

M.A. Yoga Science 1<sup>st</sup> Semester

MYOG-101

योग के आधारभूत तत्त्व (Fundamentals of Yoga)

[Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

इकाई - 1

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

इकाई- 2

योग पद्धतियाँ - ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, अष्टांगयोग, हठयोग, क्रियायोग, तंत्रयोग एवं मंत्रयोग।

इकाई- 3

विभिन्न योगियों का परिचय - महर्षि पतंजलि, महायोगी गोरक्षनाथ, महर्षि वाल्मीकि, महर्षि दयानन्द सरस्वती, महर्षि अरविन्द, योगी श्यामाचरण लाहिडी महाशय, स्वामी विवेकानन्द, परमहंस योगानन्द, स्वामी शिवानन्द तथा स्वामी कुवलयानन्द।

इकाई- 4

योग के ग्रंथों का सामान्य परिचय - पातंजल योगसूत्र, योगवाशिष्ठ, गोरक्षसंहिता, शिवसंहिता, सिद्धसिद्धांत पद्धति।

संदर्भ ग्रंथ सूची-

1. योग विद्या एक परिचय- प्रो० सुरेन्द्र कुमार त्यागी
2. स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती - योग विज्ञान
3. राजकुमारी पाण्डेय - भारतीय योग परंपरा के विविध आयाम
4. स्वामी विवेकानन्द - ज्ञान-भक्ति-कर्म-योग और राजयोग
5. कामाख्या कुमार - योग महाविज्ञान
6. कल्याण (योगांक), गीताप्रेस गोरखपुर
7. स्वामी दिव्यानन्द - वेदों में योग विद्या
8. आचार्य बलदेव उपाध्याय - भारतीय दर्शन
9. विश्वनाथ मुखर्जी - भारत के महान योगी
10. स्वामी शिवानन्द - संत चरित
11. आचार्य बालकृष्ण - योग विज्ञानम, दिव्य योग प्रकाशन
12. डॉ जगवन्ती देशवाल - अष्टांग योग
- 12 K.S. Joshi - Yoga in Daily Life
- 13 S.P. Singh and Yogi Mukesh - Foundation of Yoga

Slam

Yog

11-07-24

**M.A. Yoga Science 1<sup>st</sup> Semester**

**MYOG-102**

**हठयोग (Hathyoga)**

[Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

**इकाई-1**

हठयोग का स्वरूप – हठयोग की परिभाषा, उद्देश्य, हठसिद्धि के लक्षण, अभ्यास के लिए उचित स्थान, ऋतुकाल, योग अभ्यास के पथ्य एवं अपथ्य निर्देश, हठयोग की उपादेयता, हठयोग के साधक तथा बाधक तत्त्व।

**इकाई-2**

हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म – धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति तथा विधि लाभ।  
घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्म – धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति तथा विधि लाभ।

**इकाई-3**

हठप्रदीपिका के अनुसार आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा, नादानुसंधान, कुंडलिनी, हठयोग के अनुसार समाधि, राजयोग, प्राण शक्ति, नादानुसंधान का स्वरूप तथा परिचय।

**इकाई-4**

घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्रा, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि।

**संदर्भ ग्रंथ सूची-**

1. स्वामी मुक्तिबोधनंद – हठयोग प्रदीपिका
2. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती – घेरण्ड संहिता
3. Swami Vishnu Devanand – Hatha Yoga Pradipika
4. परमहंस स्वामी अनंत शास्त्री – हठयोग प्रदीपिका
5. स्वामी श्री द्वारिकादास शास्त्री – हठयोग प्रदीपिका
6. ज्ञान शंकर सहाय – हठयोग प्रदीपिका
7. ऋषि घेरण्ड – घेरण्ड संहिता योगशास्त्र

M.A. Yoga Science I<sup>st</sup> Semester  
MYOG-103

श्रीमद्भगवद्गीता एवं सांख्यकारिका (Srimad Bhagavad Gita & Sankhyakarika)

[Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

इकाई - 1

श्रीमद्भगवद्गीता सामान्य परिचय। भगवद्गीता के अनुसार आत्मा का स्वरूप, योग के विभिन्न लक्षण, स्थितप्रज्ञता, 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। संन्यास का स्वरूप, मोक्ष में संन्यास की उपादेयता, कर्मयोगी के लक्षण, ब्रह्मज्ञान का उपाय, अभ्यास और वैराग्य, प्रकृति एवं माया। ईश्वर की विभूतियाँ, विराट स्वरूप, भक्तियोग, त्रिगुण विवेचन, दैवासुर सम्पदा विभाग, त्रिविध श्रद्धा।

इकाई - 3

सांख्यदर्शन-परिचय। सांख्यकारिकानुसार दुःख का स्वरूप। पच्चीस तत्वों का परिचय, प्रमाण विवेचन, सत्कार्यवाद अनुपलब्धि के कारण, व्यक्त-अव्यक्त विवेचन।

इकाई - 4

सांख्यकारिका के अनुसार गुणों का स्वरूप, पुरुष विवेचन बुद्धि के लक्षण एवं धर्म। सृष्टि प्रक्रिया, त्रयोदश करण, सूक्ष्म शरीर, मुक्ति विवेचन।

संदर्भ ग्रंथ -

1. गीतानन्दका, जयदयाल; श्रीमद्भगवद्गीता तत्त्वविवेचनी हिन्दी-टीका, गीताप्रेस गोरखपुर, संस्करण संवत् 2073
2. स्वामी रामसुखदास; श्रीमद्भगवद्गीता साधक-संजीवनी, गीताप्रेस गोरखपुर, संस्करण संवत् 2069
3. स्वामी रामसुखदास; गीता-दर्पण, गीताप्रेस गोरखपुर, संस्करण संवत् 2064
4. स्वामी रामसुखदास; गीता ज्ञान प्रवेशिका, गीताप्रेस गोरखपुर, संवत् 2071
5. तिलक, लोकमान्य बाल गंगाधर; श्रीमद्भगवद्गीता रहस्य अथवा कर्मयोग शास्त्र, न्यू साधना पॉकेट बुक्स, संवत् 1973
6. सांख्यतत्त्वकौमुदी- वाचस्पति मिश्र
7. सांख्यप्रवचन भाष्य- विज्ञानभिक्षु

*Sham*

*Ksh*

*11.07.24*



M.A. Yoga Science 1<sup>st</sup> Semester

MYOG-104

योग के लिए मानव शरीर रचना और क्रिया विज्ञान (Human Anatomy & Physiology for Yoga)

[Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

इकाई - 1

मानवीय कोशिका- संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य।

ऊतक- इसके प्रकार तथा कार्य। अस्थि तंत्र- अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थियों की संख्या, अस्थि की रचना, अस्थि के कार्य, तरुणास्थि का स्थान, तरुणास्थि के भेद और कार्य। सन्धि- सन्धि स्थल के प्रकार, अस्थि तंत्र पर योग का प्रभाव।

इकाई - 2

पेशीतंत्र- पेशी का परिचय, पेशीय संकुचन की क्रियाविधि, शरीर की इन प्रधान पेशियों का संक्षिप्त परिचय यथा- स्टरनोक्लीडोमैस्टायड, लैटिसमस डोरसाई, ट्रैपीजियस, रैक्टस एब्डोमिनिस, डायफ्राम, डैल्तायड, वाइसैप्स, ट्राईसैप्स, ग्लूटियस मैक्सीमस, गैस्ट्रोक्लीनियस। पेशी के कार्य, योग का पेशी तंत्र पर प्रभाव।

इकाई - 3

श्वसन तंत्र- श्वसन की परिभाषा, श्वसन के भेद, प्राण की परिभाषा और भेद, प्राणायाम का महत्व, श्वसन तंत्र की रचना, श्वसन की क्रिया- बाह्य व आन्तरिक, गैसों का परिवहन, श्वसन क्रिया की नियंत्रण प्रक्रियायें। श्वसन क्षमताएं व आयतनों की संक्षिप्त जानकारी, श्वसन तंत्र पर योग का प्रभाव।

