

# **SCHEME OF EXAMINATION AND COURSE OF STUDY**

## **CHOICE BASED CREDIT SYSTEM (CBCS)**

**M.A./M.Sc. in Yogic Science  
(w.e.f. 2021-2022)**



**DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE**

**Gurukula Kangri (Deemed to be University), Haridwar**

**July-2021**

**DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE**

M.A./M.Sc. IN YOGIC SCIENCE

**SYLLABUS (w. e. f. 2021-22)**

S. N.	Subject Code	Subject Title	Periods per week			Evaluation Scheme				Subject Total
			L	T	P	Sessional			ESE	
						Credit	CT	TA		
<b>M.A./M.Sc. I Year</b>										
<b>Semester - I</b>										
1	MYS-C101	Fundamentals of Yoga	4		-	4	20	10	70	100
2	MYS -C102	Basic Text of Yoga	4		-	4	20	10	70	100
3	MYS -C103	Human consciousness	4		-	4	20	10	70	100
4	MYS -C104	Human Anatomy, Physiology and Yoga-1	4		-	4	20	10	70	100
5	MYS -C151	Practical-1 (Yoga)	-	-	12	6	20	10	70	100
6	MYS -C152	Practical-2 (Comp Lab, Human Performance Lab. & Monograph)	-	-	4	2	20	10	70	100
						<b>24</b>	<b>TOTAL</b>			<b>600</b>
<b>Semester - II</b>										
1	MYS-C201	Patanjalyoga Sutra	4		-	4	20	10	70	100
2	MYS-C202	Principles of Hathyoga	4		-	4	20	10	70	100
3	MYS-C203	Human Anatomy, Physiology and Yoga-2	4		-	4	20	10	70	100
4	MYS-C204	Yoga and Health	4		-	4	20	10	70	100
5	MYS-C251	Practical-1 (Yoga)	-	-	12	6	20	10	70	100
6	MYS-C252	Practical-2 (Comp. Lab, Human Performance Lab. & Teaching Plan)	-	-	4	2	20	10	70	100
						<b>24</b>	<b>TOTAL</b>			<b>600</b>
<b>M.A./M. Sc. II Year</b>										
<b>Semester - III</b>										
<b>CORE</b>										
1	MYS -C301	Research Methodology and Statistics in Yoga	4	-	-	4	20	10	70	100
2	MYS -C302	Yoga Therapy for Common Ailments-1	4	-	-	4	20	10	70	100
<b>ELECTIVES (TWO THEORY)</b>										
3	MYS -E303	Teaching Methodology in Yoga	4	-	-	4	20	10	70	100
4	MYS -E304	Applied Yoga	4	-	-	4	20	10	70	100
5	MYS -E305	Yoga and Vaidik Therapies	4	-	-	4	20	10	70	100
6	MYS -E306	Yoga and Marma Therapy	4	-	-	4	20	10	70	100
<b>PRACTICAL</b>										
7	MYS -C351	Practical-1 (Yoga)	-	-	12	6	20	10	70	100
8	MYS -C352	Practical-2 (Comp. Lab, Human Performance Lab. & Project Work)	-	-	4	2	20	10	70	100
						<b>24</b>	<b>TOTAL</b>			<b>600</b>
<b>Semester - IV</b>										
<b>CORE</b>										
1	MYS -C401	Internship 3 Months (2.5 Months field work& 15 day report and presentation)	4	-	-	4	20	10	70	100
2	MYS -C402	Yoga Therapy for Common Ailments-2	4	-	-	4	20	10	70	100
<b>ELECTIVES (TWO THEORY)</b>										
3	MYS -E403	Diet and Nutrition	4	-	-	4	20	10	70	100
4	MYS -E404	Yoga Psychology	4	-	-	4	20	10	70	100
5	MYS -E405	Indian Philosophy and Culture	4	-	-	4	20	10	70	100
6	MYS -E406	Dissertation*	6	-	-	6	20	10	70	100
<b>PRACTICAL</b>										
	MYS-C451	Practical-1 (Yoga)	-	-	12	6	20	10	70	100
	MYS-C452	Practical-2 (Research paper, Seminar & Yoga Camp)	-	-	4	2	20	10	70	100
						<b>24*</b>	<b>TOTAL</b>			<b>600</b>
<b>TOTAL CREDITS</b>						<b>96</b>	<b>G. TOTAL</b>			<b>2400</b>

L = Lecture

T = Tutorial

P = Practical

CT = Cumulative Test

TA = Teacher Assessment

# DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE

## GURUKULA KANGRI VISHWAVIDYALAYA

### GENERAL RULES

(w.e.f. 2021-2022)

#### 1. GENERAL

I. There shall be M.A./M.Sc. course in Human Consciousness & Yogic Science  
The duration of the course shall be two academic years comprising four semesters.

II. A candidate seeking admission to this course must have Graduation in any  
Academic discipline from any recognized University / Institution.

III. The merit for admission shall be prepared on the basis of marks obtained in  
graduation & other weightages as mentioned in Admission prospectus of the  
Vishwavidyalaya

IV. Every candidate shall be examined in the courses as laid down in the syllabus  
prescribed by Academic Council from time to time.

V. No candidate shall be deemed to have satisfied the examination requirement for the  
award of the M.A./M.Sc. degree in this course unless he/she fulfils the criteria for passing  
Ist year and IInd year as per rules of the Vishwavidyalaya.

VI. Subject to the status and ordinance of the Vishwavidyalaya, M.A./M.Sc. course in  
Human Consciousness & Yogic Science, student shall remain under the control and  
discipline of the Head of the Department.

#### 2. SEMESTERWISE PASSING CRITERIA

I. Each candidate shall be required to secure at least 40% eligible passing marks in each  
theory paper and Practical /Dissertation /Project /Seminar.

II. The candidates shall be required to secure minimum 40% marks in aggregate. Once  
a candidate passes a course, he will not be allowed to reregister in that course.

III. Any candidate who once passes dissertation paper, shall not be allowed to undertake  
dissertation work again in any case and his dissertation marks will not be forward till he  
passes all the papers.

IV. All the candidates taking re-examination shall have to abide by the rules of the  
Vishwavidyalaya.

#### 3. EXAMINATIONS

There shall be the following four examinations in this course:

**Examination I :** On completion of the course of study for the Ist semester prescribed  
therein in the month of November/December of the first year of the course.

**Examination II :** On completion of the course of study for the IInd semester prescribed  
therein in the month of April /May of the first year of the course.

**Examination III :** On Completion of the course of the study for the III Semester prescribed therein in the month of November/December of the II nd year of course.

**Examination IV:** On Completion of the course of the study for the IV Semester prescribed therein in the month of April/May of the IInd year of course.

#### 4. DISSERTATION

- The dissertation work shall commence from IIIrd semester and will have to be submitted at the end of the IV Semester up to 10th May. The topic of the dissertation may be allotted in the beginning of III semester and the student will carry the work throughout the second year. A departmental committee will approve the subject/topic of dissertation. The topic of the dissertation shall be research oriented.
- The candidate will be required to maintain a diary showing the progress report of the dissertation, which will be submitted by him for examination and evaluation. The diary should be countersigned periodically by the supervisor (s). In case, the monthly diary report of Dissertation as maintained by the student in unsatisfactory up to the end of IIIrd semester, his optional allotment of Dissertation work will be cancelled and the student will be directed to study the other optional paper of IV semester.
- The candidate can perform his dissertation work either at GKV Haridwar or at any other Organization/Institution approved by the departmental committee. For this the student can go to such Organisation for Summer Training and can also work during long vacations/winter break of the Vishwavidyalaya. A person of the concerned Organization/Institution can act as co-supervisor on the recommendation of Head/Principal of that Institution and approved by the departmental committee.
- There shall be a seminar on dissertation work of the candidate to be evaluated by a departmental committee chaired by H.O.D.
- The candidate shall be required to submit three copies of the report of the dissertation work with a certificate from the supervisor (s) that dissertation work is the authentic record of the work performed by him at the approved place duly countersigned by H.O.D.
- The report of the dissertation work shall be evaluated by the external examiner. The same external examiner shall hold the viva-voce examination.

#### 5. ATTENDENCE

Students are required to have at least 75% attendance in each Theory/Practical paper and Dissertation etc. for being eligible for appearing in the examination in each semester. Any candidate who does not fulfil this criteria will not be permitted to appear in examination of that particular paper. However, in case of serious illness or any other unavoidable circumstances, the relaxation in the attendance may be granted as per Vishwavidyalaya rules.

