

SHRI JAGDISHPRASAD JHABARMAL TIBREWALA, UNIVERSITY
CHUDELA, JHUNJHUNU,
RAJASTHAN



M.A./M.Sc. Yoga
(Course Curriculum)

Approved by the Academic Council

ACADEMIC SESSION 2018 – 2021

Institute of Yoga and Natural Health Science
Shri Jagdishprasad Jhabarmal Tibrewala University (Raj.)
Vidya Nagari, Jhunjhunu-Churu Road, Chudela, Distt.- Jhunjhunu-333001, Rajasthan
Tel.: 08805886785, E-mail.- yoga@jitu.ac.in, Website: www.jitu.ac.in

**SYLLABUS FOR
M.A./M.Sc. Yoga**

Department of Yoga and Natural Health Science

Vidya Nagari, Jhunjhunu-Churu Road, Chudela, Dist.- Jhunjhunu-333001, Rajasthan

1. Name of the Course : M.A./M.Sc. Yoga
2. Duration : Tow year
3. Examination Type : Semesters Wiis
4. Eligibility : Graduation or any other equivalent examination passed.
5. Selection Methods : Selection is based on First come first Registration.
6. Scheme Of Examination :

S. No.	Subject Code	Subject Name	Hrs./Week			Exam Hrs.	Maximum & Minimum Marks		
			L	T	P		Internal/Min. Pass Marks	External/Min. Pass Marks	Total/M in. Pass Marks
Theory			L	T	P	Exam Hrs.	Internal/Min. Pass Marks	External/Min. Pass Marks	Total/M in. Pass Marks
First Semesters									
1	MY-101	Foundation of Yoga योग के आधारभूत तत्त्व	3	1	-	3	30/12	70/28	100/40
2	MY-102	Human Anatomy and Physiology-1 मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान-1	3	1	-	3	30/12	70/28	100/40
3	MY-103	Indian Philosophy & Human Consciousness भारतीय दर्शन एवं मानव चेतना	3	1	-	3	30/12	70/28	100/40
4	MY-104	Fundamentals of Hathyoga हठयोग के सिद्धान्त	3	1	-	3	30/12	70/28	100/40
Practical's									
5	MY-105	Practical-1: Yogic Skills & Allied Health Sciences-I क्रियात्मक-1, योग कौशल एवं संबद्ध स्वास्थ्य विज्ञान- I	-	-	3	3	30/12	70/28	100/40
6	MY-106	Practical-2 : Lesson Planning, Teaching Method & Workshop क्रियात्मक-2: पाठ योजना, शिक्षण पद्धति एवं कार्यशाला	-	-	3	3	30/12	70/28	100/40
Total			12	4	6	-	180/72	420/168	600/240
Second Semesters									
1	MY-201	Patanjali Yogasutra पातंजल योगसूत्र	3	1	-	3	30/12	70/28	100/40
2	MY-202	Human Anatomy and Physiology-2 मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान-2	3	1	-	3	30/12	70/28	100/40
3	MY-203	Shrimad Bhagawad Gita श्रीमद्भगवद्गीता	3	1	-	3	30/12	70/28	100/40
4	MY-204	Yoga Psychology योग मनोविज्ञान	3	1	-	3	30/12	70/28	100/40
Practical's									
5	MY-205	Practical-1: Yogic Skills & Allied Health Sciences-II क्रियात्मक-1, योग कौशल एवं संबद्ध स्वास्थ्य विज्ञान- II	-	-	3	3	30/12	70/28	100/40
6	MY-206	Practical-2 : Probation-Presentation & Workshop क्रियात्मक-2: परिविक्षा प्रस्तुति एवं कार्यशाला	-	-	3	3	30/12	70/28	100/40
Total			12	4	6	-	180/72	420/168	600/240

S. No.	Subject Code	Subject Name	Hrs./Week			Exam Hrs.	Maximum & Minimum Marks		
			L	T	P		Internal/Min. Pass Marks	External/Min. Pass Marks	Total/Min. Pass Marks
Theory									
Third Semesters									
1	MY-301	Fundamentals of Upanishadas उपनिषदों के मूलतत्त्व	3	1	-	3	30/12	70/28	100/40
2	MY-302	Applications of Yoga & Teaching Methodology योग की व्यवहारिकता एवं शिक्षण विधियां	3	1	-	3	30/12	70/28	100/40
3	MY-303	Yogic Research and Statistics योग में अनुसंधान एवं सांख्यिकी	3	1	-	3	30/12	70/28	100/40
4	MY-304	Naturopathy प्राकृतिक चिकित्सा	3	1	-	3	30/12	70/28	100/40
Practical's									
5	MY-305	Practical-1: Yogic Skills & Allied Health Sciences-III क्रियात्मक-1: योग कौशल एवं संबद्ध स्वास्थ्य विज्ञान- III	-	-	3	3	30/12	70/28	100/40
6	MY-306	क्रियात्मक-2 : शोध समीक्षा, उनका मूल्यांकन एवं कार्यशाला Practical-2 : Research Review-Evaluation & Workshop	-	-	3	3	30/12	70/28	100/40
Total			12	4	6	-	180/72	420/168	600/240
Fourth Semesters									
1	MY-401	Yoga Therapy योग चिकित्सा	3	1	-	3	30/12	70/28	100/40
2	MY-402	Alternative Therapy वैकल्पिक चिकित्सा	3	1	-	3	30/12	70/28	100/40
3	MY-403	Diet, Nutrition & Yogic Life आहार, पोषण एवं यौगिक जीवन शैली	3	1	-	3	30/12	70/28	100/40
4	MY-404	Dissertation / Essay लघु-शोध / निबंध	3	1	-	3	-	100/40	100/40
Practical's									
5	MY-405	Practical-1: Yogic Skills & Allied Health Sciences-IV क्रियात्मक-1: योग कौशल एवं संबद्ध स्वास्थ्य विज्ञान- IV	-	-	3	3	30/12	70/28	100/40
6	MY-405	क्रियात्मक-2 : शोध पत्र प्रस्तुति एवं कार्यशाला Practical-2 : Research Paper Presentation & Workshop	-	-	3	3	30/12	70/28	100/40
Total			12	4	3	-	150/60	450/180	600/240

Each Papers Distribution of Marks

External Evaluation	70 Marks
Practice Evaluation and Sessional Work (Internal Examination by the Teachers)	30 Marks
(Continues valuation will be used for evaluation based on students understanding (Assignments), Feedback and Project works)	

1st Year / 1st Semester
M.A./M.Sc. Yoga (योगाचार्य)
PAPER:- MY-101
योग के आधारभूत तत्व
(Fundamentals of Yoga)

