उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्तातकोत्तर उपाधि)
प्रथम सेमेस्टर –प्रथम प्रश्न पत्र
योग के आधारभूत तत्व

अंकः 80/20 **समयः 3 घण्टा**

इकाई प्रथम

योग का अर्थ, योग की परिभाषा, योग का इतिहास, योग का उद्गम एवं विकास, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता।

इकाई द्वितीय

विभिन्न ग्रन्थों में योग का स्वरुप–वेद, उपनिषद, गीता, बौद्ध, जैन, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, मीमांसा, वेदान्त ।

इकाई तृतीय

योग पद्धतियांः राजयोग, भक्ति योग, ज्ञान योग, कर्मयोग, हठयोग, अष्टांग योग, क्रिया योग, समग्रयोग।

इकाई चतुर्थ

विभिन्न योगियों का जीवन का परिचय एवं योग के क्षेत्र में योगदान महर्षि पंतजलि, श्री अरविन्द, स्वामी कुवलयानन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी दयानंद, योगी श्याम–चरणलाहिडीं, गुरु गोरक्षनाथ।

इकाई पंचम

योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय–योग सूत्र, हठ योग प्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, श्रीमद्भगवद्गीता।

संदर्भ ग्रंथ

संदर्भ ग्रंथ

1. कल्याण (योगांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
2. कल्याण (योग तत्वांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
3. वेदों में योग विद्या – योगेन्द्र पुरुषार्थी
4. योग मनोविज्ञान – शन्ति प्रकाश आन्त्रेय
5. उपनिषदों में सन्यास योग – डा0 ईश्वर भारद्वाज
6. राजयोग, कर्म योग, भक्तियोग – स्वामी विवेकानन्द
7. भारत के महान योगी – विश्वनाथ मुखर्जी

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
प्रथम सेमेस्टर – द्वितीय पत्र
यौगिक ग्रन्थ – (श्रीमद्भगवद् गीता)

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टे**

इकाई प्रथम

गीता का परिचय, उद्देश्य, गीता का महत्व, आधुनिक जीवन में गीता की उपादेयता, अर्जुन की अवस्था

इकाई द्वितीय

गीता के अनुसार– आत्मा का स्वरुप, योग के विभिन्न लक्षण, स्थित प्रज्ञता (अध्याय 2), कर्म सिद्धान्त, सृष्टि चक्र की परम्परा, लोक संग्रह (अध्याय 3)

इकाई तृतीय

धर्म का स्वरुप (3), कर्मयोग की परम्परा, यज्ञ का स्वरुप, ज्ञान की अग्नि (4) गीता के अनुसार सांख्य योग तथा कर्म योग की एकता (अध्याय 3)

इकाई चतुर्थ

गीता के अनुसार सन्यास का स्वरुप, मोक्ष में सन्यास की उपादेयता (5) कर्म योगी के लक्षण, ब्रह्म ज्ञान का उपाय, अभ्यास और वैराग्य, ध्यान। माया का स्वरुप (अध्याय 7)

इकाई पंचम

ईश्वर की विभूतियां (अध्याय 10), गीता के अनुसार ईश्वर का विराट स्वरुप, निष्काम कर्मयोग, भक्ति योग, ज्ञान योग (अध्याय 12) क्षेत्र एवं क्षेत्रज्ञ (अध्याय 13), प्रवृत्ति एवं निवृत्ति (अध्याय 14), त्रिविध श्रद्धा (अध्याय 17)

संदर्भ ग्रंथ

1. श्रीमद्भगवद्गीता – व्यास
2. श्रीमद्भगवद्गीता – आचार्य शंकर
3. श्रीमद्भगवद्गीता – लोकमान्य तिलक
4. श्रीमद्भगवद्गीता – सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
प्रथम सेमेस्टर – तृतीय प्रश्न पत्र
हठयोग के सिद्धान्त

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टे**

इकाई प्रथम

हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु काल। साधना में साधक व बाधक तत्व, सिद्धि के लक्षण तथा योगी के लिए आहार। हठप्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ।

इकाई द्वितीय

हठप्रदीपिका के अनुसार प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, विधि व लाभ। प्राणायाग की उपयोगिता। षट्कर्म वर्णन –धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति की विधि व लाभ।

इकाई तृतीय

हठप्रदीपिकानुसार बन्ध–मुद्रा वर्णम्–महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, उड्डीयान बन्ध, जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध, विपरीतकरणी, बज्रोली, शक्तिचालिनी। समाधि का वर्णन। नादानुसन्धन, कुण्डलिनी का स्वरुप तथा जागरण के उपाय।

इकाई चतुर्थ

घेरण्ड संहितानुसार सप्त साधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्म– धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि, सावधानियां व लाभ, घेरण्ड संहिता में निषिद्ध आहार, मिताहार।

इकाई पंचम

घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएं, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।

संदर्भ ग्रंथ

1. हठप्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनावाला
2. घेरण्ड संहिता – प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनावाला
3. गोरक्षसंहिता – गोरक्षनाथ
4. भक्ति सागर – स्वामी चरणदास
5. उपनिषद संग्रह – प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास
6. बहिरंग योग – स्वामी योगेश्वरानन्द
7. योगासन विज्ञान – स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी।

