

M.A. / M.Sc.		MYS-C304					SEMESTER-III	
		Applied yoga						
		व्यवहारिक योग						
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 : इस प्रश्न-पत्र में दो खंड होंगे- अ, और ब। “**खण्ड अ**” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक छः अंकों का होगा। “**खण्ड ब**” में आठ दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न-पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

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

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

इकाई-3 योग के अनुप्रयोग-1 औद्योगिक एवं व्यावसायिक संस्थान के कर्मचारियों के लिए योग की उपयोगिता, कर्मचारियों के तनाव एवं समय प्रबन्धन के लिए यौगिक विधियां। सैन्य बल, अर्द्धसैनिक बल, पुलिस बल आदि के स्वास्थ्य संरक्षण एवं तनाव, अवसाद का यौगिक प्रबन्धन

इकाई-4 योग के अनुप्रयोग-2 खेल एवं शारीरिक शिक्षा में योग की भूमिका। विभिन्न खेलों में कुशलता वृद्धि हेतु योग की उपादेयता। शारीरिक एवं बौद्धिक विकलांगता एवं योग।

इकाई-5 योग एवं पर्यटन- यौगिक पर्यटन की अवधारणा। पर्यटन के विकास में योग की भूमिका, उत्तराखण्ड पर्यटन स्थलों में योग केन्द्रों के विकास की सम्भावना। तीर्थ यात्रियों के लिए विशेष योग अभ्यास क्रम।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

व्यवहारिक योग- (स्वास्थ्य रक्षा एवं रोग परिहार के लिए)- डॉ. कालीदास जोशी