Time allowed: 3 hours
Paper Code – MY-101

LTP = Max Marks: 100
(External: 70, Internal: 30)

- इकाई 1 योग का अर्थ, परिभाषा, इतिहास, योग का स्वरूप, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता।
- इकाई 2 विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप— वेद, उपनिषद, गीता, योग वाशिष्ठ, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, वेदान्त, तन्त्र शास्त्र, आयुर्वेद।
- इकाई 3 योग पद्धतियां— राजयोग, ज्ञान योग, भक्तियोग, कर्मयोग, अष्टांगयोग, हठयोग, मंत्रयोग, सन्यासयोग।
- इकाई 4 विभिन्न योगियों का परिचय— महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, श्यामाचरण लाहिडी, परमहंस योगानंद, स्वामी षिवानंद, स्वामी कुवलयाणंद।
- इकाई 5 योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय— पातंजलयोगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, भक्तिसागर।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

1. श्रीमद्भगवद्गीता – शांकरभाष्य
2. पातंजलयोगसूत्र – गीता प्रेस गोरखपुर
3. योग वाशिष्ठ – गीता प्रेस गोरखपुर
4. ज्योत्स्ना टीका – मोदो (सहाय जी)
5. योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
6. योग महाविज्ञान – डॉ० कामाख्या कुमार
7. वेदों में योग विद्या – स्वामी दिव्यानंद
8. योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आत्रेय
9. भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय
10. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा० ईश्वर भारद्वाज
11. कल्याण (योग तत्त्वांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
12. कल्याण (योगांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
13. Yoga Darshan - Sw. Niranjanananda Saraswati
14. Super Science of Yoga – Dr Kamakhya Kumar

1st Year / 1st Semester

M.A./M.Sc. Yoga

PAPER-: MY-102

शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान- 1

(Human Anatomy & Physiology-1)

Time allowed: 3 hours
Paper Code – MY-102

LTP = Max Mark s: 100
(External: 70, Internal: 30)

- इकाई 1 मानवीय कोशिका – संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य, ऊतक व प्रकार तथा कार्य। शरीर की परिभाषा, शरीर का षडंगत्व, पुरुष के आयुर्वेदोक्त चार भेद, चेतना धातु पुरुष, पंच विंशति पुरुष, षडधातु पुरुष, मन की परिभाषा, मन की उत्पत्ति, मन का स्थान, मन का निग्रह, मन के कर्म के संदर्भ में ध्यान समन्वय।
- इकाई 2 अस्थि तन्त्र, अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थि की संख्या, अस्थि की रचना, अस्थि के कार्य, तरुणास्थि का स्थान, तरुणास्थि के भेद और कार्य, सन्धि स्थल, प्रकार, घुटने व कशेरुका सन्धि सील की रचना, अस्थि पर योग का प्रभाव।
- इकाई 3 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, डायफ्राम, डैल्टायड, वाइसैप्स, ट्राईसैप्स, ग्लूटियस मैक्सीमस, फेमोरेलिस, सारटोरियस, गैस्ट्रोक्नीमियस। पेशी के भेद, पेशी की रचना, पेशी के कार्य, योग का पेशी तन्त्र पर प्रभाव।
- इकाई 4 श्वसन तन्त्र— श्वसन की परिभाषा, श्वसन के भेद, श्वसन तन्त्र की रचना, श्वसन की इक्रिया—वाह्य व आन्तरिक, गैसों का परिवहन, श्वसन क्रिया की नियंत्रण प्रक्रियायें। श्वसन क्षमताएं व आयतनों की संक्षिप्त जानकारी, श्वसन तन्त्र पर योग का प्रभाव। प्राण की परिभाषा और भेद, प्राणायाम का महत्व।
- इकाई 5 अन्तःस्त्रावी तन्त्र— अन्तःस्त्रावी व बहिस्त्रावी ग्रन्थियां, एन्जाइमस व हार्मोन में अन्तर, पीयूष ग्रन्थि, पिनियल ग्रन्थि, परिचुल्लिका ग्रन्थी, चुल्लिका ग्रन्थि, थायमस ग्रन्थि, अगनाशय तथा एड्रीनल ग्रन्थि, डिम्ब व अण्डकोष ग्रन्थियों की स्थिति, हार्मोन व उनके कार्य, योग का अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों पर प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रंथ –

1. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
2. सुश्रुत (शरीर स्थान) – डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर
3. शरीर रचना विज्ञान – डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
4. शरीर क्रिया विज्ञान – डॉ. प्रियवृत्त शर्मा
5. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ. एस. आर. वर्मा
6. आयुर्वेदीय क्रिया शरीर – वैद्य रणजीत राय देसाई
7. शरीर रचना विज्ञान – एम.एम. गौरे
8. Anatomy & Physiology for Nurses – J.P.Brothers

1st Year / 1st Semester

M.A./M.Sc. Yoga

PAPER:- MY-103

भारतीय दर्शन एवं मानव चेतना

(Indian Philosophy & Human Consciousness)

Time allowed: 3 hours

Paper Code – MY-103

LTP = Max Marks: 100

(External: 70, Internal: 30)

- इकाई 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।
- इकाई 2 न्याय दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। वैशेषिक दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। सांख्य दर्शन— सामान्य, परिचय एवं सिद्धान्त। योग दर्शन— सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त तथा आधुनिक जीवन में उपयोगिता।
- इकाई 3 मीमांसा दर्शन— सामान्य परिचय तथा सिद्धान्त। ईश्वर, आत्मा, बन्धन, मोक्ष तथा कर्म का सिद्धान्त। वेदान्त दर्शन – सामान्य परिचय, शंकराचार्य का अद्वैतवाद।
- इकाई 4 मानव चेतना –चेतना का अर्थ, परिभाषा, मानव चेतना का स्वरूप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता तथा वेद, उपनिषद्, बौद्ध दर्शन, जैन दर्शन एवं षट् दर्शनों में मानव चेतना का स्वरूप।
- इकाई 5 मानव चेतना के रहस्य— कर्म सिद्धान्त, संस्कार और पुनर्जन्म, भाग्य और पुरुषार्थ। विभिन्न धर्मों में मानव चेतना के विकास की विधियां – इस्लाम, ईसाई, सिक्ख तथा हिन्दू धर्म।

संदर्भ ग्रंथ

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

1st Year / 1st Semester

M.A./M.Sc. Yoga

PAPER:- MY-104

हठयोग के सिद्धान्त

(Fundamentals of Yoga)

Time allowed: 3 hours

Paper Code – MY-104

LTP = Max Mark s: 100

(External: 70, Internal: 30)

