The Academic Council vide Resolution No. 40 in its 9th Meeting held on 5th July, 2018. Annexure 'B' Session - 2018-19

चौधरी रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द

Chaudhary Ranbir Singh University, Jind
(Established by the State Legislature Act 28 of 2014)

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

SCHEME OF EXAMINATION FOR M.A./ M.Sc. IN YOGA SCIENCE

Course	Nomenclature	Max. Marks		
		Total	Theory	Internal Assessment
	Semester-1st			
YOG-101	Fundamental of yoga	100	80	20
YOG -102	Hath Yoga	100	80	20
YOG -103	Shrimadbhagvad Geeta & Samkhyakarika	100	80	20
YOG -104	Human Anatomy and Physiology-I	100	80	20
YOG -105	Yoga Practical -1	100	80	20
YOG -106	Yoga Practical -2	100	80	20
	Semester-2nd			
YOG -201	General Psychology	100	80	20
YOG -202	Indian Philosophy & Culture	100	80	20
YOG -203	Hygiene, Diet & Nutrition	100	80	20
YOG -204	Human Anatomy and Physiology-II	100	80	20
YOG -205	Yoga Practical -1	100	80	20
YOG -206	Yoga Practical -2	100	80	20

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्डों में विभाजित होगें। खण्ड 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नो का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

03/07/2018

3/7/18

SCHEME OF EXAMINATION FOR M.A./ M.Sc. IN YOGA SCIENCE

Course	Nomenclature	Max. Marks		
		Total	Theory	Internal Assessment
Semester-3rd				
YOG-301	Patanjal Yoga Sutra	100	80	20
YOG -302	Introduction to Ayurveda	100	80	20
YOG -303	Research Methodology And Statistics	100	80	20
YOG -304	Naturopathy	100	80	20
YOG -305	Yoga Practical -1	100	80	20
YOG -306	Yoga Practical -2	100	80	20
Semester-4th				
YOG -401	Yoga Therapy	100	80	20
YOG -402	Alternative Therapy	100	80	20
YOG -403	Introduction of Yoga Text / यौगिक ग्रन्थों का मूलभूत तत्त्व	100	80	20
YOG -404	Dissertation/ Elective Subject/ Essay	100	80	20
YOG -405	Yoga Practical -1	100	80	20
YOG -406	Yoga Practical -2	100	80	20

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्ड़ों में विभाजित होगें। खण्ड़ 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड़ 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

Jaywanti 3/7/18 03/07/2018

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 1st semester
YOG-101 Fundamental of yoga
[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्ड़ों में विभाजित होगें। खण्ड़ 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड़ 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

इकाई –1

योग का अर्थ, परिभाषाएं, उद्‌गम एवं विकास –वैदिक काल से वर्तमान पर्यन्त। विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप –वेद, उपनिषद्, गीता, बौद्ध, जैन, सांख्य और वेदांत में योग के स्वरूप की विवेचना।

इकाई –2

योग पद्धतियां–ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, अष्टांगयोग, हठयोग, तंत्रयोग एवं मंत्रयोग।

इकाई –3

विभिन्न योगियों का परिचय–महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, महर्षि अरविन्द, परमहंस योगानंद, स्वामी शिवानंद, स्वामी कुवलयानंद।

इकाई –4

योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय–पातंजल योगसूत्र, योगवाशिष्ठ, गोरक्षसंहिता, शिवसंहिता, सिद्धसिद्धान्त पद्धति।

सन्दर्भग्रन्थ –

योगविज्ञान–स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
वेदों में योगविद्या–स्वामी दिव्यानंद
भारतीय दर्शन–आचार्य बलदेव उपाध्याय
कल्याण योगतत्वांक–गीताप्रेस, गोरखपुर
कल्याण योगांक–गीतप्रेस, गोरखपुर
भारत के महान योगी–विश्वनाथ मुखर्जी
भारत के संतमहात्मा–रामलाल
अष्टांग योग – डॉ0 जगवन्ती देशवाल

Jagwanti 3/7/18
03/07/2018

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 1st semester
YOG-102 Hath Yoga

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्ड़ों में विभाजित होगें। खण्ड़ 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड़ 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

इकाई – 1

हठयोग प्रदीपिका: हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देष, 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,

इकाई – 2

षटकर्म 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।

इकाई – 3

घेरण्ड संहिता

सप्तसाधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षटकर्म–धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ। घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।

इकाई –4

भक्तिसागर

स्वामी चरणदास कृत भक्तिसागर के अनुसार षटकर्म एवं अष्टांगयोग का वर्णन।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

हठयोग प्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता– प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला
गोरक्ष संहिता– गोरक्षनाथ
भक्तिसागर– स्वामि चरणदास
योगासन विज्ञान– स्वामि धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
योग परिचय – पीताम्बर झा
सरल योगासन – डा0 ईश्वर भारद्वाज
आसन प्राणायाम – देवव्रत आचार्य
आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध – स्वामी सत्यानन्द
बहिरंग योग – स्वामी योगेश्वरानन्द

