष्य पर प्रभाव।

इकाई 4 – बुद्धि : अर्थ प्रकृति एवं बुद्धिलब्धि – अनुभूति का अर्थ, चिंतन की प्रकृति

इकाई 5— स्वप्न : अवधारणा और विभिन्न सिद्धान्त

Reference Books

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 :

60 Marks

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

37. Balasan
38. Makarasan
39. Shavasan
40. Uttan Mandukasan

Pranayama :

20 Marks

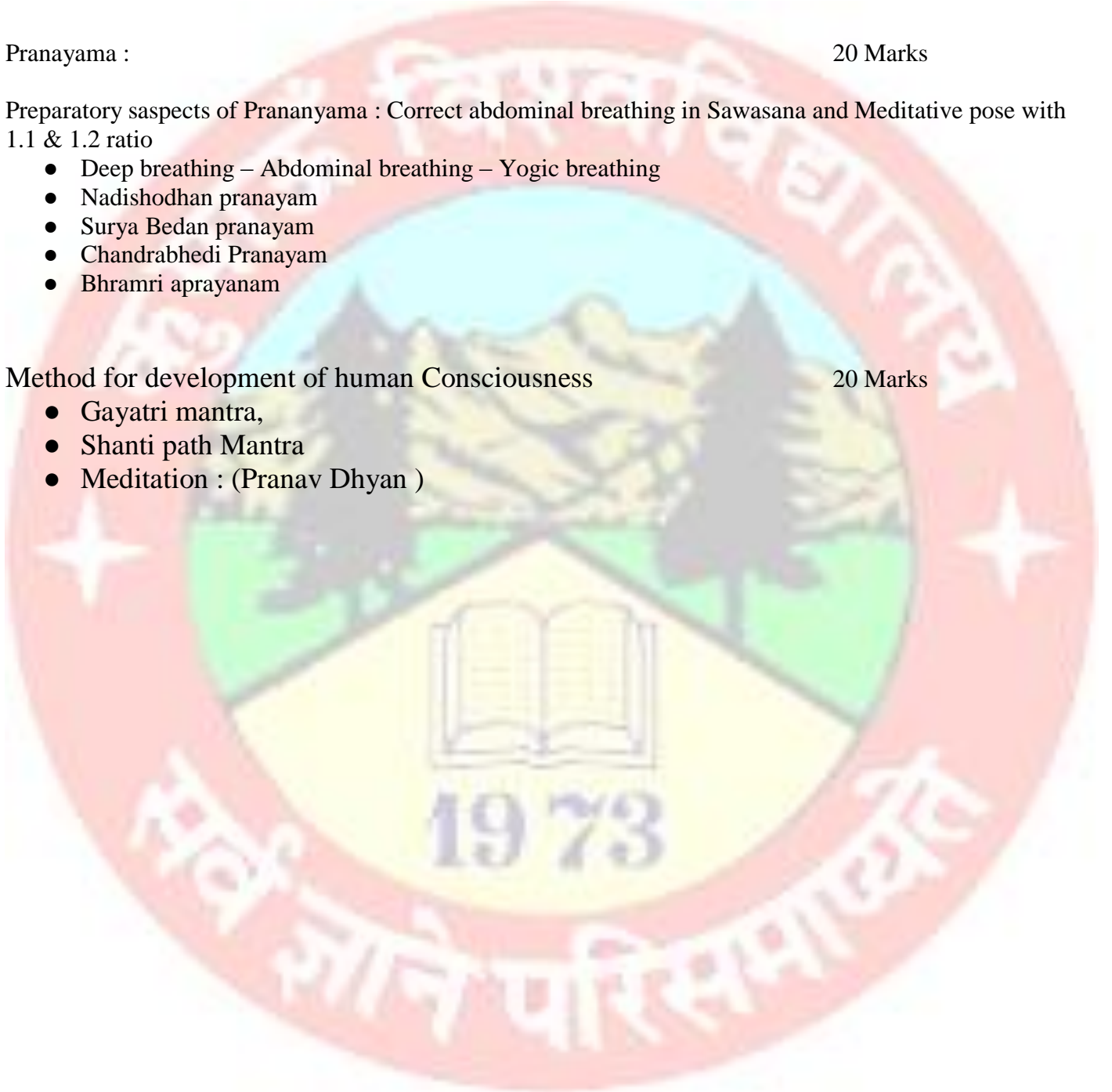
Preparatory aspects of Pranayama : Correct abdominal breathing in Savasana and Meditative pose with 1.1 & 1.2 ratio