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
प्रथम सेमेस्टर – चतुर्थ प्रश्न पत्र
मानव शरीर रचना/क्रियाविज्ञान

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टे**

इकाई प्रथम

कोशिका, ऊतक की रचना व क्रिया। अस्थि तथा पेथी तन्त्र की रचना तथा क्रिया और उन पर योग का प्रभाव। लिगामेन्ट टेन्डन जोड़ के प्रकार, रचना व कार्य, मेरुदण्ड, रचना एवं कार्य।

रक्त का संगठन– लाल रक्त कणिकाएं, श्वेत रक्त कणिकाएं, प्लेट्लेट्स, प्लाजमा, हीमोग्लोबिन –रक्त का थक्का, ब्लड ग्रुप और उसकी उपयोगिता। रोग प्रतिरोधात्मक तंत्र।

इकाई द्वितीय

रक्त परिसंचरण तंत्र : हदय की रचना व क्रिया व कार्य तथा उन पर योग का प्रभाव।

श्वसन तंत्र : रचना, क्रिया कार्य तथा योग का प्रभाव।

इकाई तृतीय

उत्सर्जन तंत्र : रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव।

पाचन तंत्र : रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव।

इकाई चतुर्थ

अन्तः स्रावी ग्रन्थियाँ : रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव।

ज्ञानेन्द्रियाँ : रचना, क्रिया कार्य तथा योग का प्रभाव।

इकाई पंचम

प्रजनन तंत्र तथा तंत्रिका तंत्र की रचना, क्रिया व कार्य तथा योग का प्रभाव।

संदर्भ ग्रंथ

1- Gore, M.M - Anatomy and physiology of yogic practices (Kanchan prakashan, Lonawala, 2003)

Shirley Telles – A Glimpse of the Human body

2- Sri Krishna – Notes on structure & functions of Human body & effects of Yogic practices on it.

3- Charu, Supriya – Sarir Rachana, Evam Kriya Vigyan

4- Evelyn, C. Peare – Anatomy & Physiology for Nurses

5- Chatterjee, C.C- Human Physiology(Vol 1 & 2)

6- Guyton- Text book of Medical Physiology 9th edition

7- Ganong- Review of Medical Physiology, 8th edition.

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्वितीय स्नातकोत्तर उपाधि)
प्रथम सेमेस्टर–पंचम प्रश्न पत्र
<u>प्रयोगात्मक परीक्षा–I</u>

अंक –100
अंक–70

आसन

पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार

सिद्धासन, पदमासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, भद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन, सर्वंगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, कटिचक्रासन, चक्रासन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गुरुडासन, हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, अर्ध धनुरासन, मार्जारि आसन,अर्ध शलभासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, बालासन, अद्ववासन, बकासन, अर्धहलासन, सर्पासन, सुखासन, अर्धपद्मासन, एक पाद हलासन, सेतुबंधासन, मर्कटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन, द्विकोणासन, पार्श्वतानासन, सिंहासन, मंडूकासन।

प्राणायाम

अंक 30

लम्बा–गहरा श्वास–प्रश्वास

1. डायफ्रामिक ब्रीथ
2. नाडी शोधन प्राणायाम
3. सूर्यभेदी प्राणायाम
4. चन्द्रभेदी प्राणायाम
5. उज्जायी प्राणायाम

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्वितीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
प्रथम सेमेस्टर–षष्ठ प्रश्न पत्र
प्रयोगात्मक परीक्षा–II

अंक–35

षट्कर्म

1. जलनेति
2. रबड़ नेति
3. वमन, धौति/कुंजल क्रिया
4. वातकर्म कपाल भाति

मुद्रा एवं बंध

अंक–10

1. ज्ञान मुद्रा
2. चिन मुद्रा
3. विपरीतकरणी मुद्रा
4. जालंधर बंध
5. उड्डीयान बंध
6. मूल बंध
7. योग मुद्रा

ध्यान

अंक–5

शैक्षणिक यात्रा **अंक–10**

मौखिकी **अंक–40**

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्वितीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
द्वितीय सेमेस्टर–प्रथम प्रश्न पत्र
पातंजल योग सूत्र

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टे**

इकाई प्रथम

योग की परिभाषा, चित्त की भूमियॉ, चित्त की वृतियॉ, अभ्यास और वैराग्य, समाधि के भेद, ईश्वर का स्वरुप, ईश्वर प्रणिधान, योगान्तराय, चित्तप्रसादन के उपाय, ऋतम्भरा प्रज्ञा।

इकाई द्वितीय

क्रिया योग, पंचक्लेश, कर्माशन, दु:ख का स्वरुप, चतुर्थावाद, विवके ख्याति। सप्तधा प्रज्ञा।