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 1st semester
YOG-103 Shrimadbhagvad Geeta & Samkhyakarika

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्डों में विभाजित होगें। खण्ड़ 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड़ 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

इकाई –1

भगवद्गीता–सामान्य परिचय। गीता के अनुसार–आत्मा का स्वरूप, योग के विभिन्न लक्षण, स्थित प्रज्ञता, कर्म सिद्धान्त, सृष्टि चक्र की परम्परा, लोक संग्रह।

इकाई –2

कर्मयोग की परम्परा, यज्ञ का स्वरूप, ज्ञान की अग्नि, सांख्य योग एवं कर्मयोग की एकता। सन्यास का स्वरूप, मोक्ष में सन्यास की उपादेयता, कर्मयोगी के लक्षण, ब्रह्मज्ञान का उपाय, अभ्यास और वैराग्य, प्रकृति एवं माया। ईश्वर की विभूतियां, विराट स्वरूप, भक्ति योग, त्रिगुण विवेचन, दैवासुर सम्पदा विभाग, त्रिविध श्रद्धा ।

इकाई –3

सांख्यदर्शन–परिचय। सांख्यकारिकानुसार दुख का स्वरूप। पच्चीस तत्त्वों का परिचय, प्रमाण विवेचन, सत्कार्यवाद् अनुपलब्धि के कारण, व्यक्त–अव्यक्त विवेचन।

इकाई –4

सांख्यकारिका के अनुसार गुणों का स्वरूप, पुरूष विवेचन, बुद्धि के लक्षण एवं धर्म। अहंकार से सर्ग प्रवृति, त्रयोदश करण, सूक्ष्म शरीर, मुक्ति विवेचन।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

1. सांख्यतत्त्वकौमुदि : वाचस्पति मिश्र
2. सांख्यप्रवचन भाष्य : विज्ञानभिक्षु
3. सांख्यकारिका : ईश्वरकृष्ण
4. श्रीमद्भगवदगीता : महर्षि वेदव्यास
5. श्रीमद्भगवदगीता : आचार्य शंकर
6. श्रीमद्भगवदगीता : लोकमान्य तिलक
7. श्रीमद्भगवदगीता : सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार

03/07/2018

Jagwani 3/7/18

Surender.l 03.07.18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 1st semester
YOG-104 Human Anatomy and Physiology-1

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्ड़ों में विभाजित होगें। खण्ड़ 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड़ 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

इकाई –1

मानवीय कोशिका– संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य, ऊतक व प्रकार तथा कार्य। 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।

इकाई –2

पेशीतन्त्र– 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, स्टरनोक्लीडोमैस्टायड, लैटिसमस, डोरसाई, ट्रपीजियस, 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 –3

श्वसन तन्त्र– 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 महत्त्व।

इकाई –4

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।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

शरीर रचना व क्रिया विज्ञान	– डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
शरीर रचना विज्ञान	– डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर क्रिया विज्ञान	– डॉ. प्रियवृत शर्मा
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान	– डॉ. एस. आर. वर्मा
शरीर रचना विज्ञान	– एम.एम. गौरे

3/7/18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 1st semester
YOG-105 Yoga Practical -1

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

Asana: 50 Marks

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

Pranayama: 20Marks

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

- Deep breathing- Abdominal breathing- Yogic breathing
- Nadishodhan pranayam
- Surya Bhedan pranayam
- Ujjayee pranayam

Viva Voce: 30Marks

Reference book-

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

03/07/18 3/7/18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 1st semester
YOG-106 Yoga Practical -2

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

Bandh/Mudra: 20 Marks

- Moolbandh
- Uddiyan bandh
- Tadagi
- Shambhavi
- Hast Mudra – Gyan, Ling, Prana, Apan, Dhyan
- Jalandharbandh
- Vipritkarani
- Ashwani
- Kakimudra

Kriya: 25 Marks

- Gajkarani
- Jalneti
- Rubbar Neti
- Kapalbhati- Vatkram 20-50 Strokes
- Agnisar

Mantra: 10 Marks

- Gayatri Mantra, Shanti Path Mantra
- Swasti Mantra
- Maha Mrityunjay Mantra

Meditation: 10 Marks

- Pranav Dhyan
- Sakshi Dhyan

Monograph: 20 Marks

Viva Voce: 20 Marks

Reference book-

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

03/07/2018 Jaswanti 3/7/18 03.07.18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 2nd semester
YOG-201 General Psychology

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्डों में विभाजित होगें। खण्ड 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

इकाई –1

मनोविज्ञान का अर्थ एवं परिभाषा, मनोविज्ञान के क्षेत्र एवं उद्देश्य, व्यक्तित्व अर्थ एवं परिभाषा, व्यक्तित्व की पहुंच, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्व, व्यक्तित्व मापन