- Deep breathing – Abdominal breathing – Yogic breathing
- Nadishodhan pranayam
- Surya Bedan pranayam
- Chandrabhedhi Pranayam
- Bhramri aprayanam

Method for development of human Consciousness

20 Marks

- Gayatri mantra,
- Shanti path Mantra
- Meditation : (Pranav Dhyana)



M.A in Yoga		MAY-106					SEMESTER-I		
		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	

Shatkarmas (Kriya)

30 Marks

- Jalneti
- Rubbar Neti
- Vaman Dhouti
- Kapalbhathi-Vatkram 20-25 Strokes

Bandh/Mudra:

20Marks

- Gyanmudra
- Chinmudra
- Vipreetkarni Mudra
- Moolbandh
- Jalandharbandh
- Uddiyanbandh
- Yog Mudra

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.

Class Attendance

10 Marks

Viva Voce :

20 Marks

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

		प्रथम प्रश्न पत्र पातंजल सूत्र Patanjal Yoga sutra						
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, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, कियायोग, 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	Sessional	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, सैद्धांतिक उपागम, भारतीय एवं पाश्चात्य दृष्टिकोण, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्व एवं बीमाएं।

इकाई-3 असामान्य व्यवहार, सामान्य एवं असामान्य व्यवहार में अंतर, असामान्यता के संबंध में विविध दृष्टिकोण।

इकाई-4 मनोस्नायु विकृति एवं मनोविकृति- कारक एवं यौगिक समाधान।

इकाई-5 तनाव का अर्थ, स्वरूप, कारक तत्व एवं प्रभाव, तनाव प्रबंधन एवं योग।

संदर्भ ग्रंथ सूची

Yogic practice for Anxiety and Depression

Theory of personalit

Biological Psychology

असामान्य मनोविज्ञान

नैदानिक मनोविज्ञान

योग और मानसिक स्वास्थ्य

व्यक्तित्व का मनोविज्ञान

असामान्य मनोविज्ञान

असामान्य मनोविज्ञान

असामान्य मनोविज्ञान

योग और मानसिक स्वास्थ्य

Dr. Nagendra & Dr. Nagratana

Duane P. Schultz.

James W. Kalut

डा. जय गोयल त्रिपाठी

वीरेश्वर प्रकाश

डा. सुरेश वर्णवाल

डा. ए.के. सिंह

अरुण कुमार सिंह

डा. ए.के. सिंह

निरुपमा दीक्षित व डा. लाभ सिंह

डॉ० सुरेश वर्णवाल

M.A in Yoga		MAY-203					SEMESTER-II	
		तृतीय प्रश्न पत्र वैकल्पिक चिकित्सा (Alternative 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 वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, सीमाएं, आवश्यकता एवं महत्व। एक्यूप्रेसर 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 तकनीकी प्राण चिकित्सा में रंग एवं चक्रों का महत्व।

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। **षिवाम्बु चिकित्सा** –परिचय, महत्व अनुप्रयोग एवं सावधानियाँ।

इकाई-3 स्वर चिकित्सा— परिचय, महत्व अनुप्रयोग एवं सावधानियाँ। **यज्ञ चिकित्सा**: परिचय, महत्व अनुप्रयोग द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार: ज्वर, हृदय रोग, मोटापा हाइपोथाइरायडिज्म, प्रमेय, मधुमेय, साइटिका, खाँसी, अस्थमा, चर्मरोग, बोकाइटिस, आमवाद, अर्थराइटिस, गठिया, मुख रोग, नेत्र रोग।

