उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादराबाद, हरिद्वार

योगाचार्य (योगविज्ञान द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)

योगाचार्य पाठ्यक्रम

योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादराबाद, हरिद्वार

SYLLABUS (w. e. f. 2019-20)

S. N.	Subject Code	Subject Title	Periods per week			Evaluation Scheme				Subject Total
						Sessional			ESE	
			L	T	P	Credit	CT	TA		
M.A. Yogic Science I Year										
Semester – I										
1	MY -C101	योग के आधारभूत तत्व Fundamentals of Yoga	4		-	4	20	10	70	100
2	MY -C102	श्रीमद्भगवद्गीता Shrimad Bhagwatgeeta	4		-	4	20	10	70	100
3	MY -C103	हठयोग के सिद्धान्त Principles of Hath Yoga	4		-	4	20	10	70	100
4	MY -C104	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान – 1 Human Anatomy & Physiology-1	4		-	4	20	10	70	100
5	MY -C105	प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायाम...) Practical – 1 (Asanas, Pranayama…)	-	-	12	6			100	100
6	MY -C106	प्रयोगात्मक – 2 (सत्रीय कार्य एवं आलेख) Practical – 2 (Sessional work & Monograph)	-	2	2	2			100	100
						24			**TOTAL**	**600**
Semester – II										
1	MY -C201	पातंजल योग सूत्र Patanjal Yoga Sutra	4		-	4	20	10	70	100
2	MY -C202	भारतीय दर्शन एवं मानव चेतना Indian Philosophy & Human Consciousness	4		-	4	20	10	70	100
3	MY -C203	सामान्य मनोविज्ञान General Psychology	4		-	4	20	10	70	100
4	MY -C204	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान – 2 Human Anatomy & Physiology-2	4		-	4	20	10	70	100
5	MY -C205	प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायाम...) Practical – 1 (Asanas, Pranayama…)	-	-	12	6			100	100
6	MY -C206	प्रयोगात्मक – 2 (सत्रीय कार्य एवं योग प्रशिक्षण शिविर) Practical – 2 (Sessional work & Yoga Training Camp)	-	2	2	2			100	100
						24			**TOTAL**	**600**

M.A. Yogic Science II Year										
Semester – III										
CORE										
1	MY -C301	यौगिक ग्रंथ – उपनिषद् Yogic Text – Upanishads	4	-	-	4	20	10	70	100
2	MY -C302	योग में अनुसंधान एवं सांख्यिकी Yogic Research & Statistics	4	-	-	4	20	10	70	100
ELECTIVES(Any Two)										
3	MY -E303	व्यवहारिक योग Applied Yoga	4	-	-	4	20	10	70	100
4	MY -E304	योग में शिक्षण विधियाँ Teaching Methodology in Yoga	4	-	-	4	20	10	70	100
5	MY -E305	योग एवं शारीरिक शिक्षा Yoga & Physical Education	4	-	-	4	20	10	70	100
6	MY -E306	प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त Principles of Naturopathy	4	-	-	4	20	10	70	100
PRACTICAL										
7	MY -C307	प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायाम) Practical – 1	-	-	12	6			100	100
8	MY -C308	प्रयोगात्मक – 2 (प्राकृतिक चिकित्सा, पाठ योजना एवं शिक्षण विधियाँ) Practical – 2 (Naturopathy, Lesson Plan & Teaching Methods)	-	2	2	2			100	100
						24			**TOTAL**	**600**
Semester – IV										
CORE										
1	MY -C401	योग चिकित्सा Yoga Therapy	4	-	-	4	20	10	70	100
2	MY -C402	आयुर्वेदिक पंचकर्म Ayurvedic Panchkarma	4	-	-	4	20	10	70	100
ELECTIVES (ANY TWO)										
3	MY -E403	आहार, पोषण एवं यौगिक जीवन शैली Diet, Nutrition & Yogic Life Style	4	-	-	4	20	10	70	100
4	MY -E404	योग मनोविज्ञान एवं वैकल्पिक चिकित्सा Yoga Psychology& Alternative Therapy	4	-	-	4	20	10	70	100
5	MY -E405	निबन्ध Essay	-	4		4	20	10	70	100
6	MY -E406	लघु–शोध Dissertation *	2	2	-	4	20	10	70	100
PRACTICAL										
	MY -C407	प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायाम) Practical – 1	-	-	12	6			100	100
	MY -C408	प्रयोगात्मक – 2 वैकल्पिक चिकित्सा एवं शोध–पत्र समीक्षा Practical – 2 Alternative Therapies & Research Paper Review	-	2	2	2			100	100
						24*			**TOTAL**	**600**
						TOTAL CREDITS	**96**		**G. TOTAL**	**2400**

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

M.A. in Yogic Science	MY -C101	SEMESTER-I
	योग के आधारभूत तत्त्व (Fundamentals 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	विवरण
1	योग का अर्थ, परिभाषा, इतिहास, योग का स्वरूप, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता।
2	विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप– वेद, उपनिषद, गीता, योगवाशिष्ठ, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, वेदान्त, तन्त्र शास्त्र, आयुर्वेद।
3	योग पद्धतियां– राजयोग, ज्ञान योग, भक्तियोग, कर्मयोग, अष्टांगयोग, हठयोग, मंत्रयोग, सन्यासयोग।
4	विभिन्न योगियों का परिचय– महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, श्यामाचरण लाहिडी, परमहंस योगानंद, स्वामी शिवानंद, स्वामी कुवलयानंद।
5	योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय– पातंजलयोगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, हठ रत्नावली, सिद्धसिद्धान्त पद्धति, भक्तिसागर।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

श्रीमद्भगवद्गीता – शांकरभाष्य
पातंजलयोगसूत्र –गीता प्रेस गोरखपुर
योग वासिष्ठ –गीता प्रेस गोरखपुर
ज्योत्स्ना टीका – मो0दे0 (सहाय जी)
योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
योग महाविज्ञान – डॉ0 कामाख्या कुमार
वेदों में योग विद्या – स्वामी दिव्यानंद
योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आत्रेय
भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा0 ईश्वर भारद्वाज
कल्याण (योग तत्त्वांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
कल्याण (योगांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
Yoga Darshan - Sw. Niranjanananda Saraswati
Super Science of Yoga – Dr Kamakhya Kumar
Yoga Education - Dr Kamakhya Kumar
भारत के संत महात्मा – रामलाल
भारत के महान योगी – विश्वनाथ मुखर्जी

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ, ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में पांच लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक पांच अंको का होगा। "खण्ड स" में छः दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

M.A. in Yogic Science	MY -C102	SEMESTER-I
	श्रीमद्भगवद्गीता **Shrimad Bhagwatgeeta**	

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	विवरण
1	श्रीमद्भगवद्गीता का परिचय, आधुनिक जीवन में गीता की उपादेयता, आत्मा की अमरता, निष्काम कर्मयोग, गीता के अनुसार योग के विभिन्न लक्षण, स्थितप्रज्ञता, सांख्ययोग का स्वरूप (द्वितीय अध्याय)। यज्ञादि कर्म करने की आवश्यकता, लोकसंग्रह, अज्ञानी और ज्ञानवान् के लक्षण, रागद्वेष से रहित कर्म करने की प्रेरणा (तृतीय अध्याय)।
2	कर्म के प्रकार, योगियों का आचरण, यज्ञ का स्वरूप और उसका योग से सम्बन्ध, साधना की विधि, ज्ञान का महत्व (चतुर्थ अध्याय) गीता के अनुसार सन्यास का स्वरूप, सन्यास में कर्म की उपादेयता, सन्यास के लाभ (पंचम अध्याय)
3	ध्यान में कर्म की भूमिका, योगारूढ़ साधक, योगी का लक्षण, योगी का आहार–विहार, योग सिद्धि के उपाय, मनोनिग्रह के उपाय (षष्ठ अध्याय)। माया का स्वरूप, भक्तियोग, भक्तों के प्रकार, (सप्तम अध्याय)। ब्रह्म, अध्यात्म एवं कर्म। शुक्ल और कृष्ण मार्ग (अष्टम अध्याय)।
4	सकाम और निष्काम उपासना का फल (नवम अध्याय), भगवान की विभूति और योगशक्ति (दशम अध्याय), गीता के अनुसार ईश्वर का विराट स्वरूप (एकादश अध्याय), ज्ञानयोग (द्वादश अध्याय)
5	क्षेत्र, क्षेत्रज्ञ योग (त्रयोदष अध्याय)। सत्व, रजस्, तमस् गुणों के विषय, भगवत प्राप्ति के उपाय, (चतुर्दश अध्याय)। संसार रूपी वृक्ष का कथन, क्षर, अक्षर (पंचदश अध्याय)। दैवी और आसुरी सम्पदा (षौडश अध्याय) त्रिविध श्रद्धा (सप्तदश अध्याय)।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