- इकाई 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।
- इकाई 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।
- इकाई 3 घेरण्ड संहिता – सप्तसाधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्म— धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ।
- इकाई 4 घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।
- इकाई 5 शिव संहिता एवं वशिष्ठ संहिता – शिव संहिता एवं वशिष्ठ संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्रा—बन्ध, ध्यान।

सन्दर्भ ग्रंथ –

1. हठयोग प्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
3. शिवसंहिता – गीताप्रेस गोरखपुर/चोखम्भा ओरियन्टालिया
4. वशिष्ठ संहिता – गीताप्रेस, गोरखपुर
5. आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
6. ज्योत्स्ना टीका – मो0दे0 (सहाय जी)

1st Year / 1st Semester

M.A./M.Sc. Yoga (योगाचार्य)

PAPER:- MY-105

क्रियात्मक-1 : योग कौशल एवं संबद्ध स्वास्थ्य विज्ञान - I

(Practical-1 : Yogic Skills & Allied Health Sciences –I)

Time allowed: 3 hours

Paper Code – MY-105

LTP = Max Marks: 100

(External: 100, Internal: 30)

Section-A

आसन :	पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार, सिद्धासन, पदमासन, वज्रसन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, भद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रसन, कटिचक्रासन, चक्रासन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गुरुडासन, हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, अर्ध धनुरासन, मार्जारि आसन, अर्ध शलभासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, बालासन, अर्द्धासन, बकासन, अर्द्धहलासन, सर्पासन, सुखासन, अर्द्धपद्मासन, एक पाद हलासन, सेतुबंधासन, मर्कटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन, द्विकोणासन, पार्श्वतानासन, सिंहासन, मंडूकासन।
प्राणायाम :	लम्बा-गहरा श्वास-प्रश्वास डायफ्रामिक ब्रीथ / फुफ्फुसीय श्वसन नाडी शोधन प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, चन्द्रभेदी प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम
षट्कर्म	जलनेति, रबड़ नेति, वमन, धौति / कुंजल क्रिया, वातकर्म कपाल भाति
मुद्रा-बन्ध	1. ज्ञान मुद्रा, 2. चिन् मुद्रा, 3. विपरीतकरणी मुद्रा, 4. जालंधर बंध, 5. उड्डीयान बंध 6. मूल बंध, 7. योग मुद्रा
ध्यान विधियाँ	सोऽहम् साधना एवं सविता ध्यान
मौखिकी	मौखिकी

Section-B

Human Biology Practicum

The objectives behind teaching Anatomy and Physiology is to

- Make students familiar with the systems of the body.
- Give a hand on experience about the human body using models, charts and pictures.
- Make students understand the organization of the body with respect to structural **components.**

Demonstration of Osteology & Myology, Demonstration of Organs & Viscera regarding Cardio-pulmonary Systems, Demonstration of Bones, and Joints, Demonstration of Human Skeleton

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. हठयोग प्रदिपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
3. शिवसंहिता – चोखम्भा ओरियन्टलिया
4. वशिष्ठ संहिता – गीताप्रेस, गोरखपुर
5. आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
6. Anatomy & Physiology for Nurses – J.P.Brothers Ramdev, S. (2009). *Pranayam Rahasya*. Haridwar, India:
7. शरीर क्रिया विज्ञान – डॉ. प्रियवृत्त शर्मा
8. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ. एस. आर. वर्मा

1st Year / 1st Semester

M.A./M.Sc. Yoga

PAPER:- MY-106

Practical-2 : Lesson Planning, Teaching Method & Workshop

क्रियात्मक-2: पाठ योजना, शिक्षण पद्धति एवं कार्यशाला

Time allowed: 3 hours

Paper Code – MY-106

LTP = Max Marks: 100

(External: 70, Internal: 30)

Section-A


कार्यशाला: क्रियात्मक परीक्षा हेतु प्रत्येक सत्र में आयोजित दस दिवसीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा प्रशिक्षण शिवीर (कार्यशाला) में सभी छात्रों को प्रतिभाग लेना अनिवार्य होगा। कार्यशाला में सम्मिलित छात्र की प्रस्तुति और मूल्यांकन के आधार पर अधिकतम 30 अंक देय होंगे। जो की क्रियात्मक परीक्षा-2 में सम्मिलित किए जाएंगे। कार्यशाला में अनुपस्थित छात्रों को कार्यशाला के अंक का लाभ प्राप्त नहीं होगा। कार्यशाला हेतु भोजन आदि का खर्च छात्र को स्वयं वहन करना होगा।

Section-B

i kB ; kst uk: 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।

शिक्षण विधियाँ व्याख्यान विधि, व्याख्यान प्रदर्शन विधि, प्रदर्शन-अनुक्रिया विधि, निर्देश-अनुक्रिया विधि, दृश्य-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।

मौखिकी मौखिकी।



1st Year / 2nd Semester

M.A./M.Sc. Yoga

PAPER:- MY-201

पातंजल योग

(Patanjalyoga)

Time allowed: 3 hours

Paper Code –MY-201

LTP = Max Marks: 100

(External: 70, Internal: 30)

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

सन्दर्भ ग्रंथ –

1. योग सूत्र (तत्ववैशारदी) – वाचस्पति मिश्र
2. योग सूत्र (योग वार्तिक) – विज्ञान भिक्षु
3. योग सूत्र (भास्वती टीका) – हरिहरानन्द अरण्यक
4. योग सूत्र (राजमार्तण्ड) – भोजराज
5. पातंजल योग प्रदीप – ओमानन्द तीर्थ
6. पातंजल योग विमर्ष – विजयपाल शास्त्री
7. ध्यान योग प्रकाश – लक्ष्मणानन्द
8. योग दर्शन – राजवीर शास्त्री
9. पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन – डा० त्रिलोकचन्द्र
10. योग सिद्धान्त एवं साधना – प्रो० महेश प्रसाद सिसोदी
11. प्राणायाम विमर्श – प्रो० कृष्णाकान्त शर्मा

1st Year / 2nd Semester
M.A./M.Sc. Yoga (योगाचार्य)
PAPER:- MY-202
शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान- 2
(Human Anatomy & Physiology-2)

Time allowed: 3 hours
Paper Code – MY-202

LTP = Max Marks: 100
(External: 70, Internal: 30)