इकाई-4 अभ्यंग चिकित्सा— परिचय, महत्व अनुप्रयोग एवं सावधानियाँ। **हास्य चिकित्सा** परिचय एवं महत्व, **घरेलू औषधि चिकित्सा**—साग, सब्जी एवं कन्द: अनाज, दाल एवं तिलहन: फल मेवा: मसाले।

इकाई-5 वनौषधि चिकित्सा: ब्राह्मी, शंकरपुष्पी, अष्वगंधा, जटामासी, तुलसी, गिलोय, आवला, हरड़, बहेड़ा, अर्जुन निकुंडी, रासना, कासनार, नीम इत्यादि। **सुगंध चिकित्सा**— परिचय, महत्व एवं सावधानियाँ। **सुगन्ध चिकित्सा** परिचय, महत्व अनुप्रयोग। **पंच गव्य चिकित्सा की अवधारणा**, गोमूत्र, गोबर, दूध दही, घी का 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
 Pranic 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
 वनौषधि : एक संक्षिप्त मार्गदर्शिका – शांतिकुंज हरिद्वार
 घरेलू औषधियां – एस०बी० गोविंदम
 योग और वैकल्पिक चिकित्सा – डॉ० विनोद नौटियाल
 पंच गव्य चिकित्सा – युग निर्माण योजना, मथुरा।
 मूत्र –चिकित्सक का साथी— सर्व सेवा संघ प्रकाशन राजघा।
 षिवाम्बु चिकित्सा – जगदीश 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, **ईशवास्योपनिषद्**— कर्मनिष्ठा की अवधारणा, विद्या-अविद्या। **केनोपनिषद्**—स्व और मन, यक्ष के उपाख्यान की शिक्षा। **कठोपनिषद्** – योग की परिभाषा, आत्मा का स्वरूप।

इकाई- 2 प्रश्नोपनिषद्— प्राण और रयि (सृष्टि) की अवधारणा, पंच प्राण, छः प्रमुख प्रश्न। **माण्डूक्य उपनिषद्** – चेतना की चार अवस्थाएँ, ओमकार का स्वरूप। **तैत्तिरीय उपनिषद्**— पंचकोष की अवधारणा, शिक्षा वल्ली, भृगु वल्ली, एवं ब्रह्मनन्द वल्ली का सामान्य परिचय।

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। **योगकुण्डल्युपनिषद्**: प्राणायाम सिद्धि के उपाय, प्राणायाम के भेद, ब्रह्म प्राप्ति के उपाय। **योगचूडामण्युपनिषद्**: योग के छः अंगों का वर्णन एवं प्रत्येक के फल और उनके क्रम।

इकाई- 5 योगतत्वोपनिषद् – मंत्रयोग लययोग, हठयोग, राजयोग तथा इनकी अवस्थाएं, आहार एवं दिनचर्या। **योगराजोपनिषद्**— नौ चक्रों व उनमें ध्यान व फलश्रुति। **त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्**: अष्टांगयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, का वर्णन

सन्दर्भ ग्रन्थ

ईशादि नौ उपनिषद् – गीता प्रैस गोरखपुर
दशोपनिषद् (शंकरभाष्य) – गीता प्रैस गोरखपुर
108 उपनिषद् (तीन खण्ड) – पं० श्री राम शर्मा आचार्य
कल्याण (उपनिषद् अंक) – गीता प्रैस गोरखपुर
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा० ईश्वर भारद्वाज
उपनिषद् संग्रह – प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास
छान्दोग्योपनिषद् – गीता प्रैस गोरखपुर
बृहदारण्यक उपनिषद् – गीता प्रैस गोरखपुर
योग रहस्य – डॉ० कामाख्या कुमार

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-

60 Marks

1. Utkatasan
2. Paschimottanaasan
3. Chakrasan
4. Natrajasan
5. Kukkutasan
6. Koormasa
7. Vakasan
8. Hastpadangusthasan
9. Utthit-Padmasan
10. Padangushthasan
11. Akarndhanurasan
12. Bhunamanasan
13. Baddh-Padmasan
14. Konasan
15. Ushtrasan
16. Markatasan
17. Suptvajrasan
18. Matsyendrasana