श्रीमद्भगवद्गीता – शांकरभाष्य
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – लोकमान्य तिलक
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार
Bhagwatgita As it is - Swami Prabhupad

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ, ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में पांच लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक पांच अंको का होगा। "खण्ड स" में छः दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

M.A. in Yogic Science	MY -C103	SEMESTER-I
	हठयोग के सिद्धान्त **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	विवरण
	हठयोग प्रदीपिका
1	हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठसिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ। प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, विधि व लाभ, प्राणायाम की उपयोगिता
2	**षट्कर्म वर्णन–** धौती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति की विधि व लाभ। बन्ध मुद्रा वर्णन– महामुद्रा, महावेध, महाबंध, खेचरी, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बन्ध, मूल बन्ध, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालिनी, समाधि का वर्णन, नादानुसंधान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय।
	घेरण्ड संहिता
3	सप्तसाधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षटकर्म– धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ।
4	घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।
	शिव संहिता एवं वशिष्ठ संहिता
5	शिव संहिता एवं वशिष्ठ संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्रा–बन्ध, ध्यान।

सन्दर्भ ग्रंथ –

हठयोग प्रदिपिका	– प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता	– योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
शिवसंहिता	– गीताप्रैस गोरखपुर/चोखम्भा ओरियन्टालिया
वशिष्ठ संहिता	– गीताप्रैस, गोरखपुर
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध	–योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
योग रहस्य	– डॉ0 कामाख्या कुमार
ज्योत्स्ना टीका	–मो0दे0 (सहाय जी)

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ, ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में पांच लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक पांच अंको का होगा। "खण्ड स" में छः दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

M.A. in Yogic Science	MY -C104						SEMESTER-I
	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान – 1 Human Anatomy & Physiology-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

इकाई	विवरण
1	**मानवीय कोशिका**– संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य, ऊतक व प्रकार तथा कार्य।शरीर की परिभाषा, शरीर का षडंगत्व, पुरूष के आयुर्वेदोक्त चार भेद, चेतना धातु पुरूष, पंच विंशति पुरूष, षडधातु पुरूष।
2	**अस्थि तन्त्र**, 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 पर योग का प्रभाव।
3	**पेशीतन्त्र**– मांस धातु की परिभाषा व उत्पत्ति, पेशी का परिचय,पेशी के भेद, पेशी की रचना, पेशी के कार्य, योग का पेशी तन्त्र पर प्रभाव, पेशियों की संख्या व शरीर की इन प्रधान पेशियों का संक्षिप्त परिचय यथा ट्रपीजियस, लैटिसमस डोरसाई, डैल्टायड, वाइसैप्स, ट्राईसैप्स, रैक्टस, एबडोमिनिस, ग्लूटियस मैक्सीमस, फेमोरेलिस, सारटोरियस, गैस्ट्रोक्नीमियस।
4	**श्वसन तन्त्र**– श्वसन की परिभाषा, प्रकार, श्वसन तन्त्र की रचना, श्वसन की क्रिया–वाह्य व आन्तरिक, गैसों का परिवहन, श्वसन क्रिया। श्वसन क्षमताएं व आयतनों की संक्षिप्त जानकारी, श्वसन तन्त्र पर योग का प्रभाव। प्राण की परिभाषा और भेद, प्राणायाम का महत्व।
5	**उत्सर्जन तन्त्र**– उत्सर्जन का अर्थ, उत्सर्जन तन्त्र की रचना, वृक्क की रचना तथा कार्य, वृक्कान्त्र (नेफ्रान) की रचना, मूत्र उत्पत्ति की प्रक्रिया, मूत्र का उत्सर्जन, मूत्र की मात्रा, संगठन, मूत्र द्वारा उत्सर्जित असामान्य पदार्थ, उत्सर्जन तन्त्र पर योग का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रंथ –

शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
सुश्रुत (शरीर स्थान) – डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर
शरीर रचना विज्ञान – डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर क्रिया विज्ञान – डॉ. प्रियवृत शर्मा
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ. एस. आर. वर्मा
आयुर्वेदीय क्रिया शरीर – वैद्य रणजीत राय देसाई
शरीर रचना विज्ञान – एम.एम. गौरे
Anatomy & Physiology for Nurses – J.P.Brothers

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ, ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में पांच लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक पांच अंको का होगा। "खण्ड स" में छः दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

M.A. in Yogic Science	MY -C105	SEMESTER-I
	प्रयोगात्मक – एक **Practical – 1**	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	12 Hrs.	0	0	4	0	100	04

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार सिद्धासन, पदमासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, भद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, कटिचक्रासन, चक्रासन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गुरुडासन, हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, अर्ध धनुरासन, मार्जारि आसन, अर्ध शलभासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, बालासन, अद्ववासन, बकासन, अर्धहलासन, सर्पासन, सुखासन, अर्धपद्मासन, एक पाद हलासन, सेतुबंधासन, मरकटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन, द्विकोणासन, पार्श्वतानासन, सिंहासन, मंडूकासन।	**30**
प्राणायम	लम्बा–गहरा श्वास–प्रश्वास 1. डायफ्रामिक ब्रीथ/फुफ्फुसीय श्वसन 2. नाडी शोधन प्राणायाम 3. सूर्यभेदी प्राणायाम 4. चन्द्रभेदी प्राणायाम 5. उज्जायी प्राणायाम	**10**
षटकर्म	1. जलनेति 2. रबड़ नेति 3. वमन, धौति/कुंजल क्रिया 4. वातकर्म कपाल भाति	**20**
मुद्रा–बन्ध	1. ज्ञान मुद्रा 2. चिन मुद्रा 3. विपरीतकरणी मुद्रा 4. जालंधर बंध 5. उड्डीयान बंध 6. मूल बंध 7. योग मुद्रा	**10**
ध्यान विधियाँ	सोऽहम् साधना एवं सविता ध्यान	**10**
मौखिकी		**20**

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
शिवसंहिता – चोखम्भा ओरियन्टालिया
वशिष्ठ संहिता – गीताप्रैस, गोरखपुर
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
योग रहस्य – डॉ0 कामाख्या कुमार
Asana Pranayama Mudra Bandha - Sw Satyanand Saraswati, Bihar Yoga Publ..

M.A. in Yogic Science		MY -C106						SEMESTER-I
		प्रयोगात्मक – दो Practical - 2						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	12 Hrs.	0	0	4	00	100	04

शीर्षक	विवरण	अंक
सत्रीय कार्य	सत्रीय कार्य विभागध्यक्ष अथवा शिक्षक द्वारा निर्धारित किया जायेगा। इसके अन्तर्गत निम्न कार्य निर्धारित किए जा सकते है (पुनरावृत्ति मान्य नहीं होगी।) – • **कार्यशाला में प्रतिभाग** विद्यार्थी को विभाग द्वारा आयोजित कार्यशाला' में प्रतिभाग करना अनिवार्य होगा तथा उससे सम्बंधित प्रमाण (सर्टीफिकेट, विद्यार्थी का प्रतिभाग करते समय का फोटो एवं संक्षिप्त रिपोर्ट) प्रस्तुत करने होंगे। (कार्यशाला की प्रतिभागिता वर्तमान सेमेस्टर की होनी चाहिए) • **पैथोलॉजी लैब** : कॉलेज/वि0वि0/नजदीकी किसी पैथोलॉजी लैब में प्रमुख शारीरिक परीक्षणों की जानकारी लेना जैसे पल्स रेट, रेस्पिरेशन रेट, ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर, हिमोग्लोबिन, लिपिड प्रोफाईल, थायराइड, लीवर फंगशन आदि। 4–5 पृष्ठ की हस्तलिखित रिपोर्ट।	20 20
आलेख	योग से सम्बंधित किसी विषय पर दो–मोनोग्राफ अथवा आलेख(शीर्षक निर्धारित कर, विभागध्यक्ष/शिक्षक से पूर्व अनुमति प्राप्त कर) प्रस्तुत करने होंगे। मोनोग्राफ (20–20 पृष्ठों पर हस्तलिखित होनी चाहिए) (एक छात्र द्वारा चयनित शीर्षक, दूसरे छात्र नहीं ले सकेंगे)	40
मौखिकी		20