- इकाई 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 तंत्र पर योग का प्रभाव, रक्तदाब व हृदय गति की नियन्त्रण प्रक्रिया।
- इकाई 2 पाचन तंत्र—पाचन तंत्र की परिभाषा, पाचन तंत्र की रचना व क्रियायें। प्रोटीन, वसा तथा कार्बोहाइड्रेट्स का पाचन, यकृत की रचना और कार्य, अग्नाशय की रचना और कार्य, पाचन तंत्र पर योग का प्रभाव।
- इकाई 3 उत्सर्जन तंत्र— उत्सर्जन का अर्थ, उत्सर्जन तंत्र 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 तंत्र पर योग का प्रभाव।
- इकाई 4 तन्त्रिका तंत्र—तन्त्रिका तंत्र 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 नाडियां, सुषुम्ना की रचना व कार्य, स्वतन्त्र नाडी संस्थान, तन्त्रिका तंत्र पर योग का प्रभाव, ज्ञानेन्द्रियों की रचना और कार्य, ज्ञानेन्द्रियों पर योग का प्रभाव।
- इकाई 5 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 –

1. सुश्रुत (शरीर स्थान) – डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर
2. शरीर रचना विज्ञान – डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
3. शरीर क्रिया विज्ञान – डॉ. प्रियवृत्त शर्मा
4. शरीर क्रिया विज्ञान – डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
5. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ. एस. आर. वर्मा
6. आयुर्वेदीय क्रिया शरीर – वैद्य रणजीत राय दसै ई
7. Anatomy & Physiology for Nurses – J.P. Brothers

1st Year / 2nd Semester

M.A./M.Sc. Yoga

PAPER-: MY-203

श्रीमद्भगवद्गीता

(Shrimad Bhagwatgeeta)

Time allowed: 3 hours
Paper Code – MY-203

LTP = Max Mark s: 100
(External: 70, Internal: 30)

- इकाई 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, अनासक्त भाव से कर्म का सिद्धान्त, यज्ञादि कर्म करने की आवश्यकता, लोकसंग्रह, अज्ञानी और ज्ञानवान् के लक्षण, रागद्वेष से रहित कर्म करने की प्रेरणा।
- इकाई 2 कर्म के प्रकार, योगियों का आचरण, यज्ञ का स्वरूप और उसका योग से सम्बन्ध, साधना की विधि, ज्ञान का महत्व, गीता के अनुसार सन्यास का स्वरूप, सन्यास में कर्म की उपादेयता, सन्यास के लाभ, ज्ञान और सन्यास।
- इकाई 3 ध्यान में कर्म की भूमिका, योगारूढ़ साधक, योगी का लक्षण, योगी का आहार-विहार, योग सिद्धि के उपाय, मनोनिग्रह के उपाय। माया का स्वरूप, भक्तों के प्रकार, भक्ति के प्रकार। ब्रह्म, अध्यात्म, कर्म, अधिभूत, अधियज्ञ का स्वरूप।
- इकाई 4 सकाम और निष्काम उपासना का फल, भगवान की विभूति और योगषक्ति, गीता के अनुसार ईश्वर का विराट स्वरूप, निष्कामकर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग।
- इकाई 5 क्षेत्र, क्षेत्रज्ञ योग (त्रयोदश अध्याय)। सत्त्व, रजस्, तमस् गुणों के विषय, भगवत् प्राप्ति के उपाय, (चतुर्दश अध्याय)। संसार रूपी वृक्ष का कथन, क्षर, अक्षर (पंचदश अध्याय)। दैवी और आसुरी सम्पदा (षोडश अध्याय) त्रिविध श्रद्धा (सप्तदश अध्याय)।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. श्रीमद्भगवद्गीता – शांकरभाष्य
2. श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – लोकमान्य तिलक
3. श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार
4. Bhagwatgita As it is – Prabhupad

1st Year / 2nd Semester
M.A./M.Sc. Yoga
PAPER-: MY-204
योग मनोविज्ञान
(Yoga Psychology)

Time allowed: 3 hours
Paper Code – MY-204

LTP = Max Marks: 100
(External: 70, Internal: 30)

- इकाई 1 मन एवं मानसिक स्वास्थ्य
मन की दार्शनिक अवधारणा, मन के सम्बन्ध में वैज्ञानिक विचार, मानसिक स्वास्थ्य की मनोवैज्ञानिक दृष्टि, यौगिक दृष्टि में मानसिक स्वास्थ्य
- इकाई 2 व्यक्तित्व के विभिन्न सिद्धान्त
क्रेत्स्मर एवं शेल्डन का व्यक्तित्व सिद्धान्त, मास्लो का मानवतावादी सिद्धान्त
फ्रायड युंग एवं एडलर का मनोविश्लेषणात्मक सिद्धान्त, एरिकसन का सिद्धान्त
व्यक्तित्व की विविध समस्याएं, भारतीय एवं पश्चिमी दृष्टि
- इकाई 3 व्यक्तित्व का समग्र विकास एवं योग
व्यक्तित्व की समग्रता की संकल्पना, पश्चिमी मनोवैज्ञानिकों –विशेष रूप से फ्रायड के मत की समीक्षा, व्यक्तित्व विकास के सम्बन्ध में यौगिक प्रक्रियाओं की वैज्ञानिकता, विकसित व्यक्तित्व के स्वरूप एवं उपलब्धता
- इकाई 4 मानव योग्यताएँ
बुद्धि: प्रकृतिपरिभाषा एवं सिद्धान्त, बुद्धि का मापन
चिन्तन की प्रकृति एवं प्रकार, स्मृतिपरिभाषा एवं प्रकार
- इकाई 5 मनोवैज्ञानिक समस्याएँ और उनके समाधान हेतु यौगिक प्रक्रियाएँ
मानसिक तनाव-लक्षण, कारण एवं योग समाधान
चिन्ता एवं अवसाद का लक्षण, कार्य एवं योग समाधान
व्यसन- प्रकृति, लक्षण कारक एवं मादक पदार्थों का कुप्रभाव
व्यसन मुक्ति के सिद्धान्त, योग द्वारा व्यसन मुक्ति

सन्दर्भ ग्रन्थ—

- 1- योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आत्रेय
- 2- सामान्य मनोविज्ञान – अरुण 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 / AddisonWesley 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 & John Schopler (1986) Pub: Tata Mcgraw-Hill Publishing Company Limited, New Delhi.

