उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार

(योगविज्ञान में चतुर्थवर्षीय स्नातक पाठ्यक्रम)

4 Years Integrated Bachelor Program
(B.Sc. Honors in Yogic Science)

योग विज्ञान विभाग

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

बहादराबाद, हरिद्वार

SYLLABUS (w. e. f. 2025-26)

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादराबाद, हरिद्वार

20.8.26

BOARD OF STUDIES

S. N.	Name	Designation	Department	Affiliation
1.	Prof. Ramakant Pandey	Vice-Chancellor Chairman of the committee	-	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar
2.	Prof. surendra Kumar Tyagi	Former Professor & Dean	Yoga	Gurukul Kangri Deemed to be University, Haridwar
3.	Prof. Sanjib Kumar Patra	Professor	Yoga	Central University Rajasthan
4.	Prof. Laxminarayan Joshi	Professor & Dean Convener BOS	Yoga	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar
5.	Dr. Kamakhya Kumar	Former Head & Former Dean	Yoga	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar

20.8.25

पारिभाषिक संकेताक्षर

1. DSCC DISCIPLINE SPECIFIC CORE COURSE
   (स्वशास्त्र सम्बद्ध मुख्य विषय)
2. DSE DISCIPLINE SPECIFIC ELECTIVE COURSE
   (स्वशास्त्र सम्बद्ध वैकल्पिक विषय)
3. GE GENERIC ELECTIVE
   (सामान्य ऐच्छिक विषय)
4. AEC ABILITY ENHANCEMENT COURSE
   (क्षमता संवर्धन पाठ्यक्रम)
5. SEC SKILL ENHANCEMENT COURSE
   (कौशल संवर्धन पाठ्यक्रम)
6. VAC VALUE ADDED COURSE
   (मूल्य योजन पाठ्यक्रम)
7. IAPC Internship/Apprenticeship/Project/Community Outreach
   (प्रशिक्षण कार्यक्रम/ शिक्षुता प्रशिक्षण/ परियोजना कार्य/ सामुदायिक सेवा गतिविधियाँ(IAPC) अथवा क्षेत्र आधारित पाठ्यक्रम)

पाठ्यक्रम संरचना एवं सामान्य निर्देश

साधारण नियम

1. विश्वविद्यालय की प्रवेश समिति के द्वारा निर्मित नियमों के आधार पर विश्वविद्यालय द्वारा संचालित पाठ्यक्रमों में संबन्धित विभागाध्यक्ष/प्राचार्य /सक्षम अधिकारी द्वारा प्रवेश प्रदान किए जाएंगे।
2. विश्वविद्यालय द्वारा निर्धारित अंतिम तिथि के पश्चात प्रवेश संभव नहीं होगा।
3. किसी पाठ्यक्रम में अध्यापन के लिए शिक्षकों की उपलब्धता,प्रयोगशालाओं/ कक्षाओं में स्थान तथा संसाधनों की उपलब्धता के आधार पर प्रवेश के लिए सीटों की संख्या निर्धारित की जाएगी।
4. आरक्षण के संबंध में राज्य सरकार के नियम मान्य होंगे।
5. शुल्क का निर्धारण विश्वविद्यालय के द्वारा विहित प्रक्रियानुसार किया जाएगा।

मुख्य एवं ऐच्छिक विषय (DSCC, DSE, GE)

1. प्रथम सत्र में प्रवेश के समय विद्यार्थी द्वारा विषयों के चयन हेतु सर्वप्रथम एक संकाय का चुनाव करना होगा।

विभागाध्यक्ष
गृह विज्ञान विभाग
[illegible] विश्वविद्यालय
[illegible]

2. संकाय के अंतर्गत मुख्य विषय का चयन विहित प्रावधानों के अनुसार किया जाना आवश्यक होगा।
3. विद्यार्थी को विश्वविद्यालय/ महाविद्यालय में विषयों की उपलब्धता के आधार पर नियमानुसार विषयों के चयन की सुविधा होगी।
4. बहुविषयकता सुनिश्चित करने के लिए स्नातक स्तर पर उसके द्वारा लिए गए मुख्य शास्त्रीय विषयों के अतिरिक्त एक सामान्य ऐच्छिक (GE) विषय लेना आवश्यक होगा।
5. सामान्य ऐच्छिक (GE) विषय का चयन विश्वविद्यालय/ महाविद्यालय में उपलब्ध विषयों के अनुरूप किया जाएगा।
6. DSCC, DSE, GE के पत्र 4 क्रेडिट के होंगे।
7. उपलब्ध विषयों की सूची परिशिष्ट- 01 पर द्रष्टव्य है।

क्षमता संवर्धन पाठ्यक्रम (AEC)

1. क्षमता संवर्धन पाठ्यक्रम एक ऐसा भाषा आधारित पाठ्यक्रम है, जो अध्ययन के विभिन्न क्षेत्रों के माध्यम से ज्ञान में वृद्धि की ओर ले जाते हैं।
2. विद्यार्थी को स्नातक स्तर पर प्रारम्भिक दो वर्षों के 04 क्षमता संवर्धन पाठ्यक्रम पूर्ण करना आवश्यक होगा। यह पाठ्यक्रम प्रत्येक सत्र में 02 क्रेडिट्स का होगा।
3. क्षमता संवर्धन पाठ्यक्रम के अंतर्गत भाषा का चयन विश्वविद्यालय/ महाविद्यालय में उपलब्ध संसाधनों के अनुरूप किया जाएगा।
4. उपलब्ध विषयों की सूची परिशिष्ट 01 पर द्रष्टव्य है।

कौशल संवर्धन पाठ्यक्रम (SEC)

1. कौशल संवर्धन पाठ्यक्रम समस्त विषयों में कौशल आधारित पाठ्यक्रम है। इसका उद्देश्य व्यावहारिक प्रशिक्षण, दक्षता, कौशल आदि प्रदान करना है।
2. विद्यार्थी को स्नातक स्तर पर प्रारम्भिक तीन वर्षोंमें 06 क्षमता संवर्धन पाठ्यक्रम पूर्ण करना आवश्यक होगा। यह पाठ्यक्रम प्रत्येक सत्र में 02 क्रेडिट्स का होगा।
3. उपलब्ध विषयों की सूची परिशिष्ट 01 पर द्रष्टव्य है।

मूल्य योजन पाठ्यक्रम (VAC)

1. मूल्य योजन पाठ्यक्रम मूल्य आधारित पाठ्यक्रम है। इसका उद्देश्य छात्रों में नैतिकता, संस्कृति, भारतीय ज्ञान प्रणाली, संवैधानिक मूल्यों, शारीरिक शिक्षा और ऐसे समान मूल्यों को विकसित करने के लिए है, जो छात्रों के सर्वांगीण विकास में सहायता करेंगे।

2. मूल्य योजन पाठ्यक्रम के अन्तर्गत भारतीय ज्ञान परम्परा का ज्ञान कराने हेतु वैदिक साहित्य, रामायण, महाभारत, भारतीय दर्शन तथा प्राचीन भारतीय शिक्षा व्यवस्था आदि विषयों को पाठ्यक्रम में समाहित किया जाएगा।
3. मूल्य योजन पाठ्यक्रम के अन्तर्गत स्नातक द्वितीय सत्र में पर्यावरणीय अध्ययन का अध्ययन आवश्यक होगा।
4. विद्यार्थी को स्नातक स्तर पर प्रारम्भिक दो वर्षो में 04 मूल्य योजन पाठ्यक्रम पूर्ण करना आवश्यक होगा। यह पाठ्यक्रम प्रत्येक सत्र में 02 क्रेडिट्स का होगा।

प्रशिक्षण कार्यक्रम/ शिक्षुता प्रशिक्षण/ परियोजना कार्य/ सामुदायिक सेवा गतिविधियाँ (IAPC/Fieldwork)

1. प्रशिक्षण कार्यक्रम/ शिक्षुता प्रशिक्षण/ परियोजना कार्य/ सामुदायिक सेवा गतिविधियाँ (IAPC) अथवा क्षेत्र-आधारित पाठ्यक्रम छात्रों को व्यावहारिक अनुभव प्रदान करने के लिए है।
2. विद्यार्थी को स्नातक स्तर के तृतीय वर्ष के प्रत्येक सत्र में 04 क्रेडिट्स का IAPC अथवा क्षेत्र आधारित पाठ्यक्रम पूर्ण करना आवश्यक होगा। यह पाठ्यक्रम प्रत्येक सत्र में 04 क्रेडिट्स का होगा।
3. संबन्धित विभाग द्वारा पाठ्यक्रम निर्माण के समय IAPC अथवा क्षेत्र आधारित पाठ्यक्रम हेतु आवश्यकतानुसार नियम निर्धारित किए जाएंगे।
4. IAPC अथवा क्षेत्र आधारित पाठ्यक्रम को निष्पक्ष एवं संतुलित बनाए जाने के लिए विभाग द्वारा नियुक्त पर्यवेक्षक IAPC अथवा क्षेत्र आधारित कार्य की प्रगति एवं निष्पादन का मूल्यांकन करेंगे। कार्य पूर्ण होने पर प्रस्तुतीकरण के पश्चात मूल्यांकन की प्रक्रिया विश्वविद्यालय द्वारा विहित नियमानुसार की जाएगी।

शोध परियोजना

1. स्नातक एवं स्नातकोत्तर के विद्यार्थी को प्रत्येक सेमेस्टर (पांचवे से ग्यारहवें सेमेस्टर तक) में शोध परियोजना करनी होगी। विद्यार्थी को तृतीय वर्ष में लघु शोध परियोजना तथा चतुर्थ एवं पंचम वर्ष में बृहद शोध परियोजना करनी होगी। यह शोध परियोजना इंडस्ट्रियल ट्रेनिंग/ इंटर्नशिप/ सर्वे-वर्क इत्यादि के रूप में भी हो सकती है।
2. तृतीय वर्ष के दो मुख्य विषयों में से किसी एक विषय पर एवं चतुर्थ, पंचम, षष्ठ वर्ष के मुख्य विषय से संबन्धित विषय पर शोध परियोजना करनी होगी।
3. शोध परियोजना एक शिक्षक पर्यवेक्षक के निर्देशन में की जाएगी, आवश्यकतानुसार एक सह पर्यवेक्षक को किसी उद्योग/कंपनी/तकनीकी संस्थान/शोध संस्थान/ विश्वविद्यालय से लिया जा सकता है।

विभागाध्यक्ष

4. विद्यार्थी वर्ष के अंत में दोनों सेमेस्टर में की गई शोध परियोजना का संयुक्त प्रबंध जमा करेगा, जिसका मूल्यांकन वर्ष के अंत में शोध पर्यवेक्षक तथा विश्वविद्यालय द्वारा नामित बाह्य परीक्षक के द्वारा संयुक्त रूप से 100 अंकों में से किया जाएगा। शोध परियोजना का मूल्यांकन शोध पर्यवेक्षक तथा विश्वविद्यालय द्वारा नामित बाह्य परीक्षक द्वारा संयुक्त रूप से किया जाएगा।