M.A. in Yogic Science	MY –C201	SEMESTER-II
	पातंजल योग **Patanjalyoga**	

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	विवरण
1	पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित्त वृत्तियां, चित्त वृत्तियों के निरोध का उपाय।
2	योगान्तराय, चतुर्व्यूहवाद, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रियायोग एवं उसके प्रकार, पंचक्लेश, प्रमाण एवं उसके प्रकार।
3	योग के आठ अंग, यम–नियम का स्वरूप एवं फल, **आसन**– परिभाषा एवं महत्व, **प्राणायाम**– परिभाषा, प्रकार एवं महत्व।
4	**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।
5	संयमजन्य सिद्धियां, जन्मादि पंच सिद्धि, अणिमादि अष्ट सिद्धियां, पुरूष की अवधारणा एवं स्वरूप, प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप, ईश्वर की अवधारणा, स्वरूप एवं योग साधना में ईश्वर का महत्व, कैवल्य।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

योग सूत्र (तत्ववैशारदी) – वाचस्पति मिश्र
योग सूत्र (योग वार्तिक) – विज्ञान भिक्षु
योग सूत्र (भास्वती टीका) – हरिहरानन्द अरण्यक
योग सूत्र (राजमार्तण्ड) – भोजराज
पातंजल योग प्रदीप – ओमानन्द तीर्थ
पातंजल योग विमर्ष – विजयपाल शास्त्री
ध्यान योग प्रकाष – लक्ष्मणानन्द
योग दर्षन – राजवीर शास्त्री
पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन – डा0 त्रिलोकचन्द्र
योग सिद्धान्त एवं साधाना – प्रो0 महेश प्रसाद सिसोदी
प्राणायाम विमर्श – प्रो0 कृष्णकान्त शर्मा

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ, ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में पांच लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक पांच अंको का होगा। "खण्ड स" में छः दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

M.A. in Yogic Science	MY –C202						SEMESTER-II
	भारतीय दर्शन एवं मानव चेतना Indian Philosophy & Human Consciousness						
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	विवरण
1	दर्शन– अर्थ, परिभाषायें तथा भारतीय दर्शन का परिचय, आधुनिक जीवन में दर्शन की उपयोगिता। चार्वाक –दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। बौद्ध दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। जैन दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त।
2	न्याय दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। वैशैषिक दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। सांख्य दर्शन– सामान्य, परिचय एवं सिद्धान्त। योग दर्शन– सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त तथा आधुनिक जीवन में उपयोगिता।
3	मीमांसा दर्शन– सामान्य परिचय तथा सिद्धान्त। ईश्वर, आत्मा, बन्धन, मोक्ष तथा कर्म का सिद्धान्त। वेदान्त दर्शन – सामान्य परिचय, शंकराचार्य का अद्वैतवाद।
4	मानव चेतना –चेतना का अर्थ, परिभाषा, मानव चेतना का स्वरुप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता तथा वेद, उपनिषद, बौद्ध दर्शन, जैन दर्शन एवं षट् दर्शनों में मानव चेतना का स्वरुप।
5	मानव चेतना के रहस्य– कर्म सिद्धान्त, संस्कार और पुनर्जन्म, भाग्य और पुरुषार्थ। विभिन्न धर्मो में मानव चेतना के विकास की विधियां – इस्लाम, ईसाई, सिक्ख तथा हिन्दू धर्म।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

1. भारतीय दर्शन की रुपरेखा – एच0 पी0 सिन्हा
2. भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय
3. मानव चेतना – डॉ0 ईश्वर भारद्वाज
4. मानव चेतना एवं योग विज्ञान – डॉ0 कामाख्या कुमार
5. योग रहस्य – डॉ0 कामाख्या कुमार
6- Outline of Indian Philosophy – HP Sinha
7- A critical survey of Indian Philosophy – C.D. Sharma
8- Indian Philosophy – Dutta and Chaterjee
9- History of Indian Philosophy (1-5 Vol) – S.N Das Gupta
10- Indian Philosophy – Dr. S. Radhakrishan
11- Human Conciousness & Yogic Science – Dr. Kamakhya Kumar

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ, ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में पांच लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक पांच अंको का होगा। "खण्ड स" में छः दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

M.A. in Yogic Science	MY –C203	SEMESTER-II
	सामान्य मनोविज्ञान **General Psychology**	

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	विवरण
1	**मनोविज्ञान** का अर्थ एवं परिभाषा, मनोविज्ञान के क्षेत्र एवं उद्देश्य, लक्ष्य **न्यूरॉन** : प्रकार, संरचना और कार्य, न्यूरोट्रांसमीटर्स, तंत्रिका तंत्र व उसके भाग, अंतःस्रावी प्रणाली, मस्तिष्क : मस्तिष्क स्टेम, हाइपोथेलेमस, थेलेमस, लिम्बिक तंत्र, सेरेब्रम
2	**संवेदन, प्रत्यक्षण एवं अवधान, गेस्टाल्ट सिद्धान्त, प्रत्यक्षण के कारक** : व्यक्तिगत, सामाजिक, सांस्कृतिक, अवधान का स्वरूप, निर्धारक व सिद्धान्त **सीखना या अधिगम** : सीखना का अर्थ, स्वरूप, प्रक्रिया, थार्नडाइक व स्कीनर का सिद्धान्त, क्लासिक व साधनात्मक अनुबंधन,
3	**याद्दाश्त (मैमोरी) एवं भूलना** : मैमोरी का अर्थ, प्रकार, प्रक्रिया एवं स्तर **अभिप्रेरण** : अभिप्रेरण का अर्थ एवं स्वरूप, प्रकार, मानव अभिप्रेरक माप, संघर्ष व समाधान
4	**संवेग** : संवेग का अर्थ, विशेषताएं, विकास, माप, अभिप्रेरण एवं संवेग का समबंध, संवेग के सिद्धान्त, संज्ञानात्मक–मूल्यांकन सिद्धान्त **बुद्धि** : बुद्धि की परिभाषा, प्रकार, मानसिक आयु, बुद्धिलब्धि, माप, बुद्धिपरीक्षण के प्रकार, बुद्धि के सिद्धान्त, प्रमुख भारतीय बुद्धि परीक्षण,
5	**व्यक्तित्व** : व्यक्तित्व अर्थ एवं परिभाषा, व्यक्तित्व की पहुंच, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्व, व्यक्तित्व मापन **चिन्तन, समस्या समाधान व्यवहार एवं संप्रत्ययः** चिन्तन की परिभाषा एवं स्वरूप, प्रकार, सिद्धान्त, चिन्तन एवं कल्पना, चिन्तन के साधन/तत्व, चिन्तन में प्रयत्न एवं त्रुटि का महत्व, समस्या समाधान एवं संप्रत्यय का स्वरूप, अर्थ, विधियॉ, संप्रत्यय के प्रकार एवं कारक

सन्दर्भ ग्रन्थ–

1. योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आत्रेय
2. आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान – अरूण कुमार एवं आशीष कुमार सिंह
3. Yoga Psychology : Handbook of Yogic Psychotherapy (2013), By Kamakhya Kumar, Pub: D.K. Print world, New Delhi.
4. Psychology (5th Edi.): Carole Wade & Carol Tavris (1998), Pub: Logman / Addison-Wesley Educational Publications Inc. Us.