1st Year / 2nd Semester

M.A./M.Sc. Yoga

PAPER:- MY-205

क्रियात्मक-1 : योग कौशल एवं संबद्ध स्वास्थ्य विज्ञान - II

(Practical-1 : Yogic Skills & Allied Health Sciences –II)

Time allowed: 3 hours

Paper Code – MY-205

LTP = Max Mark s: 100

(External: 70, Internal: 30)

Section-A

आसन	प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास, उत्कटासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, समकोण, नटराज आसन, कुक्कुटासन, कूर्मासन, वक्रासन, हस्तपाद अंगुष्ठासन, उत्थित-पद्यमासन, पाद अंगुष्ठान, पर्वतासन, आकर्णधनुरासन, भूनमनासन, बद्ध पद्यमासन, कोणासन अष्टवक्रासन, वातायनासन, तुलासन, व्याग्रासन, कूर्मासन, गुप्त पद्यमासन, गर्भासन, तिर्यक भुजंगासन, सर्पासन, अर्ध चन्द्रासन, उष्ट्रासन, अर्ध पद्यामासन, पश्चिमोत्तानासन, परिवृत्त जानुशीर्षासन, संकटासन।
प्राणायाम	प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास। 1. शीतली प्राणायाम, 2. शीतकारी प्राणायाम 3. बाह्यवृत्ति 4. आभ्यन्तरवृत्ति।
षट्कर्म	1. अग्निसार क्रिया, 2. शीतकर्म कपालभाति 2. सूत्रनेति 3. व्युत्क्रम कपालभाति
मुद्रा-बन्ध	1. शाम्भवी मुद्रा, 2. तडागी मुद्रा, 3. प्राण मुद्रा, 4. काकी मुद्रा, 5. महामुद्रा, 6. महाबंध मुद्रा, 7. महावेद्य मुद्रा
ध्यान विधियाँ	अन्तर्मोन, कायास्थैर्यम मौखिकी

Section-B

Human Biology Practicum

The objectives behind teaching Anatomy and Physiology is to

- *Make students familiar with the systems of the body.*
- *Give a hand on experience about the human body using models, charts and pictures.*
- *Make students understand the organization of the body with respect to structural components.*

Demonstration of organs and viscera digestive and urinary system, Demonstration of nerve cell, nerve/tract, brain and spinal cord, Demonstration of gross sites, structures of endocrine glands,

Demonstration of gross structures of human ear, eye and nose

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. हठयोग प्रदिपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
2. घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
3. शिवसंहिता – चोखम्भा ओरियन्टलिया
4. वशिष्ठ संहिता – गीताप्रेस, गोरखपुर
5. आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

Year / Semester: 2nd Year

M.A./M.Sc. Yoga

PAPER-: MY-206

क्रियात्मक-2: परिवीक्षा प्रस्तुति एवं कार्यशाला

Practical-2 : Probation-Presentation & Workshop

Time allowed: 3 hours
Paper Code – MY-206

LTP = Max Mark s: 100
(External: 70, Internal: 30)

Section-A

कार्यशाला: क्रियात्मक परीक्षा हेतु प्रत्येक सत्र में आयोजित दस दिवसीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा प्रक्षिण शिवीर (कार्यशाला) में सभी छात्रों को प्रतिभाग लेना अनिवार्य होगा। कार्यशाला में सम्मिलित छात्र की प्रस्तुति और मूल्यांकन के आधार पर अधिकमत 30 अंक देय होंगे। जो की क्रियात्मक परीक्षा-2 में सम्मिलित किए जाएंगे। कार्यशाला में अनुपस्थित छात्रों को कार्यशाला के अंक का लाभ प्राप्त नहीं होगा। कार्यशाला हेतु भोजन आदि का खर्च छात्र को स्वयं वहन करना होगा।

Section-B

परिवीक्षा : ग्रीष्म कालीन अवकाश के दौरान विद्यार्थियों को किसी योग केन्द्र पर जाकर, वहाँ के शिक्षण/चिकित्सा पद्धतियों का अवलोकन व अभ्यास कर, संक्षिप्त रिपोर्ट प्रस्तुत करना होगा साथ ही योग केन्द्र का प्रमाण-पत्र संलग्न करना होगा। योग केन्द्र के चयन हेतु विभागाध्यक्ष की संस्तुति अनिवार्य होगी।

प्रस्तुत रिपोर्ट के आधार पर मौखिकी भी होगी।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

अनुसंधान विधियां– एच. के. कपिल

मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी – गैरेट

2nd Year / 3rd Semester

M.A./M.Sc. Yoga

PAPER-: MY-301

उपनिषद के मूलतत्व

(Fundamentals of Upanishadas)

Time allowed: 3 hours

Paper Code – MY-301

LTP = Max Mark s: 100

(External: 70, Internal: 30)

- इकाई 1 प्रमुख योग सम्बन्धित उपनिषदों का संक्षिप्त परिचय :
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 गुरुभक्ति, 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।
तैत्तिरियोपनिषद : पंचकोश की अवधारणा, शिक्षावल्ली, आनन्द वल्ली, भृगुवल्ली का सारांश।
- इकाई 4 छान्दोग्योपनिषद : ओ३म ध्यान (उद्गीत), शांडिल्य विद्या बृहदारण्यक उपनिषद : आत्मा और ज्ञान योग की अवधारणा, आत्मा और परमात्मा का एकत्व
- इकाई 5 योग वशिष्ठ : आधि-व्याधि की अवधारणा, मनोकायिक व्याधि, मुक्ति के चार आयाम, सुख द्वारा आनन्द की पराकाष्ठा, योगाभ्यास की बाधाओं को दूर करने के उपाय, सत्वगुण का विकास, ध्यान के आठ आयाम, ज्ञान सप्तभूमिका।

सन्दर्भ ग्रंथ –

1. ईशादि नौ उपनिषद् – गीता प्रैस गोरखपुर
2. दशोपनिषद् (शांकरभाष्य) – गीता प्रैस गोरखपुर
3. 108 उपनिषद् (तीन खण्ड) – पं० श्री राम शर्मा आचार्य
4. कल्याण (उपनिषद् अंक) – गीता प्रैस गोरखपुर
5. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा० ईश्वर भारद्वाज
6. उपनिषद् संग्रह – प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास
7. छान्दोग्योपनिषद् – गीता प्रैस गोरखपुर
8. बृहदारण्यक उपनिषद् – गीता प्रैस गोरखपुर
9. योग वशिष्ठ – गीता प्रैस गोरखपुर
10. योग रहस्य – डॉ० कामाख्या कुमार
11. Nine Principals Upanishdas - Bihar School of Yoga Introduction to Upanishads – Theosophical Society of India, Adyar, Madras,

2nd Year / 3rd Semester
M.A./M.Sc. Yoga (योगाचार्य)
PAPER:- MY-302
योग की व्यवहारिकता एवं शिक्षण विधियां
(Applications of Yoga & Teaching Methodology)

Time allowed: 3 hours
Paper Code – MY-302

LTP = Max Mark s: 100
(External: 70, Internal: 30)