M.A. / M.Sc.		MYS-C101					SEMESTER-I		
		<b>Fundamentals of Yoga</b> <b>योग के आधारभूत तत्व</b>							
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 योग परिचय-** योग की उत्पत्ति, योग का इतिहास और विकास, योग का अर्थ एवं परिभाषाएँ, योग का उद्देश्य, योग का स्वरूप, योग से संबन्धित भ्रामक धारणाएँ।

**इकाई-2 विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप-** वेदों व उपनिषदों में योग का स्वरूप, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, मीमांसा और वेदान्त दर्शन में योग का स्वरूप, तंत्र में योग का स्वरूप।

**इकाई-3 योग की विभिन्न पद्धतियाँ-** ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, राजयोग, हठयोग, मंत्रयोग, जैन व बौद्ध योग परंपरा।

**इकाई-4 योगियों और उनकी साधना पद्धतियों का परिचय-** प्राचीन काल- महर्षि पतंजलि, आदि शंकराचार्य, गोरक्षनाथ **मध्यकालीन-** कबीरदास, सूरदास, स्वामी चरणदास **आधुनिक काल-** स्वामी विवेकानंद, श्री अरविंद, स्वामी दयानन्द सरस्वती। **समसामयिक काल-** स्वामी शिवानंद, कुवलयाणन्द, महर्षि महेश योगी

**इकाई-5 योग ग्रन्थों का सामान्य परिचय व विषय वस्तु-** पातंजल योग सूत्र, योग वाशिष्ठ, शिव संहिता, सिद्धसिद्धान्त पद्धति, हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, हठ रत्नावली।

### सन्दर्भ ग्रंथ-

योगाङ्क, कल्याण, गीता प्रेस गोरखपुर

योग तत्वांक, कल्याण, गीता प्रेस गोरखपुर

योग विज्ञानम- आचार्य बालकृष्ण

योग विज्ञान- स्वामी विज्ञानानन्द

वेदों में योग विद्या- स्वामी दिव्यानन्द

भारतीय दर्शन- आचार्य बलदेव उपाध्याय

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान- डॉ. ईश्वर भारद्वाज

भारत के महान योगी- विश्वनाथ मुखर्जी

संत चरित- स्वामी शिवानंद

The yoga tradition, Motilal Banarsidas

M.A. / M.Sc.		MYS-C102					SEMESTER-I		
		<b>Basic texts of Yoga</b> <b>योग के आधार ग्रंथ</b>							
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 प्रमुख उपनिषदों में योग का स्वरूप-I** उपनिषद् का अर्थ एवं परिभाषा, भारतीय साहित्य में उपनिषदों का स्थान, योग आधारित प्रमुख दस उपनिषदों का परिचय- **ईशावस्योपनिषद्** : कर्मनिष्ठा, विद्या और अविद्या, ब्रह्म स्वरूप, आत्मभावा **केन उपनिषद्** : स्व (आत्म) और मन, सत्य की अनुभूति, यक्ष के उपाख्यान का नैतिक संदेश।

**इकाई -2 प्रमुख उपनिषदों में योग का स्वरूप-II कठोपनिषद्** : योग की परिभाषा, आत्मा का स्वरूप, आत्मानुभूति का महत्व **प्रश्नोपनिषद्** : प्राण और रयि, पंच प्राण, छः मुख्य प्रश्ना **मुण्डक उपनिषद्** : ब्रह्मविद्या हेतु दो रीतियाँ- परा विद्या और अपरा विद्या, ब्रह्मविद्या प्रमुख विशिष्टतायें, तप और गुरु भक्ति, सृष्टि की उत्पत्ति का केंद्र, ध्यान का प्रमुख उद्देश्य ब्रह्मानुभूति

**इकाई-3 प्रमुख उपनिषदों में योग का स्वरूप-III माण्डूक्य उपनिषद्** : चेतना की चार अवस्थाएँ और औंकार से इसका संबंध। **ऐतरेय उपनिषद्** : आत्मा, ब्रह्मांड और ब्रह्म। **तैत्तिरीय उपनिषद्** : पंचकोश, शिक्षा वल्ली, आनंद वल्ली, भृगु वल्ली का संक्षिप्त परिचय। **छान्दोग्य उपनिषद्** : ॐ (उद्गीथ) ध्यान, शंडिल्यविद्या। **वृहदारण्यक उपनिषद्** : याज्ञवल्क्य मैत्रेयी संवाद।

**इकाई-4 श्रीमदभगवद्गीता में योग तत्त्व-I** श्रीमदभगवद्गीता का सामान्य परिचय, श्रीमदभगवद्गीता में योग की परिभाषाएं, श्रीमदभगवद्गीता के योग की उपयोगिता और व्यापकता, श्रीमदभगवद्गीता के अनुसार आत्मा का स्वरूप, स्थितप्रज्ञता, सांख्य योग (अध्याय -2) कर्म योग, योगी के लक्षण (अध्याय-3) यज्ञ का स्वरूप और उसका योग से संबंध (अध्याय-4) सन्यास योग और कर्म का स्वरूप(सकाम और निष्काम, अध्याय-5), ध्यान योग (अध्याय-6)

**इकाई-5 श्रीमदभगवद्गीता में योग तत्त्व-II** भक्ति की प्रकृति (अध्याय-12) भक्ति योग का अर्थ और उद्देश्य, त्रिगुण और प्रकृति का स्वरूप, त्रिविध श्रद्धा, योग साधक का आहार, आहार का वर्गीकरण (अध्याय-14 व 17), देवासुर सम्पदा (अध्याय-16) मोक्ष उपदेश (अध्याय-18)

### संदर्भ ग्रंथ-

श्रीमदभगवद्गीता, शंकर भाष्य, गीताप्रेस गोरखपुर

गीता रहस्य- बाल गंगाधर तिलक

श्रीमदभगवद्गीता- सत्यव्रत सिद्धांतालंकार

साधक संजीवनी- स्वामी प्रेमसुख दास जी महाराज, गीता प्रेस गोरखपुर

उपनिषद् अंक, कल्याण, गीता प्रेस गोरखपुर

एकादश उपनिषद् - सत्यवृत्त सिद्धांतालंकार

उपनिषद् दीपिका- डॉ. रामनाथ वेदालंकार

M.A. / M.Sc.		MYS-C103					SEMESTER-I		
		<b>Human Consciousness</b> <b>मानव चेतना</b>							
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 चेतना का परिचय-** चेतना का अर्थ, परिभाषा व क्षेत्र, मानव चेतना का स्वरूप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता, मानव चेतना का वर्तमान संकट तथा सार्थक समाधान के उपाय।

**इकाई-2 वेदों, उपनिषदों, षड्दर्शन में चेतना का स्वरूप-** वेद, उपनिषदों में मानव चेतना, बौद्ध एवं जैन दर्शन में मानव चेतना, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा व वेदान्त में मानव चेतना।

**इकाई-3 प्राचीन भारतीय एवं पश्चिमी विज्ञान की विविध धाराओं में चेतना-** तंत्र, ज्योतिष एवं आयुर्वेद में मानव चेतना, पश्चिमी विज्ञान की दृष्टि में चेतना एवं चेतना का क्वाण्टम सिद्धान्त, मानव चेतना के सन्दर्भ में शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान के अनुसंधान, मानव चेतना की खोज में मनोविज्ञान का जन्म एवं इसकी विविध धाराएँ।

**इकाई-4 मानव चेतना के विविध रहस्य एवं तथ्य-** जन्म और जीवन, भाग्य और पुरुषार्थ, कर्म सिद्धान्त, संस्कार और पुनर्जन्म। पंचकोष का स्वरूप।

**इकाई-5 मानव चेतना के विकास की प्रणालियाँ-** मानव चेतना के विकास की अनिवार्यता। मानवीय चेतना के विकास की विविध मनोवैज्ञानिक विधियाँ। विविध धर्मों में मानव चेतना के विकास की प्रणालियाँ- जैन, बौद्ध इस्लाम, ईसाई। हिन्दू धर्म में मानव चेतना के विकास की विधियाँ।