Asana Described in 1st semester practical

Pranayam-

20Marks

- Sheetali Pranayam
- Sheetkari Pranayam
- Pranayama as described in 1st semester practical

Method for Development of Human Consciousness

20 Marks

- Maha Mrityunjay mantra
- Meditation
- Mantra as described in 1st semester practical

M.A in Yoga		MAY-206					SEMESTER-II		
		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	

Bandh/Mudra-

20 Marks

- Shambhavi Mudra
- Pran Mudra
- Kaki Mudra
- Mudras & Bandhdh as described in 1st semester practical

Shatkarm(Kriya)

20 Marks

- Agnisar Kriya
- Sheetkram Kapalbhati
- Kapalbhati- Vyutkram
- Sutra neti
- Kriya as described in semester practical

Educational Tour & Report

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	
		<p style="text-align: center;">प्रथम प्रश्न पत्र</p> <p style="text-align: center;">योग में अनुसंधान विधियां एवं सांख्यिकी</p> <p style="text-align: center;">(Research Methodology & Statistics)</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 योग में अनुसंधान का अर्थ ,योग में अनुसंधान की आवश्यकता,,शोध के प्रकार- ऐतिहासिक शोध,दार्शनिक शोध,मनोवैज्ञानिक शोध,प्रयोगात्मक शोध,समस्या का चयन एवं परिकल्पना,प्रतिदर्श चयन की विधियां।

इकाई- 2 शोध विधियां व अभिकल्प:- अनुसंधान विधियां – निरीक्षण विधि,सहसम्बन्धनात्मक विधि एवं प्रयोगात्मक विधियां, विविधचर- स्वतंत्र बाह्य एवं आश्रित,, शोध अभिकल्प- दो यादृच्छिक समूह अभिकल्प षापान- प्रस्तावना, शोध कार्य का महत्व व आवश्यकता, शोध कार्य का शीर्षक, पदों का प्रत्ययों की परिभाषा, शोध कार्य के उद्देश्य संबंधी साहित्य का अध्ययन, परिकल्पनाएं।

इकाई- 3 सांख्यिकीय गणनाएं- सांख्यिकी का अर्थ एवं महत्व, अनुसंधान आंकड़ों का प्रस्तुतीकरण एवं वितरण आवृत्ति वितरण, लेखा चित्रीय अंकन, केंद्रीय प्रवृत्ति की माप, व्यवस्थिति अव्यवस्थित आंकड़ों के मध्यमांक, मध्यांक एवं बहुलांक की गणना, प्रसार (विस्तार), चतुर्थांश विचलन तथा प्रामाणिक (मानक) विचलन, आंकड़ों का संग्रह, सारणीकरण, सांख्यिकीय विश्लेषण, परिणामों की प्राप्ति, शोध कार्य के निष्कर्ष, शैक्षिक निहितार्थ, संदर्भ ग्रंथों की सूची, परिशिष्ट – आवश्यकता एवं महत्व, सार संक्षेप।

इकाई- 4 सांख्यिकीय मानों की सार्थकता- मध्यमान, मध्यांक, प्रामाणिक विचलन, सहसंबंध गुणांक की सार्थकता, टी अनुपात की गणना एवं क्रांतिक अनुपात की गणना, काई वर्ग परीक्षण।

इकाई- 5 सामान्य संभाव्यता वक्र- अर्थ विषेशता एवं उपयोग, सामान्य संभाव्यता वक्र संबंधी प्रश्न, सहसंबंध गुणांक-कार्ल पियर्सन तथा स्पीयरमैन विधि।

संदर्भ ग्रंथ सूची

अनुसंधान विधियां- एच0के0 कपिल

मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी- गैरेट

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।
- 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 आवेष्टित करने की विधि एवं प्रयोग। सूर्य स्नान, वायु तत्व चिकित्सा, वायु के गुण एवं महत्व, वायु तत्व द्वारा आरोग्य की प्राप्ति।
- इकाई-5** आकाश तत्व चिकित्सा- 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 वांङ्.गमय, खण्ड-40