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ, ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में पांच लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक पांच अंको का होगा। "खण्ड स" में छः दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

M.A. in Yogic Science	MY –C204	SEMESTER-II
	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान – 2 **Human Anatomy & Physiology-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

इकाई	विवरण
1	**रक्त परिसंचरण तंत्र**– 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 तन्त्र पर योग का प्रभाव, रक्तदाब व हृदय गति की नियन्त्रण प्रक्रिया।
2	**पाचन तन्त्र**–पाचन तन्त्र की परिभाषा, पाचन तन्त्र की रचना व क्रियायें। प्रोटीन, वसा तथा कार्बोहाईड्रेटस का पाचन, यकृत की रचना और कार्य, अग्नाशय की रचना और कार्य, पाचन तन्त्र पर योग का प्रभाव।
3	**अन्तःस्त्रावी तन्त्र**– अन्तःस्त्रावी व बहिस्त्रावी ग्रन्थियां, एन्जाइमस व हार्मोन में अन्तर, पीयूष ग्रन्थि, पिनियल ग्रन्थि, परिचुल्लिका ग्रन्थी, चुल्लिका ग्रन्थि, थायमस ग्रन्थि, अग्नाशय तथा एड्रीनल ग्रन्थि, डिम्ब व अण्डकोष ग्रन्थियों की स्थिति, हार्मोन व उनके कार्य, योग का अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों पर प्रभाव।
4	**तन्त्रिका तन्त्र**–तन्त्रिका तन्त्र के विभाग, तन्त्रिकाओं के प्रकार (संक्षिप्त जानकारी), नाडी की रचना, मस्तिष्क के विभाग,वृहद मस्तिष्क की रचना और कार्य, लघु मस्तिष्क के कार्य, नाडी के भेद– मस्तिष्कीय नाडियां व सौषुम्निक नाड़ियां, सुषुम्ना की रचना व कार्य, स्वतन्त्र नाडी संस्थान, तन्त्रिका तन्त्र पर योग का प्रभाव, ज्ञानेन्द्रियों की रचना और कार्य, ज्ञानेन्द्रियों पर योग का प्रभाव।
5	**शारीरिक क्रियाएं** : त्रिदोष का संक्षिप्त परिचय, सप्तधातु व मल के स्थान, गुण, कर्म का वर्णन, शरीर में षट्चक्र की स्थिति, क्रिया व उनका पंच मूलतत्व।

सन्दर्भ ग्रंथ –

सुश्रुत (शरीर स्थान) – डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर
शरीर रचना विज्ञान – डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर क्रिया विज्ञान – डॉ. प्रियवृत शर्मा
शरीर क्रिया विज्ञान – डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ. एस. आर. वर्मा
आयुर्वेदीय क्रिया शरीर – वैद्य रणजीत राय देसाई
Anatomy & Physiology for Nurses – J.P.Brothers

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ, ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में पांच लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक पांच अंको का होगा। "खण्ड स" में छः दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

M.A. in Yogic Science	MY –C205	SEMESTER-II
	प्रयोगात्मक – एक Practical 1	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	12 Hrs.	0	0	4	00	100	04

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** उत्कटासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, समकोण, नटराज आसन, कुक्कुटासन, कूर्मासन, वक्रासन, हस्तपाद अंगुष्ठासन, उत्थित–पद्मासन, पाद अंगुष्ठान, पर्वतासन, आकर्णधनुरासन, भूनमनासन, बद्ध पद्मासन, कोणासन अष्टवक्रासन, तुलासन, व्याग्रासन, कूर्मासन, गुप्त पद्मासन, तिर्यक भुजंगासन, सर्पासन, अर्ध चन्द्रासन, उष्ट्रासन, अर्ध पद्मासन, परिवृत्त जानुशीर्षासन, संकटासन।	30
प्राणायम	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास।** 1. शीतली प्राणायाम 2. शीतकारी प्राणायाम 3. बाह्यवृत्ति 4. आभ्यन्तरवृत्ति।	10
षटकर्म	1. अग्निसार क्रिया 2. शीतकर्म कपालभाति 2. सूत्रनेति 3. व्युतक्रम कपालभाति	20
मुद्रा–बन्ध	1. शाम्भवी मुद्रा 2. तडागी मुद्रा 3. प्राण मुद्रा 4. काकी मुद्रा 5. महामुद्रा 6. महाबंध मुद्रा 7. महावेद्य मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	अन्तर्मौन, कायास्थैर्यम	10
मौखिकी	मौखिकी	20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोनावाला
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
शिवसंहिता – चोखम्भा ओरियन्टालिया
वशिष्ठ संहिता – गीताप्रैस, गोरखपुर
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध –योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
योग रहस्य – डॉ0 कामाख्या कुमार
Asana Pranayama Mudra Bandha - Sw Satyanand Saraswati, Bihar Yoga Publ..

M.A. in Yogic Science	MY –C206	SEMESTER-II
	प्रयोगात्मक – 2 **Practical - 2**	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	12 Hrs.	0	0	4	00	100	04

शीर्षक	विवरण	अंक
सत्रीय कार्य	**पुस्तक समीक्षा–** • विद्यार्थियों को पाठ्यक्रम में सन्दर्भित/योग विषय पर किसी विद्वान द्वारा प्रकाशित कोई भी दो पुस्तकों की समीक्षा प्रस्तुत करनी होगी। • समीक्षा 4–5 पृष्ठों पर हस्तलिखित होनी चाहिए। • पुस्तक का चयन करने से पूर्व विभागाध्यक्ष की सहमति आवश्यक है। • समीक्षा 15 अप्रैल तक विभाग में जमा करानी होगी। • समीक्षा के अन्तर्गत पुस्तक से सम्बन्धित निम्न बिन्दु रहेंगे– लेखक का नाम, शीर्षक, प्रकाशक, प्रकाशन का वर्ष, पुस्तक की विषय वस्तु एवं सारांश। • कक्षा के सभी विद्यार्थियों की पुस्तकों की समीक्षा अलग–अलग होगी (पुनरावृत्ति मान्य नहीं होगी।) **अन्तर्राष्ट्रीय (संगोष्ठी/कार्यशाला/व्याख्यान माला) में प्रतिभाग–** विद्यार्थी को योग विषय पर आयोजित 'एक संगोष्ठी' तथा 'एक कार्यशाला' में प्रतिभाग करना अनिवार्य होगा तथा उससे सम्बंधित प्रमाण (सर्टीफिकेट, विद्यार्थी का प्रतिभाग करते समय का फोटो एवं संक्षिप्त रिपोर्ट) प्रस्तुत करने होंगे। (संगोष्ठी अथवा कार्यशाला की प्रतिभागिता वर्तमान सेमेस्टर की होनी चाहिए)	20 30
योग प्रशिक्षण शिविर	**योग प्रशिक्षण शिविर,** 7 से 10 दिन के योग प्रशिक्षण शिविर में प्रतिभाग का प्रमाण पत्र एवं रिर्पोट प्रस्तुत करने होंगे।(अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में 15 जून से 25 जून के मध्य आयोजन किया जाना चाहिए)	30
मौखिकी		20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

अनुसंधान विधियां – एच. के. कपिल

मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी – गैरेट

Yoga Education - Dr Kamakhya Kumar

M.A. in Yogic Science	MY –C301	SEMESTER-III
	यौगिक ग्रंथों का मूलभूत तत्व **Basics of Yoga Text**	

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	विवरण
	उपनिषदों का संक्षिप्त परिचय :
1	**ईशावास्योपनिषद** : कर्मनिष्ठा की अवधारणा, विद्या और अविद्या, ब्रह्म, आत्मभाव **केनोपनिषद** : अद्वैत शक्ति, इन्द्रिय और अन्तकरण, स्व और मन, सत्यानुभूति, भावातीत सत्य, यक्ष के उपदेश **कठोपनिषद** : योग की परिभाषा, आत्मा की प्रकृति, सत्यज्ञान की महत्ता। **प्रश्नोपनिषद** : प्राण और रई(सृजन) की अवधारणा, पंच प्राण, मुख्य पांच प्रश्न।
2	**मुण्डकोपनिषद** : ब्रह्मविद्या के दो दृष्टिकोण – परा व अपरा, ब्रह्मविद्या की महानता, कर्मफल की निष्ठा, तपस्या और गुरूभक्ति, सृजनात्मकता का केन्द्र, ब्रह्म का ध्यान लक्ष्य **माण्डूक्योपनिषद :** चेतना के चार स्तर एवं ॐकार के साथ इनका सम्बन्ध। **ऐतरेयोपनिषद :** आत्मा की अवधारणा, जीवात्मा, परमात्मा एवं प्रज्ञानस्वरुप परमात्मा। **तैतरियोपनिषद :** पंचकोश की अवधारणा, शिक्षावल्ली, आनन्द वल्ली, भृगुवल्ली का सारांश।
3	**छान्दोग्योपनिषद :** ओ3म ध्यान (उद्गीत), शांडिल्य विद्या **बृहद्‌ारण्यक उपनिषद :** आत्मा और ज्ञान योग की अवधारणा, आत्मा और परमात्मा का एकत्व **श्वेताश्वतरोपनिषद :** द्वितीय अध्याय : ध्यान योग की विधि, महत्व, स्थान, प्राणायाम का क्रम, लक्षण आदि। अध्टोध्याय : परमेश्वर का स्वरूप और उसकी महिमा, भागवत प्राप्ति के उपाय, मोक्ष की प्राप्ति। **ध्यानबिन्दूपनिषद :** ध्यानयोग का महत्व, प्रणव का स्वरूप, प्रणव ध्यान की विधि, नादानुसंधान द्वारा आत्मदर्शन
4	**योग कुण्डल्युपनिषद :** प्राणायाम सिद्धि के उपाय, प्राणायाम के भेद, ब्रह्म प्राप्ति के उपाय। **योगचूड़ामण्युपनिषद :** योग के छः अंगों का वर्णन एवं प्रत्येक के फल और उनके क्रम। **त्रिशिखिब्राणोपनिषद :** अष्टांगयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग का वर्णन **योग तत्वोपनिषद :** मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग एवं राजयोग तथा इनकी अवस्थाएं, आहार एवं दिनचर्या, योग सिद्धि के प्रारम्भिक लक्षण एवं सावधानियाँ।
5	**नादबिन्दूपनिषद :** हंसविद्या, ओमकार की 12 मात्राएं एवं प्राणों के विनियोग का फल, नाद के प्रकार तथा नादानुसंधान साधना, मनोलय स्थिति **योगराजोपनिषद :** मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग, नौ चक्र, उनमें ध्यान की प्रक्रिया एवं फलश्रुति।