इकाई तृतीय

योग के आठ अंग, यम–नियम की व्याख्या, महाव्रत का स्वरुप, वितर्क विवेचन, यमसिद्धि का फल, नियम सिद्धि का फल, आसन व आसन सिद्धि, प्रणायाम तथा प्राणायाम का फल, प्रत्याहार तथा प्रत्याहार का फल।

इकाई चतुर्थ

धारण, ध्यान और समाधि, संयम, चित्त का परिणाम, विभूति और उसके भेद, धर्म मेघ कैवल्य का स्वरुप।

इकाई पंचम

सिद्धि के पॉच भेद, निर्माण चित्त, कर्म के भेद, द्रष्टा और दृश्य समाधि, का स्वरुप, स्वरुप प्रतिष्ठान।

संदर्भ ग्रंथ

1. **योग सूत्र–वाचस्पति मिश्र**
2. **योग सूत्र योगवार्तिक– विज्ञान भिक्षु**
3. **योग सूत्र भास्वतीटीका–हरिहरानन्द आरण्य**
4. **योग सूत्र राजमार्तण्ड– भोजराज**
5. **पातंजल योग प्रदीप– ओमानन्द तीर्थ**
6. **पातंजल योग विमर्श– विजयपाल शास्त्री**
7. **ध्यान योग प्रकाश– लक्ष्मणानन्द**
8. **योग दर्शन– राजवीर शास्त्री**

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्वितीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
द्वितीय सेमेस्टर–द्वितीय प्रश्न पत्र
यौगिक ग्रन्थ – द्वितीय (सांख्यकारिका)

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टे**

इकाई प्रथम

सांख्यकारिका का परिचय, काल, सांख्यदर्शनकार ईश्वर कृष्ण का जीवन परिचय, सांख्यकारिका का उद्देश्य, आधुनिक जीवन में सांख्यकारिका की उपादेयता।

इकाई द्वितीय

सांख्यकारिका के अनुसार दुःख का त्रैविध्य, दुःखापघात के विभिन्न उपाय, प्रमाण का स्वरुप और भेद – प्रत्यक्ष, अनुमान, शब्द की व्याख्या।

इकाई तृतीय

सांख्य के अनुसार पच्चीस तत्वों की उत्पत्ति, सत्कार्य वाद अनुपलब्धि के कारण, व्यक्त–अव्यक्त विवेचन।

इकाई चतुर्थ

सांख्यकारिका के अनुसार गुणों का स्वरुप, पुरुष सिद्धि, पुरुष बहुत्व, बुद्धि के आठ धर्म, अष्ट सिद्धि।

इकाई पंचम

प्रकृति की अपवर्ग प्रवृत्ति, त्रयोदश करण, सूक्ष्मशरीर, मोक्ष, विदेह मुक्ति, जीवन मुक्ति।

संदर्भ ग्रंथ

1. सांख्य तत्व कौमुदी – वाचस्पति मिश्र
2. सांख्य प्रवचन भाष्य – विज्ञान भिक्षु
3. सांख्य कारिका – ईश्वर कृष्ण विरचित

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
द्वितीय सेमेस्टर–तृतीय प्रश्न पत्र
भारतीय दर्शन एवं मानव चेतना

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टे**

इकाई प्रथम

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 द्वितीय

न्याय दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। वैशैषिक दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। सांख्य दर्शन– सामान्य, परिचय एवं सिद्धान्त। योग दर्शन– सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त तथा आधुनिक जीवन मैं उपयोगिता।

इकाई तृतीय

मीमांसा दर्शन– सामान्य परिचय तथा सिद्धान्त। ईश्वर, आत्मा, बन्धन, मोक्ष तथा कर्मै का सिद्धान्त। वेदान्त दर्शन – सामान्य परिचय, शंकराचार्य का अद्वैतवाद।

इकाई चतुर्थ

मानव चेतना –चेतना का अर्थ, परिभाषा, मानव चेतना का स्वरुप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता तथा वेद, उपनिषद, बौद्ध दर्शन, जैन दर्शन एवं षट् दर्शनों में मानव चेतना का स्वरुप।

इकाई पंचम

मानव चेतना के रहस्य– कर्म सिद्धान्त, संस्कार और पुनर्जन्म, भाग्य और पुरुषार्थ। विभिन्न धर्मो में मानव चेतना के विकास की विधियां –इस्लाम, ईसाई, सिक्ख तथा हिन्दू धर्म।

संदर्भ ग्रंथ

1.	भारतीय दर्शन की रुपरेखा	–	एच0 पी0 सिन्हा
2-	outline of Indian Philosophy	–	HP Sinha
3-	A critical survey of Indian Philosophy	–	C.D. Sharma
4-	Indian Philosophy	–	Dutta and Chaterjee
5-	History of Indian Philosophy (1-5 Vol)	–	S.N Das Gupta
6-	Indian Philosophy	–	Dr. S. Radhakrishan
7.	भारतीय दर्शन	–	आचार्य बलदइेव उपाध्याय
8.	मानव चेतना	–	ईश्वर भारद्वाज

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
द्वितीय सेमेस्टर–चतुर्थ प्रश्न पत्र
स्वस्थवृत्त, आहार एवं पोषण