निर्देश

1. त्रिवर्षीय स्नातक पाठ्यक्रम पूर्ण करने वाले विद्यार्थियों हेतु स्नातक स्तर का चतुर्थ वर्ष स्नातकोत्तर स्तर के प्रथम वर्ष के समतुल्य होगा।
2. चार वर्षीय स्नातक पाठ्यक्रम पूर्ण करने वाले विद्यार्थी स्नातकोत्तर स्तर के द्वितीय वर्ष में प्रवेश हेतु अर्ह माने जाएंगे।
3. ऐसे पाठ्यक्रम जो किसी एक विभाग विशेष द्वारा संचालित नहीं होते है, उनको संचालित करने हेतु विश्वविद्यालय स्तर पर एक बहुविषयक पाठ्यक्रम निर्माण समिति का गठन किया जाएगा।

उत्तीर्ण प्रतिशत

1. प्रत्येक प्रश्नपत्र में उत्तीर्णांक न्यूनतम 33 प्रतिशत अनिवार्य होगा। केवल लघु शोध विषयों (थ्योरी एवं प्रेक्टिकल) में 40 प्रतिशत अंक लाने आवश्यक होंगे।
2. DSCC/ DSE/ GE के प्रत्येक पत्र (लिखित/ प्रायौगिक) में अधिकतम अंक 100 में से प्राप्तांकों की गणना 25 अंकों के सतत आंतरिक मूल्यांकन व 75 अंकों की विश्वविद्यालयीय परीक्षा में प्राप्त अंकों को जोड़ कर की जाएगी।
3. आन्तरिक मूल्यांकन के अंकों का विभाजन निम्नानुसार होगा:-
   क. आन्तरिक परीक्षा/कार्य निर्देशन -10 अंक
   ख. विभागीय शास्त्र-परिचर्चा / संगोष्ठी – 05 अंक
   ग. अध्ययन सामग्री का संग्रह एवं प्रबंधन – 05 अंक
   घ. उपस्थिति- 5 अंक
   (75% = 01 अंक, 75.1% से 80% = 02 अंक, 80.1% से 85% = 03 अंक, 85.1% से 90% = 04 अंक, 90.1% से अधिक = 05 अंक देय)
4. AEC/ SEC/ VAC/ IAPC/ Fieldwork इत्यादि के 100 अंकों के पत्रों में उत्तीर्ण होने के लिए 33 प्रतिशत अंक प्राप्त करना आवश्यक होगा।
5. किसी भी पत्र के आन्तरिक मूल्यांकन के लिए पृथक से कोई न्यूनतम उत्तीर्ण प्रतिशत नहीं है।

6. किसी भी प्रकार के कृपांक प्रदान नहीं किए जाएंगे।

प्रश्न पत्र (75 अंकों) का प्रारूप

- समय सीमा : 2:00 घण्टा
- प्रश्नपत्र दो भागों (प्रथम व द्वितीय) में विभक्त होगा। प्रथम भाग लघुत्तरात्मक / टिप्पणयात्मक एवं द्वितीय भाग दीर्घोत्तरात्मक / विवरणात्मक होगा।
- प्रथम भाग में सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर तथा द्वितीय भाग में से पाँच प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे।
- प्रथम भाग में प्रत्येक प्रश्न 06 अंकों तथा द्वितीय भाग में प्रत्येक प्रश्न 15 अंकों का होगा।

प्रश्न पत्र (100 अंकों) का प्रारूप

- समय सीमा : 2:00 घण्टा
- प्रश्नपत्र दो भागों (प्रथम व द्वितीय) में विभक्त होगा। प्रथम भाग लघुत्तरात्मक / टिप्पणयात्मक एवं द्वितीय भाग दीर्घोत्तरात्मक / विवरणात्मक होगा।
- प्रथम भाग में सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर तथा द्वितीय भाग में पाँच प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे।
- प्रथम भाग में प्रत्येक प्रश्न आठ अंकों तथा द्वितीय भाग में प्रत्येक प्रश्न बीस अंकों का होगा।

क्रेडिट एवं क्रेडिट-निर्धारण

1. सैद्धान्तिक विषय के एक क्रेडिट के लिए प्रति सप्ताह में एक कालांश का शिक्षण कार्य होगा, अर्थात एक सत्र के 15 सप्ताह में 15 कालांश का शिक्षण कार्य कराना होगा।
2. प्रशिक्षण कार्यक्रम/ शिक्षुता प्रशिक्षण/ परियोजना कार्य/ सामुदायिक सेवा गतिविधियाँ (IAPC) अथवा क्षेत्र आधारित पाठ्यक्रम आदि के एक क्रेडिट के लिए दो घंटे प्रति सप्ताह का शिक्षण कार्य होगा, अर्थात एक सत्र के 15 सप्ताह में 30 घंटे का प्रायोगिक/ प्रशिक्षण/ क्षेत्र आधारित कार्य कराना होगा।
3. एक बार क्रेडिट का उपयोग करने के पश्चात विद्यार्थी उन पेपर के क्रेडिट का उपयोग पुनः नहीं कर सकेगा। उदाहरण के लिए यदि कोई विद्यार्थी एक वर्ष अध्ययन करने के पश्चात 44 क्रेडिट का प्रयोग कर प्रमाणपत्र उपाधि को प्राप्त करता है तो उसके क्रेडिट खर्च माने जाएंगे। यदि वह कुछ वर्षो के पश्चात डिप्लोमा उपाधि प्राप्त करना चाहता है, तो वह अपनी मूल प्रमाणपत्र उपाधि को विश्वविद्यालय में जमा (Surrender) कर 44 क्रेडिट को रिक्रेडिट (Re-credit) करेगा, जिसके आधार पर द्वितीय वर्ष में 88 (44+44) क्रेडिट अर्जित कर डिप्लोमा की उपाधि प्राप्त कर सकता है। इसी प्रकार की व्यवस्था आगे भी होगी। यदि विद्यार्थी

विभागाध्यक्ष
शिक्षा विभाग
विश्वविद्यालय

लगातार अध्ययन करता है तथा प्रमाणपत्र/ डिप्लोमा प्राप्त नहीं करता है तो वह 132 क्रेडिट के आधार पर त्रिवर्षीय स्नातक उपाधि प्राप्त कर सकता है।

4. यदि कोई विद्यार्थी सर्टिफिकेट/ डिप्लोमा ले कर अपने क्रेडिट रिक्रेडिट (Re-credit) कर लेता है और वह आगामी परीक्षा में अनुत्तीर्ण हो जाता है, तो वह रिक्रेडिट (Re-credit) किए गए क्रेडिट का उपयोग कर पुनः सर्टिफिकेट/ डिप्लोमा प्राप्त कर सकता है।

ग्रेडिंग प्रणाली

स्नातक एवं स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों में यूजीसी के दिशा निर्देशों पर आधारित निम्नलिखित 10 पॉइन्ट ग्रेडिंग प्रणाली लागू की जाएगी-

लेटर ग्रेड	विवरण	प्रतिशत/ अंकों की सीमा	ग्रेड पॉइन्ट
O	Outstanding	91-100	10
A+	Excellent	81-90	9
A	Very Good	71-80	8
B+	Good	61-70	7
B	Above Average	51-60	6
C	Average	41-50	5
P	Pass	33-40	4
F	Fail	0-32	0
AB	Absent	Absent	
Q	Qualified		
NQ	Not Qualified		

विशेष निर्देश

मूल्यांकन तथा परीक्षाफल के सम्बन्ध में नीति-निर्धारण विश्वविद्यालय स्तर पर पृथक से किया जाएगा।

परिशिष्ट - 1

(विश्वविद्यालय एवं सम्बद्ध महाविद्यालयों में संचालित विषयों की सूची)

1. **स्वशास्त्र सम्बद्ध मुख्य विषय** (DSCC)

शुक्ल यजुर्वेद	सिद्धान्त ज्योतिष
प्राचीन व्याकरण	पुराणेतिहास
नव्य व्याकरण	संस्कृत साहित्य
फलित ज्योतिष	शांकर वेदान्त

2. **स्वशास्त्र सम्बद्ध वैकल्पिक विषय** (DSE)

शुक्ल यजुर्वेद	पुराणेतिहास
प्राचीन व्याकरण	संस्कृत साहित्य
नव्य व्याकरण	शांकर वेदान्त
फलित ज्योतिष	आर्ष पाठ्यक्रम
सिद्धान्त ज्योतिष	

3. **सामान्य ऐच्छिक विषय** (GE)

हिन्दी	समाजशास्त्र
अंग्रेजी	अर्थशास्त्र
नेपाली	गृह विज्ञान
पर्यावरण विज्ञान	वैदिक साहित्य
इतिहास	योग
राजनीति विज्ञान	शिक्षा शास्त्र

4. **क्षमता संवर्धन पाठ्यक्रम** (AEC)

संस्कृत भाषा कौशल	गढ़वाली भाषा कौशल
हिन्दी भाषा कौशल	कुमाऊँनी भाषा कौशल
अंग्रेजी भाषा कौशल	जौनसारी भाषा कौशल

5. **कौशल संवर्धन पाठ्यक्रम** (SEC)

कर्मकाण्ड	योग
वास्तुशास्त्र	आपदा-प्रबंधन
कुण्डली विज्ञान	संगणक

6. **मूल्य योजन पाठ्यक्रम** (VAC)

भारतीय ज्ञान परम्परा	पर्यावरणीय अध्ययन

विभागाध्यक्ष

चतुर्थवर्षीययोगपरास्नातकप्रतिष्ठापाठ्यक्रमः (चतुर्थवर्ष पूर्णतः परास्नातक कार्यस्य कृते समर्पितम्)

कक्षा	सत्रार्धम्	पत्रसंकेतसंख्या	पाठ्यक्रमविवरणम्	क्रेडिट
प्रथमवर्षम्	प्रथमम्	DSCC 1	योग विज्ञान परिचय Introduction to Science of Yoga	4
		DSCC 2	योग एवं स्वास्थ्य Yoga and Health	4
		DSE 1	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–01) Practical – (Asana-Pranayama etc) -1	4
		GE 1	भारतीय ज्ञान परम्परा में योग Yoga in Indian Knowledge Tradition अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	4
		SEC1	प्राणायाम एवं प्राण विद्या Pranayam and Prana Vidya अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	2
		AEC1	संस्कृत / हिन्दी / अंग्रेजी / नेपाली / गढ़वाली / कुमाऊँनी / जौनसारी अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	2
		VAC 1	भगवद्गीता में नैतिक शिक्षा Moral Teaching in Bhagvat Gita अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	2
			सत्रार्ध का योग	22
	द्वितीयम्	DSCC 3	योगसूत्र परिचय (Introduction to Yogasutra)	4
		DSCC 4	भारतीय दर्शन एवं मानव चेतना Indian Philosophy & Human Consciousness	4
		DSE 2	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–02) Practical – Assignment 2	4
		GE 2	हठयोग के सिद्धान्त Principles of Hath Yoga अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	4
		SEC 2	नाड़ी विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा Nadi Vigyan and Marma Therapy अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	2
		AEC2	संस्कृत / हिन्दी / अंग्रेजी / नेपाली / गढ़वाली / कुमाऊँनी / जौनसारी अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	2
		VAC 2	पर्यावरण विज्ञान Environmental Science अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	2
			सत्रार्ध का योग	22
			समग्र योग	44
पाठ्यक्रम पूर्ण करने पर देय उपाधि			स्नातक / शास्त्री (बी0ए0/बी0एस0सी0) प्रथम वर्ष / प्रमाणपत्र (योग)	