सन्दर्भ ग्रंथ –

ईशादि नौ उपनिषद् – गीता प्रैस गोरखपुर
दशोपनिषद् (शांकरभाष्य) – गीता प्रैस गोरखपुर
108 उपनिषद (तीन खण्ड) – पं0 श्री राम शर्मा आचार्य
कल्याण (उनपिषद अंक) – गीता प्रैस गोरखपुर
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा0 ईश्वर भारद्वाज
उपनिषद् संग्रह – प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास
छान्दोग्योपनिषद – गीता प्रैस गोरखपुर
बृहद्‌ारण्यक उपनिषद – गीता प्रैस गोरखपुर
योग रहश्य – डॉ0 कामाख्या कुमार
Nine Principals Upanishdas - Bihar School of Yoga
Introduction to Upanishads – Theosophical Society of India, Adyar, Madras,

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ, ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में पांच लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक पांच अंको का होगा। "खण्ड स" में छः दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

M.A. in Yogic Science	MY –C302						SEMESTER-III
	योग में अनुसंधान एवं सांख्यिकी **Yogic Research & Statistics**						
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	विवरण
1	**शोध स्वरूपएवं समस्याः– शोध–** शोध का अर्थ तथा विशेषताएं। शोध के प्रकार– दार्शनिक शोध, मनोवैज्ञानिक शोध एवं प्रयोगात्मक शोध। योग में शोध की आवश्यकता तथा महत्व। **समस्या–** समस्या का स्वरूप, स्रोत तथा प्रकार, वैज्ञानिक समस्या की विशेषताएं, समस्या के चयन में ध्यान देने वाली बातें।
2	**परिकल्पना, प्रतिदर्श चयन एवं प्रदत्त–संग्रहण की प्रविधियॉः–परिकल्पना–** परिकल्पना का स्वरूप तथा प्रकार। **प्रतिदर्श चयन–** प्रतिदर्श चयन का अर्थ तथा महत्व, प्रसम्भाव्यता तथा अप्रसम्भाव्यता प्रतिदर्श चयन की प्रविधियॉ। **प्रदत्त–संग्रहण की प्रविधियॉ–** प्रेक्षण विधि, प्रयोगात्मक विधि, प्रश्नावली, साक्षात्कार
3	**चर, प्रयोगात्मक नियन्त्रण, शोध अभिकल्प एवं शोध प्रतिवेदन लेखनः–** **चर–** चर का अर्थ तथा प्रकार। स्वतन्त्र तथा आश्रित चरों का जोड़–तोड़। **प्रयोगात्मक नियन्त्रण–** प्रयोगात्मक नियन्त्रण का स्वरूप तथा समस्या। **नियन्त्रण की तकनीकें–** निरसन (निराकरण), दशाओं की स्थिरता, सन्तुलन, प्रतिसन्तुलन, यादृच्छिकरण। **शोध अभिकल्प–** शोध अभिकल्प का अर्थ तथा उद्देश्य। यादृच्छिकृत समूह अभिकल्प तथा कारकीय अभिकल्प। **शोध प्रतिवेदन–लेखन–**शोध प्रतिवेदन–लेखन की विधि तथा शैली
4	**वर्णनात्मक सांख्यिकीः– आधारभूत संप्रत्यय–** सांख्यिकी का अर्थ, स्वरूप तथा अनुप्रयोग। मापन का स्वरूप तथा मापन की मापनियॉ या स्तर। प्रदतों 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– गुणनपफल आघूर्ण विधि(प्रोडेक्ट मोमेन्ट विधि) तथा कोटि–अन्तर विधि(स्थानक्रम विधि)
5	**भविष्यकथन एवं अनुमानः– 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 विधियां	– एच. के. कपिल
मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी	– गैरेट
Foundation of Behavioral Sciences	- Kerlinger
Research Methods in Behavioral Sciences	- Festinger & Katz
Statistics in Psychology and Education	- Garret

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ, ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में पांच लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक पांच अंको का होगा। "खण्ड स" में छः दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

M.A. in Yogic Science	MY –E303	SEMESTER-III
	व्यवहारिक योग (एच्छिक विषय) **Applied Yoga** **(Discipline Specific Elective)**	

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	विवरण
1	व्यवहारिक योग का अर्थ, स्वरूप, उद्देश्य बालकों व किशोरों के लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि।
2	महिलाओं : किशोरी, अनियमित प्रदर, गर्भावस्था, प्रसव उपरांत योग, मेनोपोज, हार्मोन्स असंतुलन आदि लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि।
3	प्रशासन, पुलिस एवं सैनिकों के लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि।
4	खेल : विभिन्न प्रकार के खेलों में योग की भूमिका, आवश्यकता एवं महत्व। खिलारियों के लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि।
5	कार्पोरेट : कार्य स्थल में उपयोगी योगासन, तनावमुक्ति एवं अनिद्रा हेतु यौगिक अभ्यास, व्यसन निदान में योग की भूमिका।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

Yoga Education for chinldren -Bihar Yoga Publication Trust
Nav Yogini Tnadra(Hindi/English) - Bihar Yoga Publication Trust
Applied Yogic Science - Dr Kamakhya Kumar
Effect of Yoga on Hypertension -Bihar Yoga Publication Trust
Yoga Education - Dr Kamakhya Kumar

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ, ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में पांच लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक पांच अंको का होगा। "खण्ड स" में छः दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

M.A. in Yogic Science	MY –E304	SEMESTER-III
	योग में शिक्षण विधियाँ (एच्छिक विषय) **Teaching Methodology in Yoga** **(Discipline Specific Elective)**	

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	विवरण
1	**शिक्षा में योग** : योग शिक्षा की प्रमुख विशेषताएं, योग शिक्षा के कारक, गुरू–शिष्य परम्परा और योग शिक्षा का महत्व, मूल्यपरक शिक्षा का अर्थ, परिभाषा, मूल्यों के प्रकार, मूल्य आधारित शिक्षा, मूल्यों के विकास हेतु योग की भूमिका।
2	**तनाव प्रबन्धन हेतु योग** : तनाव की अवधारणा, माण्डूक्य कारिका द्वारा समाधान – शिथिलीकरण और उत्प्रेरणा का द्वारा तनाव प्रबन्धन, तनाव प्रबन्धन हेतु योगाभ्यास, श्वास–प्रश्वास, शवासन, योगनिद्रा, प्राणायाम और ध्यान, यौगिक जीवनशैली का तनाव पर प्रभाव।
3	**योग और व्यक्तित्व विकास** : व्यक्तित्व विकास हेतु योगिक दृष्टिकोण, अष्टांग योग और व्यक्तित्व विकास, व्यक्तित्व विकास और पंचकोश, एकाग्रता में बाधाए, भारतीय दर्शन में सृजनात्मकता की अवधारणा, मौन और सृजनात्मकता, सृजनात्मकता हेतु योगाभ्यास, बुद्धिमत्ता – अर्थ, अवधारणा। बुद्धि विकास हेतु योगाभ्यास, क्रोध प्रबन्धन हेतु योगाभ्यास।
4	**शिक्षण व सीखना** – शिक्षण व सीखना का सम्बन्ध, शिक्षण के सिद्धान्त, शिक्षण के स्तर और आयाम, योग शिक्षक के गुण, सीखने के यौगिक स्तर : विद्यार्थी, शिष्य व मुमुक्षु शिक्षण विधियों का अर्थ, क्षेत्र, आवश्यकता और प्रभाव, शिक्षण विधियों का स्रोत, योग शिक्षक की भूमिका और व्यक्तिगत एवं सामूहिक स्तर पर शिक्षक प्रशिक्षण तकनीक, बड़ें समूह को सिखाने की तकनीक, शिक्षण प्रबन्धन (समय प्रबन्धन एवं अनुशासन आदि)
5	**मूल्यांकन**– आदर्श योग कक्षा का मूल्याकंन, यौगिक कक्षा की अनुकूलन विधि (व्यक्ति विशेष की आवश्यकताओं हेतु), **योग कक्षा** : आवश्यक तत्व, क्षेत्र, बैठक व्यवस्था **छात्र का शिक्षक के प्रति भावनाएं** : प्रणिपात, परिप्रश्न एवं सेवा