इकाई –2

न्यूरॉन : प्रकार, संरचना और कार्य, न्यूरोट्रांसमीटर्स, तंत्रिका तंत्र व उसके भाग, अंतःस्रावी प्रणाली, मस्तिष्क

: मस्तिष्क स्टेम, हाइपोथेलेमस, थेलेमस, लिम्बिक तंत्र, सेरेब्रम

इकाई –3

अवधारणा : अर्थ एवं प्रकृति, प्रक्रिया, अवधारणा के सिद्धान्त, शारीरिक सिद्धान्त एवं गेस्टाल्ट सिद्धान्त, अनुभूति : अनुभूति की समझ एवं प्रकृति । सीखना : अर्थ, प्रकृति ; याद्दाश्त (मैमोरी) अर्थ, प्रकार, प्रक्रिया एवं स्तर ; भूलना : कारण, सुधार की तकनीक

इकाई –4

उत्प्रेरण : अर्थ, प्रकृति एवं प्रकार, उत्प्रेरण के सिद्धान्त : संचालन, प्रोत्साहन, आवश्यकता–पदानुक्रम सिद्धान्त, भावना : अर्थ, प्रकृति, प्रकार, भावना की बाहरी अभिव्यक्ति, अशाब्दिक संकेत, भावनात्मक बुद्धि बुद्धि : अर्थ, प्रकृति, बुद्धि कौशल

संदर्भ ग्रन्थ –

1. योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आत्रेय
2. सामान्य मनोविज्ञान – अरूण कुमार
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.
5. Psychology (5th Edi.): By- Robert A. Baron (2001) Pub. Pearson Education, New Delhi.
6. Essential Of Psychology (6th Edi.): By- Spencer A Rathus (2001) Pub: Harcourtcollege Publications, Usa.
7. Introduction To Psychology (6th Edi.): By- Ernest R. Hilgard, Richard C. Atkinson, & Rita L. Atkinson (1975), Pub: Oxford & Ibs Publishing Co. Pvt. Ltd., New Delhi.
8. Personality Theories: Development, Growth, & Diversity (3rd Edi.): By-Bem P. Allen (2000) Pub: Allyn and Bacon Publication, London.
9. Introduction to Psychology: By- Clifford T. Morgan, Richard A. King, John R. Weisz

03/07/2018 Jagwanti 3/7/18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 2nd semester
YOG-202 Indian Philosophy & Culture

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्ड़ों में विभाजित होगें। खण्ड़ 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

इकाई –1

दर्शनः अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार। दर्शनों का श्रेणी विभाग– प्रमाण, तत्त्व, आचार मीमांसा। दर्शन की प्रमुख विशेषताएं एवं उपयोगितायें।

इकाई –2

षड्दर्शनः न्याय, वैशेषिक, साँख्य, योग, मीमांसा, एवं वेदान्त दर्शन की साधना परक तत्त्व मीमांसा व आचार मीमांसा का परिचय। जैन, बौद्ध व चार्वाक दर्शन की तत्त्व मीमांसा व आचार मीमांसा का सामान्य परिचय।

इकाई –3

संस्कृतिः उद्‌गम, अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार। भारतीय धर्मशास्त्रा–वेद, उपनिषद, मन्ुस्मृति, महाभारत, रामायण, गीता का सामान्य परिचय।

इकाई –4

भारतीय संस्कृति की प्रमुख विशेषताएँ– वैदिक आश्रम व्यवस्था, वर्ण व्यवस्था, कर्म सिद्धान्त, षोडश संस्कार, पंच महायज्ञ।

संदर्भ ग्रन्थ :

1. वैदिक साहित्य एवं संस्कृति : डॉ. कपिल देव द्विवेदी
2. भारतीय दर्शन : आचार्य बलदेव उपाध्याय
3. सत्यार्थ प्रकाश : स्वामी दयानन्द सरस्वती
4. ऋगवेदादिभाष्यभूमिकाः स्वामी दयानन्द सरस्वती
5. धर्म का आदि स्रोतः गंगा प्रसाद उपाध्याय
6. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञानः डॉ. ईश्वर भारद्वाज।

Jagwanti 3/7/18

3/7/2018

Virendra 3.07.18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 2nd semester
YOG-203 Hygiene, Diet & Nutrition

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्डों में विभाजित होगें। खण्ड 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

इकाई–1

शरीर की परिभाषा, पुरूष के आयुर्वेदोक्त चार भेद–चेतनाधातु पुरूष, चतुर्विशति तत्व, पुरूष, पंचविंशति तत्व पुरूष, षड्धातु पुरूष। मनः संरचना/ निर्माण, स्थान, कार्य: मनोविकृतियों के कारण एवं मन की शुद्धि एवं जागृति की योग साधनाएं, शरीर और मन का सम्बन्ध।