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

स्वस्थवृत्त विज्ञान-प्रो. रामहर्ष सिंह

स्वस्थवृत्तम- शिवकुमार गौड़

आहार और स्वास्थ्य- डॉ. हीरालाल

रोगों की सरल चिकित्सा- विठ्ठल दास मोदी

प्राकृतिक आयुर्विज्ञान- 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 तंत्रों की संरचना, क्रिया विधि एवं योग का प्रभाव।
- व्यक्तित्व के विभिन्न मॉडल।
- योग के क्षेत्र में विभिन्न अनुसंधान।
- योग और मानसिक स्वास्थ्य।
- योग सूत्रों का 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 विधियां

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, परिभाषा, व्यक्तित्व का अर्थ, परिभाषा, व्यक्तित्व विकास के उद्देश्य, व्यक्तित्व गढ़बढ़ी के अर्थ, योग द्वारा व्यक्तित्व विकास।
- इकाई-2** व्यक्तित्व अवधारणा— विशेषता, व्यक्तित्व का भारतीय एवं पाश्चात्य दृष्टिकोण, व्यक्तित्व विकास के 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, अन्य विधियां।
- इकाई-5** योग का व्यक्तित्व विकास में योगदान— मनोचिकित्सकीय एवं विश्रांतिदायी तकनीकों की भूमिका, शारीरिक चिकित्सकीय, मनो ध्यानात्मक एवं पुनर्स्थापनात्मक तकनीकों की भूमिका। योग के माध्यम से मूल विकास।

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 Therapy- Ram harsh Singh
 Yoga and Mansik Swasthya- Dr. Suresh Barnwal
 व्यक्तित्व का मनोविज्ञान— डॉ० जानकी मूरजानी
 नैदानिक मनोविज्ञान. डॉ० 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, आधार, अर्थ प्रकृति एवं आवश्यकता एवं जुड़े विभिन्न आयामों का अध्ययन।
- इकाई-2 आत्मविश्वास एवं उसकी 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। समस्या, निर्णय, योजना तथा योग।
- इकाई-5 अभिव्यक्ति- महत्व, 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

Mulligan 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, चुरू

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	Sessiona 1	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। त्रिदोष,त्रिगुण सहसम्बध त्रिदोष विकार में आहार विहार ।

इकाई-2 आहार –परिभाषा, उद्देश्य, सन्तुलित आहार, मिताहार, आहार में पाये जाने वाले पोशक 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, कब्ज, अम्लपित्त, अल्सर, अस्थमा आदि।

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

संदर्भ 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 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 Shankafradevananda Saraswati

योग ओर 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-

60Marks

1. Padmsarvangasan
2. Mayurasan
3. Shirshasan
4. Tolangulasan
5. Ekpads kandhasan
6. Vatayanasan
7. Tittibasan
8. Garnhasan
9. Raja Kapotasan
10. Akarana Dhanurasan
11. Karnpidasan
12. Ardhbaddpadmotansasan
13. Shishpadangusthasan
14. Padamvakasan
15. karnapeedasan

Prananyama-

20Marks

1. Bhramri Prayanam
2. Bhastrika Prayanam

Pranayama as described in 1st, 2nd, semester practical

Method for Development of Human Consciousness

20 Marks

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

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

Satkarm(Kriya)

20Marks

1. Danddhauti
2. Vyutkramkapalbharti
3. Tratak
4. Kriya as described in 1st, 2nd semester practical

Bandh Mudra :