	सत्रार्धम्	पत्रसंकेतसंख्या	पाठयक्रमविवरणम्	क्रेडिट
द्वितीयवर्षम्	तृतीयम्	DSCC 5	यौगिक ग्रन्थों का परिचय Introduction to Yogic Texts	4
		DSCC 6	यौगिक शरीर रचना विज्ञान (Yogic Anatomy)	4
		DSE 3	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–03) Practical – (Asana-Pranayama etc) – 3	4
		GE 3	योग निद्रा एवं ध्यान विधियाँ (Yoga Nidra and Meditative Techniques) अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	4
		SEC 3	आयुष का सामान्य परिचय Introduction To AYUSH अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	2
		AEC 3	संस्कृत/हिन्दी/अंग्रेजी/नेपाली/गढ़वाली/कुमाऊँनी/जौनसारी अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	2
		VAC 3	स्व प्रबन्धन एवं योग Self Management and Yoga अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	2
			सत्रार्ध का योग	22
	चतुर्थम्	DSCC 7	भगवद्गीता में योग (Yoga in Bhagwadgeeta)	4
		DSCC 8	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान भाग 01 (Human Anatomy & Physiology-1)	4
		DSE 4	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–04) (Practical – (Asana-Pranayama etc) – 4)	4
		GE 4	व्यवहारिक योग (Applied Yoga) अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	4
		SEC 4	यौगिक काउन्सलिंग (Yogic Counselling) अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	2
		AEC 4	संस्कृत/हिन्दी/अंग्रेजी/नेपाली/गढ़वाली/कुमाऊँनी/जौनसारी अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	2
		VAC 4	योग एवं एक्सरसाईज फिजीयोलॉजी (Yoga and Exercise Physiology) अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	2
		सत्रार्ध का योग		22
		समग्र योग		44
पाठ्यक्रम पूर्ण करने पर देय उपाधि			स्नातक/शास्त्री (बी0एस0सी0) द्वितीय वर्ष/डिप्लोमा (योग)	

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
[illegible] विश्वविद्यालय

कक्षा	सत्रार्धम्	पत्रसंकेतसंख्या	पाठ्यक्रमविवरणम्	क्रेडिट
शास्त्रितृतीयवर्षम्	पंचमम्	DSCC 9	योगसूत्र का विस्तृत अध्ययन Detailed Study of Yogasutra	4
		DSCC 10	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान भाग –02 Human Anatomy & Physiology-2	4
		DSE 5	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–05) Practical – (Asana-Pranayama etc) – 5	4
		GE 5	योग एवं मानसिक स्वास्थ्य Yoga and Mental Health अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	4
		SEC 5	स्वस्थ्यवृत्त, आहार एवं योग Swasthavritta, Diet and Yoga अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	2
		IAPC 1	शिक्षुता Apprenticeship	4
			सत्रार्ध का योग	**22**
	षष्ठम्	DSCC 11	योग एवं खेल प्रशिक्षण Yoga, & Sports Training	4
		DSCC 12	सामान्य रोगों की योग चिकित्सा Yoga Therapy for common Diseases	4
		DSE 6	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–06) Practical – (Asana-Pranayama etc) – 6	4
		GE 6	योग एवं उद्यमिता Yoga and Entrepreneurship अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	4
		SEC 6	सामान्य जडी–बूटियॉं : परिचय एवं उपयोग Common Herbs : Introducation and Utility अथवा परिशिष्ट विषयों की सूची मे से कोई एक विषय (परिशिष्ट - 1)	2
		IAPC 2	प्रशिक्षुतासेवा Internship	4
			सत्रार्ध का योग	**22**
			समग्र योग	**44**
पाठ्यक्रम पूर्ण करने पर देय उपाधि			स्नातक / शास्त्री (बी0एस0सी0) उपाधि (योग)	

चार वर्षीय स्नातक बी.एस.सी0 प्रतिष्ठा पाठ्यक्रम–संरचना

प्रवेश अर्हता – स्नातक/शास्त्री/बी.ए./समकक्ष उत्तीर्ण

कक्षा	सत्रार्धम्	पत्रसंकेतसंख्या	पाठयकमविवरणम्	केडिट
शास्त्रीचतुर्थवर्षम्	सप्तम्	DSCC 13	योग चिकित्सा के सिद्धान्त **Principles of Yoga Therapy**	4
		DSCC 14	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–07) **Practical – (Asana-pranayama etc) – 7**	4
		DSE 7	अनुसंधान एवं सांख्यिकी **Research Methods & Statistics**	4
		DSE 8	हठयोग का चिकित्सकीय प्रयोग **Therapeutic Application of Hath Yoga**	4
		IAPC 3	शोधपरक शैक्षणिक–गतिविधियः (संगोष्ठी परिचर्चा, शोधपत्र लेखन, पुस्तक समीक्षा) **Research Based Academic Activities**	6
			सत्रार्ध का योग	22
	अष्टम्	DSCC 15	मुख्य उपनिषद **Principle Upnishads**	4
		DSCC 16	बायोकेमिस्ट्री के आधारभूततत्व **Fundamentals of Biochemistry**	4
		DSE 09	**पूरक एवं वैकल्पिक चिकित्सा** **Complementry and Alternetive Therapy**	4
		DSE 10	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम 08) **Practical – (Asana-pranayama etc) – 8**	4
		IAPC 4	**शोध परियोजना** **Research Project**	6
			सत्रार्ध का योग	22
			समग्र योग	44
पाठ्यक्रम पूर्ण करने पर देय उपाधि			**स्नातक/शास्त्री (बी0एस0सी0) 'शोध के साथ' उपाधि**	

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

Abbreviations-

DSC- Discipline Specific Course; DSE- Discipline Specific Electives; GE- Generic Electives; SECSkill Enhancement Course; VAC-Value Added Course

Programme Specific Outcomes

Programme Specific Outcomes (PSO): Undergraduate Programme After this programme, the learners will be able to:

PSO 1	Assimilate myths and Fact about Yoga, Hatha Yoga, Psychology, etc.
PSO2	Reflect upon the categoires of principles and practices with self initiatitves and discussion.
PSO 3	Read, speak and write on Yogic subject matters mindfully and rationally.
PSO 4	Improve their communication skills to interact with the clients and groups.
PSO 5	Acquire respects towards Yoga, Yoga tradtions and texts, their upline, clients, etrc.
PSO 6	Reflect teachings of safe and purpose Yoga modules for group and individuals.
PSO 7	Improve moral and rational responsibilities one's own plans and actions.
PSO 8	Respect the individuals and groups with different gender, age, community and culture.
PSO 9	Develop environmental (family, friends, relatives, air, water, sunlight, etc.) consciousness and sensitize oneself to environmental issues.
PSO 10	Adapt to changing demands of 21st century with an attitude of "Learning How to Learn" and Life Long Learning (3L)

Programme Specific Outcomes (PSO): Honours Degree After this programme, the learners will be able to:

PSO 1	Apply logical and critical thinking in comprehension of principles and practices of Yoga in philosophical, physiological and psychological terms.
PSO2	Use the principles and practices of Yoga with above perspective for one' own and society's wellness.
PSO3	Deliver the subject matter of Yoga with appropriate teaching methods.
PSO4	Manage one's own stress and prevent the possible diseases.

PSO5	Help the clients to reduce their stress and prevent their common diseases.
PSO6	Apply the knowledge of human consciousness and modern psychology for understanding one's own and other's inner world and solve the problems.
PSO7	Apply knowledge of IT, Yoga and Research Methodology in taking up small projects or pilot research.
PSO8	Use the offline and oneline mode to convey one's Yoga related message to individual and groups.
PSO9	Improve one's own and client's lacking health and personality dimensions over a period of time.

Programme Specific Outcomes (PSOs): Master's Degree After this programme, the learners will be able to:

PSO 1	It will create a professional Yoga therapist so that they could teach yoga under the supervision of a doctor for health and healing.
PSO2	It will provide all that which is required to develop the highest level of consciousness.
PSO3	It will create medical officers and ayurvedic doctors.
PSO4	It will help the students to set up Yoga studios and provide society with nature cure treatment.
PSO5	It will help the students to practice teaching at various platforms.
PSO6	It will create chances of self employment.
PSO7	It will connect students to nature and provide deep knowledge of herbs.
PSO8	It will create efficient Dietician and form healthy eating habits in the society
PSO9	It will make meaningful contribution to the field of Yoga studies through original research and scholarship, addressing gaps in knowledge, advancing theoretical frameworks, or shedding new light on existing texts and traditions.

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249302 उत्तराखण्ड

Title of the Course:-

The programme shall be called **"4 Years Integrated Bachelor Program B.Sc. Honors in Yogic Science "**

Objectives of the programme:-

- To introduce Yoga therapy, its principles and practices of Yoga to people with various lifestyle disorders.
- To make the people aware of the therapeutic and preventive value of Yoga.
- To bring peace and harmony in the society at large by introducing the Yogic way of life.
- To create therapists of high calibre to make the society free free from stress and lifestyle related diseases.

Duration:-

The minimum duration of the programme will be Fourth years (8 semesters) and the maximum duration will be sex years.

Eligibility:-

The candidate should have completed 12th Standard in any discipline from a recognized board or equivalent.

Grade System:-

Regarding grading system, the rule of the four years Bachelor course will be followed as per the University rules & regulations.

Procedure of Admission:-

The rules of university will be applicable

Seats:-

As a Pilot Project, the course is currently limited to 10 seats only. The Examination patterns of course will semester wise. The examination Fee will be charged as per the rules of the University.

Attendance:-

Seventy five percent attendances in theory and practical classes respectively will be necessary for a candidate to appear in the final examination.

Points, if any, not covered by the provisions of this ordinance will be subject to the existing rules and regulations of the University and the Act, the statutes and the Ordinances, of the university, as applicable from time to time.