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टे**

इकाई प्रथम

स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण, स्वस्थवृत्त का प्रयोजन, दिनचर्या मुखशोधन, व्यायाम–व्यायाम की परिभाषा, प्रकार, योग्यायोग्य, स्नान, अभ्यंग की उपयोगिता व प्रकार, स्नान के लाभ, ऋतु एवं दोष के अनुसार स्नान, संध्योपासना, योगाभ्यास, रात्रिचर्या–निद्रा, बह्मचर्य।

इकाई द्वितीय

ऋतुचर्या–ऋतु विभाजन, ऋतु के अनुसार दोषों का संचय, प्रकोप एवं प्रश्मन। सद्वृत्त एवं अचार रसायन।

इकाई तृतीय

आहार की परिभाषा, आहार के गुण व कर्म। आहार मात्रा, काल, संतुलित आहार, दुग्धाहार, फलाहार, अपक्वाहार, मिताहार, उपवास, शाकाहार के गुण, मांसाहार के अवगुण।

इकाई चतुर्थ

भोज्य तत्वों का रासायनिक वर्गीकरण, प्रोटीन, कोर्बोहाइडेट, वसा, खनिज, लवण, विटामिन, जल का संगठन, वर्गीकरण तथा शरीर में कार्य। आहार योजना, यौगिक आहार।

इकाई पंचम

पोषण– पोषण की अवधारणा, कुपोषण का प्रभाव। कुपोषण से होने वाले रोग और उपवास में अन्तर, कुपोषण का निवारण, पोषक आहार और उसकी उपयोगिता।

संदर्भ ग्रंथ

1. स्वस्थवृत विज्ञान – डा0 राजहर्ष सिंह
2. आहार एवं पोषण – जी0पी0 शैली
3- Principal of Nutrition – E.D. Wilson

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
द्वितीय सेमेस्टर–पंचम प्रश्न पत्र
प्रयोगात्मक परीक्षा–प्रथम

अंक : 100
समय : 3 घण्टे

आसन

प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास **अंक–70**

उत्कटासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, समकोण, नटराज आसन, कुक्कुटासन, कूर्मासन, वक्रासन, हस्तपाद अंगुष्ठासन, उत्थित–पद्मासन, पाद अंगुष्ठान, पर्वतासन, आकर्णधनुरासन, भूनमनासन, बद्ध पद्मासन, कोणासन अष्टवक्रासन, वातायनासन, तुलासन, व्याग्रासन, कूर्मासन, गुप्त पद्मासन, गर्भासन, तिर्यक भुजंगासन, सर्पासन, अर्ध चन्द्रासन, उष्ट्रासन, अर्ध पद्यामासन, पश्चिमोत्तासन, परिवृत्त जानुशीर्षासन, संकटासन।

प्राणायाम

अंक–30

प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास।

1. शीतली प्राणायाम
2. शीतकारी प्राणायाम
3. बाहृयवृत्ति
4. आभ्यन्तरवृत्ति।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
द्वितीय सेमेस्टर–षष्ठ प्रश्न पत्र
प्रयोगात्मक परीक्षा–द्वितीय

अंक : 100

प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्न अध्याय।

षष्टकर्म

अंक : 35

1. अग्निसार क्रिया
2. शीतकर्म कपालभाति
3. सूत्रनेति
4. व्युतक्रम कपालभाति

मुद्रा एवं बंध

अंक : 15

1. शाम्भवी मुद्रा
2. तडागी मुद्रा
3. प्राण मुद्रा
4. काकी मुद्रा
5. महामुद्रा
6. महाबंध मुद्रा
7. महावेद्य मुद्रा

ध्यान

अंक 5

क्रियात्मक से सम्बन्धित फाइल	**अंक 20**
मौखिकी	**अंक 25**

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
तृतीय सेमेस्टर– प्रथम प्रश्न पत्र
योग एवं शारीरिक शिक्षा

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टे**

इकाई प्रथम

शरीरिक शिक्षा का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य। शारीरिक शिक्षा का इतिहास। आसन तथा व्यायाम (Exercise) में विभिन्नता एवं समानता। शारीरिक शिक्षा में योग का महत्व।

इकाई द्वितीय

ट्रेनिंग (अभ्यास) और प्रशिक्षण (कोचिंग) का अर्थ एवं परिभाषा, उद्देश्य, कार्य एवं विशेषताएं। खेल ट्रेनिंग के सिद्धान्त तथा योग में उनका महत्व। प्रशिक्षण का दर्शन एवं प्रशिक्षक के गुण, प्रशिक्षक की योग्यता। अनुकूलन।

इकाई तृतीय

अधिभार का अर्थ परिभाषा, सिद्धान्त, कारण, लक्षण, अधिभार को सम्भालने के उपाय। ट्रेनिंग भार की परिभाषाएं, प्रकार, अवधारणा, सिद्धान्त।