10 Marks

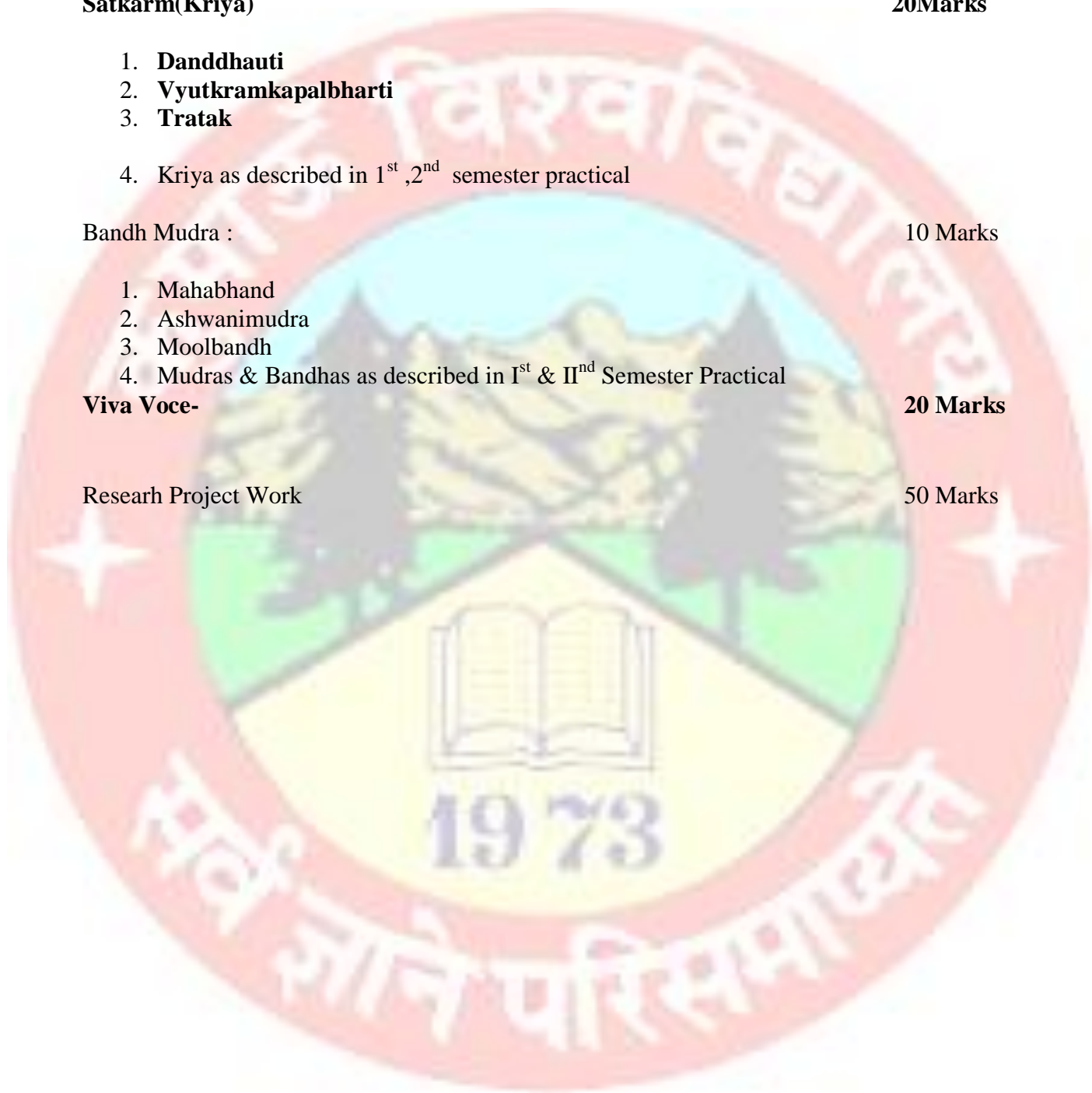
1. Mahabhand
2. Ashwanimudra
3. Moolbandh
4. Mudras & Bandhas as described in Ist & IInd Semester Practical

Viva Voce-

20 Marks

Research Project Work

50 Marks



M.A in Yoga		MAY-401						SEMESTER-III	
		<p style="text-align: center;">प्रथम प्रश्न पत्र योग चिकित्सा (Yoga Therapy)</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 योग चिकित्सा – परिचय, योग चिकित्सा का महत्व और योग चिकित्सा के सिद्धांत।

इकाई-2 योग चिकित्सा के आधारभूत तत्व, योग चिकित्सा में योग चिकित्सक व रोगी द्वारा अपनाई जाने वाली सावधानियां, रोग व चिकित्सक के मध्य संबंध।

इकाई-3 शरीर के विभिन्न अंगों व तंत्रों 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 व अन्य मानसिक रोग।