सन्दर्भ ग्रन्थ–

1. योग वशिष्ठ – गीता प्रैस गोरखपुर
2. बच्चों में योग शिक्षा – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
3. योग एवं शारीरिक शिक्षा – माधवानन्द
4. Yoga Education for Children – Swami Satyanand Saraswati
5. Yoga Education (A Text Book) - Dr. Kamakhya Kumar
6. Teaching of Yoga – Dr. N. Baskaran

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ, ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में पांच लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक पांच अंको का होगा। "खण्ड स" में छः दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

M.A. in Yogic Science	MY –E305	SEMESTER-III
	योग एवं शारीरिक शिक्षा (एच्छिक विषय) Yoga & Physical Education **(Discipline Specific Elective)**	

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	विवरण
1	शारीरिक शिक्षा का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, इतिहास, आसन तथा व्यायाम में विभिन्नता एवं समानता। शारीरिक शिक्षा में योग का महत्व
2	प्रेक्टिस (अभ्यास) और ट्रेनिंग (प्रशिक्षण) का अर्थ एवं परिभाषा, उद्देश्य, कार्य एवं विषेशतांए। खेल प्रशिक्षण के सिद्धान्त तथा योग में उनका महत्व। प्रशिक्षण का दर्षन एवं प्रशिक्षक के गुण, प्रशिक्षक की योग्यता। अनुकूलन।
3	अधिभार का अर्थ, परिभाषा, सिद्धान्त, कारण, लक्षण, अधिभार को सम्हालने के उपाय। प्रशिक्षण भार की परिभाषाएं, प्रकार, अवधारणा एवं सिद्धान्त।
4	शारीरिक दक्षता के घटक, शक्ति परिभाषाएं, प्रकार (अधिकतम शक्ति, विस्फोटक शक्ति, शक्ति की सहनशीलता), सहनशीलता–परिभाषा, विशेषताएं, प्रकार (1. खेल क्रियाओं के अनुसार – क. मूलभूत सहनशीलता ख. सामान्य सहनीशीलता ग. विशिष्ट सहनशीलता। 2. समय अवधि के अनुसार : क. चाल सहनशीलता, ख. सूक्ष्मकालीन सहनशीलता ग. मध्यकालीन सहनशीलता)। लचीलापन – परिभाषा, विशेषताएं, प्रकार (क्रियाशील लचीलापन, अक्रियाशील लचीलापन), लचीलेपन के विकास की विधियाँ एवं सावधानियॉ। चाल–परिभाषा, विशेषताएं, प्रकार (प्रतिक्रिया योग्यता, गति की चाल, त्वरण योग्यता, प्रचलन योग्यता, चाल सहनशीलता)। समन्वय योग्यता – परिभाषा, विशेषताएं, प्रकार (निर्धारण योग्यता, प्रतिक्रिया योग्यता, सन्तुलित योग्यता, अलुकूलन योग्यता, युग्मन की योग्यता, पृथक्करण की योग्यता, तालमेल योग्यता)
5	प्रशिक्षण की योग्यता, निर्माण का महत्व। योजना निर्माण के सिद्धान्त। योजना निर्माण प्रणाली तथा उसका योग में महत्व। अवधिकालीनता (तैयारीकाल, प्रतियोगिताकाल, संक्रमणकाल)। अवधीकालीनता के प्रकार (एकल अवधि कालीनता, दोहरी अवधिकालीनता, तीहरी अवधिकालीनता), वार्मिंग अप (गर्माना), कूलिंग डाउन (शिथलीकरण)।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

1ण खेल ट्रेनिंग के वैज्ञानिक सिद्धान्त – आर0 के0 शर्मा
2. Methods and Techiniques of teahching - S.K. Kochar
3. A Hand Book of Educaton - A.G. Sundarans

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ, ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में पांच लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक पांच अंको का होगा। "खण्ड स" में छः दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

M.A. in Yogic Science	MY –E306	SEMESTER-III
	प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त (एच्छिक विषय) **Principles of Naturopathy** **(Discipline Specific Elective)**	

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	विवरण
1	प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास, प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त–रोग का मूल कारण, रोग की तीव्र व जीर्ण अवस्थाएं, विजातीय विष का सिद्धान्त, उभार का सिद्धान्त, जीवनी शक्ति बढ़ाने के उपाय, आकृति निदान।
2	जल चिकित्सा– जल का महत्व, जल के गुण, विभिन्न तापक्रम के जल का शरीर पर प्रभाव, जल चिकित्सा के सिद्धान्त, जल के प्रयोग की विधियां, जलपान, प्राकृतिक स्नान, साधारण व घर्षण स्नान, कटि स्नान, मेहन स्नान, वाष्प स्नान, रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान, पूरे शरीर की गीली पट्टी, छाती, पेट, गले व हाथ–पैर की पट्टियां, स्पंज, एनिमा।
3	मिट्टी, सूर्य व वायु चिकित्सा– मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव। मिट्टी की पट्टियां। मृतिका स्नान। सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर सूर्यप्रकाश की क्रिया–प्रक्रिया। सूर्य स्नान, विभिन्न रंगो का प्रयोग, वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान।
4	उपवास– सिद्धान्त व शारीरिक क्रिया–प्रतिक्रिया, आरोग्य हेतु उपवास, रोग का उभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार–दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध जलउपवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास। आदर्ष आहार, प्राकृतिक आहार, रोग निवारण में उपयुक्त आहार, आदर्ष व संतुलित आहार में अन्तर।
5	अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगो पर प्रभाव, विधियां– समानय, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, बोलना, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की, चुटकी आदि। रोगों में अभ्यंग।

संदर्भ ग्रन्थ–

चिकित्सा उपचार के विविध आयाम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वांङ्गमय, खण्ड–40
जीवेम शरदः शतम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड – 41
स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम – शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा – विट्ठल दास मोदी
आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा – 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

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ, ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में पांच लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक पांच अंको का होगा। "खण्ड स" में छः दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

M.A. in Yogic Science	MY –C307	SEMESTER-III
	प्रयोगात्मक – एक **Practical 1**	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	12 Hrs.	0	0	4	00	100	04

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** 1. पद्मसर्वांगासन 2. शीर्षासन 3. एकपाद स्कन्ध आसन 4. टिट्टिभासन 5. शीर्षपाद अंगुष्ठासन 6. गुप्तासन 7. पद्मवकासन 8. पूर्ण उष्ट्रासन 9. मयूरासन 10. तोलांगुलासन 11. वातायनासन 12. गर्भासन 13. संकटासन 14. विभक्त पश्चिमोत्तानासन 15. एक पाद राजकपोतासन	30
प्राणायम	**द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** 1. भ्रामरी प्राणायाम 2. भस्त्रिका प्राणायाम 3. स्तम्भवृति	10
षटकर्म	**द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** 1. दण्ड धौति 2. नौलि 3. वस्त्र धौति 4. त्राटक	20
मुद्रा–बन्ध	**द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** शक्तिचालिनी मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	योगनिद्रा, तत्व शुद्धि	10
मौखिकी	मौखिकी	20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
शिवसंहिता – चोखम्भा ओरियन्टालिया
वशिष्ठ संहिता – गीताप्रैस, गोरखपुर
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध –योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
योग रहस्य – डॉ0 कामाख्या कुमार