इकाई–2

स्वास्थ्य एवं तन्दूरूस्तीः अर्थ, परिभाषा, लक्षण एवं अंगों की विवेचना।
स्वस्थवृत्तः अर्थ, परिभाषा, स्वरूप, प्रयोजन, अंग।
दिनचर्याः अर्थ, परिभाषा एवं बिन्दुवार अंगो एवं उनके अभ्यास विधियों एवं लाभों।
व्यायाम की अवधारणा एवं उपयोगिता।
अभ्यंगः अर्थ, परिभाषा एवं विधियाँ एवं उनके शरीरगत प्रभाव एवं चिकित्सकीय प्रयोग।

इकाई–3

ऋतुचर्याः अर्थ, परिभाषा, विभाजन, एवं विशेषताएँ ऋतु के अनुसार दोषों का संचय, प्रकोप व प्रशमन: सद्वृत्त एवं आचार रसायनः अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार आदि–व्याधि रोकथाम, निवारण एवं दीर्घआयुस्य के लिए इनकी उपयोगिता।

इकाई–4

आहार एवं पोषणः अर्थ, परिभाषा, अंग, घटक, गुणवत्ता, मात्रा, समय, बारम्बारता, कार्य एवं उपयोगिता। आहार विविधताः दुग्धहार, फलाहार, अपक्वांहार। उपवास की अवधारणा एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी उपयोगिता। मांसाहार व शाकाहार का तुलनात्मक विवेचना।
संतुलित आहारः परिभाषा, घटक एवं वर्गीकरण। घटकों का रासायनिक वर्गीकरणः प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिज, लवण, विटामिन, जल, वर्गीकरण तथा शरीर में कार्य।

संदर्भ ग्रन्थः

1. चरक संहिता : महर्षि चरक
2 सुश्रुत संहिता : महर्षि सुश्रुत
3. आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य : आचार्य बालकृष्ण
4. स्वस्थवृत्त विज्ञान : रामहर्ष सिंह

03/07/2018

3/7/18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 2nd semester
YOG-204 Human Anatomy & Physiology-II

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्ड़ों में विभाजित होगें। खण्ड़ 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

इकाई–1

रक्त परिसंचरण तंत्र– रक्त की रचना, ष्वेत रक्त कण, लालरक्त कण व रक्तचक्रिका की रचना व कार्य, रक्त के कार्य, धमनी–शिरा की रचना व अन्तर, ह्रदय की बाह्य एवं आन्तरिक रचना, ह्रदय चक्र, रक्तदाब, रक्त का संवहन, रक्त परिसंचरण तन्त्र पर योग का प्रभाव, रक्तदाब व ह्रदय गति की नियन्त्रण प्रक्रिया।

इकाई–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।

इकाई–3

उत्सर्जन तन्त्र– उत्सर्जन का अर्थ, उत्सर्जन तन्त्र की रचना, वृक्क की रचना तथा कार्य, वृक्कान्त्र (नेफ्रान) की रचना, मूत्र उत्पत्ति की प्रकिया, मूत्र का उत्सर्जन, मूत्र की मात्रा, संगठन, मूत्र द्वारा उत्सर्जित असामान्य पदार्थ, उत्सर्जन तन्त्र पर योग का प्रभाव।

इकाई–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।

संदर्भ ग्रन्थः

शरीर रचना विज्ञान – डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर किया विज्ञान – डॉ. प्रियवृत शर्मा
शरीर किया विज्ञान – डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
शरीर रचना व किया विज्ञान – डॉ. एस. आर. वर्मा

03/07/2018

Jagwanti 3/7/18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 2nd semester
YOG-205 Yoga Practical -1
[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

Asana: 50 Marks

1. Bakasan
2. Suptvajrasan
3. Baddhapadmasan
4. Kukkutasan
5. Uttithpadmasan
6. Garbhasan
7. Tolangulasan
8. Padma sarvangasan
9. Sirshasan
10. Vakrasan

- Asana as described in 1st semester practical

Pranayama: 15 Marks

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

Assignment: 15 Marks
(Teaching Practice Note Book) Each student has to prepare and deliver 10 Lesson plans (Five Asanas+Three Pranayams+Three Shatkriyas) during the session.

Viva Voce: 20 Marks

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

03/07/2018

3/7/18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 2nd semester
YOG-206 Yoga Practical -2
[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

1. Project Work (40 Marks Project Report +20 Marks Viva-voce)

परिवीक्षा : ग्रीष्मकालीन अवकाश के दौरान विद्यार्थियों को किसी सार्वजनिक स्थान पर जाकर योग शिविर का आयोजन कर संक्षिप्त रिपोर्ट विभाग को साक्ष्यों सहित प्रस्तुत करनी होगी; तथा साथ में प्रस्तुत रिपोर्ट के आधार पर मौखिकी भी होगी।