#### संदर्भ ग्रन्थ-

मानव चेतना- डॉ. ईश्वर भारद्वाज  
 भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरूप- डॉ. श्री कृष्ण सक्सेना  
 भारतीय दर्शन- आचार्य बलदेव उपाध्याय  
 औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान- डॉ. ईश्वर भारद्वाज  
 A study in consciousness– Annie Besant  
 Ayurveda and Mind– Dr. David Frawley  
 The Root of Consciousness– Jeffery Mishlor  
 Mind and Super Mind- N.C. Panda  
 Seven States of consciousness- Anthony Campbell

M.A. / M.Sc.		MYS-C104					SEMESTER-I	
		Human Anatomy, Physiology & Yoga -1 मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान एवं 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 कोशिका, उत्तक, शरीर- मन का परिचय-** मानवीय कोशिका- संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य, उत्तक व प्रकार तथा कार्य। शरीर की परिभाषा, शरीर का षडंगत्व, पुरुष के आयुर्वेदोक्त चार भेद, चेतना, धातु पुरुष, पंच विंशति पुरुष, षड्धातु पुरुष, मन की परिभाषा, मन की उत्पत्ति, मन का स्थान, मन का निग्रह, मन के कर्म के संदर्भ में ध्यान समन्वय।

**इकाई-2 अस्थि तन्त्र एवं योग-** अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थि की संख्या, अस्थि की रचना, अस्थि के कार्य, तरूणास्थि का स्थान, तरूणास्थि के भेद और कार्य, सन्धि स्थल, प्रकार, घुटने व कशेरूका सन्धि-स्थल की रचना, अस्थि तंत्र पर योग का प्रभाव।

**इकाई-3 पेशीतन्त्र एवं योग -** मांस धातु की परिभाषा व उत्पत्ति पेशी का परिचय, पेशियों की संख्या व शरीर की इन प्रधान पेशियों का संक्षिप्त परिचय यथा फ्रन्टेलिस, आक्सीपीटेलिस, टैम्पोरेलिस, स्टर्नोक्लीडोमैस्टायड, लैटिसमस, डोरसाई, ट्रीपोजियस, रैक्टस, एबडोमिनिस, डायाफ्राम, डैल्टायड, वाइसैप्स, ट्राईसैप्स, ग्लूटियस मैक्सीमस, फेमोरेलिस, सारटोरियस, गैस्ट्रोक्नीमियस। पेशी के भेद, पेशी की रचना, पेशी के कार्य, योग का पेशी तन्त्र पर प्रभाव।

**इकाई-4 श्वसन तन्त्र एवं योग-** श्वसन की परिभाषा, श्वसन के भेद, श्वसन तन्त्र की रचना, श्वसन की क्रिया-वाह्य व आन्तरिक, गैसों का परिवहन, श्वसन-क्रिया की नियंत्रण प्रक्रियायें। श्वसन क्षमताएं व आयतनों की संक्षिप्त जानकारी, श्वसन तन्त्र पर योग का प्रभाव। प्राण की परिभाषा और भेद, प्राणायाम का महत्व।

**इकाई-5 अन्तःस्त्रावी तन्त्र एवं योग-** अन्तःस्त्रावी व बहिस्त्रावी ग्रन्थियां, एन्जाइमस व हार्मोन में अन्तर, पीयूष ग्रन्थि, पिनियल ग्रन्थि, परिचुल्लिका ग्रन्थि, चुल्लिका ग्रन्थि, थायमस ग्रन्थि, अग्नाशय तथा एड्रीनल ग्रन्थि, डिम्ब व अण्डकोष ग्रन्थियों की स्थिति, हार्मोन व उनके कार्य, योग का अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों पर प्रभाव।

#### संदर्भ ग्रंथ-

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

M.A. / M.Sc.		MYS-C151					SEMESTER-I		
		Practical-I							
		क्रियात्मक							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	12Hrs.	0	0	6	30	70	06	

**Surya Namskar****05 Marks****Pawanmuktasan Series- 1,2 &3****Suksham Vyayam****10**

1. Uccharana- sthala-tatha-vishudha-chakra-shuddhi
2. Prarthana (Prayer)
3. Buddhi-tatha-dhriti shakti-vikasaka
4. Smarana shakti-vikasaka
5. Medha shakti-vikasaka
6. Netra shakti-vikasaka
7. Kapola shakti-varadhaka
8. Karna shakti-varadhaka
9. Griva shakti-vikasaka-1
10. Griva shakti-vikasaka-2
11. Griva shakti-vikasaka-3
12. Skandha-tatha-bahu-mula shakti-vikasaka
13. Bhujabandha shakti-vikasaka
14. Kohini shakti-vikasaka
15. Bhujavalli shakti-vikasaka

16. Purn bhujabandha shakti-vikasaka
17. Manibandha shakti-vikasaka
18. Kara-prstha shakti-vikasaka
19. Kara-tala shakti-vikasaka
20. Anguli-mula shakti-vikasaka
21. Anguli shakti-vikasaka
22. Vaksha-sthala shakti-vikasaka-1
23. Vaksha-sthala shakti-vikasaka-2
24. Udara shakti-vikasaka -1
25. Udara shakti-vikasaka -2
26. Udara shakti-vikasaka -3
27. Udara shakti-vikasaka -4
28. Udara shakti-vikasaka -5
29. Udara shakti-vikasaka -6
30. Udara shakti-vikasaka -7
31. Udara shakti-vikasaka -8
32. Udara shakti-vikasaka -9

33. Udara shakti-vikasaka -10
34. Kati shakti-vikasaka-1
35. Kati shakti-vikasaka-2
36. Kati shakti-vikasaka-3
37. Kati shakti-vikasaka-4
38. Kati shakti-vikasaka-5
39. Muladhara chakra shuddhi
40. Upastha तथा swadhisthan shuddhi
41. Kundalini shakti vikasak
42. Jangha-shakti-vikasak-1
43. Jangha-shakti-vikasak-2
44. Janu-shakti-vikasak
45. Pindali-shakti-vikasaka
46. Pad-mula-shakti vikasaka
47. Gulf-padprishtha- padtal-shakti-vikasak
48. Padanguli-shakti-vikasak

**Asana****10**

1. Tadasana
2. Triyaktadasana
3. Katichakrasana
4. Trikonasana
5. Ardha chakrasana
6. Padhastana
7. Kagasana
8. Swastikana
9. Padmasana
10. Siddhasana
11. Vajrasana
12. Ushtrasana
13. Shashankasana
14. Janu Shirasana

15. Paschimotthanasana
16. Poorvottanasana
17. Ardhamatsyendrasana
18. Uttanpadasana
19. Ardh Halasana
20. Pawanmuktasana
21. savasana

**Pranayama:****10**

Preparatory aspects of pranayama: correct abdominal breathing in sawasana and meditative pose with 1:1 & 1:2 ratio

- Abdominal breathing, Chest breathing, clavicular breathing- Yogic breathing
- Nadishodhan pranayam
- Surya Bhedan pranayam
- Ujjayee pranayama

**Bandh/Mudra:****10**

- Moolbandh
- Jalandharbandh
- Uddiyanbandh
- Hast Mudra – Gyan, Prana, Apan, Ling Mudra
- Ashwani mudra
- Shambhavi mudra
- Kaki mudra

**Kriya:****10**

- Gajkarani/Kunjali
- Jalneti
- Rubber Neti
- Kapalbhata- Vatkrum 20-50 Strokes
- Agnisar

**Method for Development of Human Consciousness****05**

- Gayatri Mantra, Shanti Path Mantra
- Maha Mrityunjay Mantra
- Swasti Mantra
- Sangathan Sukta
- Meditation: ( Pranav Dhyana Sakshi Dhyana)

**Viva Voce:****10**

M.A. / M.Sc.		MYS-C152					SEMESTER-I	
		Practical-II क्रियात्मक						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	12Hrs.	0	0	6	30	70	06

**Human Performance Lab.****20**

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**

1. BASIC KNOWLEDGE OF COMPUTER
2. TYPING SKILLS

**Monograph****20****Viva Voce:****10**

M.A. / M.Sc.		MYS-C201					SEMESTER-II	
		<b>Patanjal yogasutra</b> पातंजल योगसूत्र						
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 योग सूत्र परिचय, चित्त-भूमियाँ व वृत्तियाँ-** पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियाँ, चित्त वृत्तियाँ, चित्त वृत्तियों के निरोध का उपाय।