B.Sc. Honors in Yogic Science	DSCC 1	SEMESTER-I

योग विज्ञान परिचय
(Introduction to Science of Yoga)

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र योग के अर्थ, परिभाषा, इतिहास, आवश्यकता एवं महत्व को समझ सकेगा। वह कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग एवं राजयोग सहित विभिन्न योग मार्गों का परिचय प्राप्त करेगा तथा पतंजलि के अष्टांग योग और भगवद्गीता में वर्णित योग सिद्धांतों को समझने में सक्षम होगा। साथ ही छात्र योग के माध्यम से व्यक्तित्व विकास, नैतिक जीवन एवं स्वस्थ जीवनशैली के महत्व को जान सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**योग विज्ञान का सामान्य परिचय** योग का अर्थ एवं परिभाषा, योग की आवश्यकता एवं महत्व, योग का संक्षिप्त इतिहास, भारतीय संस्कृति में योग का स्थान, आधुनिक जीवन में योग की उपयोगिता
2	**योग के प्रमुख प्रकार** कर्मयोग का परिचय, ज्ञानयोग का परिचय, भक्तियोग का परिचय, राजयोग का परिचय, विभिन्न योग मार्गों का सामान्य परिचय
3	**महर्षि पतंजलि एवं अष्टांग योग** पतंजलि योगसूत्र का सामान्य परिचय, अष्टांग योग का अर्थ, यम एवं नियम का परिचय, ध्यान एवं मानसिक एकाग्रता, नैतिक जीवन में योग की भूमिका
4	**भगवद्गीता में योग** भगवद्गीता का सामान्य परिचय, कर्मयोग की अवधारणा, निष्काम कर्म का सिद्धांत, जीवन प्रबंधन में गीता का महत्व, नैतिक मूल्यों एवं सकारात्मक सोच में योग
5	**स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्व विकास में योग** शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य में योग, तनाव प्रबंधन एवं योग, योग एवं सकारात्मक जीवनशैली, व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका, वैश्विक स्तर पर योग का महत्व

सन्दर्भ ग्रन्थ–

पातंजलयोगप्रदीप – गीता प्रेस गोरखपुर
योग वशिष्ठ – गीता प्रेस गोरखपुर
योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानंद
योग महाविज्ञान – डॉ0 कामाख्या कुमार
वेदों में योग विद्या – स्वामी दिव्यानंद
कल्याण (योगांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
कल्याण (योग तत्वांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
भारत के महान योगी – विश्वनाथ मुखर्जी
Super Science of Yoga – Dr Kamakhya Kumar

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघूत्तरीय/विश्लेषणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक छः अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक पांच प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

B.Sc. Honors in Yogic Science

DSCC 2

SEMESTER-I

योग एवं स्वास्थ्य
(Yoga and Health)

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के बाद छात्र स्वास्थ्य की समग्र अवधारणा तथा योग और स्वास्थ्य के पारस्परिक संबंध को समझ सकेगा। वह विभिन्न योगिक क्रियाओं, आसनों, प्राणायाम एवं ध्यान के स्वास्थ्यवर्धक प्रभावों का ज्ञान प्राप्त करेगा। साथ ही छात्र जीवनशैली जनित रोगों के प्रबंधन, तनाव नियंत्रण तथा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में योग के व्यावहारिक उपयोग को सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**स्वास्थ्य एवं योग का परिचय** स्वास्थ्य : अर्थ, परिभाषा एवं आयाम, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य, योग एवं स्वास्थ्य का सम्बन्ध, योगिक जीवनशैली एवं दिनचर्या, आहार, विहार एवं आचार का महत्व, आधुनिक जीवनशैली एवं स्वास्थ्य समस्याएँ, समग्र स्वास्थ्य की योगिक अवधारणा
2	**योगिक क्रियाएँ एवं स्वास्थ्य संवर्धन** षट्कर्म : अर्थ एवं महत्व, धौति, बस्ती, नेति, नौली, कपालभाति एवं त्राटक, शारीरिक शुद्धि एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता, स्वास्थ्य हेतु प्रमुख आसनों का परिचय, सूर्य नमस्कार एवं उसका महत्व, शिथिलीकरण अभ्यास, आसनों के अभ्यास में सावधानियाँ, दैनिक जीवन में योगाभ्यास की उपयोगिता
3	**प्राणायाम, ध्यान एवं मानसिक स्वास्थ्य** प्राणायाम : अर्थ एवं महत्व, नाड़ी शोधन, भ्रामरी, उज्जायी, शीतली आदि प्राणायाम, प्राण एवं मानसिक संतुलन, ध्यान रू अर्थ एवं उद्देश्य, तनाव, चिंता एवं अवसाद प्रबंधन में योग, भावनात्मक संतुलन एवं सकारात्मक चिंतन
4	**योग एवं रोग प्रबंधन** जीवनशैली विकारों की अवधारणा, मधुमेह प्रबंधन में योग, उच्च रक्तचाप एवं हृदय स्वास्थ्य, मोटापा एवं वयापचय विकार, अस्थमा एवं श्वसन स्वास्थ्य, पाचन विकार एवं योग, मनोकायिक रोगों में योग, रोग प्रतिरोधक क्षमता एवं योग
5	**योग का व्यावहारिक एवं सामाजिक अनुप्रयोग** विद्यालय एवं विश्वविद्यालय में योग शिक्षा, कार्यस्थल पर योग एवं तनाव प्रबंधन, वृद्धावस्था एवं पुनर्वास में योग, महिला स्वास्थ्य एवं योग, खेल एवं प्रदर्शन क्षमता में योग, सामुदायिक स्वास्थ्य एवं योग जागरूकता

सन्दर्भ ग्रन्थ–

हठयोग प्रदीपिका – योग पब्लिकेशन ट्रस्ट , मुंगेर, बिहार
घेरण्ड संहिता योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
योग और रोग - स्वामी सत्यानंद सरस्वती
आसन प्राणायाम मुद्राबंध - स्वामी सत्यानंद सरस्वती
Yogic Management of Common Diseases - Swami Karmananda Saraswati
Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati
Applied Yogic Science – Dr Kamakhya Kumar
Yoga and Health – Dr Kamakhya Kumar

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक छः अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक पाँच प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

B.Sc. Honors in Yogic Science	DSE 1	SEMESTER-I
	प्रयोगात्मक – (आसन–प्राणायामादि) -01 Practical – (Asana-Pranayama etc) -1	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र मूलभूत आसनों, प्राणायामों, शुद्धि क्रियाओं, मुद्राओं एवं ध्यान की तकनीकों का व्यावहारिक अभ्यास करना सीख सकेगा। वह सूर्यनमस्कार, विभिन्न आसनों तथा सरल प्राणायामों के सही अभ्यास एवं लाभों को समझेगा। इससे उसकी शारीरिक लचीलापन, मानसिक एकाग्रता एवं आत्म-अनुशासन में वृद्धि होगी।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	सूक्ष्म व्यायाम, सूर्यनमस्कार, सिद्धासन, पदमासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, उत्तानपादासन, नौकासन, वक्की आसन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन शवासन	25
प्राणायाम	लम्बा गहरा श्वास–प्रश्वास डायफ्रामिक ब्रीथ / फुफ्फुसीय श्वसन अनुलोम विलोम	10
षट्कर्म	जलनेति, शीतकर्म कपालभाति	20
मुद्रा–बन्ध	ज्ञान मुद्रा चिन मुद्रा प्रणव मुद्रा आकाश मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	प्रणव एवं गायत्री जप।	10
मौखिकी	मौखिकी	20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठप्रदीपिका	प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
हठयोग प्रदीपिका	स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती
घेरण्ड संहिता	योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध	योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन क्यों और कैसे	ओ0 पी0 तीवारी
Asana Pranayama Mudra Bandha	– Swami Satyananda Saraswati
Light on yoga	- B.K.S IYENGAR
Asana Why & How	- O.P. Tiwari

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग

B.Sc. Honors in Yogic Science

SEMESTER-I

GE 1

भारतीय ज्ञान परम्परा में योग
(Yoga in Indian Knowledge Tradition)

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के पश्चात छात्र भारतीय ज्ञान परंपरा में योग की उत्पत्ति, विकास एवं दार्शनिक आधार को समझ सकेगा। वह वेद, उपनिषद, भगवद्गीता तथा विभिन्न भारतीय दर्शनों में वर्णित योग संबंधी विचारों का ज्ञान प्राप्त करेगा। साथ ही छात्र आधुनिक समाज, शिक्षा, स्वास्थ्य एवं वैश्विक परिप्रेक्ष्य में योग की प्रासंगिकता को समझने में सक्षम होगा।

इकाई	विवरण
1	**भारतीय ज्ञान परंपरा एवं योग का परिचय** भारतीय ज्ञान परंपरा : अर्थ, स्वरूप एवं विशेषताएँ, भारतीय दर्शन का परिचय, योग रू अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य, वैदिक साहित्य में योग की अवधारणा, ऋग्वेद एवं अन्य वेदों में योग तत्व, उपनिषदों में योग एवं आत्मविद्या, भारतीय संस्कृति एवं योग, धर्म, अध्यात्म एवं योग का सम्बन्ध, समग्र जीवन दृष्टि में योग का महत्व
2	**भारतीय दार्शनिक परम्पराओं में योग** षड्दर्शन एवं योग, सांख्य दर्शन एवं योग, पतञ्जलि योगसूत्र का दार्शनिक आधार, वेदान्त एवं योग, भगवद्गीता में योग, बौद्ध परम्परा में ध्यान एवं योग, जैन दर्शन में योग एवं तप, तंत्र एवं हठयोग परम्परा, भक्ति एवं कर्मयोग की अवधारणा।
3	**योग साहित्य एवं योग परम्पराएँ** योग साहित्य का परिचय, भगवद्गीता में योग, हठयोग प्रदीपिका का अध्ययन, घेरण्ड संहिता एवं शिव संहिता, नाथ परम्परा एवं योग, योग एवं आयुर्वेद, योग एवं संगीत, नृत्य एवं कला, संत परम्परा एवं योग साधना, आधुनिक योग गुरुओं का योगदान
4	**भारतीय ज्ञान परंपरा में योग का अनुप्रयोग** शिक्षा एवं व्यक्तित्व विकास में योग, मानसिक स्वास्थ्य एवं योग, नैतिकता एवं मूल्य शिक्षा, योग एवं पर्यावरण चेतना, सामाजिक समरसता एवं विश्व बंधुत्व, योग एवं जीवनशैली प्रबंधन, योग चिकित्सा एवं स्वास्थ्य संवर्धन, नेतृत्व एवं आत्म प्रबंधन में योग, आधुनिक समाज में योग की प्रासंगिकता।
5	**योग, अनुसंधान एवं वैश्विक परिप्रेक्ष्य** योग का वैश्विक प्रसार, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस एवं उसका महत्व, योग एवं आधुनिक विज्ञान, न्यूरोसाइंस एवं योग अनुसंधान, भारतीय ज्ञान परंपरा एवं समकालीन शिक्षा, योग एवं सतत विकास, योग पर आधारित आधुनिक शोध, केस स्टडी एवं परियोजना कार्य, भारतीय ज्ञान परंपरा के संरक्षण में योग की भूमिका

सन्दर्भ ग्रन्थ–

पातंजलयोगप्रदीप	गीता प्रेस गोरखपुर
योग वासिष्ठ	गीता प्रेस गोरखपुर
योग विज्ञान	स्वामी विज्ञानानंद
योग महाविज्ञान	डॉ0 कामाख्या कुमार
वेदों में योग विद्या	स्वामी दिव्यानंद
कल्याण (योगांक)	गीता प्रेस गोरखपुर
कल्याण (योग तत्वांक)	गीता प्रेस गोरखपुर
भारत के महान योगी	विश्वनाथ मुखर्जी
Super Science of Yoga	– Dr Kamakhya Kumar

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे - अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघूत्तरीय/विश्लेषणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक छः अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक पांच प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

B.Sc. Honors in Yogic Science	SEC 1	SEMESTER- I

प्राणायाम एवं प्राण विद्या
(Pranayam and Prana Vidya)