Asana Pranayama Mudra Bandha - Sw Satyanand Saraswati, Bihar Yoga Publ..
A Handbook of Yoga Nidra - Dr Kamakhya Kumar, D K Printworld

M.A. in Yogic Science	MY –C308	SEMESTER-III
	प्रयोगात्मक – दो **Practical -2** शोध समीक्षा (Research Review)	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	12 Hrs.	0	0	4	00	100	04

शीर्षक	विवरण	अंक
पाठ योजना	निर्धारित प्रारूप में विद्यार्थियों द्वारा 10 पाठ योजना को तैयार कर, प्रस्तुत करना होगा। जिसमें आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, मुद्रा–बन्ध, ध्यान आदि का समावेश होगा। इन्हीं 10 पाठयोजनाओं में से किन्हीं 02 पाठ योजना को परीक्षक के समक्ष व्यवहारिक रूप में प्रदर्शित करना होगा।	**20**
शिक्षण विधियाँ	व्याख्यान विधि, व्याख्यान–प्रदर्शन विधि, प्रदर्शन–अनुक्रिया विधि, निर्देश–अनुक्रिया विधि, द्रश्य–श्रव्य (चार्ट, मॉडल, प्रोजेक्टर, स्लाइड, ऑडियो टेप आदि) विधियों द्वारा शिक्षण। परीक्षक के समक्ष उक्त वर्णित विधियों में से किसी एक विधि का प्रदर्शन करना होगा।	**20**
प्राकृतिक चिकित्सा	**प्राकृतिक चिकित्सा रिपोर्ट –** छात्र–छात्राओं को प्राकृतिक चिकित्सा की एक रिपोर्ट (15–20 पृष्ठ) विभाग में जमा करानी होगी जिसमें जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा, वायु चिकित्सा, सूर्य चिकित्सा, उपवास, अभ्यंग का समावेश रहेगा।	**40**
मौखिकी		**20**

सन्दर्भ ग्रन्थ–

- योग में शिक्षण विधियाँ – लोणावाला
- Teaching Yoga: Essential Foundations and Techniques -- Mark Stephens
- Yoga Education - Dr Kamakhya Kumar
- Asana Pranayama Mudra Bandha - Sw Satyanand Saraswati, Bihar Yoga Publ..

M.A. in Yogic Science	MY –C401	SEMESTER-IV
	योग चिकित्सा **Yoga Therapy**	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

इकाई	विवरण
1	योग चिकित्सा : अर्थ और परिभाषा, सिद्धान्त और अनुशासन, क्षेत्र एवं सीमाएं, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं आहार की भूमिका, समग्र स्वास्थ्य हेतु योग।
2	यौगिक प्रबन्धन – गठिया, ग्रीवादंश, कमर दर्द, साइटिका, हार्निया, स्त्री रोग
3	गुर्दे की बीमारी, हाइपरथाईराइड व हाइपोथाईराइड, मोटापा, यकृत सम्बंधी समस्या, मधुमेह
4	अम्लपित्त, कब्ज, दमा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग
5	यौगिक चिकित्सा– दृष्टि दोष, अनिद्रा, मानसिक तनाव, अवसाद, चिन्ता

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. Anatomy & Physiology of Yogic Practices - M M Gore
2. Yogic Management of Common Disease - Swami Satyanand Saraswati
3. Yoga & Arthritis - Dr. Nagendra
4. Yoga for Hypertension - Swami Satyananad Saraswati
5. Yoga & Pregnancy - Dr. Nagendra & Nagratna
6. Nav Yogini Tantra - Swami Satyananda Saraswati
7. Yoga for Children & Adolescent - Swami Satyananda Saraswati
8. Yoga for Asthma & Diabetes - Swami Satyananda Saraswati
9. योग और रोग – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
10. माधव निदान –Dr. BRAMANAND TRIPATHI

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ, ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में पांच लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक पांच अंको का होगा। "खण्ड स" में छः दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

M.A. in Yogic Science	MY –C402					SEMESTER-IV		
	आयुर्वेदिक पंचकर्म **Ayurvedic Panchkarma**							
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	विवरण
1	**आयुर्वेद चिकित्सा**– आयुर्वेद की परिभाषा, प्रकार, सिद्धान्त। सामान्य जडीबूटियों (आंवला, हरड़, बहेड़ा, अश्वगंधा, फिटकरी, ब्राह्मी, शंखपुष्पी, सतावर, गिलोय आदि) का परिचय, पहचान एवं प्रयोग।
2	**पंचकर्म** – परिचय, पंचकर्म की विधिया
3	पंचकर्म के उपकरण – परिचय, एवं उनके प्रयोग
4	वात–पित्त–कफ के अनुसार रोगी की प्रकृति जांचना एवं पूर्व कर्म
5	प्रधान कर्म एवं पाश्चात्य कर्म की विधिया एवं प्रयोग।

Reference

1. स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
2. स्वस्थवृत्तम – शिवकुमार गौड़
3. आयुर्वेदिक पंचकर्म – आचार्य बालकृष्ण
4- Ayurveda and Panchkarma - Sunil V Joshi
5- Principles & Practice of Panchakarma -Vasant C Patil
6- A Textbook of Panchakarma -Dr B A Lohit

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ, ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में पांच लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक पांच अंको का होगा। "खण्ड स" में छः दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

M.A. in Yogic Science	MY –E403	SEMESTER-IV
	आहार, पोषण एवं आहार चिकित्सा (एच्छिक विषय) **Diet, Nutrition & Treatment** **(Discipline Specific Elective)**	

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	विवरण
1	**आहार और पोषण** की अवधारणा, वर्गीकरण, स्थूल पोषक तत्व – स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव सूक्ष्म पोषक तत्व – स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव, वसा एवं जल में घुलनशील पोषक तत्व, स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव।
2	**आहार** की यौगिक अवधारणा, जीवन प्रबन्धन में इसकी भूमिका, पोषक तत्व, आहार के सिद्धान्त, संतुलित आहार, काबोहाईड्रेट, प्रोटीन, बसा – स्रोत, पोषण क्षमता, महत्व, खनिज – कैल्शियम, लौह, फास्फोरस, विटामिन – स्रोत, भूमिका और आवश्यकता
3	**आहार समूह –** अनाज – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता दलहन, फली और तेल बीज – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता दूध व दूध से बने उत्पाद – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता सब्जी व फल – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता वसा, तेल और शक्कर – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता
4	**आहार और चयापचय –** ऊर्जा – अवधारणा, परिभाषा, तत्व, घटक व आवश्यकता, असंतुतिलत ऊर्जा, चयापचय की अवधारणा, कैलोरी की आवश्यकता, शारीरिक गतिविधि, कार्बोहाइड्रेट लिपिड व प्रोटीन का चयापचय, ऊर्जा को प्रभावित करने वाले कारक, ऊर्जा की आवश्यकता, उपयोगिता एवं क्रियाशीलता।
5	**आहारीय चिकित्सा**– अवधारणा, उद्देश्य, सिद्धान्त, क्षेत्र व परिसीमा। आहार चिकित्सा के अवयव– अनाज, दालें, फल, सब्जियां, मसाले, दूध, दही, मठठा, शहद व इनके उपचार सम्बन्धी कतिपय उदाहरण। मधुमेह, मोटापा, कब्ज, उच्च रक्तचाप, गठिया, अजीर्ण, दमा रक्ताल्पता, पीलिया व दृष्टि दोष में आहारीय चिकित्सा।

सन्दर्भ–

जीवेम शरदः शतम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड – 41
स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम – शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा – विट्ठल दास मोदी
योग से आरोग्य – इण्डियन योग सोसाइटी
आहार एवं पोशण विज्ञान – रिचा साहनी
Diet and Nutrition - H.K. Bakhru
Nutrition & Dieteics - Dr. Jyoti Singh

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ, ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में पांच लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक पांच अंको का होगा। "खण्ड स" में छः दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

M.A. in Yogic Science	MY –E404	SEMESTER-IV
	योग मनोविज्ञान एवं वैकल्पिक चिकित्सा (एच्छिक विषय) **Yoga Psychology & Alternative Therapy** **(Discipline Specific Elective)**	