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

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

**इकाई-4 अष्टांग योग के अंग एवं समाधि विवरण-** प्रत्याहार की अवधारणा एवं महत्व, धारणा की अवधारणा एवं महत्व, ध्यान की अवधारणा एवं महत्व, समाधि की अवधारणा, समाधि के प्रकार- सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, ऋतम्भरा प्रज्ञा, विवेक ख्याति, धर्ममेघ समाधि

**इकाई-5 सिद्धियाँ एवं योग सूत्र के तत्व-** संयमजन्य सिद्धियाँ, जन्मादि पंच सिद्धि, अणिमादि अष्ट सिद्धियाँ, पुरुष की अवधारणा एवं स्वरूप, प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप, ईश्वर की अवधारणा, स्वरूप एवं योग साधना में ईश्वर का महत्व, कैवल्य

### संदर्भ ग्रन्थ-

योग सूत्र (तत्त्ववैषारदी)- 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 विमर्ष- विजयपाल शास्त्री

ध्यान योग प्रकाश- लक्ष्मणानन्द

योग दर्शन- राजवीर शास्त्री

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

M.A. / M.Sc.		MYS-C202					SEMESTER-II	
		<b>Hathyoga</b> हठ 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 हठयोग का स्वरूप-** हठयोग का अर्थ, परिभाषा, लक्ष्य एवं उद्देश्य, हठयोग एवं राजयोग का संबंध, हठ योग की पूर्वापेक्षायें (यम-नियम) हठयोग से संबन्धित भ्रामक धारणायें, हठयोग के साधक-बाधक तत्त्व, हठ सिद्धि के लक्षण, पथ्य-अपथ्य, मिताहार, घट की अवधारणा, घट शुद्धि।

**इकाई-2 हठयोग के अंग-I** हठयोग में शोधन क्रियाओं की अवधारणा, विधि और महत्व, हठयोग के ग्रन्थों में आसन: आसन की परिभाषा, वर्गीकरण, आसन की पूर्वापेक्षायें, हठ प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित आसनों की विधि, लाभ व सावधानियाँ।

**इकाई-3 हठयोग के अंग-II** प्राणायाम की अवधारणा, प्राणायाम के चरण और अवस्थाएँ, हठ योग साधना में प्राणायाम की पूर्वापेक्षायें, हठ प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित प्राणायामों की विधि, लाभ व सावधानियाँ।

**इकाई-4 हठयोग के अंग-III** मुद्रा-बंध की अवधारणा, हठ प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित मुद्रा-बन्ध की विधि, लाभ व सावधानियाँ।

**इकाई-5 - हठयोग के अंग-IV** घेरण्ड संहिता में प्रत्याहार, धारणा और ध्यान एवं समाधि की अवधारणा, परिभाषा, लाभ एवं विधियाँ, हठ प्रदीपिका में नाद और नादानुसंधान की अवधारणा, कुंडलिनी का स्वरूप।

**संदर्भ ग्रंथ-**

घेरण्ड संहिता, योग भारती, मुंगेर बिहार  
हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम लोनावला

M.A. / M.Sc.		MYS-C203					SEMESTER-II	
		Human Anatomy, Physiology & Yoga -2						
		मानव शरीर रचना, क्रिया विज्ञान एवं योग-2						
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 रक्त परिसंचरण तंत्र एवं-** रक्त की रचना, श्वेत रक्त कण, लालरक्त कण व रक्तचक्रिका की रचना व कार्य, रक्त के कार्य, धमनी-शिरा की रचना व अन्तर, हृदय की बाह्य एवं आन्तरिक रचना, हृदय चक्र, रक्तदाब, रक्त का संवहन, रक्त परिसंचरण तंत्र पर योग का प्रभाव, रक्तदाब व हृदय गति की नियन्त्रण प्रक्रिया।

**इकाई-2 पाचन तंत्र एवं-** पाचन तंत्र की परिभाषा, पाचन तंत्र की रचना व क्रियायें। प्रोटीन, वसा तथा कार्बोहाइड्रेट्स का पाचन, यकृत की रचना और कार्य, अग्नाशय की रचना और कार्य, पाचन तंत्र पर योग का प्रभाव।

**इकाई-3 उत्सर्जन तंत्र एवं योग-** उत्सर्जन का अर्थ, उत्सर्जन तंत्र की रचना, वृक्क की रचना तथा कार्य, वृक्काणु (नेफ्रान) की रचना, मूत्र उत्पत्ति की प्रक्रिया, मूत्र का उत्सर्जन, मूत्र की मात्रा, संगठन, मूत्र द्वारा उत्सर्जित असामान्य पदार्थ, उत्सर्जन तंत्र पर योग का प्रभाव।

**इकाई-4 तन्त्रिका तंत्र एवं योग-** तन्त्रिका तंत्र के विभाग, तन्त्रिकाओं के प्रकार (संक्षिप्त जानकारी), नाड़ी की रचना, मस्तिष्क के विभाग, वृहद् मस्तिष्क की रचना और कार्य, लघु मस्तिष्क के कार्य, नाड़ी के भेद- मस्तिष्कीय नाड़ियाँ व सौषुम्निक नाड़ियाँ, सुषुम्ना की रचना व कार्य, स्वतन्त्र नाड़ी संस्थान, तन्त्रिका तंत्र पर योग का प्रभाव, ज्ञानेन्द्रियों की रचना और कार्य, ज्ञानेन्द्रियों पर योग का प्रभाव।

**इकाई-5 त्रिदोष, धातु एवं षट्चक्र-** त्रिदोष का संक्षिप्त परिचय, सप्तधातु व मल के स्थान, गुण, कर्म का वर्णन, स्रोतसवह संस्थान का वर्णन, शरीर में षट्चक्र की स्थिति, क्रिया व उनका पंच मूलतत्त्व।

#### संदर्भ ग्रन्थ-

सुश्रुत (शरीर स्थान) -डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर  
 शरीर रचना विज्ञान - डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा  
 शरीर क्रिया विज्ञान- डॉ. प्रियव्रत शर्मा  
 शरीर रचना व क्रिया विज्ञान- डॉ. एस. आर. वर्मा  
 आयुर्वेदीय क्रिया शरीर- वैद्य रणजीत राय देसाई

M.A. / M.Sc.		MYS-C204					SEMESTER-II		
		Yoga and Health							
		योग एवं स्वास्थ्य							
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 योग एवं स्वास्थ्य की अवधारणा-** स्वास्थ्य व व्याधि की अवधारणा एवं परिभाषा (विश्व स्वास्थ्य संगठन, आयुर्वेद, योग), स्वास्थ्य के आयाम, दिनचर्या-प्रातःकालीन नित्यकर्म (प्रातःकालीन जागरण, उषापान, मलत्याग, मुख-शोधन, जिब्हा-निरलेखन, चक्षुप्रक्षालन, दंतधावन व गंडुश धारण) व्यायाम- परिभाषा, योग्य व अयोग्य, प्रकार, उचित व्यायाम के लक्षण व लाभ, सामान्य व्यायाम व योग व्यायाम में अंतर।

**इकाई-2 अभ्यंग, स्नान, निद्रा- अभ्यंग- परिभाषा एवं उद्देश्य, स्नान- अर्थ व परिभाषा, उद्देश्य, स्नान के भेद व समय, संसाधन, निषेधात्मक स्थितियाँ व लाभ। निद्रा- परिभाषा, उद्देश्य, प्रकार, कारणीय सिद्धान्त व लाभ, अनिद्रा के लक्षण व उपाय।**

**इकाई-3 ब्रह्मचर्य एवं ऋतुचर्या-** ब्रह्मचर्य- अवधारणा, सिद्धान्त, उद्देश्य व महत्वा। ऋतुचर्या- ऋतु विभाजन व इसकी विशेषताएँ, ऋतु अनुसार आहार-विहार, दोषों का संचय, प्रकोप व प्रशमन। ऋतु हरीतकी, ऋतुओं व आहारीय रसों का संबंध, ऋतुओं व जल सेवन का संबंध, ऋतु-संधि नियम, यम-दृष्टा।

**इकाई-4 यौगिक आहार-** आहार का सामान्य परिचय, मिताहार की अवधारणा, पारंपरिक योग ग्रन्थों के अनुसार यौगिक आहार का वर्गीकरण, शरीर बनावट के अनुसार आहार- वात, पित्त, कफ और गुणों के अनुसार (सात्विक, राजसिक एवं तामसिक)