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	02

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के उपरांत छात्र प्राण, पंचप्राण, नाड़ी तंत्र एवं प्राणायाम के वैज्ञानिक एवं योगिक आधार को समझ सकेगा। वह विभिन्न प्राणायामों की विधि, प्रभाव तथा प्राण चिकित्सा के सिद्धांतों का ज्ञान प्राप्त करेगा। साथ ही छात्र तनाव प्रबंधन, स्वास्थ्य संवर्धन एवं जीवनशैली संबंधी समस्याओं के समाधान में प्राणायाम एवं प्राण चिकित्सा के उपयोग को सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**प्राण एवं प्राणायाम** प्राण की अवधारणा एवं महत्व पंचप्राण, उपप्राण एवं नाड़ी तंत्र प्राणायाम की परिभाषा, स्वरूप एवं अष्टाङ्ग योग में स्थान पूरक, कुम्भक एवं रेचक प्रमुख प्राणायाम–नाड़ी शोधन, अनुलोम विलोम, भस्त्रिका, उज्जायी, भ्रामरी, शीतली एवं शीतकारी प्राणायाम का शारीरिक, मानसिक एवं वैज्ञानिक आधार
2	**प्राण विद्या** प्राण विद्या की अवधारणा एवं प्राणमय कोश प्राण ऊर्जा, चेतना एवं मन का सम्बन्ध प्राण संवर्धन की योगिक विधियाँ मुद्रा, बन्ध एवं ध्यान प्राण विद्या के चिकित्सीय एवं आध्यात्मिक अनुप्रयोग प्राण, चक्र एवं कुण्डलिनी का परिचय

सन्दर्भ ग्रन्थ–

हठयोग प्रदीपिका	योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
घेरण्ड संहिता	योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
प्राण प्राणायाम प्राण-विद्या	स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
प्राण चिकित्सा	चोआ कोक सुई
Prana, Pranayama Pranavidya	Swami Niranjananda Saraswati
Pranayama How and Why	Swami Kuvalayananda

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघूत्तरीय/विश्लेषणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक पांच प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक दीस अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

SEMESTER- I

B.Sc. Honors in Yogic Science

VAC 1

भगवद्गीता में नैतिक शिक्षा
(Moral Teaching in Bhagvat Gita)

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	02

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के पश्चात छात्र भगवद्गीता में वर्णित नैतिक मूल्यों, कर्मयोग, कर्तव्यनिष्ठा एवं आत्मसंयम की शिक्षाओं को समझ सकेगा। वह जीवन में नैतिक निर्णय लेने, नेतृत्व क्षमता विकसित करने तथा सामाजिक उत्तरदायित्व निभाने की प्रेरणा प्राप्त करेगा। साथ ही छात्र व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन में गीता के सिद्धांतों का अनुप्रयोग करना सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**भगवद्गीता में नैतिक शिक्षा का आधार** भगवद्गीता का परिचय एवं महत्व, नैतिक शिक्षा की अवधारणा एवं आवश्यकता, निष्काम कर्मयोग एवं कर्तव्यपालन, समत्व, आत्मसंयम एवं इन्द्रियनिग्रह, दैवी एवं आसुरी सम्पदाएँ, स्वधर्म एवं लोकसंग्रह की भावना
2	**भगवद्गीता के नैतिक मूल्यों का व्यावहारिक अनुप्रयोग** सत्य, अहिंसा, करुणा एवं क्षमा, नेतृत्व, व्यक्तित्व विकास एवं निर्णय क्षमता, तनाव प्रबंधन एवं भावनात्मक संतुलन, सामाजिक उत्तरदायित्व एवं वैश्विक कल्याण, शिक्षा, परिवार एवं कार्यस्थल में गीता के नैतिक सिद्धान्त, समकालीन जीवन में भगवद्गीता की प्रासंगिकता

सन्दर्भ ग्रन्थ–

श्रीमद्भगवद्गीता – गीत प्रेस गोरखपुर
श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप – भक्तिवेदान्त स्वामी प्रभुपाद
वैदिक गीता - श्री पं0 आर्यमुनि जी
साधक संजीवनी - स्वामी रामसुखदास
श्रीमद्भगवद्गीता शांकरभाष्य
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य लोकमान्य तिलक
भगवद्गीता भाष्य सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार
Bhagwatgita As it is - Swami Prabhupad

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक पांच प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक दीस अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को व्याप्त करके बनाया जाएगा।

B.Sc. Honors in Yogic Science	DSCC 3	SEMESTER- II
	योगसूत्र परिचय **(Introduction to Yogasutra)**	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र पतंजलि योगसूत्र के मूल सिद्धांतों, चित्त, वृतियों, क्लेशों एवं समाधि की अवधारणाओं को समझ सकेगा। वह अष्टांग योग के प्रत्येक अंग के महत्व एवं उद्देश्य का ज्ञान प्राप्त करेगा। साथ ही छात्र मानसिक नियंत्रण, आत्म-अनुशासन एवं आध्यात्मिक उन्नति के लिए योगसूत्र की उपयोगिता को समझने में सक्षम होगा।

इकाई	विवरण
1	पातंजल योग सूत्र का परिचय, योगसूत्र के विभिन्न टीकाकार, योग की परिभाषा, चित्त।
2	चित्त की भूमियां, चित्त वृतियां, चित्त वृतियों के निरोध का उपाय।
3	समाधि, प्राणिधान, मन को स्थिर करने के उपाय, समाधि के अन्य भेद एवं फल
4	क्रियायोग एवं उसके प्रकार, पंचक्लेश, प्रमाण एवं उसके प्रकार। क्लोशों के निरोध का उपाय, दृश्य और दृष्टा का स्वरूप, प्रकृति और पुरुष
5	योग के आठ अंग, यम–नियम का स्वरूप एवं फल, आसन–परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम–परिभाषा, प्रकार एवं महत्व।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

योग सूत्र (तत्ववैशारदी) – वाचस्पति मिश्र
योग सूत्र (योग वार्तिक) – विज्ञान भिक्षु
योग सूत्र (भास्वती टीका) – हरिहरानन्द अरण्यक
योग सूत्र (राजमार्तण्ड) – भोजराज
पातंजल योग प्रदीप – ओमानन्द तीर्थ
पातंजल योग विमर्ष – विजयपाल शास्त्री
ध्यान योग प्रकाश – लक्ष्मणानन्द
पातंजल योग दर्शन भाष्यम् – आचार्य राजवीर शास्त्री
योगदर्शनम् – स्वामी सत्यपति परिव्राजक
पतंजलयोगदर्शनम् – डॉ0 सुरेशचन्द्र श्रीवास्तव

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

B.Sc. Honors in Yogic Science	DSCC 4	SEMESTER- II
	भारतीय दर्शन एवं मानव चेतना Indian Philosophy & Human Consciousness	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

इकाई	विवरण
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।
2	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 में उपयोगिता।
3	मीमांसा दर्शन – सामान्य परिचय तथा सिद्धान्त। ईश्वर, आत्मा, बन्धन, मोक्ष तथा कर्म का सिद्धान्त। वेदान्त दर्शन – सामान्य परिचय, शंकराचार्य का अद्वैतवाद।
4	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।
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।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

भारतीय दर्शन की रुपरेखा	– एच0 पी0 सिन्हा
भारतीय दर्शन	– आचार्य बलदेव उपाध्याय
मानव चेतना	– डॉ0 ईश्वर भारद्वाज
मानव चेतना एवं योग विज्ञान	– डॉ0 कामाख्या कुमार
Outline of Indian Philosophy	– HP Sinha
A critical survey of Indian Philosophy	– C.D. Sharma
Indian Philosophy	– Dutta and Chaterjee
History of Indian Philosophy (1-5 Vol)	– S.N Das Gupta
Indian Philosophy	– Dr. S. Radhakrishan
Human Conciousness & Yogic Science	– Dr. Kamakhya Kumar

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे – अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

B.Sc. Honors in Yogic Science	DSE 2	SEMESTER- II
	प्रयोगात्मक – (आसन–प्राणायामादि) 2 Practical – Assignment - 2	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के बाद छात्र उन्नत स्तर के आसनों, प्राणायामों, शुद्धि क्रियाओं, मुद्राओं एवं ध्यान तकनीकों का अभ्यास करना सीख सकेगा। वह योगाभ्यास के माध्यम से शारीरिक संतुलन, लचीलापन एवं मानसिक एकाग्रता विकसित कर सकेगा। साथ ही छात्र प्रस्तुतीकरण, मोनोग्राफ अथवा परियोजना कार्य के माध्यम से योग विषयक ज्ञान को व्यावहारिक रूप से प्रस्तुत करना भी सीख सकेगा।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** सूर्यनमस्कार , स्वस्तिकासन, वृक्षासन, समकोणासन, पादहस्तासन, हस्तोत्थानासन, त्रिकोणासन, उत्तानपादासन, हलासन, कर्णपीड़ासन, नौकासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, भुजंगासन, मयूरासन, शवासन	25
प्राणायाम	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** यौगिक श्वसन, नाडी शोधन प्राणायाम	20
षट्कर्म	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** रबड़ नेति, सूत्र नेति, शीतक्रम कपालभाति	20
मुद्रा–बन्ध	उड्डियान बंध, विपरीतकरणी मुद्रा, शंख मुद्रा, सूर्य मुद्रा	10
ध्यान	गायत्री एवं महामृत्युंजय मंत्र जप	10
मौखिकी		15

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठप्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
हठयोग प्रदीपिका – स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन क्यों और कैसे – ओ0 पी0 तीवारी
Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati
Light on yoga - B.K.S IYENGAR
Asana Why & How - O.P. Tiwari

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

B.Sc. Honors in Yogic Science	GE 2	SEMESTER- II
	हठयोग के सिद्धान्त (Principles of Hath Yoga)	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के बाद छात्र हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता एवं शिव संहिता में वर्णित हठयोग के सिद्धांतों का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध एवं समाधि की अवधारणाओं को समझ सकेगा। साथ ही छात्र योगाभ्यास की विधियों, सावधानियों एवं उनके शारीरिक तथा मानसिक लाभों से परिचित होगा।

इकाई	विवरण
	हठयोग प्रदीपिका
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
2	**षटकर्म वर्णन–** धौती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति की विधि व लाभ। बन्ध मुद्रा वर्णन– महामुद्रा, महावेध, महाबंध, खेचरी, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बन्ध, मूल बन्ध, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालिनी, समाधि का वर्णन, नादानुसंधान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय।
	घेरण्ड संहिता
3	सप्तसाधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षटकर्म– धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालशाति की विधि व लाभ।
4	घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।
	शिव संहिता एवं वशिष्ठ संहिता
5	शिव संहिता एवं वशिष्ठ संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्रा–बन्ध, ध्यान।

सन्दर्भ ग्रंथ –

हठप्रदीपिका	– प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
हठयोग प्रदीपिका	– स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती
घेरण्ड संहिता	– योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
शिवसंहिता	– गीताप्रैस गोरखपुर / चौखम्भा ओरियन्टालिया
वशिष्ठ संहिता	– गीताप्रैस, गोरखपुर
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध	– योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय / टिप्पणात्मक दस प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक / विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक बीस अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

B.Sc. Honors in Yogic Science

SEC 2

SEMESTER- II

नाड़ी विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा
Nadi Vigyan and Marma Therapy