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	विवरण
1	**योग मनोविज्ञान** का अर्थ, स्वरूप, उद्देश्य एवं आधुनिक जीवन शैली में उपयोगिता मनोविज्ञान के अनुसार मन, योग के अनुसार मन, कार्य।
2	**व्यक्तित्व :** मनोविज्ञान के अनुसार व्यक्तित्व, एवं उनके प्रकार, योग के अनुसार व्यक्तित्व, एवं उनके प्रकार, योग के अनुसार व्यक्तित्व विकास की विधियॉ
3	**वैकल्पिक चिकित्सा** की अवधारणा (भारतीय व पाश्चात्य), वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवष्यकता एवं महत्व।
4	**एक्यूप्रेशर** : अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेषर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न दाब विन्दुओं का परिचय। एक्यूप्रेशर एवं सुजोक में साम्यता एवं विषमता।
5	**प्राणिक हिलींग** का अर्थ, महत्व, उपयोगिता, विधियाँ

संदर्भ ग्रन्थ–

Psycho Councelling
Acupressure – Dr. Attar Singh
Acupressure – Dr. L.N. Kothari
Acupressure (you are doctor for yourself) - 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
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
सुश्रुत संहिता (षारीर स्थान) – मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007
वाग्भट्ट संहिता (षारीर स्थान) – मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007
Yoga Psychology (A Handbook... - Dr Kamakhya Kumar

नोटः इस प्रश्न पत्र में तीन खण्ड होंगे– अ, ब और स। "खण्ड अ" में दस वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे, जो प्रत्येक एक अंक का होगा। सभी प्रश्न अनिवार्य होंगे। "खण्ड ख" में पांच लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमें से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक पांच अंको का होगा। "खण्ड स" में छः दीर्घ उत्तरीय प्रश्न होंगे जिनमे से चार प्रश्न करने होंगे तथा प्रत्येक दस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

M.A. in Yogic Science	MY –E406	SEMESTER-IV
	निबन्ध (एच्छिक विषय) **Essay** **(Discipline Specific Elective)**	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	0	4	0	00	100	04

	निबन्ध (लिखित परीक्षा)
इकाई	विद्यार्थियों को निम्न कुल पांच इकाईयों में दिये गये विषयों में से किन्ही दो विषयों पर (प्रत्येक 10–15 पृष्ठों में) निबन्ध लिखना होगा। इसके लिए चतुर्थ प्रश्न–पत्र की लिखित परीक्षा होगी।
1	1. भारतीय वाड्.मय में योग का स्वरुप 2. भारतीय दर्शन में ईश्वर की अवधारणा 3. योगदर्शन की तत्वमीमांसा 4. भारतीय वाड्.मय में मोक्ष
2	1. वेदान्त का अद्वैतवाद 2. सांख्य का सत्कार्यवाद 3. यौगिक विभूतियॉ 4. समाधि
3	1. राजयोग 2. ज्ञानयोग 3. भक्तियोग 4. कर्मयोग
4	1. स्वामी दयानन्द और उनकी योग साधना 2. श्री अरविन्द एवं उनकी योगसाधना 3. स्वामी कुवलयानन्द का यौगिक अवदान 4. भारतीय योगपरम्परा : आधुनिक संदर्भ में
5	1. योग चिकित्सा 2. अंहिसा 3. मूल्यपरक शिक्षा में योग की भूमिका 4. स्वास्थ्य संरक्षण में योग की भूमिका

सन्दर्भ ग्रंन्थ –

राज योग – स्वामी विवेकानन्द
कल्याण योगांक – गीता प्रैस गोरखपुर
भारत के संत महात्मा – रामलाल
भारत के महान योगी – विश्वनाथ मुखर्जी
भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय
योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आत्रेय

M.A. in Yogic Science	MY –E406	SEMESTER-IV
	लघुशोध प्रबंध (एच्छिक विषय) **Dissertation** **(Discipline Specific Elective)**	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	0	3	1	00	100	04

लघु शोध प्रबन्ध	**अंक :**
सर्वप्रथम विभागाध्यक्ष से अपना गाइड व शीर्षक पूर्व में आबंटित कराना होगा। लघु शोध प्रबन्ध की तीन प्रतियाँ 15 अप्रैल तक जमा करानी होगी। लघु शोध की रूपरेखा निम्नवत रहेगी– • आवरण – शीर्षक, • अध्याय एक – प्रस्तावना, उद्देश्य, चरों का विवरण (विस्तृत), परिकल्पना, • अध्याय दो – साहित्यिक सर्वेक्षण, • अध्याय तीन – शोध विधि (संक्षिप्त चरों का विवरण, प्रतिदर्श का चयन, सांख्यिकी विधि, मापनी, क्षेत्र व सीमाएं) • अध्याय चार – आंकड़ों का वर्गीकरण, परिणाम, ग्राफ–चार्ट, विश्लेषण, • अध्याय पांच – निष्कर्ष एवं सुझाव • सन्दर्भ ग्रंथ सूची • परिशिष्ट – उपकरण/मापनी, चार्ट/डायग्राम, फोटो।	**70**
मौखिकी :	**30**

M.A. in Yogic Science	MY –C407							SEMESTER-IV
	प्रयोगात्मक – एक **Practical** 1							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	12 Hrs.	0	0	4	00	100	04

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** द्विपाद स्कन्धासन, कर्णपीडासन, पूर्ण भुंजगासन, पूर्ण धनुरासन, पूर्ण मत्स्यंन्द्रासन, गोरक्षासन, पक्षी आसन, पूर्ण चक्रासन, वृश्चिकासन, पूर्ण शलभासन, पद्म मयूरासन, एक पाद वकासन, पूर्ण वृश्चिकासन, कन्द्रासन, ओमकारासन, पद्म शीर्षासन, पूर्ण नटराजासन।	30
प्राणायम	**तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** मूर्च्छा प्राणायाम	10
षटकर्म	**तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** शंख प्रक्षालन	20
मुद्रा–बन्ध	**तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** खेचरी मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	**चिदाकाश धारणा व प्रेक्षा ध्यान**	10
मौखिकी	**मौखिकी**	20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
शिवसंहिता – चोखम्भा ओरियन्टालिया
वशिष्ठ संहिता – गीताप्रैस, गोरखपुर
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध –योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
योग रहस्य – डॉ0 कामाख्या कुमार
Asana Pranayama Mudra Bandha - Sw Satyanand Saraswati, Bihar Yoga Publ..
A Handbook of Yoga Nidra - Dr Kamakhya Kumar, D K Printworld

M.A. in Yogic Science	MY –C408	SEMESTER-IV
	प्रयोगात्मक – दो **Practical 2**	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	0	0	4	00	100	04

क्रं.	विवरण	अंक
1	**शोध समीक्षा** प्रत्येक विद्यार्थी को विभागाध्यक्ष से दो शोध पत्र पूर्व में आबंटित कराना होगा। व शोध पत्रों की समीक्षा 15 अप्रैल तक जमा करनी होगी। शोध पत्रों की समीक्षा के अन्तर्गत निम्न विषयों का समावेश करना होगा – शोधकर्ता, समय, स्थान, अन्तर्राष्ट्रीय पत्रिका का वर्ष एवं अंक, शीर्षक, शोधसार, प्रस्तावना, साहित्यिक सर्वेक्षण, उद्देश्य, परिकल्पना, शोध विधि, आंकड़ों का वर्गीकरण, विश्लेषण, परिणाम, निष्कर्ष एवं सन्दर्भ की विस्तृत व सार्थक समीक्षा। योग शोधपत्रों की समीक्षा 4–4 पृष्ठ (हिन्दी) या 02 पृष्ठ (संस्कृत) में उल्लेखित किया जाना आवश्यक है एवं समीक्षा किए गए शोध पत्रों को शोध समीक्षा रिपोर्ट के साथ संलग्न करना होगा।	40
2	छात्र–छात्राओं को निम्न **चार वैकल्पिक चिकित्सा** की जानकारी एकत्रित करनी होगी एवं हस्तलिखित रिपोर्ट (20–30 पृष्ठ) विभाग में 15 अप्रैल तक जमा करानी होगी तथा उसपर आधारित मौखिकी भी होगी। 1. एक्यूप्रेशर चिकित्सा 2. प्राण चिकित्सा 3. आयुर्वेद चिकित्सा 4. पंचकर्म चिकित्सा	40
3	**मौखिकी**	20

संदर्भ ग्रन्थ–

Acupressure – Dr. Attar Singh
Acupressure – Dr. L.N. Kothari
Acupressure (you are doctor for yourself) - 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
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
सुश्रुत संहिता (शरीर स्थान) – मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007
वाग्भट्ट संहिता (शरीर स्थान) – मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007