- इकाई 1 शिक्षा में योग : योग शिक्षा की प्रमुख विशेषताएं, योग शिक्षा के कारक, गुरु-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।
- इकाई 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, श्वासना, योगनिद्रा, प्राणायाम और ध्यान, यौगिक जीवनशैली का तनाव पर प्रभाव।
- इकाई 3 योग और व्यक्तित्व विकास : व्यक्तित्व विकास हेतु योगिक दृष्टिकोण, अष्टांग योग और व्यक्तित्व विकास, व्यक्तित्व विकास और पंचकोश, एकाग्रता में बाधाएं, भारतीय दर्शन में सृजनात्मकता की अवधारणा, मौन और सृजनात्मकता, सृजनात्मकता हेतु योगाभ्यास, बुद्धिमत्ता – अर्थ, अवधारणा। बुद्धि विकास हेतु योगाभ्यास, क्रोध प्रबन्धन हेतु योगाभ्यास।
- इकाई 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)
- इकाई 5 मूल्यांकन – आदर्श योग कक्षा का मूल्यांकन, यौगिक कक्षा की अनुकूलन विधि (व्यक्ति विशेष की आवश्यकताओं हेतु), योग कक्षा : आवश्यक तत्व, क्षेत्र, बैठक व्यवस्था छात्र का शिक्षक के प्रति भावनाएं : प्राणिपात, परिप्रश्न एवं सेवा

सन्दर्भ ग्रंथ –

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

Time allowed: 3 hours

Paper Code – MY-303

LTP = Max Marks: 100

(External: 70, Internal: 30)

- इकाई 1 शोध स्वरूप एवं समस्या:- शोध- शोध का अर्थ तथा विशेषताएं। शोध के प्रकार- साहित्यिक शोध (पुस्तकालय शोध तथा सिद्धांत रचना) तथा इन्द्रियानुभविक शोध (प्रेक्षण, 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 प्रविधियाँ:- परिकल्पना- परिकल्पना का स्वरूप तथा प्रकार। प्रतिदर्श चयन- प्रतिदर्श चयन का अर्थ तथा महत्व, प्रसम्भाव्यता तथा अप्रसम्भाव्यता प्रतिदर्श चयन की प्रविधियाँ। प्रदत्त-संग्रहण की प्रविधियाँ- प्रेक्षण विधि, प्रयोगात्मक विधि, प्रश्नावली, साक्षात्कार
- इकाई 3 चर, प्रयोगात्मक नियन्त्रण, शोध अभिकल्प एवं शोध प्रतिवेदन लेखन:- चर- चर का अर्थ तथा प्रकार। 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, यादृच्छिककरण। शोध अभिकल्प- शोध अभिकल्प का अर्थ तथा उद्देश्य। यादृच्छिकृत समूह अभिकल्प तथा कारकीय अभिकल्प। शोध प्रतिवेदन-लखे'न- शोध प्रतिवेदन-लेखन की विधि तथा शैली
- इकाई 4 वर्णनात्मक सांख्यिकी:- आधारभूत संप्रत्यय- सांख्यिकी का अर्थ, स्वरूप तथा अनुप्रयोग। मापन का स्वरूप तथा मापन की मापनियों या स्तर। प्रदत्तों का रेखाचित्रण (ग्राफीय) प्रस्तुतीकरण- आवृत्ति बहुभुज तथा स्तम्भाकृति। केन्द्रीय प्रवृत्ति की मापें- मध्यमान, मध्यांक तथा बहुलांक की गणना (अवर्गीकृत तथा वर्गीकृत प्रदत्त) विचलनशीलता की मापें- प्रसार (विस्तार), चतुर्थांश विचलन तथा प्रामाणिक (मानक) विचलन। प्रसामान्य वितरण- प्रसामान्य प्रसम्भाव्यता वक्र (एन. पी. सी) का अर्थ, विशेषताएं तथा अनुप्रयोग। सहसम्बन्ध- अर्थ, सहसम्बन्ध गुणांक की गणना- गुणनफल आघूर्ण विधि (प्रोडेक्ट मोमेन्ट विधि) तथा कोटि-अन्तर विधि (स्थानक्रम विधि)
- इकाई 5 भविष्यकथन एवं अनुमान:- प्रतिगमन- प्रतिगमन समीकरणें तथा भविष्यकथन। मध्यमान की सार्थकता। दो समूहों के मध्यमानों के अन्तर की सार्थकता (स्वतन्त्र समूह तथा सहसम्बन्धित समूह)- क्रान्तिक अनुपात परीक्षण तथा टी-परीक्षण। काई-वर्ग परीक्षण। प्रसरण-विश्लेषण- एक-दिश (एक मार्गीय) प्रसरण-विश्लेषण।

सन्दर्भ ग्रन्थ -

1. अनुसंधान विधियाँ- एच. के. कपिल
2. मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी - गैरेट
- 3- Foundation of Behavioral Sciences - Kerlinger
- 4- Research Methods in Behavioral Sciences - Festinger & Katz
5. Statistics in Psychology and Education - Garret

2nd Year / 3rd Semester

M.A./M.Sc. Yoga

PAPER:- MY-304

प्राकृतिक चिकित्सा

(Naturopathy)

Time allowed: 3 hours

Paper Code – MY-304

LTP = Max Mark s: 100

(External: 70, Internal: 30)

- 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। मृत्तिका स्नान। सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर सूर्यप्रकाश की क्रिया—प्रक्रिया। सूर्य स्नान, विभिन्न रंगों 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, एकाहारोपवास। आदर्ष आहार, प्राकृतिक आहार, रोग निवारण में उपयुक्त आहार, आदर्ष व संतुलित आहार में अन्तर।
- इकाई 5 अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगों पर प्रभाव, विधियां—समानय, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, बोलना, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की, चुटकी आदि। रोगों में अभ्यंग।

संदर्भ ग्रन्थ—

1. चिकित्सा उपचार के विविध आयाम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड—40
2. जीवेम शरदः शतम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड – 41
3. स्वस्थवृत्त विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
4. स्वस्थवृत्तम – शिवकुमार गौड़
5. आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
6. रोगों की सरल चिकित्सा – विट्ठल दास मोदी
7. आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा – राकेश जिन्दल
- 8- Diet and Nutrition - Dr. Rudolf
- 9- History and Philosophy of Naturopathy - Dr. S.J. Singh
- 10- Nature Cure - Dr. H. K. Bakhru

2nd Year / 3rd Semester
M.A./M.Sc. Yoga (योगाचार्य)

PAPER:- MY-305

क्रियात्मक-1 : योग कौशल एवं संबद्ध स्वास्थ्य विज्ञान - III

(Practical-1 : Yogic Skills & Allied Health Sciences -III)

Time allowed: 5 hours
Paper Code – MY-305

LTP = Max Mark s: 150
(External: 100, Internal: 50)