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	0	100	02

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के बाद छात्र नाड़ी विज्ञान एवं मर्म बिंदुओं के मूल सिद्धांतों का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह शरीर में प्राण ऊर्जा के प्रवाह, नाड़ी परीक्षण तथा स्वास्थ्य संरक्षण में मर्म चिकित्सा की भूमिका को समझ सकेगा। साथ ही छात्र प्राकृतिक एवं योगिक चिकित्सा पद्धतियों के माध्यम से स्वास्थ्य संवर्धन के व्यावहारिक कौशल विकसित कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**नाड़ी विज्ञान** नाड़ी विज्ञान की अवधारणा, स्वरूप एवं महत्त्व, योग एवं आयुर्वेद में नाड़ी का सिद्धान्त, प्रमुख नाड़ियाँ– इड़ा, पिंगला एवं सुषुम्ना, पंचप्राण, उपप्राण एवं नाड़ी तंत्र, नाड़ी परीक्षण का परिचय एवं (नाड़ी परीक्षा) आधार, नाड़ी शुद्धि एवं नाड़ी संतुलन की योगिक विधियाँ
2	**मर्म चिकित्सा** मर्म की अवधारणा, स्वरूप एवं महत्त्व, मर्म बिन्दुओं का वर्गीकरण एवं स्थान, प्रमुख मर्म बिन्दुओं का परिचय, मर्म चिकित्सा के सिद्धान्त एवं तकनीक, विभिन्न रोगों में मर्म चिकित्सा का चिकित्सीय उपयोग, नाड़ी विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा का समन्वित अनुप्रयोग

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका		प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता		योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
नाड़ी विज्ञान, मर्म चिकित्सा एव एक्यूप्रेशर		डॉ0 कामाख्या कुमार
Light on yoga	-	B.K.S IYENGAR
Asana Why & How	-	O.P. Tiwari

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक दस प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक बीस अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

B.Sc. Honors in Yogic Science

DSCC 5

यौगिक ग्रंथ का परिचय
Introduction to Yogic Texts

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र प्रमुख योगिक ग्रन्थों, उनके ऐतिहासिक विकास तथा योग दर्शन में उनके योगदान को समझ सकेगा। वह हठयोग, राजयोग एवं अन्य योग परंपराओं के मूल सोतों का अध्ययन कर योग साहित्य की गहन समझ विकसित करेगा। साथ ही छात्र योगिक ज्ञान परंपरा के संरक्षण एवं प्रसार के महत्व को समझने में सक्षम होगा।

इकाई **विवरण**

1 **भक्ति एवं भागवत परम्परा के प्रमुख ग्रन्थ**

नारदभक्तिसूत्र, शाण्डिल्यभक्तिसूत्र एवं श्रीमद्भागवत का परिचय; भक्ति की परिभाषा एवं स्वरूप; साधन और साध्य के रूप में भक्ति; पराभक्ति एवं प्रेमभक्ति; नवधा भक्ति; ईश्वर, जीव एवं जगत का सम्बन्ध; भक्ति और ज्ञान-कर्म-योग का समन्वय; भागवत परम्परा में भक्ति-साधना की प्रासंगिकता।

2 **ज्ञान, विवेक एवं योगदर्शन के ग्रन्थ**

योगवशिष्ठ, विवेकचूड़ामणि एवं योग तारावली का परिचय; मन एवं संसार की संकल्पना; वैराग्य एवं विवेक; आत्मा एवं अनात्मा का विवेचन; साधनचतुष्टय; आत्मज्ञान एवं मोक्ष; चित्त की भूमिका; ध्यान एवं समाधि; योग एवं अद्वैत वेदान्त का पारस्परिक सम्बन्ध।

3 **नाथ एवं हठयोग परम्परा के ग्रन्थ**

योगबीज, गोरक्षशतक, सिद्धसिद्धान्तपद्धति एवं विवेकमार्तण्ड का परिचय; हठयोग एवं नाथयोग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि; शरीर एवं प्राण की अवधारणा; नाड़ी एवं चक्र; प्राणायाम; बन्ध एवं मुद्रा; कुण्डलिनी जागरण; पिण्ड-ब्रह्माण्ड सिद्धान्त; योग एवं आत्मज्ञान; नाथ परम्परा की योग-साधना।

4 **तन्त्र एवं शक्ति-साधना के प्रमुख ग्रन्थ**

शारदातिलक, तन्त्रालोक एवं रुद्रयामल तन्त्र का परिचय; तन्त्र की संकल्पना एवं उद्देश्य; मन्त्र, यन्त्र एवं तन्त्र; शक्ति-तत्व; शिव-शक्ति दर्शन; चक्र एवं कुण्डलिनी; न्यास एवं ध्यान; मन्त्र-साधना; तान्त्रिक उपासना की विभिन्न पद्धतियाँ; कश्मीर शैव परम्परा एवं तन्त्र; तन्त्र-साधना की दार्शनिक एवं आध्यात्मिक प्रासंगिकता।

5 **योग के गूढ़ एवं साधनात्मक ग्रन्थ**

योगकर्णिका एवं योगरहस्य का परिचय; योग की साधना-पद्धति; प्राण एवं मन का सम्बन्ध; धारणा, ध्यान एवं समाधि; योग की आन्तरिक अवस्थाएँ; आत्मानुभूति एवं मोक्ष; योग-साधना में गुरु की भूमिका; योग के रहस्यात्मक एवं आध्यात्मिक पक्ष; परम्परागत योगग्रन्थों की आधुनिक योग-अध्ययन में प्रासंगिकता।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

हठरत्नावली	गिरिरत्न मिश्र
योग वशिष्ठ	गीताप्रेस, गोरखपुर
वशिष्ठ संहिता	स्वामी कुवलयानन्दजी
108 उपनिषद (तीन खण्ड)	प0 श्री राम शर्मा आचार्य
कल्याण (उपनिषद अंक)	गीता प्रेस गोरखपुर
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान	डा0 ईश्वर भारद्वाज
औपनिषदिक योग विज्ञान	डा0 कामाख्या कुमार

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए अतुलत्तरीय/विवरणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घउत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम पर आधारित में सम्बन्धित बनाया जाएगा।

B.Sc. Honors in Yogic Science | **DSCC 6** | SEMESTER- III

यौगिक शरीर रचना विज्ञान
Yogic Anatomy

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के बाद छात्र योगिक दृष्टिकोण से मानव शरीर की संरचना, पंचकोश, चक्र, नाड़ी तथा प्राण तंत्र का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह शरीर और चेतना के संबंध को समझ सकेगा तथा योगाभ्यास के दौरान होने वाले शारीरिक एवं सूक्ष्म परिवर्तनों का अध्ययन कर सकेगा। इससे योग के वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक आधार की उसकी समझ विकसित होगी।

इकाई	विवरण
1	**शरीर की योगिक अवधारणा** शरीर : अर्थ, परिभाषा एवं स्वरूप, स्थूल, सूक्ष्म एवं कारण शरीर की अवधारणा, शरीर त्रय का दार्शनिक आधार, जाग्रत, स्वप्न एवं सुषुप्ति अवस्थाएँ, आत्मा एवं शरीर का सम्बन्ध, वेदान्त एवं योग दर्शन में शरीर की व्याख्या, प्राण एवं चेतना का सम्बन्ध, सूक्ष्म शरीर का योग साधना में महत्व
2	**पंचकोश विज्ञान** पंचकोश : अर्थ एवं स्वरूप : अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश, आनन्दमय कोश, पंचकोश एवं व्यक्तित्व विकास, पंचकोश एवं मानसिक स्वास्थ्य, पंचकोश शुद्धि एवं संतुलन की योगिक विधियाँ
3	**नाड़ी विज्ञान एवं प्राण तंत्र** नाडी : अर्थ, परिभाषा एवं महत्व, 72,000 नाड़ियों की अवधारणा, इडा, पिंगला एवं सुषुम्ना नाडी, पंचप्राण एवं उपप्राण, प्राण प्रवाह एवं ऊर्जा संतुलन, नाडी शुद्धि का महत्व, नाडी एवं मन का सम्बन्ध, प्राणायाम एवं नाडी संतुलन, योग साधना में नाडी विज्ञान की भूमिका
4	**चक्र विज्ञान एवं कुण्डलिनी** चक्र : अर्थ, स्वरूप एवं महत्व, सप्त चक्रों का परिचय एवं स्थान, मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, मणिपूर चक्र, अनाहत चक्र, विशुद्धि चक्र, आज्ञा चक्र, सहस्रार चक्र, चक्र एवं अंतःस्रावी ग्रंथियों का सम्बन्ध, कुण्डलिनी शक्ति की अवधारणा, कुण्डलिनी जागरण एवं सावधानियाँ
5	**सूक्ष्म शरीर का योगिक एवं आध्यात्मिक अनुप्रयोग** ध्यान एवं सूक्ष्म शरीर, योग निद्रा एवं चेतना विकास, मंत्र, मुद्रा एवं बन्ध का सूक्ष्म प्रभाव, सूक्ष्म शरीर एवं मानसिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक साधना में सूक्ष्म शरीर की भूमिका, समग्र स्वास्थ्य एवं ऊर्जा संतुलन।

सन्दर्भ ग्रंथ –

कुण्डलिनी तंत्र	स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
Spritual Anatomy	कमलेश डी पटेल
मर्म योग	स्वामी विश्व शक्ति सरस्वती
योग रहस्य	डॉ कामाख्या कुमार
शरीर क्रिया विज्ञान	डॉ अनन्त प्रकाश गुप्ता
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान	डॉ. एस. आर वर्मा
आयुर्वेदीय क्रिया शरीर	वैद्य रणजीत राय देसाई
नाड़ी विज्ञान, मर्म चिकित्सा एवं एक्यूप्रेशर	डॉ0 कामाख्या कुमार
Applied Yogic Science	– Dr Kamakhya Kumar
Yoga and Health	– Dr Kamakhya Kumar

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249302 उत्तराखण्ड

DSE 3

प्रयोगात्मक – (आसन–प्राणायामादि) – 3

Practical – (Asana-Pranayama etc) – 3

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र मध्यम एवं उन्नत स्तर के आसन, प्राणायाम, शुद्धि क्रियाएं तथा ध्यान तकनीकों का व्यवस्थित अभ्यास करना सीख सकेगा। वह योगाभ्यास की सही विधि, सावधानियां एवं लाभों को समझकर उन्हें दैनिक जीवन में अपनाने में सक्षम होगा। साथ ही उसकी शारीरिक क्षमता, मानसिक एकाग्रता तथा आत्मविश्वास में वृद्धि होगी।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**पूर्व सेमेस्टर/वर्ष के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** सूर्यनमस्कार, चन्द्रनमस्कार, सिद्धासन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, कटिचक्रासन, गरुडासन, मत्स्यात्मक पश्चिमोत्तानासन, उत्तानपादासन, बकासन, मरकटासन, सर्वांगासन, वक्रासन, शशांकासन, विपरीतनौकासन, अर्ध धनुरासन,, शवासन।	25
प्राणायाम	**पूर्व सेमेस्टर/वर्ष के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** सूर्यभेदी प्राणायाम चन्द्रभेदी प्राणायाम बाह्यवृत्ति प्राणायाम	20
षट्कर्म	वमन धौति/कुंजल क्रिया दण्ड धौति व्युत्क्रम कपालभाति	20
मुद्रा–बन्ध	महाबन्ध मूलबन्ध योगमुद्रा नभो मुद्रा वरुण मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	सोहम साधना योगनिद्रा	10
मौखिकी		15

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठप्रदीपिका	प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
हठयोग प्रदीपिका	स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती
घेरण्ड संहिता	योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध	योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन क्यों और कैसे	ओ0 पी0 तीवारी
Asana Pranayama Mudra Bandha	– Swami Satyananda Saraswati
Light on yoga	- B.K.S IYENGAR
Asana Why & How	- O.P. Tiwari