इकाई चतुर्थ

शारीरिक दक्षता के घटक शक्ति परिभाषाएं, प्रकार (अधिकतम शक्ति, विस्फोटक शक्ति, शक्ति सहनशीलता), सहनशीलता–परिभाषा, विशेषताएं, प्रकार (1. खेल क्रियाओं के अनुसारः क. मूलभूत सहनशीलता, ख. सामान्य सहनशीलता, ग. विशिष्ठ सहनशीलता। 2. समय अवधि के अनुसारः क. चाल सहनशीलता, ख. सूक्ष्मकालीन सहनशीलता, ग. मध्यकालीन सहनशीलता)। लचीलापन–परिभाषा, विशेषताएं, प्रकार (क्रियाशील लचीलापन, अक्रियाशील लचीलापन) लचीलेपन्न के विकास की विधियां एवं सावधानियां। चाल–परिभाषा, विशेषताएं, प्रकार (प्रतिक्रिया योग्यता, गति की चाल, त्वरण योग्यता, प्रचलन योग्यता, चाल सहनशीलता)। समन्वय योग्यता–परिभाषा, विशेषताएं, प्रकार (निर्धारण योग्यता, प्रतिक्रिया योग्यता, सन्तुलित योग्यता, अनुकूलन योग्यता, युग्मन की योग्यता, पृथककरण की योग्यता, तालमेल योग्यता)

इकाई पंचम

ट्रेनिंग की योग्यता, निर्माण का महत्व। योजना–निर्माण के सिद्धान्त। योजना–निर्माण प्रणाली तथा उसका योग में महत्व। अवधिकालीनता (तैयारीकाल, प्रतियोगिताकाल, संक्रमणकाल)। अवधिकालीनता के प्रकार (एकल अवधि कालीनता, दोहरी अवधिकालीनता, तीहरी अवधिकालीनता) वार्मिंग अप (गर्माना), कूलिंग डाउन (शिथलीकरण)।

संदर्भ ग्रंथ

1- Methods and techniques of teaching – S.K. Kochar
2- A Hand Book of Education - A.G. Sundarans
3. खेल ट्रेनिंग के वैज्ञानिक सिद्धान्त . आर0 के0 शर्मा

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
तृतीय सेमेस्टर– द्वितीय प्रश्न पत्र
योग एवं सम्बद्ध विज्ञान

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टे**

इकाई प्रथम

आयुर्वेद का अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन, इतिहास, आयुर्वेद के सिद्धान्त, आयुर्वेद के अंग।

इकाई द्वितीय

दोष, धातु, मल, उपधातु, इन्द्रिय, अग्नि, प्राण, प्राणायतन, प्रकृति–देहप्रकृति व मनस् प्रकृति की समान्य की जानकारी।

इकाई तृतीय

योग एवं शिक्षा – शिक्षा की अवधारणा, महत्व एवं उद्देश्य, शिक्षा का क्षेत्र, शिक्षा में योग की आवश्यकता, योग के विभिन्न शिक्षणालयों का परिचय।

इकाई चतुर्थ

योग एवं स्वास्थ्य शिक्षा– स्वास्थ्य का अर्थ, परिभाषा, स्वरूप।

स्वास्थ्य शिक्षा–अर्थ एवं उद्देश्य, स्वास्थ्य रक्षा के सिद्धान्त, स्वास्थ्य रक्षा की विधियॉ।

इकाई पंचम

योग एवं मूल्यपरक शिक्षा–मूल्यपरक शिक्षा की अवधारणा, उद्देश्य एवं आधुनिक काल में मूल्यपरक शिक्षा की आवश्यकता, योग एवं मूल्यपरक शिक्षा में सम्बन्ध।

संदर्भ ग्रंथ

1. आयुर्वेदीय शरीर क्रिया विज्ञान – शिव कुमार गौड़
2. आयुर्वेद क्या है? – मई राम कौशिक
3. आयुर्वेदिक ट्रीटमेंट फॉर कॉमन डि..... – वी0 वी0 दास
4. बेसिक प्रिंसीपल ऑफ आयुर्वे – के0 लक्ष्मीपति
5. आयुर्वेदिक फॉर हेल्थ एवं लौंग लाइफ – आर0 के0 मारडे

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
तृतीय सेमेस्टर– तृतीय प्रश्न पत्र
सांख्यिकी विधियां

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टे**

इकाई प्रथम

सांख्यिकी का अर्थ एवं महत्व, अनुसंधान, आंकड़ों का प्रस्तुतिकरण एवं वितरण आवृत्ति वितरण, लेखाचित्रीय अंकन (आवृत्ति, बहुलक, स्तम्भाकृति)

इकाई द्वितीय

केन्द्रीय प्रवृत्ति के माप : व्यवस्थित व अव्यवस्थित आंकड़ों का मूल्याकंन, मध्यांक एवं बहुलक की गणन। विचलन की माप – प्रसार क्षेत्र, चतुर्थास और आन्तरिक विचलन।

इकाई तृतीय

सामान्य वक्र – अर्थ महत्व और उपयोग। कोटि अन्तर विधि व्यवस्थित तथा अव्यवस्थित आंकडों का आघूर्ण विधि (product) द्वारा Momentum ज्ञात करना।