Section-A

आसन	द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास 1. पद्मसर्वांगासन, 2. शीर्षासन, 3. एकपाद स्कन्ध आसन, 4. टिट्टीगासन, 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
प्राणायाम	द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास 1. भ्रामरी प्राणायाम, 2. भस्त्रिका प्राणायाम, 3. स्तम्भवृत्ति
षट्कर्म	द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास 1. दण्ड धौति, 2. नौलि, 3. वस्त्र धौति, 4. त्राटक
मुद्रा-बन्ध	द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास शक्तिचालिनी मुद्रा
ध्यान विधियाँ	योगनिद्रा, तत्व शुद्धि मौखिकी

Section-B

प्राकृतिक चिकित्सा : छात्र-छात्राओं को निम्न चिकित्सा की जानकारी एकत्रित करनी होगी एवं हस्तलिखित रिपोर्ट (20-30 पृष्ठ) विभाग में जमा करानी होगी तथा उसपर आधारित मौखिकी भी होगी।

- जल चिकित्सा
- मिट्टी चिकित्सा
- वायु चिकित्सा
- सूर्य चिकित्सा
- उपवास
- अभ्यंग

I UnHkZ xJfK –

स्वस्थवृत्त 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

2nd Year / 3rd Semester

M.A./M.Sc. Yoga

PAPER:- MY-306

क्रियात्मक-2 : शोध समीक्षा, उनका मूल्यांकन एवं कार्यशाला

(Practical-2 : Research Review-Evaluation & Workshop)

Time allowed: 3 hours

Paper Code – MY-306

LTP = Max Marks: 100

(External: 70, Internal: 30)

Section-A

कार्यशाला: क्रियात्मक परीक्षा हेतु प्रत्येक सत्र में आयोजित दस दिवसीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा प्रशिक्षण शिवीर (कार्यशाला) में सभी छात्रों को प्रतिभाग लेना अनिवार्य होगा। कार्यशाला में सम्मिलित छात्र की प्रस्तुति और मूल्यांकन के आधार पर अधिकतम 30 अंक देय होंगे। जो की क्रियात्मक परीक्षा-2 में सम्मिलित किए जाएंगे। कार्यशाला में अनुपस्थित छात्रों को कार्यशाला के अंक का लाभ प्राप्त नहीं होगा। कार्यशाला हेतु भोजन आदि का खर्च छात्र को स्वयं वहन करना होगा।

Section-B

शोध समीक्षा : प्रत्येक विद्यार्थी को दो शोध पत्रों की समीक्षा करनी होगी। विद्यार्थी का चयनित दोनों 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। विद्यार्थी को उपरोक्त वर्णित शोध समीक्षा करने से पूर्व, विभागाध्यक्ष की संस्तुति अनिवार्य होगी। योग विषयक शोधपत्रों की समीक्षा कम से कम 10 पृष्ठ (हिन्दी) या 04 पृष्ठ (संस्कृत) में उल्लेखित किया जाना आवश्यक है एवं समीक्षा किए गए शोध पत्रों को शोध समीक्षा रिपोर्ट के साथ संलग्न करना होगा।

मौखिकी

मौखिकी

I UnHkz xJfK –

स्वस्थवृत्त 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

2nd Year / 4th Semester

M.A./M.Sc. Yoga

PAPER-: MY-401

योग चिकित्सा

(Yoga Therapy)

Time allowed: 3 hours

Paper Code – MY-401

LTP = Max Mark s: 100

(External: 70, Internal: 30)

- ईकाई 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।
- ईकाई 2 यौगिक प्रबन्धन
गठिया, ग्रीवादंश, कमर दर्द, साइटिका, हार्निया, स्त्री रोग
- ईकाई 3 गुर्दे की बीमारी, हाइपरथाईराइड व हाइपोथाईराइड, मोटापा, यकृत सम्बंधी समस्या, मधुमेह
- ईकाई 4 अम्लपित्त, कब्ज, दमा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग
- ईकाई 5 यौगिक चिकित्सा— दृष्टि दोष, अनिद्रा, मानसिक तनाव, अवसाद, चिन्ता

संदर्भ ग्रंथ –

1. Anatomy & Physiology of Yogic Practices - M M Gore
2. Disease & Yoga - Swami Satyanand Saraswati
3. Yoga & Arthritis - Dr. Nagendra
4. Yoga for Hypertension - Swami Satyanand 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 – ब्रह्मदेव त्रिपाठी

2nd Year / 4th Semester

M.A./M.Sc. Yoga

PAPER-: MY-402

वैकल्पिक चिकित्सा

(Alternative Therapy)

Time allowed: 3 hours

Paper Code – MY-402

LTP = Max Mark s: 100

(External: 70, Internal: 30)

- इकाई 1 वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा (भारतीय व पाश्चात्य), वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व।
- इकाई 2 एक्यूप्रेशर : अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेशर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न दाब बिन्दुओं का परिचय। एक्यूप्रेशर एवं सुजोक में साम्यता एवं विषमता।
- इकाई 3 प्राण चिकित्सा—प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त, ऊर्जा केन्द्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियाँ, प्राण चिकित्सा में रंग एवं चक्रों का महत्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का प्रभाव।
- इकाई 4 मर्म चिकित्सा – अवधारणा, परिभाषा, क्षेत्र, सीमाएं, प्रमुख मर्म बिन्दुओं की जानकारी, शारीरिक एवं मानसिक रोगों की मर्म चिकित्सा, स्व-मर्म चिकित्सा।
- इकाई 5 पंचकर्म – परिचय, पंचकर्म की विधियाँ, उपकरण एवं उनके प्रयोग, पूर्व कर्म, प्रधान कर्म व पाश्चात्य कर्म।

संदर्भ ग्रन्थ—

1. Acupressure – Dr. Attar Singh
2. Acupressure – Dr. L.N. Kothari
3. Acupressure ¼you are doctor for yourself½ - Dr. Dhiren Gala
4. Sujok Therapy – Dr. Aasha Maheshwari
5. Miracles through pranic healing - Master Choa Kok Sui
6. Advanced pranic healing – Master Choa Kok Sui
7. Pranic Psychotherapy – Master Choa Kok Sui
8. आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
9. सुश्रुत संहिता (षारीर स्थान) – मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007
10. वाग्भट्ट संहिता (षारीर स्थान) – मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007
11. मर्म विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा – डॉ. सुनील कुमार जोषी
12. Marma science and principles of marma therapy - Dr. Sunil Kumar Joshi

2nd Year / 4th Semester

M.A./M.Sc. Yoga

PAPER:- MY-403

आहार, पोषण एवं यौगिक जीवन शैली

(Diet, Nutrition & Yogic Life)

Time allowed: 3 hours

Paper Code – MY-403

LTP = Max Mark s: 100

(External: 70, Internal: 30)