2. Practical 20 Marks

I. Bandh/Mudra: 05 Marks
- Mahahmudra
- Mahabedh
- Hast Mudra – Shankh, Hirday
- Mahabandh Mudra
- Khechri

II. Kriya: 05 Marks
- Kapalbhati- Vyutkram
- Dand-dhoti
- Sutra neti
- Nouli

III. Mantra: 05Marks
- Ishwar stuti Prarthna Upasana Mantra
- Pratah-Sayankaleen Mantra

IV. Meditation: 05 Marks
- Meditation as described in 1st semester practical
- Including the practical of first semester

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

03/07/2018

3/7/18

03.07.18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 3rd semester
YOG-301 Patanjal Yoga Sutra

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्ड़ों में विभाजित होगें। खण्ड़ 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड़ 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

इकाई –1

योग की परिभाषा, चित्त की भूमियाँ, चित्त की वृत्तियाँ, योगान्तराय, ईश्वर की अवधारणा, चित्त प्रसादन के उपाय; (अभ्यास और वैराग्य, एक तत्त्व अभ्यास, धारणा, ध्यान, व्यवाहारिक उपाय) समाधि की अवस्थाएँ।

इकाई –2

क्रिया योग का स्वरूप, पंचक्लेश, कर्माशय, चतुर्व्यूहवाद, ऋतम्भरा प्रज्ञा और इसकी प्रान्त भूमियाँ, विवेकख्याति।

इकाई –3

अष्टांग योग; (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धरणा, ध्यान एवं समाधि) की अवधारणा, महाव्रत का स्वरूप, वितर्क विवेचन। बहिरंग योग; यम, नियम, आसन, प्राणायाम एवं प्रत्याहार की अवधारणा–अर्थ, परिभाषाएं, विधि, फल एवं उपयोगिताएं। अंतरग योग;(धारणा, ध्यान एवं समाधि) की अवधारणा–अर्थ, परिभाषाएं, विधि फल एवं उपयोगिता। संयम, चित्त का परिणाम, विभूति और उसके भेद, कैवल्य का स्वरूप।

इकाई –4

निर्माण चित्त, कर्म का स्वरूप, कर्म के भेद, दृष्टा और दृश्य, सिद्धि के भेद, अष्ट सिद्धियाँ, सिद्धि के पाँच साधन, धर्ममेघ समाधि ।

संदर्भ ग्रन्थः–

1. योग दर्शन : स्वामी रामदेव
2. योग सूत्र : वाचस्पतिमिश्र
3. योग सूत्र राजमार्तण्ड : भोजराज
4. पातंजल योग प्रदीप : ओमानन्द तीर्थ
5. पातंजल योग विमर्श : विजयपाल शास्त्री
6. ध्यान योग प्रकाश : लक्षमणानन्द
7. योगदर्शन : राजवीर शास्त्री
8. पातंजल योग दर्शन : स्वामी सत्यपति परिव्राजक

03/07/2018

3/7/18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 3rd semester
YOG-302 Introduction to Ayurveda

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्डों में विभाजित होगें। खण्ड 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

इकाई –1

आयुर्वेदः उद्गम, अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन, इतिहास एवं रोग निदान एवं परीक्षण के प्रमुख सिद्धान्त।

इकाई –2

दोषः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणामय; धातुः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणामय उपधातुः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणामय; मलः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणामय; स्रोतसः अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्यय इन्द्रियः अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्य; अग्निः अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्यय प्राणः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, स्थान एवं कार्य; प्राणायामः अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्य; प्रकृतिः अर्थ, परिभाषा, विशेषताएं एवं इसके विकार; देह–प्रकृतिः अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं पहचान; मनस प्रकृतिः अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं पहचान।

इकाई –3

प्रमुख जड़ी–बूटियों का सामान्य परिचय, गुणधर्म, स्वास्थ्य संवर्द्धनात्मक एवं चिकित्सकीय प्रयोग–आक, अजवाइन, आंवला, अपमार्ग, अश्वगंधा, तुलसी, गिलोय, ब्राह्मी, धनिया, अदरक, इलायची, हरड, नीम, हल्दी व गवारपाठा।

इकाई –4

पंचकर्म (पूवकर्म, प्रधानकर्म और पश्चात् कर्म) अर्थ, परिभाषा, प्रकार, प्रयोजन, लाभ, हानि, सावधनियाँ एवं स्वास्थ्य संवर्द्धनात्मक एवं चिकित्सकीय प्रयोग।

सन्दर्भ ग्रन्थः

आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य– आचार्य बालकृष्ण
आयुर्वेद जड़ी–बूटी रहस्य– आचार्य बालकृष्ण
आयुर्वेदीय शरीर क्रिया विज्ञान– शिव कुमार गौड़
स्वस्थवृत्त – डॉ0 रामहर्ष सिंह
Basic Principles of Ayurveda- K. Lakshmipati

03/07/2018

Jagwant 3/7/18

03.7.18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 3rd semester
YOG-303 RESEARCH Methodology & Statistics

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्डों में विभाजित होगें। खण्ड 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

इकाई –1

शोध स्वरूप एवं समस्याः– शोध– शोध का अर्थ तथा विशेषताएं। शोध के प्रकार– साहित्यक शोध (पुस्तकालय शोध तथा सिद्धांत रचना) तथा इन्द्रियानुभविक शोध (प्रेक्षण, सहसम्बन्धत्मक तथा 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।