**इकाई- स्वस्थ जीवनशैली के यौगिक सिद्धान्त:** आहार, विहार, आचार एवं विचार, स्वस्थ जीवन शैली हेतु योग के सकारात्मक दृष्टिकोण (मैत्री, करुणा, मुदिता एवं उपेक्षा) की भूमिका, भाव और भावनाओं की अवधारणा तथा उनकी स्वास्थ्य एवं सुखानुभूति प्रासंगिकता।

#### संदर्भ ग्रंथ-

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

स्वस्थवृत्त विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह

स्वस्थवृत्तम - शिवकुमार गौड़

आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल

रोगों की सरल चिकित्सा - विठ्ठल दास मोदी

योग से आरोग्य - इण्डियन योग सोसाइटी

M.A. / M.Sc.		MYS-C251						SEMESTER-II	
		<b>Practical-I</b> योग क्रियात्मक							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	12Hrs.	0	0	6	30	70	06	

**Surya Namskar with mantra****05 Marks****Pawanmuktasan Series- 1-2-3****Suksham Vyayam-** as described in 1<sup>st</sup> semester practical**Sthula Vyayam:** Rekha gati, Urdhwa gati, Utkurdan, Sarvangpushti, Hrid gati (Injan daud)**Asana:****15**

- |                    |                      |                  |
|--------------------|----------------------|------------------|
| 1. Vrikshasana     | 10. Tolangulasana    | 19. Naukasana    |
| 2. Garudasana      | 11. Marichyasana     | 20. Shalabhasana |
| 3. Utkatasana      | 12. Vakrasana        | 21. Bhujangasana |
| 4. Hastottanasana  | 13. Marjarisana      | 22. Dhanurasana  |
| 5. Bakasana        | 14. Simhasana        | 23. Balasana     |
| 6. Yogamudrasana   | 15. Mandukasana      | 24. Makrasana    |
| 7. Suptvajasana    | 16. Uttanmandukasana | 25. Savasan      |
| 8. Baddhapadmasana | 17. Garbhasana       |                  |
| 9. Veerasana       | 18. Sirshasana       |                  |

- Suksham Vyayam and Asana as described in 1<sup>st</sup> semester practical

**Pranayama:****10**

- Bhastrika
- Bhramari
- Pranayama as described in 1<sup>st</sup> semester practical
- Sheetali
- Sheetkari

**Bandh/Mudra:****10**

- Mahahmudra
- Mahabandh Mudra
- Hast Mudra – Shankh, Hirday, Vayu, Varuni,
- Mudras & Bandhas as described in 1<sup>st</sup> semester practical
- Mahavedh mudra
- Khechri mudra

**Kriya:****10**

- Kapalbhathi- Vyutkram kapalbhati
- Sutra neti
- Kriya as described in 1<sup>st</sup> semester practical
- Dand-dhauti
- Nauli

**Method for Devlpment of Human Consciousness****10**

- Ishwar stuti Prarthna Upasana Mantra
- Pratah-Sayankaleen Mantra
- Mantra as described in 1<sup>st</sup> semester practical
- Meditation: (T.M.& Prekcha) Meditation as described in 1<sup>st</sup> semester practical

**Viva Voce:****10**

M.A. / M.Sc.		MYS-C252					SEMESTER-II	
		Practical-II						
		योग क्रियात्मक						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	12Hrs.	0	0	6	30	70	06

**Human Performance Lab. 15**

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

**Computer Lab 10**

1. MS OFFICE
2. MS WORD
3. PRACTICAL NOTE BOOK

**Monograph 10**

**Assignment: 10**

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

**Teaching Skill Examination 10**

**Viva Voce: 15**

M.A. / M.Sc.		MYS-C301					SEMESTER-III	
		<b>Research Methodology and Statistics in Yoga</b>						
		योग में अनुसंधान एवं सांख्यिकीय विधियाँ						
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 शोध-स्वरूप एवं समस्या-** शोध- शोध का अर्थ तथा विशेषताएं। शोध के प्रकार- साहित्यिक शोध (पुस्तकालय शोध तथा सिद्धांत रचना) तथा इन्द्रियानुभविक शोध (प्रेक्षण, सहसम्बन्धात्मक तथा प्रयोगात्मक शोध) योग में शोध की आवश्यकता तथा महत्व। समस्या- समस्या का स्वरूप, स्रोत तथा प्रकार, वैज्ञानिक समस्या की विशेषताएं।

**इकाई-2 परिकल्पना, प्रतिदर्श चयन एवं प्रदत्त-संग्रहण की प्रविधियाँ-** परिकल्पना : परिकल्पना का स्वरूप तथा प्रकार। प्रतिदर्श चयन- प्रतिदर्श चयन का अर्थ तथा महत्व, प्रसम्भाव्यता तथा अप्रसम्भाव्यता प्रतिदर्श चयन की प्रविधियाँ। प्रदत्त-संग्रहण की प्रविधियाँ- प्रेक्षण विधि, प्रयोगात्मक विधि, प्रश्नावली, साक्षात्कार।

**इकाई-3 चर, प्रयोगात्मक नियन्त्रण, शोध अभिकल्प एवं शोध प्रतिवेदन लेखन-** चर : चर का अर्थ तथा प्रकार। चरों का जोड़-तोड़। प्रयोगात्मक नियन्त्रण- प्रयोगात्मक नियन्त्रण का स्वरूप तथा समस्या। नियन्त्रण की तकनीकें- निरसन (निराकरण), दशाओं की स्थिरता, सन्तुलन, प्रतिसन्तुलन, यादृच्छिककरण। शोध अभिकल्प- शोध अभिकल्प का अर्थ तथा उद्देश्य। यादृच्छिकृत समूह अभिकल्प तथा कारकीय अभिकल्प। शोध प्रतिवेदन-लेखन की विधि तथा शैली।

**इकाई-4 वर्णनात्मक सांख्यिकी-** आधारभूत संप्रत्यय- सांख्यिकी का अर्थ, स्वरूप तथा अनुप्रयोग। मापन का स्वरूप तथा मापन की मापनियाँ या स्तर। प्रदत्तों का रेखाचित्रण (ग्राफीय) प्रस्तुतीकरण- आवृत्ति बहुभुज तथा स्तम्भाकृति। केन्द्रीय प्रवृत्ति की मापें- मध्यमान, मध्यांक तथा बहुलांक की गणना (अवर्गीकृत तथा वर्गीकृत प्रदत्त) विचलनशीलता की मापें- प्रसार (विस्तार), चतुर्थांश विचलन तथा प्रामाणिक (मानक) विचलन। प्रसामान्य वितरण- प्रसामान्य प्रसम्भाव्यता वक्र (एन. पी. सी) का अर्थ, विशेषताएं तथा अनुप्रयोग। सहसम्बन्ध- अर्थ, सहसम्बन्ध गुणांक की गणना- गुणनफल आघूर्णन विधि (प्रोडेक्ट मोमेन्ट विधि) तथा कोटि-अन्तर विधि (स्थानक्रम विधि)।

**इकाई-5 भविष्यकथन एवं अनुमान-** प्रतिगमन- प्रतिगमन समीकरणें तथा भविष्यकथन। मध्यमान की सार्थकता। दो समूहों के मध्यमानों के अन्तर की सार्थकता (स्वतन्त्र समूह तथा सहसम्बन्धित समूह)- क्रान्तिक अनुपात परीक्षण तथा टी-परीक्षण। काई-वर्ग परीक्षण। प्रसरण-विश्लेषण- एक-दिश (एक मार्गीय) प्रसरण-विश्लेषण।

### सन्दर्भ ग्रन्थ-

अनुसंधान विधियाँ - एच. के. कपिल

मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी- गैरेट

M.A. / M.Sc.		MYS-C302					SEMESTER-III		
		<b>Yoga therapy for common Ailments-1</b>							
		सामान्य व्याधियों के लिए योग चिकित्सा-1							
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.** योग चिकित्सा की अवधारणा, अर्थ परिभाषा। योग चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व, योग चिकित्सा की सीमाएं। स्वास्थ्य एवं व्याधि की अवधारणा, योग चिकित्सा के आधारभूत तत्व, योग चिकित्सा के सिद्धान्त।

**इकाई-2.** स्वास्थ्य संबंधी पुनर्वास में योग की उपयोगिता; योग एवं सम्बद्ध चिकित्सा पद्धतियों के प्रयोग की आवश्यकता। योग चिकित्सक के गुण। सामान्य व्याधियों एवं आकस्मिक स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं में योग चिकित्सक की भूमिका।