इकाई - 4

अन्तःस्त्रावी तंत्र- अन्तःस्त्रावी व बहिःस्त्रावी ग्रन्थियाँ, एन्जाइमस व हार्मोन में अन्तर, पीयूष ग्रन्थि, पिनियल ग्रन्थि, परिचुल्लिका ग्रन्थि, चुल्लिका ग्रन्थि, थायमस ग्रन्थि, अग्न्याशय तथा एड्रीनल ग्रन्थि, डिम्ब व अण्डकोष ग्रन्थियों की स्थिति, हार्मोन्स व उनके कार्य, योग का अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों पर प्रभाव।

संदर्भ ग्रंथ सूची-

1. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान - डॉ० अनन्त प्रकाश गुप्ता
2. शरीर रचना विज्ञान- डॉ० मुकुन्द स्वरूप वर्मा
3. शरीर क्रिया विज्ञान- डॉ. प्रियवृत्त शर्मा
4. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान- डॉ. एस. आर. वर्मा
5. शरीर रचना विज्ञान- एम.एम. गौरे
- 6- "Science of Breath: A Practical Guide" by Swami Rama, Rudolph Ballentine, and Alan Hymes

2/2/2024

18/7/24

11-07-24

M.A. Yoga Science I<sup>st</sup> Semester

MYOC-105

प्राकृतिक चिकित्सा (Naturopathy)

[Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

इकाई - 1

प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धांत-रोग का मूल कारण, रोग की तीव्र व दीर्घ अवस्थाएं, विशिष्ट रोगों का सिद्धांत, उपचार का सिद्धांत, प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के उपाय।

इकाई - 2

जल चिकित्सा - जल का महत्व, जल के गुण, विभिन्न तापक्रम के जल का शरीर पर प्रभाव, जल चिकित्सा की विधियाँ, जल के प्रयोग की विधियाँ, जलस्नान, प्राकृतिक स्नान, साधारण व धर्मण स्नान, कटि स्नान, मेहनत स्नान, वायु स्नान, रीढ़ स्नान, तथा पाद स्नान, पूरे शरीर की भीली पट्टी, छाती, पेट, गले व हाथ पैर की पट्टियाँ, रानी।

इकाई - 3

मिट्टी, सूर्य व वायु चिकित्सा - मिट्टी का महत्व, प्रकार एवं गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव। मिट्टी की पट्टियाँ। मृत्तिका स्नान, सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर सूर्यप्रकाश की क्रिया-प्रतिक्रिया। सूर्य स्नान विभिन्न रंगों का प्रयोग, वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान।

इकाई - 4

उपवास - सिद्धांत व शारीरिक क्रिया-प्रतिक्रिया, आरोग्य हेतु उपवास, रोग का उपचार व उपचार, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार-दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध, जलोपवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास। अभ्यंग की परिभाषा व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगों पर प्रभाव, विधियाँ - सामान्य, धर्मण, शपकी, मरालना, कपन, बेला, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की चुटकी।

संदर्भ ग्रंथ सूची-

1. चिकित्सा उपचार के विविध आयाग - पं श्रीराम शर्मा, आचार्य सम्पूर्ण चाड्ढ, मग, खंड-40
2. जीवेन शरद शतम् - पं श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण चाड्ढ, मग, खंड 41
3. नागेन्द्र कुमार नीरज - जल चिकित्सा
4. पी. डी. मिश्रा - प्राकृतिक चिकित्सा
5. स्वस्थवृत्त विज्ञान - प्रो रामहर्ष सिंह
6. स्वस्थवृत्तम - शिवकुमार गौड़
7. आहार और स्वास्थ्य - डॉ० हीरालाल
8. रोगों की सरल चिकित्सा
9. आयुर्वेदीय प्रकृतिक चिकित्सा - राकेश जिंदल
10. Diet and Nutrition - Dr. Kudolf

Q. 1000

Y. 1. 6

M.A. Yoga Science 1<sup>st</sup> Semester  
MYOG-106

प्रायोगिक योग –I (Yoga Practicum-I)

[Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

आसन – 20 अंक

1. यौगिक जॉगिंग- स्वामी रामदेव, यौगिक सूक्ष्म व्यायाम (प्रथम 12 अभ्यास) 2. मंत्र सहित सूर्य नमस्कार 3. पद्मासन 4. शिवासन 5. स्वस्तिक आसन 6. वज्रासन 7. योगमुद्रा आसन 8. सिंहासन 9. गोमुखासन 10. अर्द्ध-मत्स्येन्द्रासन 11. मार्जारी आसन 12. मंजूकासन 13. शशांक आसन 14. भुजंगासन 15. उष्ट्रासन 16. ताड़ासन 17. वृक्षासन 18. उत्तानपादासन 19. गरुडासन 20. नटराजासन 21. वातायनासन 22. शलभासन 23. मत्स्यासन 24. धनुरासन 25. चक्रासन 26. पश्चिमोत्तानासन 27. हलासन 28. नौकासन 29. सर्वांगासन 30. शवासन।

प्राणायाम – 15 अंक

1. भस्त्रिका 2. नाडीशोधन 3. सूर्यभेदी 4. शीतली 5. उज्जायी।

बंध-मुद्रा – 5 अंक

1. मूलबंध, 2. उड्डीयान बंध, 3. जालंधर बंध, 4. विपरीतकरणी, 5. तडागी, 6. अश्विनी, 6. शांभवी, 7. काकी मुद्रा।

शोधन-क्रिया – 10 अंक

1. वमन क्रिया, 2. जल नेति, 3. रबड नेति, 4. वातक्रम-कपालभाति, 5. अग्निसार, 6. लघुशंख प्रक्षालन।

मन्त्र – 5 अंक

1. गायत्री मंत्र, 2. महामृत्युंजय मंत्र, 3. स्वस्तिक मंत्र, 4. कल्याण मंत्र, 5. शांति पाठ।

ध्यान – 5 अंक

1. प्रणव ध्यान, 2. साक्षी ध्यान।

मौखिक परीक्षा – 10 अंक

संदर्भ ग्रंथ सूची-

1. घेरंड संहिता – स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, योग प्रकाशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार
2. हठप्रदीपिका – कैवल्यधाम प्रकाशन, लोनावला पुणे
3. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध – स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग प्रकाशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार
4. संपूर्ण योग विद्या- राजीव जैन त्रिलोक, मंजुल पब्लिशिंग हाउस।
5. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम-- धीरेंद्र ब्रह्मचारी
6. योगसाधना एवं योग चिकित्सा रहस्य- स्वामी रामदेव, दिव्य योग प्रकाशन
7. ध्यान तंत्र के आलोक में – स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग प्रकाशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार



**M.A. Yoga Science 2<sup>nd</sup> Semester**  
**MYOG-201**  
**सामान्य मनोविज्ञान (General Psychology)**

[Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

**इकाई -1**

मनोविज्ञान : अर्थ, परिभाषा, प्रकृति, कार्यक्षेत्र एवं लक्ष्य, मनोविज्ञान की विधियाँ – अन्तर्निरीक्षण विधि, प्रेक्षण विधि, प्रयोगात्मक विधि, सर्वे विधि।

व्यवहार मनोविज्ञान : व्यवहार की परिभाषा, व्यवहार के विज्ञान के रूप में मनोविज्ञान, व्यवहार का मनोवैज्ञानिक आधार।

**इकाई -2**

व्यक्तित्व : अर्थ, परिभाषा, स्वरूप एवं संरचना, व्यक्तित्व का प्रकार सिद्धांत, – केचमन, शैल्डन एवं जुंग, व्यक्तित्व का शीलगुण सिद्धान्त— आलपोर्ट एवं आईजेन्क, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्व – आनुवांशिक एवं वातावरणीय, व्यक्तित्व विकास के विभिन्न रूप एवं अवस्थाएँ, व्यक्तित्व मापन।

**इकाई -3**

प्रत्यक्षण : अर्थ, परिभाषा एवं स्वरूप, संवेदन एवं प्रत्यक्षण में संबंध।

अवधान : अर्थ, परिभाषा एवं स्वरूप, अवधान के प्रकार एवं कार्य।

अधिगम : अर्थ, परिभाषा, स्वरूप एवं विधियाँ।

स्मृति एवं विस्मरण : स्मृति का अर्थ, प्रकार एवं विशेषताएं, स्मृति प्रशिक्षण, अच्छी स्मृति के लक्षण, विस्मरण के निर्धारक या कारण।