इकाई –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 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

इकाई –3

वर्णनात्मक सांख्यिकीः– आधारभूत संप्रत्यय– सांख्यिकी का अर्थ, स्वरूप तथा अनुप्रयोग। मापन का स्वरूप तथा मापन की मापनियॉं 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 (स्थानकम विधि)

इकाई –4

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 ग्रन्थः

अनुसंधान विधियॉं – एच. के. कपिल

मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी – गैरेट

Foundation of Behavioral Sciences Research - Kerlinger

Methods in Behavioral Sciences Statistics in - Festinger & Katz

Psychology and Education- Garret

03/07/2028

Jagwani 3/7/18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 3rd semester
YOG-304 Naturopathy
[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्डों में विभाजित होगे। खण्ड 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

इकाई –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।

इकाई –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।

इकाई –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।

इकाई –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, अकाहारोपवास। आदर्श आहार, प्राकृतिक आहार, रोग निवारण में उपयुक्त आहार, आदर्श व संतुलित आहार में अन्तर। अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगो पर प्रभाव, विधियां– सामान्य, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, बेलना, 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 गौड
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

03/07/2018 3/7/18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 3rd semester
YOG-305 Yoga Practical-1

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

Asana: 30 Marks

1. Chandranamaskar
2. Murdhasana
3. Raja Kapotasana
4. Prayankasana
5. Vyaghrasana
6. Akarana Dhanurasan
7. Hasta Padangushtasana
8. Kurmasana
9. Gorkchasan
10. Karnpidasan

- Asana as described in 1st & 2nd semester practical

Pranayama: 10 Marks

- Bahyavritti
- Abhyantarvriti
- Stambhvriti
- Bahyabhyantavishyakschepi
- Pranayama as described in 1st & 2nd semester practical

Kriya: 15 Marks

- Kapalbhati- Shitkram
- Nouli
- Vastra dhouti
- Laghu Shankhprakshalan
- Kriya as described in 1st & 2nd semester practical

Mantra: 10 Marks

- Sandhyamantra, Havan Mantra
- Mantra as described in 1st & 2nd semester practical

Meditation: 05 Marks

- Various types of meditation
- mediation as described in 1st & 2nd semester practical

Bandh/Mudra: 10 Marks

- Yoni
- Shaktichalini
- Mudras & Bandhas as described in 1st &, 2nd semester practical

Viva Voce: 20 Marks

Reference book-

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

03/07/2018 3/7/18 03.07.18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 3rd semester
YOG-306 Yoga Practical-2

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

- **Naturopathy Practical** **25 Marks**
- **Assignment** **25 Marks**

(Naturopathy Practical Note Book) Each student has to prepare Practical note book for Naturopathy Practical during the session.

- **Research Paper** **25 Marks**
- **Viva-voce** **25 Marks**

03/07/2018

03.07.18

3/7/18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 4th Semester
YOG-401 Yoga Therapy

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्डों में विभाजित होगें। खण्ड 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

इकाई –1

यौगिक मानव संरचना एवं क्रिया विज्ञानः चक्र, पंचकोश एवं तीन शरीर की अवधारणा, इनके जागृति एवं विकृति के शारीरिक, मानसिक एवं मनोदैहिक परिणाम। यौगिक विकृति निदानः 1) स्वर विज्ञान, 2) प्राण एवं 3) श्वास का शारीरिक, मानसिक एवं मनोदैहिक दैनिक समस्याओं के साथ सम्बन्ध। सप्तचक्र का तंत्रिका जालिकाओं एवं अन्तस्रावी ग्रन्थियों से सहसम्बन्ध। स्वास्थ्य एवं तन्दरूस्तीः अर्थ, परिभाषा, लक्षण एवं अंगों की विवेचना (योग एवं डब्ल्यू.एच.ओ. के संदर्भ में)।

इकाई –2

योग चिकित्साः अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन, मूल सिद्धान्त, अंगों, प्रभावों;
स्वास्थ्य संवर्द्धन, रोगथाम, उपचार एवं दीर्घायु के लिए योग चिकित्सा का महत्व।
योग चिकित्सक के गुण, योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच में अन्तर, योग चिकित्सा की समकालिन व्यापकता एवं सांदर्मकिता, योग चिकित्सा की सीमाएं।

इकाई –3

सामान्य आदि–व्याधियों के लिए योग चिकित्सा

अस्थि एवं मांशपेशी तंत्र के रोगः कमर दर्द, शियाटिका, सरवाईकल स्पॉण्डलाइटिस, रियूमेटाइड एवं आस्टिओ अर्थोराइटिस, आमवात, के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा ।

श्वसन सम्बन्धि रोगः दमा, निमोनिया, प्रतिश्याय एवं साइनोसाइटिसए; के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