**इकाई-3. श्वसन संबंधी विकार एवं योग प्रबन्धन;** (Respiratory Disorders and Yogic Management) श्वसन संबंधी विकार का परिचय एवं वर्गीकरण। फेफड़ों की क्षमता (Lungs capacity/Vital capacity) और फेफड़ों का कार्य परीक्षण (Lungs Functions test) का परिचय एवं उपयोगिता। दमा (Asthma)- परिभाषा, वर्गीकरण, लक्षण, कारण, एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)- कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)।

**इकाई-4. पाचन तंत्र संबंधी विकार एवं यौगिक प्रबन्धन;** पाचन तंत्र के विकारों का परिचय एवं वर्गीकरण। जठरशोथ (Gastritis)- परिभाषा, कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। कब्ज- परिभाषा, कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। बृहदांत्रशोथ (Colitis) तथा अमाशय फोड़ा (Stomach Ulcer)- परिचय कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)।

**इकाई-5. हृदय संबंधी विकारों का यौगिक प्रबन्धन;** हृदय संबंधी विकारों का परिचय एवं वर्गीकरण। उच्चरक्तचाप, निम्नरक्तचाप; की परिभाषा, कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। कोरोनरी हृदय विकार; परिभाषा, कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। हृदय संबंधी दमा (Cardiac Asthma) परिभाषा, कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)।

### संदर्भ सूची-

Yoga Therapy- Swami Kunalayanada

Yoga for Common Disorders- Swami Koormananda Saraswati

Yoga for Hypertension and Heart Diseases - Dr. H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP

Yoga for Bronchial asthma- Dr. H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP

Yoga for Digestive Disorders- Dr. H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP

Yoga for Arthritis- Dr. H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP

Yoga for Back Pain- Dr. H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP

Recommended Website:

Research Publication in Yoga and all concerned common diseases and disorders from peer reviewed journals.

[Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/)

M.A. / M.Sc.		MYS-E303					SEMESTER-III		
		Teaching Methodology in Yoga							
		योग में शिक्षण विधियाँ							
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 योग शिक्षण की अवधारणा-** शिक्षा का अर्थ एवं परिभाषा, योग शिक्षा का स्वरूप। शिक्षण एवं अधिगम-अवधारणा, दोनों में सम्बन्ध, शिक्षण के सिद्धान्त, योग शिक्षक के गुण।

**इकाई-2 अध्यापन प्रक्रिया एवं शिक्षण विधियाँ-** अध्यापन के आधारभूत तत्त्व, व्यक्तिपरक शिक्षण, समूह में शिक्षण, समूह में शिक्षण में ध्यान रखने वाली बातें, अध्यापन विधियों की संक्षिप्त जानकारी- व्याख्यान विधि, प्रदर्शन विधि, कहानी विधि

**इकाई-3 यौगिक तकनीकों के शिक्षण सिद्धान्त-** षटकर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा-बन्ध, धारणा एवं ध्यान के शिक्षण के सिद्धान्त तथा विभिन्न सम्भावित विधियाँ।

**इकाई- 4 अध्यापक, विद्यार्थी की भूमिका एवं पाठयोजना-** योग शिक्षण में योग अध्यापक की भूमिका, अध्यापक के प्रति विद्यार्थी का दृष्टिकोण-प्रणिपात, परप्रश्न, सेवा ; उत्तम पाठ योजना के आवश्यक तत्त्व- अवधारणार्थ, आवश्यकताएँ, योग अध्यापन की योजनाएँ (शोधन क्रियाएँ, आसन, मुद्रा, प्राणायाम एवं ध्यान)।

**इकाई-5 योग कक्षा प्रबन्धन-** आदर्श योग कक्षा की मूल्यांकन विधियाँ, कक्षा-प्रबन्धन के आवश्यक तत्त्व, योग कक्षा में बैठने का प्रबन्धन, कक्षा में समय प्रबन्धन एवं अनुशासन की अवधारणा।

### संदर्भ सूची-

आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

विद्यार्थियों के लिए योग- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

शरीर विज्ञान और योगाभ्यास- डॉ. एम.एम. गोरे

आसन- स्वामी कुवलयाणंद

प्राणायाम- स्वामी कुवलयाणंद

M.A. / M.Sc.		MYS-C304					SEMESTER-III	
		<b>Applied yoga</b>						
		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 विधियाँ। 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

M.A. / M.Sc.		MYS-E305					SEMESTER-III	
		<b>Yoga and Vaidik therapies</b>						
		योग एवं वैदिक चिकित्सा						
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 वैदिक चिकित्सा पद्धतियों का स्वरूप एवं एक्यूप्रेशर चिकित्सा-** योग एवं वैदिक चिकित्सा पद्धति की अवधारणा, योग एवं वैदिक चिकित्सा पद्धति के क्षेत्र, सीमाएँ, योग एवं वैदिक चिकित्सा पद्धतियों की आवश्यकता एवं महत्वा। एक्यूप्रेशर का अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेशर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न दाब विन्दुओं का परिचय। एक्यूप्रेशर एवं सुजोक में साम्यता एवं विषमता।

**इकाई-2 प्राण-चिकित्सा-** प्राण चिकित्सा : प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त, ऊर्जा-केन्द्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियाँ, प्राण चिकित्सा में रंग एवं चक्रों का महत्त्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का प्रभाव।

**इकाई-3 चुम्बक चिकित्सा-** अर्थ, स्वरूप, क्षेत्र, सीमाएं एवं सिद्धान्त, चुम्बक के विभिन्न प्रकार, चुम्बक चिकित्सा की विधि, विभिन्न रोगों पर चुम्बक चिकित्सा का प्रभाव।

**इकाई-4 यज्ञ चिकित्सा-** यज्ञ का अर्थ एवं परिभाषा, यज्ञ-चिकित्सा के सिद्धान्त, क्षेत्र एवं परिसीमा। रोगानुसार यज्ञ-चिकित्सा हेतु यज्ञ सामग्री की जानकारी।

**इकाई-5 स्वर-चिकित्सा-** स्वर चिकित्सा की अवधारणा व उद्देश्य, स्वर चिकित्सा के सिद्धान्त स्वर का अर्थ, प्रकृति व प्रकार, शरीरस्थ नाड़ियों की सामान्य जानकारी, अग्निमांद्य, कब्ज, दमा, प्रतिश्याय, अम्लता, उच्च व निम्न रक्तचाप, मोटापा, अनिद्रा।

### संदर्भ ग्रन्थ-

स्वस्थवृत्त विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह

आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल

यज्ञ चिकित्सा-डॉ. प्रणव पण्ड्या

Acupressure – Dr. Attar Singh

Acupressure ¼you are doctor for yourself½: Dr. Dhiren Gala

Sujok Therapy – Dr. Aasha Maheshwari

Miracles through pranic healing - Master Choa Kok Sui

Advanced pranic healing – Master Choa Kok Sui

Pranic Psychotherapy – Master Choa Kok Sui

Magneto Therapy – Dr. H.L. Bansal

Magnetic Cure for common disease: Dr. R.S. Bansal, Dr. H.L. Bansal.

The text book of Magneto therapy: Dr. Nanubhai Painter

M.A. / M.Sc.		MYS-E306					SEMESTER-III		
		Yog and Marma therapy							
		योग एवं मर्म चिकित्सा							
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 तीन खंड होंगे- अ, ब और स। “**खण्ड अ**” में पाँच अति लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक दो अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। “**खण्ड ब**” में दस लघु उत्तरीय प्रश्न होंगे, जिनमें से पाँच प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक चार अंकों का होगा। “**खण्ड स**” 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 मर्म चिकित्सा की अवधारणा-** वैदिक चिकित्सा विज्ञान की पृष्ठभूमि, वेदों में मर्म-विज्ञान चर्चा, मर्म विज्ञान परिचय, वैदिक चिकित्सा व मर्म विज्ञान सम्बन्धी आचार संहिता।

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

**इकाई-3 मर्म परिचय-II** उर्ध्वजत्रुगत मर्म, उर्ध्व एवं अधःशाखा के मर्म, उदर और पृष्ठ के मर्म, मर्मों का पृथक- पृथक वर्णन।

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

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

**संदर्भ ग्रन्थ-**

सुश्रुत संहिता (शरीर स्थान)- मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007

वाग्भट्ट संहिता (शरीर स्थान)- मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007

मर्म विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा- डॉ. सुनील कुमार जोशी