**इकाई -4**

निद्रा : निद्रा, अर्थ, परिभाषा, स्वरूप, प्रकार एवं अवस्थाएं, निद्रा – विकार।

मानसिक स्वास्थ्य : परिभाषा, मानसिक द्वन्द्व एवं कुंठा के कारण एवं परिणाम, सामान्य मानसिक विकारों का परिचय – अनिद्रा, अवसाद, तनाव एवं चिंता।

निर्देशन : अर्थ, परिभाषा, सिद्धांत, एवं महत्व।

परामर्श, अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं महत्व।

**संदर्भ ग्रंथ सूची-**

1. डॉ० अरुण कुमार सिंह – सामान्य मनोविज्ञान
2. डॉ० विमल अग्रवाल – व्यावहारिक मनोविज्ञान
3. शांति प्रकाश आत्रेय – योग मनोविज्ञान
4. Shashi Jain – Introduction to Psychology
5. H.R. Nagendra – New Persecutes in Stress Management
6. Kamakhya Kumar – Yoga Psychology

*Spam*

*Spam*

*Spam*

11-07-24

**M.A. Yoga Science 2<sup>nd</sup> Semester**

**MYOG-202**

**पातंजल योगसूत्र (Patanjal Yoga Sutra)**

[Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

**इकाई - 1**

योग की परिभाषा, चित्त की भूमियाँ, चित्त की वृत्तियाँ, योगांतराय, ईश्वर की अवधारणा, चित्त प्रसादन के उपाय, (अभ्यास और वैराग्य, एक तत्त्व अभ्यास, धारणा, ध्यान, व्यावहारिक उपाय) समाधि की अवस्थाएं।

**इकाई - 2**

क्रियायोग का स्वरूप, पंचक्लेश, कर्माशय, चतुर्व्यूहवाद, ऋतंभरा प्रज्ञा और इनकी प्रांत भूमियाँ, विवेकख्याति।

**इकाई - 3**

अष्टांग योग की अवधारणा, बहिरंग योग: यम (महाव्रत का स्वरूप), नियम, आसन, प्राणायाम एवं प्रत्याहार की अवधारणा—अर्थ, परिभाषाएं, विधि, फल एवं उपयोगिताएं। अतरंग योग: धारणा, ध्यान एवं समाधि की अवधारणा—अर्थ, परिभाषाएं, विधि फल एवं उपयोगिताएं। संयम, चित्त का परिणाम, विभूति और उसके भेद, कैवल्य का स्वरूप।

**इकाई - 4**

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

**संदर्भ ग्रंथ सूची—**

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

*Signature*

*Signature*  
11-07-24



M.A. Yoga Science 2<sup>nd</sup> Semester  
MVOG-203

भारतीय दर्शन एवं संस्कृति (Indian Philosophy & Culture)

[Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

इकाई - 1

दर्शन: अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार, दर्शनों का श्रेणी विभाग - प्रमाण, तत्त्व, आचार मीमांसा, दर्शन की प्रमुख विशेषताएं एवं उपशोभिताएं।

इकाई - 2

षड्दर्शन: न्याय, वैशेषिक, सांख्य, शोभ, 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

संस्कृति: उत्दगम, अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार। भारतीय धर्मशास्त्र - वेद, उपनिषद्, मनुस्मृति, महाभारत रामायण, गीता का सामान्य परिचय।

इकाई - 4

भारतीय संस्कृति की प्रमुख विशेषताएं - वैदिक आश्रम व्यवस्था, वर्ण व्यवस्था, कर्म सिद्धांत, षोडश - संस्कार, पंच महायज्ञ।