इकाई चतुर्थ

प्रतिगमन–प्रतिगमन समीकरण –विचलन रुप और प्रबन्धक रुप, अनुमान की प्रामाणिक त्रुटि का स्क्वायर परीक्षण मध्यांक परीक्षण। (Mediantect)

इकाई पंचम

मध्यमान की सार्थकता, मध्यमानों के मध्य के अन्तर की सार्थकता (criticial ratio), टी परिमापन, प्रसरण, विश्लेषण (oneway)

संदर्भ ग्रंथ

1. मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी – मैरेट
2. शोघ अनुसंधान मं सांख्यिकी – एच0 के कपिल
3. Statistics in Psychology and education – Garrat
4. Statistcis in Behavioural Science - -------

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
तृतीय सेमेस्टर– चतुर्थ प्रश्न पत्र
प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टे**

इकाई प्रथम

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 द्वितीय

जल चिकित्सा : जल का महत्व, जल के गुण, विभिन्न तापक्रम के जल का शरीर पर प्रभाव, जल चिकित्सा के सिद्धान्त, जल 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 तृतीय

मिट्टी, सूर्य व वायु चिकित्सा –मिट्टी का महत्व, प्रकार व गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव मिट्टी की पटिट्यां। मृतिका स्नान। सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर सूर्य प्रकाश की क्रिया –प्रक्रिया, सूर्य स्नान। विभिन्न रंगों का प्रयोग। वायु का महत्व। वायु का आरोग्यकारी प्रभाव। वायु स्नान।

इकाई चतुर्थ

उपवास–सिद्धान्त व शारीरिक क्रिया –प्रतिक्रिया, आरोग्य हेतु उपवास। रोग का उभार व उपवास। उपवास के नियम, उपवास के प्रकार–दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध, जलोवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास, आदर्श आहार, प्राकृतिक आहार, रोग निवारण में उपयुक्त आहार, आदर्श आहार व संतुलित आहार में अन्तर।

इकाई पंचम

अभ्यंम की परिभाषा, इतिहास व महत्व। अभ्यंग का विभिन्न अंगों पर प्रभाव विधियां –सामान्य, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, दबाना, कम्पन, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की, चुटकी आदि। रोगों में अभ्यंग की महत्ता।

संदर्भ ग्रंथ

1. फिलासफी आफ नेचर क्योर– डा0 लिडल्हार
2. रोगों की सरल चिकित्सा – डा0 विट्ठलदास गोडी
3. आकृति से रोग की पहचान – श्री लूई कूने
4. रोगो का नवीन चिकित्सा – श्री लुई कूने
5. वैज्ञानिक प्राकृतिक चिकित्सा – डा0 हीरालाल
6. प्राकृतिक डार्विन की ओर – डा0 एडल्फ जस्ट
7. जल चिकित्सा – डा0 हीरालाल
8. सूर्य किरण चिकित्सा – मोहन लाल कटोतिया
9. मेरी जल चिकित्सा – श्री फादर क्नाइप
10. प्राकृतिक चिकित्सा – डा0 कुलरंजन मुखर्जी
11. रोगों की अचूक चिकित्सा– डा0 जानकी शरण वर्मा
12. उपवास के लाभ – डा0 विट्ठलास मोदी
13. उपवास चिकित्सा – श्री बर्नर मैकफेडन
14. वैज्ञानिक मालिश – श्री सतपाल
15. पुराने रोगो की गृह चिकित्सा – डा0 कुलरंजन मुखर्जी

<u>नोट</u> : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

<u>अंक विभाजन</u> :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
तृतीय सेमेस्टर– पंचम प्रश्न पत्र
प्रयोगात्मक परीक्षा–I

आसन **अंक : 30**

द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास

1. पद्मसर्वांगासन
2. शीर्षासन
3. एकपाद स्कन्ध आसन
4. टिट्टिभासन
5. शीर्षपाद अंगुष्ठासन
6. गुप्तासन
7. पद्मवकासन
8. पूर्ण उष्ट्रासन
9. मयूरासन
10. तोलांगुलासन
11. वातायनासन
12. गर्भासन
13. संकटासन
14. विभक्त पश्चिमोत्तानासन
15. एक पाद राजकपोतासन

प्राणायाम **अंक : 10**

द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास

1. भ्रामरी प्राणायाम
2. भस्त्रिका प्राणायाम
3. स्तम्भवृति

षट्कर्म **अंक : 20**

द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास

1. दण्ड धौति
3 नौलि
2. वस्त्र धौति
4. त्राटक

मुद्रा एवं बंध **अंक : 5**

द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास

1. शक्तिचालिनी मुद्रा

ध्यान **अंक–5**

प्राकृतिक चिकित्सा प्रयोगात्मक परीक्षा **अंक–30**

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
तृतीय सेमेस्टर– षष्ठ प्रश्न पत्र
प्रयोगात्मक परीक्षा–II

अंक : 100

1. परियोजना कार्य – 50 अंक
2. शिक्षण अभ्यास – 50 अंक
3. पाठयोजना – 10 पाठयोजना तैयार करनी होगी। मौखिकी शिक्षण अभ्यास की होगी।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
चतुर्थ सेमेस्टर– प्रथम प्रश्न पत्र
योग चिकित्सा