M.A. / M.Sc.		MYS-C351					SEMESTER-III		
		Practical-I क्रियात्मक							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	12Hrs.	0	0	6	30	70	06	

**Asana:****20**

- |                        |                     |                        |
|------------------------|---------------------|------------------------|
| 1. Purnachakrasana     | 9. Gomukhasana      | 17. Raj Kapotasana     |
| 2. Kalyanasana         | 10. Yogasana        | 18. Vyaghrasana        |
| 3. Titibhasana         | 11. Gorakshasana    | 19. Sarvangasana       |
| 4. Bakasana            | 12. Uttithpadmasana | 20. Padma sarvangasana |
| 5. Ekpadbakasana       | 13. Kukkutasana     | 21. Purnahalasana      |
| 6. Ashtavakrasana      | 14. Kurmasana       | 22. Karanpidasana      |
| 7. Akarana Dhanurasana | 15. Bhunamanasana   | 23. Purna matsyasana   |
| 8. Mayurasana          | 16. Hanumanasana    | 24. Markatasan         |
- Asana as described in 1<sup>st</sup> & 2<sup>nd</sup> semester practical

**Pranayama:****10**

- Bahyavritti pranayama
- Abhyantarvriti pranayama
- Stambhvriti pranayama
- Bahyabhyantavishyakschepi pranayama
- Pranayama as described in 1<sup>st</sup> & 2<sup>nd</sup> semester practical

**Kriya:****10**

- Kapalbhati- Shitkram
- Nauli Sanchalan
- Vastra dhauti
- Laghu Shankhprakshalan

Kriya as described in 1<sup>st</sup> & 2<sup>nd</sup> semester practical**Method for Development of Human Consciousness****10**

- Sandhyamantra, Havan Mantra
- Mantra as described in 1<sup>st</sup> & 2<sup>nd</sup> semester practical
- Meditation: Vipasyana, mediation as described in 1<sup>st</sup> & 2<sup>nd</sup> semester practical

**Bandh/Mudra:****10**

- Yoni mudra
- Shaktichalini

Mudras & Bandhas as described in 1<sup>st</sup> & 2<sup>nd</sup> semester practical**Viva Voce:****10****Reference book-**

Hath Yoga Pradipika- Kaivlyadham Lonavla  
 Gheranda Sanhita- Kaivlyadham Lonavla  
 Saral Yogasana- Dr. Ishwar Bharadwaj  
 Asana Prananyam Bandh Mudra- Swami Satyanand Saraswati

M.A. / M.Sc.		MYS-C352					SEMESTER-III	
		<b>Practical-II</b> क्रियात्मक						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	12Hrs.	0	0	6	30	70	06

**Human Performance Lab****-15**

1. ESTIMATION OF GLUCOSE IN URINE
2. ESTIMATION OF PROTEIN IN URINE
3. ESTIMATION OF GLUCOSE IN BLOOD

**Computer Lab****-15**

1. Power point Presentation
2. Seminar- PPT
3. Internet- email

**Yoga Camp****-10**

(Submit the Yoga camp Report with photograph and certificate)

**Research Project Work****-30**

M.A. / M.Sc.		MYS-C401					SEMESTER-IV	
		<b>Internship</b>						
		इण्टर्नशिप						
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:**

विद्यार्थी को किसी भी अस्पताल, शैक्षणिक संस्थान, अन्य सार्वजनिक अथवा निजी संस्थाओं एवं उपक्रमों में इण्टर्नशिप करना आवश्यक है। यह इण्टर्नशिप न्यूनतम 3 माह की होगी जिसमें 2.5 महीने का कार्य एवं 15 दिन प्रतिवेदन (**report**) निर्मित करने के लिए होंगे। विद्यार्थी को इण्टर्नशिप प्रतिवेदन (**report**) के साथ कार्यस्थल के सक्षम अधिकारी द्वारा दिया गया प्रमाण पत्र सलग्न करना अनिवार्य है।

M.A. / M.Sc.		MYS-C402					SEMESTER-IV		
		<b>Yoga therapy for common Ailments-2</b>							
		सामान्य व्याधियों के लिए योग चिकित्सा-2							
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. अन्तःस्रावी ग्रंथि एवं चयापचय संबंधी विकारों का यौगिक प्रबन्धन;** परिचय तथा वर्गीकरण, मधुमेह (Diabetes) टाईप-1 एवं टाईप-2; परिभाषा, कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। हाइपर/हाइपोथायरायडिज्म (Hyper/Hypothyroidism); परिभाषा, कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। मोटापा (Obesity)- परिभाषा, वर्गीकरण, कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)।

**इकाई-2. मेरुदण्ड संबंधी विकारों का यौगिक प्रबन्धन;** परिचय तथा वर्गीकरण तथा यौगिक प्रबन्धन। पीठ दर्द (Back Pain)- वर्गीकरण, परिभाषा, कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। गर्दन दर्द (Neck Pain)- परिभाषा, कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित)।

**इकाई-3. कंकालीय विकारों का यौगिक प्रबन्धन;** परिचय, वर्गीकरण तथा यौगिक प्रबन्धन। गठिया (Arthritis)- परिभाषा वर्गीकरण, कारण, लक्षण। संघिशोथ गठिया (Rheumatoid Arthritis)- परिभाषा कारण, लक्षण तथा यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। ऑस्टियोआर्थराइटिस (Osteoarthritis)- परिभाषा कारण, लक्षण, यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। गाउट (Gout)- परिभाषा, कारण, लक्षण तथा यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)।

**इकाई-4. मानसिक विकारों का यौगिक प्रबन्धन;** परिचय तथा वर्गीकरण। चिंता विकार (Anxiety Disorder)- परिचय, प्रकार, चिंता संबंधी विकारों की परिभाषा, कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। तनाव (Stress)- परिभाषा, कारण, लक्षण तथा यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। अवसाद (Depression)- परिभाषा, कारण, लक्षण तथा यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)।

**इकाई-5. तंत्रिकातंत्र तथा मस्तिष्क संबंधी विकारों का यौगिक प्रबन्धन;** परिचय तथा तंत्रिकातंत्र विकारों का वर्गीकरण। सरदर्द (Headache)/माइग्रेन(Migraine)- परिभाषा, कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। मिर्गी (Epilepsy)- परिभाषा, कारण, लक्षण एवं यौगिक प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)। पार्किन्सन (Parkinson)- परिभाषा, कारण, लक्षण एवं यौगिक चिकित्सा प्रबन्धन (शोध आधारित अभ्यास)।

### संदर्भ सूची:

योग और मानसिक स्वास्थ्य - डॉ सुरेश वर्णवाल

Yoga for Diabetes- Dr. H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP

Yoga Therapy- Swami Kunalayanada

Yoga for Anxiety and Depression- Dr. H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP

### Recommended Website:

Research Publication in Yoga and all concerned common diseases and disorders from peer reviewed journals.

[Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/)

M.A. / M.Sc.		MYS-E403					SEMESTER-IV	
		<b>Diet and Nutrition</b>						
		आहार एवं पोषण						
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 आहार की अवधारणा एवं उद्देश्य-** अवधारणा व परिभाषा, उद्देश्य। आहार- सामान्य व आयुर्वेदीय गुण-धर्म, द्वादशाशयन विचार, आहार की मात्रा व काल, मात्रा संबंधी यौगिक अवधारणा व उद्देश्य, आहार ग्रहण के स्वास्थ्यवर्धक व स्वास्थ्य संरक्षक नियमावली।

**इकाई-2 संतुलित आहार-** अवधारणा व परिभाषायें, आहार के घटक द्रव्य (शर्करा, वसा, प्रतनक, खनिज लवण, खद्योज, व जल)। शर्करा, वसा, प्रतनक के गुण-धर्म, प्रकार, शरीर हेतु कार्य, आहारिय स्रोत व संबन्धित अतिग्रहणजन्य व अभावजन्य व्याधियाँ।

**इकाई- 3 विटामिन्स, खनिज लवण-** विटामिन्स- अर्थ, परिभाषा, वर्गीकरण, उपादेयता, विटामिनो (ए, बी,सी,डी, ई, व के) के आहारिय स्रोत, दैनिक आवश्यकता, शरीर हेतु कार्य तथा अतिग्रहण व अभावजन्य व्याधियाँ। खनिज लवण- शरीर हेतु उपादेयता, वर्गीकरण, निम्न खनिज लवणों के आहारिय स्रोत, दैनिक आवश्यकता व कार्य, अतिग्रहणजन्य व अभावजन्य व्याधियाँ- कैलेशियम, लोहा, आयोडिन, गंधक, पोटेशियम। जल का महत्व एवं शरीर हेतु कार्य।