संदर्भ ग्रंथ सूची-

1. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा - भारतीय दर्शन की रूपरेखा
2. स्वामी विवेकानंद - वेदान्त
3. राहुल सांकृत्यायन - बौद्ध दर्शन
4. पंडित श्रीराम शर्मा - दर्शन
5. शशि प्रभा कुमार - वैशेषिक दर्शन के पदार्थ निरूपण
6. जयदेव वेदालंकार - भारतीय दर्शन शास्त्र का इतिहास
7. डॉ० कपिल देव द्विवेदी - वैदिक साहित्य एवं संस्कृति
8. Dutta and Chatargee - Indian Philosophy
9. S. Radhakrishnan - Indian Philosophy
10. S.N. Das Gupta - History of Indian Philosophy
11. आचार्य बलदेव उपाध्याय - भारतीय दर्शन
12. स्वामी दयानंद सरस्वती - सत्यार्थ प्रकाश
13. डॉ० ईश्वर भारद्वाज - औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान

Slam

(Signature)

11-07-24

स्वस्थवृत्त एवं आहार चिकित्सा (Healthy Life & Diet Therapy)

[Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

इकाई - 1

स्वास्थ्य की परिभाषा एवं स्वस्थ पुरुष के लक्षण। स्वस्थवृत्त:-अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन, अंग। दिनचर्या एवं रात्रिचर्या:-अर्थ, परिभाषा, अंग एवं लाभ। धारणीय एवं अधारणीय वेग।

इकाई - 2

ऋतुचर्या :- अर्थ, परिभाषा, विभाजन एवं विशेषताएं, ऋतु के अनुसार दीर्घों का रसय, प्रकोप व प्रथम, एवं आचार रसायन :- अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार, आधि-व्याधि रोकथाम, निवारण एवं दीर्घायु के लिए इनकी उपयोगिता।

इकाई - 3

आहार : अर्थ, परिभाषा, अंग, घटक, गुणवत्ता, मात्रा, समय, बारम्बारता, कार्य एवं उपयोगिता। संतुलित आहार :- परिभाषा, घटक एवं वर्गीकरण। घटकों का सारांशिक वर्गीकरण :- प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिज, लवण, विटामिन, फाइबर, जल, वर्गीकरण तथा शरीर में कार्य। स्वास्थ्य लाभ में मोटे अनाज की भूमिका।

इकाई - 4

गीता के अनुसार आहार-अवधारणा, उद्देश्य, गुणधर्म एवं मात्रा। आयुर्वेद के अनुसार पथ्य एवं विकृत आहार व हितकारी संयोग। उपचारात्मक आहार:- अवधारणा एवं आवश्यकता, वात रोगों में आहार, पित्त रोगों में आहार, कफ रोगों में आहार।

संदर्भ ग्रंथ सूची-

1. आयुर्वेद सिद्धांत रहस्य - आचार्य बालकृष्ण, दिव्य प्रकाशन, हरिद्वार।
2. स्वस्थवृत्त विज्ञान :- प्रो० रामहर्ष सिंह
3. चरक संहिता :- महर्षि चरक
4. सुश्रुत संहिता :- महर्षि सुश्रुत
5. गोयन्दका, जयदयाल; श्रीमद्भगवद्गीता तत्वविवेचनी हिन्दी-टीका, गीताप्रेस गोरखपुर, संस्करण संवत् 2073
6. स्वामी रामसुखदास; श्रीमद्भगवद्गीता साधक-संजीवनी, गीताप्रेस गोरखपुर, संस्करण संवत् 2069
7. स्वामी रामसुखदास; गीता-दर्पण, गीताप्रेस गोरखपुर, संस्करण संवत् 2064

Slam

K.P.

Kam

11.07.24

**M.A. Yoga Science 2<sup>nd</sup> Semester**  
**MYOG-205**  
**आयुर्वेद परिचय (Introduction to Ayurveda)**

[Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

**इकाई -1**

आयुर्वेदः उदगम, अर्थ ,परिभाषा, प्रयोजन, इतिहास, अष्टांग आयुर्वेद, आयुर्वेदानुसार द्रव्य एवं उनका परिचय।

**इकाई -2**

दोषः अर्थ, परिभाषा, प्रकार ,कार्य एवं विकृति के परिणामय; धातु; अर्थ ,परिभाषा ,प्रकार ,कार्य एवं विकृति के परिणामय; उपधातु; अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणामय; प्रकृति: अर्थ, परिभाषा, विशेषताएं एवं इसके विकार, देह – प्रकृति अर्थ परिभाषा प्रकार एवं पहचान ,मनस प्रकृति अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं पहचान।