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टा**

इकाई प्रथम

योग चिकित्सा– अर्थ, क्षेत्र, सीमाएं, उद्देश्य एवं सिद्धान्त। योग चिकित्सा के साधन– यम, नियम, आसन, प्राणायाम, षटकर्म, मुद्रा, बंध, ध्यान।

इकाई द्वितीय

पंच महाभूत, पंजकोश, पंच प्राण, षट्चक्र की आवधारणा। भिन्न –भिन्न रोगों में योग चिकित्सा देने के नियम एवं सावधानियां, यौगिक कक्षाओं का वर्गीकरण, योग चिकित्सक के लिए आवश्यक नियम, रोगी–चिकित्सक का सम्बन्ध।

इकाई तृतीय

सामान्य रोगों का लक्षण, कारण सहित यौगिक प्रबन्धन–

श्वास रोग – सइनोसाइटिस, श्वास एवं दमा प्रतिशयाय

पाचन तंत्र सम्बन्धी – कब्ज, अजीर्ण, अल्सर, उदर–वायु, पीलिया, कोलाइटिस (वृहदांत्र शोथ)

रक्त परिवहन तंत्र – उच्च रक्त चाप, निम्न रक्त चाप, ह्रदय धमनी अवरोध।

प्रजनन सम्बन्धी रोग– नपुंसकता एवं अप्रजायिता

उत्सर्जन तंत्र – पथरी

इकाई चतुर्थ

अन्तस्रावी ग्रन्थियों सम्बन्धी – सरवाइकल स्पोडोलाइटिस, लम्बर स्पोडोलाइटिस, अर्थराइटिस, गठिया।

स्त्री रोग –मासिक धर्म नियमित न होना, लेकोरिया कटिशूल।

तंत्रिका तंत्र – माइग्रेन एवं सिर दर्द, दौरे पड़ना।

इकाई पंचम

मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा, मानसिक रोगों के कारण व लक्षण, मानसिक रोग के प्रकार– चिन्ता, अवसाद, दुर्बलता, अनिद्रा रोग का यौगिक प्रबन्धन। व्यक्तित्व विकास का यौगिक प्रबन्धन।

संदर्भ ग्रंथ

1. चिकित्सा उपचार के विविध आयाम – पं0 श्री राम शर्मा आचार्य
2. योग एवं यौगिक चिकित्सा –प्रो रामहर्ष सिंह
3. योग से आरोग्य – इण्डियन योग सोसाइटी
4. यौगिक चिकित्सा – स्वामी कुवलयानन्द
5. यौग चिकित्सा – डा0 ईश्वर भारद्वाज
6. योग और रोग – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
7. शरीर क्रिया विज्ञान एवं योगाभ्यास – डा0 एम0 एम0 गौरे
8. Anatomy & Physiology of Yogic Practice – M.M. Gore
9. Yogic Management of Common Diseases- Swami Shankatradevananda

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
चतुर्थ सेमेस्टर– द्वितीय प्रश्न पत्र
वैकल्पिक चिकित्सा

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टा**

इकाई प्रथम

वैकल्पिक चिकित्सा : वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा/वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र व सीमा/वैकल्पिक चिकित्सा का महत्व/वैकल्पिक चिकित्सा एवं योग का सम्बन्ध।

इकाई द्वितीय

एक्यूप्रेशर : एक्यूप्रेशर का अर्थ, इतिहास एवं एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेशर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न दाब बिन्दुओं का परिचय, सुजोक–परिचय, एक्यूप्रेशर एवं सुजोक में साम्यता एवं विषमता।

इकाई तृतीय

प्राण चिकित्सा : प्राण का अर्थ, स्वरुप, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त, ऊर्जा केन्द्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियां।

इकाई चतुर्थ

पंचकर्म चिकित्सा : पूर्व कर्म – स्नेहन, स्वेदन, मुख्य कर्म – वमन, विरेचन, आस्थापन बस्ति, अनुवासन बस्ति, शिरोविरेचन की विधि, सावधानियां एवं लाभ/पश्चात् कर्म – संसर्जन कर्म, रसायन, वाजीकरण प्रयोग।

इकाई पंचम

चुम्बक चिकित्साः अर्थ, स्वरुप, क्षेत्र, सीमाएं एवं सिद्धान्त, चुम्बक के विभिन्न प्रकार, चुम्बक चिकित्सा की विधि एवं विभिन्न रोगों पर चुम्बक का प्रभाव।

संदर्भ ग्रंथ

1. आयुर्वेदिक पंचकर्म विज्ञान– वैद्य हरिदास श्रीधर कस्तुरे
2. Ayruveda Panchkarma- Prof. Dr.P.H. Kulkani
3. चुम्बक चिकित्सा (चुम्बक द्वारा रोगोपचार) – डॉ0 चौधरी व सिंह
4. चुम्बक चिकित्सा– डॉ0 एस0के0शर्मा
5. Magnatic Healing- Buryl Payne
6. Advance Acupressure/Acupuncture- khemka's
7. प्राण शक्ति उपचार (प्राचीन विज्ञान और कला)– चो कोक् सुई