**इकाई-4 पोषण-** पोषण- अवधारणा व परिभाषा, पोषण के घटक तत्त्व- उचित पाचन व अवशोषण, आहार व पोषण का संबंध पोषणीय स्थितियाँ- उचित पोषण, अल्प पोषण, कुपोषण, कुपोषण के कारण व समाधान।

**इकाई-5 आहार एवं चयापचय-** आहार एवं चयापचय, ऊर्जा- मूलभूत अवधारणा एवं परिभाषा, ऊर्जा की आवश्यकता के घटक, ऊर्जा संतुलन, चयापचय-उपचय की अवधारणायें, कैलोरी आवश्यकता बी० एम० आर०, एस० डी० ए०, बी० एम० आर० को प्रभावित करने वाले कारक।

### संदर्भ ग्रंथ-

स्वस्थवृत्त विज्ञान- प्रो. रामहर्ष सिंह

योग व आहार- डॉ गणेश शंकर व बाबूलाल दायमा

प्राकृतिक योग विज्ञान- डॉ गंगाप्रसाद गौड़

स्वस्थवृत्तम्- शिव कुमार गौड़

प्राकृतिक स्वास्थ्य एवं योग- डॉ बृजभूषण गोयल

Ayurveda Aahar (Food/Diet)- Prof. R. H. Kulkarni

M.A. / M.Sc.		MYS-E404					SEMESTER-IV	
		<b>Yoga Psychology</b>						
		योग मनोविज्ञान						
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 मनोविज्ञान का परिचय-** मनोविज्ञान का अर्थ एवं परिभाषा। आधुनिक मनोविज्ञान का वैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य, योग एवं मनोविज्ञान का अंतर्संबंध

**इकाई-2 निद्रा-** निद्रा की अवस्थाएँ, जैविक लय, निद्रा विकार।

**इकाई-3 संज्ञानात्मक मनोविज्ञान-** संवेदन, प्रत्यक्षण, अवधान, स्मृति, अधिगम, अभिवृत्ति की परिभाषा एवं प्रकार।

**इकाई-4 व्यक्तित्व-** व्यक्तित्व : व्यक्तित्व की प्रकृति एवं प्रकार, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्त्व- अनुवांशिक एवं वातावरणीय, सामाजिक एवं सांस्कृतिक, व्यक्तित्व विकास के विभिन्न रूप एवं अवस्थाएँ।

**इकाई-5 व्यक्तित्व सिगमण्ड फ्रायड, अल्फ्रेड एडलर, कार्ल जुंग, कार्ल रोजर्स एवं मेसलो के व्यक्तित्व सिद्धान्त।**

**संदर्भ-**

उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, अरुण कुमार सिंह, मोतीलाल बनारसी दास पब्लिकेशन

व्यक्तित्व मनोविज्ञान, अरुण कुमार सिंह, मोतीलाल बनारसी दास पब्लिकेशन

असामान्य मनोविज्ञान, अरुण कुमार सिंह, मोतीलाल बनारसी दास पब्लिकेशन

मनोविज्ञान एवं समाज शास्त्र में शोध विधियाँ, अरुण कुमार सिंह, मोतीलाल बनारसी दास पब्लिकेशन

M.A. / M.Sc.		MYS-E405					SEMESTER-IV	
		<b>Indian Philosophy and Culture</b>						
		भारतीय दर्शन एवं संस्कृति						
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 भारतीय दर्शन एवं संस्कृति की अवधारणा-** दर्शन शब्द का अर्थ एवं परिभाषा, दर्शन शास्त्र की उपयोगिता। संस्कृति शब्द का अर्थ एवं परिभाषा, भारतीय संस्कृति की उपादेयता।

**इकाई-2 भारतीय आस्तिक दर्शन-** न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा एवं वेदान्त की साधनापरक तत्व मीमांसा व आचार मीमांसा।

**इकाई-3 भारतीय नास्तिक दर्शन-** चार्वाक, जैन एवं बौद्ध दर्शन की साधनापरक तत्व मीमांसा व आचार मीमांसा।

**इकाई-4 भारतीय संस्कृति के तत्त्व-I** आश्रम व्यवस्था, वर्ण व्यवस्था, कर्म सिद्धान्त, षोडश संस्कार, पंचमहायज्ञ।

**इकाई-5 भारतीय संस्कृति के तत्त्व-II** भारतीय संस्कृति के त्यौहार व उत्सव उनका व्यक्तिगत, सामाजिक व नैतिक महत्व, भारतीय संस्कृति में आचरण पहलू। वेद, मनुस्मृति, रामायण, गीता का परिचय व महत्व।

#### संदर्भ ग्रंथ-

भारतीय दर्शन- बलदेव उपाध्याय

भारतीय संस्कृति के विविध आयाम- डा0 अरूण जायसवाल

कल्याण (संस्कृति अंक) - गीताप्रेस गोरखपुर

M.A. / M.Sc.		MYS-E406					SEMESTER-IV		
		Dissertation							
		लघु शोध प्रबंध							
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 लघुशोध प्रबन्ध ले सकेंगे जिनके प्रथम खण्ड के अंक (सैद्धान्तिक व क्रियात्मक) 60 प्रतिशत होंगे। पुनः परीक्षा की स्थिति में लघुशोध प्रबन्ध नहीं दिया जाएगा। 30 अप्रैल तक यह शोध प्रबन्ध विभाग में जमा कराना अनिवार्य होगा। बाह्य एवं आन्तरिक परीक्षक द्वारा मौखिक परीक्षा एवं लघु शोध प्रबंध के मूल्यांकन के 70 अंक होंगे तथा 30 अंको में से लघु शोध प्रबन्ध के निर्देशक द्वारा सतत मूल्यांकन के रूप में दिये जाएंगे।

M.A. / M.Sc.		MYS-C451					SEMESTER-IV		
		Practical-I क्रियात्मक							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	12Hrs.	0	0	6	30	70	06	

**Asana:****20Marks**

- |                              |                                |                         |
|------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| 1. Hasta Padangushtasana     | 9. Utthita Dwipad Sirasana     | 17. Purnamatsyendrasana |
| 2. Parivrittaparshwakonasana | 10. Uttithita Paschimotanasana | 18. Mayurasana          |
| 3. Natrajasana               | 11. Padmabkasana               | 19. Sankatasana         |
| 4. Pakshiasana               | 12. Padmamayurasana            | 20. Vrishchikasana      |
| 5. Vatayanasana              | 13. Padmasirshasana            | 21. purnabhujangasana   |
| 6. Dimbhasana                | 14. Omkarasana                 | 22. purnadhanurasana    |
| 7. Ekpad skandhasana         | 15. Shankhasana                | 23. Makarasana          |
| 8. Utthitekpad skandhasana   | 16. Bala Garbhasana            | 24. Savasana            |

Asana as described in 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup>, & 3<sup>rd</sup> semester practical**Pranayama:****10**

- pranayam as described in 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup>, & 3<sup>rd</sup> semester practical

**Kriya :****10**

- Kriya as described in 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup>, & 3<sup>rd</sup> semester practical

**Bandh/Mudra:****10**

- Mudras & Bandhas as described in 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup>, & 3<sup>rd</sup> semester practical

**Method for Development of Human Consciousness****10**

- Mantra as described in 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup>, & 3<sup>rd</sup> semester practical
- Meditation: Meditation as described in 1<sup>st</sup>, 2<sup>nd</sup>, & 3<sup>rd</sup> semester practical

**Viva Voce:****10****Reference book-**

Hath Yoga Pradipika- Kaivlyadham Lonavla

Gheranda Sanhita- Kaivlyadham Lonavla

Saral Yogasana- Dr. Ishwar Bharadwaj

Asana Prananyam Bandh Mudra- Swami Satyanand Saraswati

M.A. / M.Sc.		MYS-C452					SEMESTER-IV	
		Practical-II क्रियात्मक						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	12Hrs.	0	0	6	30	70	06

**Research Paper & Poster** **-30**  
(Present a research paper & Poster in the Seminars and conferences)

**Attend the Workshop** **-25**  
(Minimum Six Days)

**Viva Voce** **-15**