- इकाई 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।
- इकाई 2 आहार की यौगिक अवधारणा, जीवन प्रबन्धन में इसकी भूमिका, पोषक तत्व, आहार के सिद्धान्त, संतुलित आहार, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, बसा – स्रोत, पोषण क्षमता, महत्व, खनिज – कैल्शियम, लौह, फास्फोरस, विटामिन – स्रोत, भूमिका और आवश्यकता
- इकाई 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
- इकाई 4 आहार और चयापचय – ऊर्जा – अवधारणा, परिभाषा, तत्व, घटक व आवश्यकता, असंतुलित 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।
- इकाई 5 आहारिय 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 आहारिय चिकित्सा।

सन्दर्भ ग्रंथ –

1. जीवेम शरदः शतम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड – 41
2. स्वस्थवृत्त विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
3. स्वस्थवृत्तम – शिवकुमार गौड़
4. आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
5. रोगों की सरल चिकित्सा – विठ्ठल दास मोदी
6. योग से आरोग्य – इण्डियन योग सोसाइटी
7. आहार एवं पोषण विज्ञान – रिचा साहनी
8. Diet and Nutrition - H.K. Bakhru
9. Nutrition & Diets - Dr. Jyoti Singh

2nd Year / 4th Semester
M.A./M.Sc. Yoga
PAPER:- MY-404
निबन्ध
(Essay)

Time allowed: 3 hours
Paper Code – MY-404

LTP = Max Marks: 100
(External: 100,)

इकाई विद्यार्थियों को निम्न कुल पांच इकाइयों 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. भारतीय वाङ्मय में योग का स्वरूप, 2. भारतीय दर्शन में ईश्वर की अवधारणा, 3. योगदर्शन की तत्त्वमीमांसा, 4. भारतीय वाङ्मय में मोक्ष
2. 1. वेदान्त का अद्वैतवाद, 2. सांख्य का सत्कार्यवाद, 3. यौगिक विभूतियाँ, 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. अहिंसा, 3. मूल्यपरक शिक्षा में योग की भूमिका, 4. स्वास्थ्य संरक्षण में योग की भूमिका

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. राज योग – स्वामी विवेकानन्द
2. कल्याण योगांक – गीता प्रैस गोरखपुर
3. भारत के संत महात्मा – रामलाल
4. भारत के महान योग – विश्वनाथ मुखर्जी
5. भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय
6. योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आत्रय

लघुशोध प्रबन्ध (Dissertation)

लघु शोध प्रबन्ध अंक :

100

जो छात्र लघु शोध करना चाहते हैं उन्हें पिछले सेमेस्टर में 60 अंकों से उत्तीर्ण होना अनिवार्य है। सर्वप्रथम विभागाध्यक्ष से अपना गाइड व शीर्षक 15 जनवरी से पूर्व 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 चयन, सांख्यिकी विधि, मापनी, क्षेत्र व सीमाएं)
- अध्याय चार – आंकड़ों का वर्गीकरण, परिणाम, ग्राफ-चार्ट, विश्लेषण,
- अध्याय पांच – निष्कर्ष एवं सुझाव
- सन्दर्भ ग्रन्थ सूची
परिशिष्ट – उपकरण/मापनी, चार्ट/डायग्राम, फोटो।

मौखिकी : मौखिकी

2nd Year / 4th Semester

M.A./M.Sc. Yoga

PAPER:- MY-405

क्रियात्मक-1 : योग कौशल एवं संबद्ध स्वास्थ्य विज्ञान - IV

(Practical-1 : Yogic Skills & Allied Health Sciences – IV)

Time allowed: 3hours

Paper Code – MY-405

LTP = Max Mark s: 100

(External: 70, Internal: 30)

Section-A

आसन	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास द्वितीय स्कन्धासन, कर्णपीडासन, पूर्ण भुजंगासन, पूर्ण धनरु ासन, पूर्ण मत्स्यं द्रासन, गोरक्षासन, पक्षी आसन, पूर्ण चक्रासन, वृश्चिकासन, पूर्ण शलभासन, पद्म मयूर ासन, एक पाद वकासन, पूर्ण वृश्चिकासन, कन्दासन, ओमकारासन, पद्म शीर्षासन, पूर्ण नटराजासन।
प्राणायाम	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास मूर्च्छा प्राणायाम
षट्कर्म	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास शंख प्रक्षालन
मुद्रा-बन्ध	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास खेचरी मुद्रा
ध्यान विधियाँ	चिदाकाश धारणा व प्रेक्षा ध्यान मौखिकी

Section-A

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 मर्म चिकित्सा
- 4 पंचकर्म चिकित्सा
मौखिकी

2nd Year / 4th Semester
M.A./M.Sc. Yoga (योगाचार्य)

PAPER:- MY-406

क्रियात्मक-2 : शोध प्रस्तुति एवं कार्याशाला

(Practical-2 : Research Presentation & Workshop)

Time allowed: 3 hours
Paper Code – MY-406

LTP = Max Marks: 100
(External: 70, Internal: 30)

Section-A

कार्यशाला: क्रियात्मक परीक्षा हेतु प्रत्येक सत्र में आयोजित दस दिवसीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा प्रक्षिण शिवीर (कार्यशाला) में सभी छात्रों को प्रतिभाग लेना अनिवार्य होगा। कार्यशाला में सम्मिलित छात्र की प्रस्तुति और मूल्यांकन के आधार पर अधिकतम 30 अंक देय होंगे। जो की क्रियात्मक परीक्षा-2 में सम्मिलित किए जाएंगे। कार्यशाला में अनुपस्थित छात्रों को कार्यशाला के अंक का लाभ प्राप्त नहीं होगा। कार्यशाला हेतु भोजन आदि का खर्च छात्र को स्वयं वहन करना होगा।

Section-B

शोध प्रस्तुति : प्रत्येक विद्यार्थी को सत्र के अंत तक योग एवं स्वास्थ्य विज्ञान विषय से संबंधित किसी एक विषय पर शोध पत्र लिख कर, उसे राष्ट्रीय अथवा अंतरराष्ट्रीय शोध पत्रिका में प्रकाशित करवाना होगा। अथवा प्रत्येक विद्यार्थी को सत्र के अंत तक किसी राष्ट्रीय अथवा अंतरराष्ट्रीय शोध-संगोष्ठी वा शोध-सम्मेलन में प्रतिभाग कर शोध पत्र का वाचन करना होगा।

साथ ही शोध पत्रिका में प्रकाशित शोधपत्र की प्रतिलिपी अथवा शोध-संगोष्ठी वा शोध-सम्मेलन में प्रतिभाग व पत्र वाचन का प्रमाणपत्र क्रियात्मक परीक्षा के समय संलग्न करना होगा।

मौखिकी प्रस्तुत शोध के आधार पर मौखिकी भी होगी।