.Sc. Honors in Yogic Science	GE 3	SEMESTER- III

योगनिद्रा एवं ध्यान की विधियाँ

(Yoga Nidra and Meditative Techniques)

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के बाद छात्र योग निद्रा एवं विभिन्न ध्यान पद्धतियों के सिद्धांत एवं अभ्यास को समझ सकेगा। वह तनाव प्रबंधन, मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन एवं एकाग्रता बढ़ाने हेतु इन तकनीकों का प्रभावी उपयोग करना सीख सकेगा। साथ ही छात्र आत्म-जागरूकता एवं आंतरिक विकास की दिशा में आगे बढ़ सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**योग निद्रा एवं ध्यान का स्वरूप** योग निद्रा : अर्थ, परिभाषा एवं इतिहास, ध्यान : अर्थ, स्वरूप एवं उद्देश्य, वैदिक, उपनिषदिक एवं योग परम्परा में ध्यान, पतंजलि योगसूत्र में ध्यान की अवधारणा, अष्टांग योग में धारणा, ध्यान एवं समाधि, योग निद्रा एवं सामान्य निद्रा में अंतर, चेतना के स्तर एवं अवस्थाएँ, मन, चित्त एवं संस्कारों का स्वरूप
2	**योग निद्रा की विधियाँ एवं अभ्यास** योग निद्रा की तैयारी एवं आवश्यकताएँ, संकल्प (Sankalpa) का महत्व, शरीर चेतना एवं क्रमिक विश्रांति, श्वास जागरूकता अभ्यास, चैतन्य परिभ्रमण (Rotation of Consciousne) भाव एवं संवेदनाओं का अवलोकन, दृश्यांकन (Visualization) तकनीक, योग निद्रा के चरण एवं अभ्यास विधि, अभ्यास में सावधानियाँ एवं निषेध
3	**ध्यान की प्रमुख विधियाँ** श्वास ध्यान (Breath Awareness Meditation), अंतर्मौन, चिदाकाश धारणा, मंत्र ध्यान एवं जप ध्यान, विपश्यना ध्यान, सोऽहं ध्यान, नादानुसंधान एवं नाद योग, सूक्ष्म ध्यान एवं वक्र ध्यान, गतिशील ध्यान (Dynamic Meditation)
4	**योग निद्रा एवं ध्यान के प्रभाव** मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव, तनाव, चिंता एवं अवसाद प्रबंधन, एकाग्रता एवं स्मृति विकास, भावनात्मक संतुलन एवं आत्म नियंत्रण, तंत्रिका तंत्र एवं अंतःस्रावी ग्रंथियों पर प्रभाव, नींद विकारों में योग निद्रा की भूमिका, व्यक्तित्व विकास एवं चेतना विस्तार, आध्यात्मिक उन्नति एवं आत्मबोध
5	**चिकित्सीय एवं व्यावहारिक अनुप्रयोग** योग चिकित्सा में योग निद्रा एवं ध्यान, मनोदैहिक रोगों में उपयोगिता, शिक्षा एवं कार्यस्थल में ध्यान अभ्यास, खेल एवं प्रदर्शन क्षमता में भूमिका, वृद्धावस्था एवं पुनर्वास में उपयोगिता, जीवनशैली विकारों के प्रबंधन में योगदान, योग निद्रा एवं ध्यान पर आधुनिक शोध,

सन्दर्भ ग्रन्थ–

ध्यान तंत्र के आलोक में	- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
धारणा दर्शन	- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती
योग निद्रा स्वामी	- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
योग निद्रा एवं ध्यान विधियाँ	- डॉ0 कामाख्या कुमार
Yoga Nidra	- Swami Satyananda Saraswati
A handbook of Yoga Nidra	– Dr Kamakhya Kumar

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे- अ, और ब। 'खण्ड अ' में दिए गए लघुउत्तरीय/विश्लेषणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंकों का होगा। 'खण्ड ब' में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक तीन प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग

B.Sc Honors in Yogic Science	SEC 3	SEMESTER- III

आयुष का सामान्य परिचय
Introduction To AYUSH

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	02

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत विद्यार्थी योग, आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध तथा होम्योपैथी की मूलभूत अवधारणाओं एवं सिद्धांतों का समग्र ज्ञान प्राप्त करेंगे। वे स्वास्थ्य संरक्षण, रोग-निवारण तथा जीवनशैली प्रबंधन में आयुष पद्धतियों की उपयोगिता को समझ सकेंगे। साथ ही, सामान्य रोगों में योग चिकित्सा के अनुप्रयोग, वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों के मूल्यांकन तथा समेकित (Integrated) आयुष दृष्टिकोण को व्यवहार में अपनाने की क्षमता विकसित करेंगे।

इकाई	विवरण
1	**आयुष की अवधारणा एवं भारतीय चिकित्सा परम्परा** आयुष का अर्थ, उद्देश्य एवं महत्व, भारतीय पारम्परिक चिकित्सा प्रणाली का इतिहास एवं विकास, आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी का परिचय, स्वास्थ्य की आयुष अवधारणा एवं समग्र स्वास्थ्य, आयुष मंत्रालय की भूमिका एवं राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों में आयुष का योगदान
2	**आयुष के सिद्धान्त एवं समकालीन अनुप्रयोग** आयुष प्रणालियों के मूलभूत सिद्धान्त, रोग-निवारण एवं स्वास्थ्य संवर्धन में आयुष की भूमिका, जीवनशैली विकारों के प्रबंधन में आयुष, जनस्वास्थ्य, शिक्षा एवं अनुसंधान में आयुष, समन्वित (Integrative) चिकित्सा एवं वैश्विक परिप्रेक्ष्य में आयुष, आयुष का वर्तमान स्वरूप, चुनौतियाँ एवं संभावनाएँ

संदर्भ ग्रन्थ–

Yoga and Health - Dr. R. Nagaratha:
Ayurvedic Treatment for Common Diseases Dash, V.B.
Applied Yogic Science – Dr Kamakhya Kumar
Yoga and Health – Dr Kamakhya Kumar

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे - अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक दस प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक तीस अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

B.Sc. Honors in Yogic Science	VAC 3	SEMESTER- III

स्व प्रबन्धन एवं योग
Self Management and Yoga

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	02

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र स्व-प्रबंधन की अवधारणा तथा योग के माध्यम से व्यक्तित्व विकास, आत्म-अनुशासन और जीवन प्रबंधन के सिद्धांतों को समझ सकेगा। वह शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक संतुलन स्थापित करने के लिए योगिक जीवनशैली को अपनाने तथा तनाव, समय एवं संबंधों के प्रभावी प्रबंधन की क्षमता विकसित कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**स्वप्रबन्धन की अवधारणा एवं योग** स्वप्रबन्धन का अर्थ, उद्देश्य एवं महत्व, व्यक्तित्व विकास एवं आत्म-जागरूकता, यम एवं नियम का स्वप्रबन्धन में योगदान, भगवद्गीता एवं पतञ्जलि योगसूत्र में स्वप्रबन्धन, समय प्रबन्धन, लक्ष्य निर्धारण एवं आत्मानुशासन, तनाव, भावनाओं एवं व्यवहार का प्रबन्धन
2	**योग द्वारा स्वप्रबन्धन के व्यावहारिक आयाम** आसन, प्राणायाम एवं ध्यान की भूमिका, मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक संतुलन, सकारात्मक चिन्तन एवं जीवन कौशल, नेतृत्व, नैतिक मूल्य एवं निर्णय क्षमता, कार्यस्थल एवं दैनिक जीवन में योग आधारित स्वप्रबन्धन, समग्र व्यक्तित्व विकास एवं जीवन की गुणवत्ता

संदर्भ ग्रंथ

राजयोग - स्वामी विवेकानन्द
लाइट ऑन योग - बी.के.एस. आयंगर
Atomic Habits – James Clear
The Seven habits of highly effective people – Stephen Covey
The Seven Spiritual Law of success- Deepak Chopra
Yoga and Self-Management - Dr Kamakhya Kumar

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक दस प्रश्नों में से किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक बीस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

B.Sc. Honors in Yogic Science	DSCC 7	SEMESTER- IV
	भगवद्गीता में योग Yoga in Bhagwadgeeta	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के पश्चात छात्र भगवद्गीता में वर्णित कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग एवं ध्यानयोग के सिद्धांतों को समझ सकेगा। वह जीवन प्रबंधन, नैतिक मूल्यों, आत्मसंयम एवं कर्तव्यपरायणता की शिक्षा प्राप्त करेगा। साथ ही छात्र गीता के योग दर्शन को व्यावहारिक जीवन में लागू करना सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
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 (द्वितीय अध्याय)। अनासक्त भाव से कर्म का सिद्धान्त, यज्ञादि कर्म करने की आवश्यकता, लोकसंग्रह, अज्ञानी और ज्ञानवान् के लक्षण, रागद्वेष से रहित कर्म करने की प्रेरणा (तृतीय अध्याय)।
2	कर्म के प्रकार, योगियों का आचरण, यज्ञ का स्वरूप और उसका योग से सम्बन्ध, साधना की विधि, ज्ञान का महत्व (चतुर्थ अध्याय) गीता के अनुसार सन्यास का स्वरूप, सन्यास में कर्म की उपादेयता, सान्यास के लाभ, ज्ञान और सान्यास (पंचम अध्याय)
3	ध्यान में कर्म की भूमिका, योगारूढ साधक, योगी का लक्षण, योगी का आहार–विहार, योग सिद्धि के उपाय, मनोनिग्रह के उपाय (षष्ठ अध्याय)। माया का स्वरूप, भक्तों के प्रकार, भक्ति के प्रकार (सप्तम अध्याय)। ब्रह्म, अध्यात्म, कर्म, अधिभूत, अधियज्ञ का स्वरूप (अष्टम अध्याय)।
4	सकाम और निष्काम उपासना का फल (नवम अध्याय), भगवान की विभूति और योगशक्ति (दशम अध्याय), गीता के अनुसार ईश्वर का विराट स्वरूप (एकादश अध्याय) निष्कामकर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग (द्वादश अध्याय)
5	क्षेत्र, क्षेत्रज्ञ योग (त्रयोदश अध्याय)। सत्व, रजस्, तमस् गुणों के विषय, भगवत 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 –

श्रीमद्भगवद्गीता — गीत प्रेस गोरखपुर
श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप — भक्तिवेदान्त स्वामी प्रभुपाद
वैदिक गीता — श्री पं० आर्यमुनि जी
साधक संजीवनी — स्वामी रामसुखदास
श्रीमद्भगवद्गीता — शांकरभाष्य
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य — लोकमान्य तिलक
भगवद्गीता भाष्य — सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार
Bhagwatgita As it is - Swami Prabhupad

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

B.Sc. Honors in Yogic Science	DSCC 8	SEMESTER IV

शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान – 1
Human Anatomy & Physiology-1