**इकाई -3**

मल: अर्थ, परिभाषा ,प्रकार ,कार्य एवं विकृति के परिणामय; स्रोतस अर्थ, परिभाषा, प्रकार कार्य एवं विकृति के परिणामय; कार्यय इन्द्रिय: अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणामय; अग्नि: अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणामय; कार्यय प्राण: अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणामय; प्राणायाम: अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणामय।

**इकाई -4**

प्रमुख जड़ी बूटियों का सामान्य परिचय, गुणधर्म स्वास्थ्य संबद्धनात्मक एवं चिकित्सकीय प्रयोग— आक, अजवाइन, आवला, अपामार्ग, अश्वगंधा, तुलसी, गिलोय , ब्रह्मी, धनिया, अदरक, इलायची, हरड़, नीम, हल्दी व ग्वारपाठा।

**संदर्भ ग्रंथ सूची—**

1. आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य— आचार्य बालकृष्ण
2. आयुर्वेद जड़ी-बूटी रहस्य— आचार्य बालकृष्ण
3. आयुर्वेद शरीर क्रिया विज्ञान— शिव कुमार गौड़
4. स्वस्थवृत्त— डॉ० रामहर्ष सिंह
5. आरोग्य अंक— गीताप्रेस गोरखपुर

*Slam*

*Fsl*

*lan*  
11.07.24



M.A. Yoga Science 2<sup>nd</sup> Semester  
MYOG-206

प्रायोगिक योग –II (Yoga Practicum-II)

[Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

(कुल अंक-5)

मंत्र व प्रार्थना- संगठन सूक्त, ॐ रतवन ।

कुल अंक-10

षट्कर्म - दण्ड धौति, अग्निसार क्रिया, सूत्र नेति, मध्यम नौलि, त्राटक, शीतक्रम कपालभाति ।

कुल अंक-20

आसन- पवनमुक्तासन भाग-1 व 2। यौगिक सूक्ष्म व्यायाम (कम संख्या 13 से 24 तक), यौगिक स्थूल व्यायाम- हृदय गति (इंजन दौड़)। प्रज्ञायोग, गरुड़ासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन, उष्ट्रासन, मत्स्यासन, सुप्त वज्रासन, धनुरासन, गोमुखासन, बकासन, उत्तिष्ठ पद्मासन, कूर्मासन, वक्रासन, अर्द्ध मत्स्येंद्रासन, सर्वांगासन, शीर्षासन, वज्रासन, सिद्धासन, शवासन ।

कुल अंक-10

प्राणायाम- नाडी शोधन, शीतली, सीत्कारी, भस्त्रिका, भ्रामरी प्राणायाम ।

कुल अंक-5

मुद्रा व बंध- मूलबंध, उड्डियान बंध, जालंधर बंध, काकी मुद्रा, शांभवी मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा, खेचरी मुद्रा, महामुद्रा, महाबेध मुद्रा ।

कुल अंक-10

ध्यान- ॐ उच्चारण, सविता देवता का ध्यान, भावातीत ध्यान, स्थूल ध्यान, सूक्ष्म ध्यान, ज्योति ध्यान ।

कुल अंक-10

मौखिकी ।

संदर्भ ग्रंथ -

1. धेरंड संहिता- स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, बिहार स्कूल का योग मुंगेर ।
2. हठदीपिका- स्वात्माराम कृत, कैवल्यधाम लोनावाला ।
3. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध- स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार ।
4. संपूर्ण योग विद्या- राजीव जैन त्रिलोक, मंजुल पब्लिशिंग हाउस ।
5. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम- धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
6. प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम- ब्रह्मवर्चस, शांतिकुंज हरिद्वार
7. सविता देवता का ध्यान- पांडित श्रीराम शर्मा आचार्य, शांतिकुंज हरिद्वार
8. ब्रह्मवर्चस साधना की ध्यान धारणा- ब्रह्मवर्चस, शांतिकुंज हरिद्वार
8. भावातीत ध्यान- महर्षि महेश योगी
9. सरल योगासन- प्रोफेसर अश्वर भारद्वाज

*Sharma*