पाचन तंत्र सम्बन्धि रोगः कब्ज, अजीर्ण, अम्लपित्त, अल्सर, (गैसट्रिक एवं डयूडेनलद्ध), इरीटेबल बाउल सिंड्रोम, उदरवायु, पीलिया, कोलाइटिस, अर्श, के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योगचिकित्सा।

रक्त परिवहन तंत्र सम्बन्धिः उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, हृदय धमनी अवरोध एन्जाइना, के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योगचिकित्सा।

इकाई –4

प्रजनन एवं उत्सर्जन तंत्र सम्बन्धि रोगः नपुंसकता, मासिक धर्म सम्बन्धि समस्याएं, ल्यूकोरिया, कटिशूल, इनपफर्टीलिटि, यू.टी.आई. यूरिनरी स्ट्रेस इनकंटीनेंस; के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

अन्तस्रावी ग्रन्थियों सम्बन्धिः मधुमेह, थायराइड हार्मोन वृद्धि/कमी, मोटापा, डायबेटिज मैलाइटस, मानसिक शक्ति ह्रास; के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

तंत्रिका तंत्र सम्बन्धि रोगः सिर दर्द, इपीलेप्सी, हिस्ट्रिया, अवसाद, चिन्ता, अनिद्रा, माइग्रेन, तनाव, धूमपान, मद्यपान; के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

मानसिक स्वास्थ्यः अर्थ, परिभाषा, अंग, निर्धारक, कारण, लक्षण एवं उनका योग चिकित्सा द्वारा निदान।

संदर्भ ग्रन्थः–

1. चरक संहिता : महर्षि चरक
2. सुश्रुत संहिता : महर्षि सुश्रुत
3. आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य : आचार्य बालकृष्ण
4. स्वस्थवृत्त विज्ञान : रामहर्ष सिंह

03/07/2018

Jagwanti 3/7/18

03.07.18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 4th semester
YOG-402 Alternative Therapy

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोटः सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्डों मे विभाजित होगें। खण्ड 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

इकाई –1

वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व। 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 का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त, ऊर्जा केन्द्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियां, प्राण चिकित्सा में रंग एवं चक्रों का महत्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का प्रभाव; रेकी का सामान्य परिचय।

इकाई –3

मर्म चिकित्सा – अवधारणा, परिभाषा, क्षेत्र, सीमाएं, प्रमुख मर्म बिन्दुओं की जानकारी, शारीरिक एवं मानसिक रोगों की मर्म चिकित्सा, स्व–मर्म चिकित्सा, पंचगव्य चिकित्सा का सामान्य परिचय, यज्ञ चिकित्सा का सामान्य परिचय।

इकाई –4

स्वर चिकित्सा– स्वर चिकित्सा की अवधारणा व उद्देष्य, स्वर चिकित्सा के सिद्धान्त स्वर का अर्थ, प्रकृति व प्रकार, शरीरस्थ नाड़ियों की सामान्य जानकारी, अग्निमांध, कब्ज, दमा, प्रतिश्याय, अम्लता, उच्च व निम्न रक्तचाप, मोटापा, अनिद्रा।

संदर्भ ग्रन्थ –

Acupressure – Dr. Attar Singh
Acupressure – Dr. L.N. Kothari
Acupressure you are doctor for yourself: Dr. Dhiren Gala
Sujok Therapy – Dr. Aash Maheshwari
Miracles through pranic healing - Master Choa Kok Sui
Advanced pranic healing – Master Choa Kok Sui
Pranic Psychotherapy – Master Choa Kok Sui
The text book of Magneto therapy: Dr. Nanubhai Painter
स्वस्थवृत विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
मर्म विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा डॉ. सुनील कुमार जोषी
Marma science and principles of marma therapy - Dr. Sunil Kumar Joshi

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 4th semester
YOG-403 यौगिक ग्रंथों का मूलभूत तत्त्व

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

नोट: सभी लिखित प्रश्न पत्र दो खण्डों में विभाजित होगें। खण्ड 'अ' अनिवार्य में एक ही प्रश्न होगा, जिसमें आठ लघु उत्तरीय प्रश्न होगें व प्रत्येक प्रश्न दो अंक का होगा, उत्तर 20–25 शब्दों तक सीमित होगा। खण्ड 'ब' दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों का होगा, जिसमें सभी चार इकाईयों से एक प्रश्न का चयन करते हुए कुल चार प्रश्न होगें।

इकाई –1

ईशावास्योपनिषद : कर्मनिष्ठा की अवधारणा, विद्या और अविद्या, ब्राह्मण, आत्मभाव केनोपनिषद : अद्वैत शक्ति, इन्द्रिय और अन्तकरण, स्व और मन, सत्यानुभूति, भावातीत सत्य, यक्ष के उपदेश।

