

# उत्तराखण्डसंस्कृतविश्वविद्यालय

बहादुराबाद, हरिद्वार  
योगाचार्य (योगविज्ञान द्विवर्षीय स्नातकोत्तरउपाधि)  
(Master Degree in Yogic Science)

## विशिष्टाचार्य पाठ्यक्रम

प्रथमसेमेस्टर (1st semester)

S. N.	Code	Title	Internal	Theory	Total
1		शोध प्रविधि एवं संगणक Research & Computer	20	80	100
2		योग विज्ञान में अनुसंधान क्षेत्र Research Scope in Yogic Field	20	80	100

द्वितीय सेमेस्टर (2nd Semester)

S. N.	Code	Title	Internal	Theory	Total
1		योग और मानव उत्कर्ष Yoga and Human Excellence	20	80	100
2		लघु-शोध Dissertation	-	-	100

उत्तराखण्डसंस्कृतविश्वविद्यालय  
विशिष्टाचार्य उपाधि (योग विज्ञान)  
(M Phil Degree in Yogic Science)  
प्रथम-सेमेस्टर  
प्रथम प्रश्न-पत्र  
शोध प्रविधि एवं संगणक  
(Research & Computer)

अंक : 80 / 20

समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
1	अनुसंधान का परिचय, अर्थ एवं महत्व, योग शिक्षा में अनुसंधान की भूमिका। अनुसंधान के प्रकार—मूलभूत, व्यवहारिक एवं क्रियात्मक अनुसंधान, अनुसंधान समस्या, परिकल्पना— अर्थ एवं निर्माण। अप्रयोगात्मक अनुसंधान की विधियाँ— सर्वेक्षण अनुसंधान— सर्वेक्षण प्रश्नावली एवं साक्षात्कार द्वारा, प्रेक्षण विधि, ऐतिहासिक अनुसंधान, प्राथमिक एवं द्वितीयक आंकड़ों के स्रोत, साहित्यिक एवं दार्शनिक शोध, प्रयोगात्मक शोध।
2	अनुसंधान के क्षेत्र— योग शरीर, योग में बायोमैकेनिक्स, मनोविज्ञान, पोषण। योग चिकित्सा— नैदानिक इतिहास, कारण। उच्च रक्त चाप, मधुमेह, मोटापा, थायराइड, अस्थमा और साइनस आदि की योग चिकित्सा।
3	पुस्तकालय स्रोत, शोध प्रस्तावना (Synopsis), शोध ग्रंथ का प्रारूप, शोध ग्रंथ के अवयव, अध्यायों का वर्गीकरण, सन्दर्भ लेखन विधि, शोध लेखन की कला। शोध ग्रंथ अध्यायों का संगठन। शोध रिपोर्ट की तैयारी।
4	सांख्यिकी— सांख्यिकी के प्रकार, केन्द्रीय प्रवृत्ति की मापें (माध्य, माधिका एवं बहुलक), परिवर्तनशीलता की मापें (प्रसार, मानक विचलन आदि), सहसंबंध, सहसंबंध के प्रकार, प्रसरण—विश्लेषण (ANCOVA), शोध में सांख्यिकी की भूमिका।
5	कम्प्यूटर की संरचना एवं कार्य प्रणाली, शोध कार्य में कम्प्यूटर, इंटरनेट का शोध कार्य में उपयोग, एम0एस0 वर्ड, फाइल निर्माण, फोल्डर निर्माण, पी0डी0एफ0, इंटरनेट से सामग्री संकलन, इंटरनेट से साइटेशन। सॉफ्टवेयर का प्रयोग, Excel, SPSS

**सन्दर्भग्रन्थ—**

अनुसंधान विधियां	—	एच. के. कपिल
मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी	—	गैरेट
अनुसंधान विधियां	—	मु0 सुलेमान
Foundation of Behavioral Sciences	-	Kerlinger
Research Methods in Behavioral Sciences	-	Festinger & Katz
Statistics in Psychology and Education	-	Garret

उत्तराखण्डसंस्कृतविश्वविद्यालय  
विशिष्टाचार्य उपाधि (योग विज्ञान)  
(M Phil Degree in Yogic Science)  
प्रथम-सेमेस्टर  
द्वितीय प्रश्न-पत्र  
योग विज्ञान में अनुसंधान क्षेत्र  
Research Scope in Yogic Field

अंक : 80/20

समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
1	वेद, उपनिषद्, भारतीय दर्शन, पुराण, स्मृतियां, गीता, का संक्षिप्त परिचय उनमें उदाहरणों सहित सम्भावित अनुसंधान क्षेत्र।
2	पातंजलयोगसूत्र, हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, शिवस्वरोदय, वशिष्ठ संहिता एवं गोरक्ष संहिता का संक्षिप्त परिचय एवं इनके उदाहरणों सहित संभावित अनुसंधान क्षेत्र।
3	स्वामी दयानन्द सरस्वती, श्री अरविन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती का संक्षिप्त परिचय तथा योग क्षेत्र में उनके योगदान सम्बन्धित सम्भावित अनुसंधानीय क्षेत्र।
4	आहार एवं स्वास्थ्य की मूलभूत जानकारी, नियमावली, चिकित्सीय उपयोगिता, स्वस्थवृत्त नियमावली एवं सम्भावित अनुसंधान क्षेत्र। यौगिक चिकित्सा अवधारणा, क्षेत्र एवं सिद्धान्त। कायिक, मनोकायिक एवं मनोरोगों सम्बन्धी अनुसंधान के उदाहरणों सहित सम्भावित अनुसंधानीय क्षेत्र।
5	विद्यालयी एवं उच्च शिक्षा में योग के सम्भावित अनुसंधानीय क्षेत्र। सामाजिक, औद्योगिक, प्रशासनिक, शारीरिक शिक्षा व खेलकूद में योग की भूमिका व सम्भावित अनुसंधानीय क्षेत्र।