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
चतुर्थ सेमेस्टर– तृतीय प्रश्न पत्र
योग में अनुसंधान विधियां

अंक : 80/20 **समय : 3 घण्टा**

इकाई प्रथम

अनुसंधान का स्वरुप, अनुसंधान की विधियां, वैज्ञानिक विधि, योग में अनुसंधान का महत्व।

इकाई द्वितीय

समस्या–अर्थ एवं स्वरुप, परिकल्पना का स्वरुप एवं कथन। प्रतिदर्श–अर्थ एवं चयन विधियॉ।

इकाई तृतीय

अनुसंधान विधियॉ– निरीक्षण– विधि, सहसम्बन्धात्मक विधि, प्रयोगात्मक विधि।

इकाई चतुर्थ

नियंत्रण– स्वरुप, स्वतन्त्र व आश्रित चर, नियंत्रण विधियॉ।

इकाई पंचम

प्रायोगिक अनुसंधान विधियॉ– प्रायोगिक अभिकल्प, शोध अभिकल्प (दो यादृच्छिक अभिकल्प, कारकीय–अभिकल्प)।

संदर्भ ग्रंथ

1. अनुसंधान विधियॉ– एच0 क0 कपिल
2. मनोविज्ञान, समाज शास्त्र तथा शिक्षा विधियॉ– डॉ0 अरुण कुमार सिंह
3. शोध प्रणाली– मो0सुलेमान
4. Foundation of Bheavioral Research- kerlinger
5. Research Method in Behavioural Science- Festinger & Katz
6. Research Method in Behavioral Research- S.M.Mohsin

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

अंक विभाजन :– प्रश्नपत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में से दो प्रश्न हल करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे। प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
चतुर्थ सेमेस्टर– चतुर्थ प्रश्न पत्र
लघु शोध प्रबन्ध (Dissertation) अथवा निबन्ध (Essay)

अंक : 80/20
समय : 3 घण्टा

(क) लघु शोध प्रबन्ध

केवल वही छात्र लघु शोध प्रबन्ध ले सकेंगे जिनके प्रथम खण्ड के अंक (सैद्धान्तिक व क्रियात्मक) 55 प्रतिशत या उससे अधिक होंगे। यह प्रबन्ध 31 मार्च या उससे पूर्व जमा कराना होगा।

अथवा

(ख) निबंध (Essay)

विद्यार्थियों को दो निबन्ध अर्थात् कुल पांच इकाईयों में दिये गये विषयों में से किन्ही दो विषयों पर (प्रत्येक 10–15 पृष्ठों में) निबन्ध लिखने अनिवार्य होंगे। **प्रत्येक 40 अंक**

इकाई प्रथम

1. भारतीय वाड्.मय में योग का स्वरुप
2. भारतीय दर्शन में ईश्वर की अवधारणा
3. योगदर्शन की तत्वमीमांसा
4. भारतीय वाड्.मय में मोक्ष

इकाई द्वितीय

1. सत्कार्यवाद
2. मायावाद
3. यौगिक विभूतियॉ
4. समाधि

इकाई तृतीय

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

इकाई चतुर्थ

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

इकाई पंचम्

1. योग चिकित्सा
2. अंहिसा में योग की भूमिका
3. शारीरिक शिक्षा में योग का स्वरूप
4. स्वास्थ्य संरक्षण में योग की भूमिका

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित हैं।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
चतुर्थ सेमेस्टर– पंचम प्रश्न पत्र
<u>प्रयोगात्मक परीक्षा– I</u>

अंक : 100
समय : 3 घण्टा

आसन **अंक–35**

तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास

- द्वितीय स्कन्धासन, कर्णपीडासन, पूर्ण भुंजंगासन, पूर्ण धनुरासन, पूर्ण मत्स्यंन्द्रासन, गोरक्षासन, पक्षी आसन, पूर्ण चक्रासन, वृश्चिकासन, पूर्ण शलभासन, पद्म मयूरासन, एक पाद वकासन, पूर्ण वृश्चिकासन, कन्दासन, ओमकारासन, पद्म शीर्षासन, पूर्ण नटराजासन।

प्राणायाम **अंक– 15**

तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास

1. मूर्च्छा प्राणायाम

षट्कर्म **अंक– 30**

तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास

1. शंख प्रक्षालन

मूद्रा एवं बंध **अंक–10**

तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास

1. खेचरी मुद्रा

ध्यान **अंक–10**

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य(योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in yogic Science)
चतुर्थ सेमेस्टर– षष्ठ प्रश्न पत्र
प्रयोगात्मक परीक्षा– II

- पंचकर्म चिकित्सा – 30 अंक
- प्राण चिकित्सा – 10 अंक
- एक्यूप्रेशर – 15 अंक
- चुम्बकीय चिकित्सा – 10 अंक
- मौखिकी – 35 अंक