इकाई –2

कठोपनिषद : योग की परिभाषा, आत्मा की प्रकृति, सत्यज्ञान की महत्ता। प्रश्नोपनिषद : प्राण और रई(सृजन) की अवधारणा, पंच प्राण, मुख्य पांच प्रश्न। मुण्डकोपनिषद : ब्रह्मविद्या के दो दृष्टिकोण – परा व अपरा, ब्रह्मविद्या की महानता, कर्मफल की निष्ठा, तपस्या और गुरूभक्ति, सृजनात्मकता का केन्द्र, ब्राह्मण का ध्यान लक्ष्य

इकाई –3

माण्डूक्योपनिषद : चेतना के चार स्तर एवं कार के साथ इनका सम्बन्ध। ऐतरेयोपनिषद : आत्मा की अवधारणा, ब्रह्माण्ड और ब्राह्मण की अवधारणा। तैतरियोपनिषद : पंचकोश की अवधारणा, शिक्षावल्ली, आनन्द वल्ली, भृगुवल्ली का सारांश।

इकाई –4

छान्दोग्योपनिषद : ओ3म ध्यान (उद्गीत), शांडिल्य विद्या बृहदारण्यक उपनिषद : आत्मा और ज्ञान योग की अवधारणा, आत्मा और परमात्मा का एकत्व।

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
बृहदारण्यक उपनिषद	– गीता प्रैस गोरखपुर
योग रहस्य	– डॉ0 कामाख्या कुमार
Nine Principals Upanishdas	- Bihar School of Yoga
Introduction to Upanishads	– Theosophical Society of India, Adyar, Madras,

03/07/2018

3/7/18

03.07.18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 4th semester
YOG-404 Dissertation/ Elective Subject/ Essay

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20]

(क) लघुशोध प्रबन्ध–

केवल वही छात्र लघुशोध प्रबन्ध ले सकेंगे जिनके प्रथम खण्ड के अंक (सैद्धान्तिक व कियात्मक) 60 प्रतिशत होंगे। पुनः परीक्षा की स्थिति में लघुशोध प्रबन्ध नहीं दिया जाएगा। 30 अप्रेल तक यह शोधप्रबन्ध विभाग में जमा कराना अनिवार्य होगा।

(ख) निबन्ध–

निम्नलिखित निबन्धों में से परीक्षक प्रत्येक इकाई से एक निबन्ध (कुल चार) प्रश्न पत्र में देगें तथा उनमें से किन्ही दो पर दस–बारह पृष्ठों में प्रत्येक निबन्ध लिखना होगा।

इकाई–1

1. भारतीय वाड्मय में योग का स्वरूप
2. भारतीय वाड्मय में मानव चेतना
3. योग दर्शन की तत्वमीमांसा
4. भारतीय वाड्मय में मोक्ष

इकाई –2

1. सत्कार्यवाद
2. प्रमाण मीमांसा
3. सृष्टि–प्रक्रिया
4. समाधि

इकाई –3

1. अष्टांगयोग
2. ज्ञानयोग
3. भक्तियोग
4. कर्मयोग

इकाई–4

1. महर्षि दयानन्द सरस्वती और उनकी योगसाधना
2. श्री अरविन्द एवं उनकी योग साधना
3. स्वामी विवेकानंद एवं योग के क्षेत्र में उनका योगदान
4. स्वामी कुवलयानंद एवं योग के क्षेत्र में उनका योगदान

03/07/2018 Jaywanti 3/7/18 Jairender 03.07.18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 4th semester
YOG-405 Yoga Practical-1

[Total Marks: 100]

Asana: 30 Marks

1. Bala Garbhasana
2. Vrishchikasana
3. Utthita Dwipad Sirasana
4. Uttithita Paschimotanasana
5. Tittibhasana
6. Padmabkasan
7. Mayurasan
8. Omkarasan
9. Pakshiasan
10. Dimbhasan

- Asana as described in 1st, 2nd, & 3rd semester practical

Pranayama: 10 Marks

- pranayam as described in 1st, 2nd, & 3rd semester practical

Kriya: 15 Marks

- Kriya as described in 1st, 2nd, & 3rd semester practical

Mantra: 05 Marks

- Mantra as described in 1st, 2nd, & 3rd semester practical

Meditation: 10 Marks

- Meditation as described in 1st, 2nd, & 3rd semester practical

Bandh/Mudra: 10 Marks

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

Viva Voce: 20 Marks

Reference book-

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

03/07/2018

3/7/18

03.07.18

M.A./ M.Sc. in Yoga Science 4th semester
YOG-406 Yoga Practical-2

[Total Marks: 100]

1. Marma Therapy Practical - 10 Marks
2. Acupressure practical - 10 Marks
3. Pranic Healing practical - 10 Marks
4. Marma Therapy practical - 10 Marks
5. Yagya Therapy practical - 10 Marks
6. Reiki Therapy practical - 10 Marks
7. Swar Therapy practical 10 Marks

(Practical Note Book for above therapies should be prepared)

8. Attending Seminar/Workshop/Conference 10 Marks
9. Viva-voce 20 Marks

Jaywant 3/7/18

03/07/2018

Jelrander 03.07.18