**सन्दर्भग्रन्थ—**

श्रीमद्भगवद्गीता	—	शांकरभाष्य
पातंजलयोगसूत्र	—	गीताप्रेसगोरखपुर
योगवासिष्ठ	—	गीताप्रेसगोरखपुर
ज्योत्स्नाटीका	—	मो०दे० (सहाय जी)
योगविज्ञान	—	स्वामीविज्ञानानंदसरस्वती
योगमहाविज्ञान	—	डॉ० कामाख्या कुमार
वेदों में योगविद्या	—	स्वामीदिव्यानंद
योगमनोविज्ञान	—	शांतिप्रकाशआत्रेय
भारतीय दर्शन	—	आचार्यबलदेवउपाध्याय
औपनिषदिक अध्यात्मविज्ञान	—	डा० ईश्वरभारद्वाज
कल्याण (योग तत्त्वांक)	—	गीताप्रेसगोरखपुर
कल्याण (योगांक)	—	गीताप्रेसगोरखपुर
Yoga Darshan	-	Sw. NiranjananandaSaraswati
Super Science of Yoga	—	DrKamakhya Kumar

उत्तराखण्डसंस्कृतविश्वविद्यालय  
विशिष्टाचार्य उपाधि (योग विज्ञान)  
(M Phil Degree in Yogic Science)  
द्वितीय –सेमेस्टर  
प्रथम प्रश्न-पत्र  
योग और मानव उत्कर्ष  
Yoga and Human Excellence

अंक : 80 / 20

समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
1	दर्शन का अर्थ, भारतीय दर्शन का परिचय, आस्तिक एवं नास्तिक दर्शन तथा भारतीय दर्शन में मानव उत्कर्ष का स्वरूप वेद, उपनिषद्, श्रीमद्भगवद्गीता संक्षिप्त परिचय तथा उसमें मानव उत्कर्ष के तथ्य।
2	पातंजलि योग सूत्र, हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता एवं योगवाशिष्ठ में मानव उत्कर्ष की विधियाँ।
3	मनोविज्ञान का अर्थ एवं परिभाषा, मनोविज्ञान के क्षेत्र एवं उद्देश्य, व्यक्तित्व अर्थ एवं परिभाषा, व्यक्तित्व की पहचान, व्यक्तित्व के निर्धारकतत्व, व्यक्तित्वमापन, मनोविज्ञान में मानव उत्कर्ष।
4	विभिन्न यौगिक प्रक्रियाओं का वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक स्तर पर मानव उत्कर्ष की व्यवहारिक विधियाँ।
5	मानव शरीर के विभिन्न तंत्रों (तंत्रिका, रक्त परिसंचरण, पेशी, श्वसन एवं पाचन) पर योगाभ्यास का शारीरिक एवं मानसिक प्रभाव तथा उत्कृष्ट स्वास्थ्य का व्यवहारिक स्वरूप।

सन्दर्भग्रंथ—

पातंजलयोगसूत्र	--	गीता प्रेस, गोरखपुर
योग वासिष्ठ	--	गीता प्रेस, गोरखपुर
भारतीय दर्शन	--	सी.डी. शर्मा
हठयोगप्रदीपिका	--	प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्डसंहिता	--	योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध	--	योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान	--	डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
शरीर रचना विज्ञान	--	एम.एम. गौरे
योग महाविज्ञान	--	डॉ. कामाख्या कुमार
Super Science of Yoga	-	Dr. Kamakhya Kumar
Anatomy & Physiology for Nurses	-	J.P. Brothers

उत्तराखण्डसंस्कृतविश्वविद्यालय  
विशिष्टाचार्य उपाधि (योग विज्ञान)  
(M Phil Degree in Yogic Science)  
द्वितीय सेमेस्टर  
द्वितीय प्रश्न-पत्र

लघुशोध प्रबंध  
Dissertation

अंक : 100

लघु शोध प्रबन्ध	अंक :
लघु शोध प्रबन्ध की तीन प्रतियाँ 15 अप्रैल तक जमा करानी होगी। लघु शोध की रूपरेखा निम्नवत रहेगी— <ul style="list-style-type: none"><li>● आवरण— शीर्षक,</li><li>● अध्याय एक— प्रस्तावना, उद्देश्य, चरोंकाविवरण (विस्तृत), परिकल्पना,</li><li>● अध्याय दो— साहित्यिकसर्वेक्षण,</li><li>● अध्याय तीन— शोध विधि (संक्षिप्तचरों का विवरण, प्रतिदर्शकाचयन, सांख्यिकी विधि, मापनी, क्षेत्र व सीमाएं)</li><li>● अध्याय चार— आंकड़ों का वर्गीकरण, परिणाम, ग्राफ-चार्ट, विश्लेषण,</li><li>● अध्याय पांच— निष्कर्ष एवं सुझाव</li><li>● सन्दर्भग्रंथसूची</li><li>● परिशिष्ट—उपकरण/मापनी, चार्ट/डायग्राम, फोटो।</li></ul>	60
मौखिकी :	40