इकाई-5 विभिन्न रोगों के परिचय, कारण व यौगिक चिकित्सा— मोटापा, मधुमेह, अस्थमा, दमा, अग्निमांघ, अजीर्ण, अम्ल पित्त, कब्ज, पीलियां, कोलाइटिस, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, साइटिका, साइनोसाइटिस, सर्वाइकल, स्पण्डोलाइटिस, ब्रोकाइटिस, थॉयराइड, कमर दर्द व हृदयरोग।

संदर्भ ग्रंथ

1. Shivananand Saraswati, Yoga Therapy, Bihar School of Yoga, Munger
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

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 की अवधारणा, शिक्षण के सिद्धांत, शिक्षण तैयारी के बिंदु, शिक्षण विधियों का परिचय। योग शिक्षा के घटक

इकाई-2 योग शिक्षा- अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य व महत्व। योग शिक्षा के विभिन्न आयाम एवं अनुप्रयोग। पाठ योजना के नमूने, पाठ योजना एवं विषय वस्तु की योजना केवल्य धाम द्वारा विकसित पाठ योजना की अष्ट चरण विधि।

इकाई-3 अध्यापन प्रक्रिया- अवधारणा व परिभाषा, आवश्यकता एवं महत्व अध्यापन के आधारभूत तत्व, कुशल अध्यापन के गुण व अकुशल अध्यापन की त्रुटियां। अध्यापन विधियों की संक्षिप्त जानकारी। सूक्ष्म शिक्षण।

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

इकाई-5 यौगिक क्रियाएं- यम-नियम, आसम, प्राणायाम, ध्यान व षट्कर्म आदि के शिक्षण एवं 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 publicatins 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 (षरीर स्थान)– मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली
2. वाग्भट्ट संहिता (षरीर स्थान)– मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली
3. मर्म विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा– डॉ० सुनील कुमार जोषी
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, दोष, धातु, उपधातु, मल का परिचय एवं महत्व।

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

इकाई-3 दिनचर्या, रात्रिचर्या एवं ऋतुचर्या

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

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

संदर्भ ग्रंथ

1. आयुर्वेद है क्या? कौषिक माय राम
2. चरक संहिता
3. सुश्रुत संहिता
4. दैनिक जीवन में आयुर्वेद- श्रीराम शर्मा आचार्य
5. Ayurvedic Treatment for common diseases- P.B. Das
6. Basic Principles of Ayurveda- K. Laxmipati
7. 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 यौगिक पर्यटन 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	Maximum	Time	L	T	P	Sessional	End Semester	Total Credits

Lectures	Marks (MM)					1	Exam (ESE)	
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	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	12 Hrs.	0	0	6	30	70	06	

Asana :

60 Marks

1. Bala Garbhasana
2. Vrischchikasana
3. Dwipadskandhasan

4. Karnapeedasan
5. Pooran Matsyendrasan
6. Gorakshasan
7. Pakshiasan
8. Hanumanasan
9. Poorna Chakrasan
10. Uttithita Paschomotanasana
11. Padmasan
12. Mayurasana
13. Pakshiasan
14. Poorna Dhanurasan
15. Pranavasan

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

Pranayama :

20 Marks

- Ujjayi Pranayam
- Bhayavritti
- Abhyantarvritti
- Stambhvritti

Pranayam as described in Ist, IInd & IIIrd Semester Practical

Method for development of human Consciousness

20 Marks

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

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

Shatkram(Kriya):

15 Marks

- Nauli
- Vastradhauti

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

Bandh/Mudra:

15 Marks

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

Attend the Seminar & Workshop

10 Marks

Educational Tour & Yoga Camp

10 Marks

Naturopathy Practical

10 Marks

(Hip-bath, Spinal bath, steam bath, Chest packl, Mud Packs)

Each Students has to prepare Practical note book for Naturopathy

Alternative Therapy Practical

10Marks

1. Pranic Healing
2. Accupressure,
3. Magnetic Therapy

Basic Knowledge of

10Marks

- Body Temperature & Pranayamic Effects
- Blood Pressure & Pranayamic Effects

Vica-Voce

20 Marks