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र मानव शरीर की संरचना एवं विभिन्न जैविक तंत्रों की कार्यप्रणाली का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह अस्थि, पेशी, तंत्रिका, श्वसन एवं परिसंचरण तंत्र की मूलभूत अवधारणाओं को समझ सकेगा। साथ ही छात्र योगाभ्यास का शरीर की कार्यप्रणाली पर पड़ने वाले प्रभावों का वैज्ञानिक अध्ययन कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	मानवीय कोशिका संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य, ऊतक व प्रकार तथा कार्य। शरीर की परिभाषा, शरीर का षडंगत्व, पुरूष के आयुर्वेदोक्त चार भेद, चेतना धातु पुरूष, पंच विंशति पुरूष, षड्धातु पुरूष, मन की परिभाषा, मन की उत्पत्ति, मन का स्थान, मन का निग्रह, मन के कर्म के संदर्भ में ध्यान समन्वय।
2	अस्थि तन्त्र, अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थि की संख्या, अस्थि की रचना, अस्थि के कार्य, तरूणास्थि का स्थान, तरूणास्थि के भेद और कार्य, सन्धि स्थल, प्रकार, घुटने व कशेरूका सन्धि स्थल की रचना, अस्थि पर योग का प्रभाव।
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, ओरबाई, ट्रपीजियस, रैक्टस, एबडोमिनिस, डायाफ्राम, डैल्टायड, बाइसैप्स, ट्राईसैप्स, ग्लूटियस मैक्सीमस, फेमोरेलिस, सारटोरियस, गैस्ट्रोकनीमियस। पेशी के भेद, पेशी की रचना, पेशी के कार्य, योग का पेशी तन्त्र पर प्रभाव।
4	श्वसन तन्त्र श्वसन की परिभाषा, श्वसन के भेद, श्वसन तन्त्र की रचना, श्वसन की क्रिया बाह्य 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।
5	उत्सर्जन तन्त्र उत्सर्जन का अर्थ, उत्सर्जन तन्त्र 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 तन्त्र पर योग का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रंथ –

शरीर रचना व क्रिया विज्ञान	डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
सुश्रुत (शरीर स्थान)	डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर
शरीर रचना विज्ञान	डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर क्रिया विज्ञान	डॉ. प्रियव्रत शर्मा
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान	डॉ. एस. आर. वर्मा
आयुर्वेदीय क्रिया शरीर	वैद्य रणजीत राय देसाई
शरीर रचना विज्ञान	एम.एम. गौरे

Anatomy & Physiology for Nurses – J.P.Brothers

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे – अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

SEMESTER- IV

DSE 4

प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायामादि) – 4

Practical – (Asana-Pranayama etc) – 4

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के बाद छात्र उन्नत योगाभ्यास, प्राणायाम, ध्यान एवं संबंधित क्रियाओं का दक्षतापूर्वक अभ्यास करना सीख सकेगा। वह योग प्रशिक्षण के दौरान सही तकनीक, अनुशासन एवं सुरक्षा उपायों का पालन करने में सक्षम होगा। इससे उसके शिक्षण एवं प्रदर्शन कौशल का भी विकास होगा।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**पूर्व सेमेस्टर/वर्ष के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गरुड़ासन, सूर्य नमस्कार, सिद्धासन, पद्मासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, उत्तानपादासन, नौकासन, जानुशीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, चक्रासन, भुजंगासन, मयूरासन, शवासन, हनुमानासन, एकपाद राजकपोत	25
प्राणायाम	**पूर्व सेमेस्टर/वर्ष के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** नाड़ी शोधन प्राणायाम चन्द्रभेदी अनुलोम–विलोम	20
षट्कर्म	जल नेति सूत्र नेति रबड़ नेति	20
मुद्रा–बन्ध	ज्ञान मुद्रा विन मुद्रा उड्डियान बंध महाबन्ध	10
ध्यान	प्रणव एवं गायत्री जप। सोहम साधना	10
मौखिकी		15

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठप्रदीपिका — प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
हठयोग प्रदीपिका — स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती
घेरण्ड संहिता — योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध — योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन क्यों और कैसे — ओ0 पी0 तीवारी
Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati
Light on yoga – B.K.S IYENGAR
Asana Why & How – O.P. Tiwari

B.Sc. Honors in Yogic Science | GE 4 | SEMESTER- IV

व्यवहारिक योग
(Applied yoga)

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के पश्चात छात्र दैनिक जीवन, शिक्षा, स्वास्थ्य, कार्यस्थल एवं समाज में योग के व्यावहारिक अनुप्रयोगों को समझ सकेगा। वह जीवनशैली सुधार, तनाव प्रबंधन एवं व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका का ज्ञान प्राप्त करेगा। साथ ही छात्र योग को समाजोपयोगी एवं व्यावसायिक रूप से उपयोग करने में सक्षम होगा।

इकाई	विवरण
1	व्यवहारिक योग का अर्थ, स्वरूप, उद्देश्य, योग चिकित्सक का व्यक्तित्व, मनोभाव एवं व्यवहार। बालकों व किशोरों के व्यवहार संतुलन के लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि।
2	प्रशासन, पुलिस एवं सैनिकों के व्यवहार एवं अनुशासन के लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि।
3	कार्पोरेट : शासन अधिकारी, नेता, मैनेजर, डायरेक्टर, डाक्टर, वकील, शिक्षक, आदि के लिए उपयोगी योगाभ्यास,
4	तनावमुक्ति एवं अनिद्रा हेतु यौगिक अभ्यास, व्यसन निदान में योग की भूमिका। उद्यमिता एवं योग – योग केन्द्र/वेलनेस सेंटर की स्थापना आदि।
5	खेल जगत में योग की भूमिका। जिम हेल्थ क्लब एवं हॉस्पिटल में योग की भुमिका।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

Applied Yogic Science	- Dr Kamakhya Kumar
Yoga Education for chinldren	- Bihar Yoga Publication Trust
Nav Yogini Tnadra(Hindi/English)	- Bihar Yoga Publication Trust
Effect of Yoga on Hypertension	- Bihar Yoga Publication Trust
Yoga Education	- Dr Kamakhya Kumar
योग निद्रा	बिहार स्कूल ऑफ योग

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ. और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/विश्लेषणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग

SEMESTER- IV

B.Sc. Honors in Yogic Science

SEC 4

यौगिक काउंसलिंग
(Yogic Counselling)

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	02

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र योग आधारित परामर्श की अवधारणा, सिद्धांत एवं तकनीकों को समझ सकेगा। वह मानसिक तनाव, भावनात्मक समस्याओं एवं जीवनशैली संबंधी चुनौतियों के समाधान में योगिक परामर्श का उपयोग करना सीख सकेगा। साथ ही छात्र प्रभावी संवाद, सहानुभूति एवं मार्गदर्शन कौशल विकसित कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**योगिक काउन्सेलिंग का आधार** योगिक काउन्सेलिंग की अवधारणा, उद्देश्य एवं महत्व, भारतीय मनोविज्ञान एवं योग दर्शन का परिचय, पंचकोश, चित, वृति एवं क्लेश, योगिक काउन्सेलिंग के सिद्धान्त एवं प्रक्रिया, काउन्सेलर के गुण, नैतिकता एवं संप्रेषण कौशल, तनाव, चिंता एवं भावनात्मक समस्याओं की योगिक समझ
2	**योगिक काउन्सेलिंग के अनुप्रयोग** योगिक काउन्सेलिंग की तकनीकें, आसन, प्राणायाम, ध्यान एवं योगनिद्रा का परामर्श में उपयोग, विद्यार्थियों, युवाओं, परिवार एवं कार्यस्थल के लिए योगिक काउन्सेलिंग, जीवनशैली विकारों एवं मानसिक स्वास्थ्य में योगिक परामर्श, व्यक्तित्व विकास एवं सकारात्मक जीवनशैली, योगिक काउन्सेलिंग के व्यावहारिक अध्ययन

सन्दर्भ ग्रन्थ –

मंत्र विज्ञानं और उसकी संसिद्धि - श्री राम शर्मा आचार्य
आध्यात्मिक चिकित्सा - डॉ प्रणव पंड्या
Yoga and Psychotherapy - Swami Rama
Meditation and Yoga in Psychotherapy: Techniques for ...Annellen M. Simpkins
Counselling and Psychotherapy - Peter Jenkins
Yoga Psychology - Dr Kamakhya Kumar

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक दस प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक दस अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

योग एवं एक्सरसाईज फिजीयोलॉजी
(Yoga and Exercise Physiology)

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	02

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्र योग एवं व्यायाम के शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों का वैज्ञानिक अध्ययन कर सकेगा। वह श्वसन, हृदय, पेशीय, तंत्रिका एवं अंतःस्रावी तंत्र पर योगाभ्यासों के प्रभाव को समझकर स्वास्थ्य संवर्धन एवं रोग निवारण में उनके उपयोग का मूल्यांकन कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**एक्सरसाइज फिजियोलॉजी का आधार एवं योग** एक्सरसाइज फिजियोलॉजी की अवधारणा, उद्देश्य एवं महत्त्व, ऊर्जा उत्पादन प्रणाली (ATP, एरोबिक एवं एनारोबिक ऊर्जा तंत्र), व्यायाम के दौरान शारीरिक एवं जैव-रासायनिक परिवर्तन, हृदय, श्वसन एवं पेशीय तंत्र पर व्यायाम का प्रभाव, योगाभ्यास एवं सामान्य व्यायाम का तुलनात्मक अध्ययन, शारीरिक दक्षता एवं स्वास्थ्य में योग की भूमिका
2	**योग की शारीरिक एवं क्रियात्मक प्रभावशीलता** आसन, प्राणायाम एवं ध्यान का शरीर क्रिया विज्ञान, योग एवं स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (Autonomic Nervous System), योग का हृदय-श्वसन सहनशक्ति, लचीलापन एवं मांसपेशीय कार्यक्षमता पर प्रभाव, योग एवं खेल प्रदर्शन, पुनर्वास तथा रिकवरी, जीवनशैली विकारों के प्रबंधन में योग की भूमिका, योग एवं एक्सरसाइज फिजियोलॉजी में आधुनिक अनुसंधान

सन्दर्भ ग्रन्थ–

आसन प्राणायाम मुद्रा बंध - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

आसन क्यों और कैसे - स्वामी कुवलायानन्द

Introduction to Exercise Physiology – Tommy Boone

Anatomy of Hatha Yoga - Herbert David Coulter

Physiology of Sport and Exercise - W. Larry Kenney,

Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati

Light on Pranayama - B K S Iyenger

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे। अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघूत्तरीय/विश्लेषणात्मक दस प्रश्नों में से किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक तीन प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक बीस अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
कुवलयानन्द

B.Sc. Honors in Yogic Science	DSCC 9					SEMESTER- V	
	योगसूत्र का विस्तृत अध्ययन Detailed Study of Yogasutra						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र पतंजलि योगसूत्र के विभिन्न सूत्रों, उनके दार्शनिक आधार तथा व्यावहारिक महत्व को गहराई से समझ सकेगा। वह चित्त, वृतियों, क्लेशों, समाधि तथा कैवल्य की अवधारणाओं का विश्लेषण करने में सक्षम होगा। साथ ही छात्र योगसूत्र की शिक्षाओं को व्यक्तिगत जीवन, मानसिक स्वास्थ्य एवं आध्यात्मिक विकास में लागू करना सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित्त वृतियां, चित्त वृतियों के निरोध का उपाय।
2	योगान्तराय, वतुर्व्यूहवाद, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रियायोग एवं उसके प्रकार, पंचक्लेश, प्रमाण एवं उसके प्रकार।
3	योग के आठ अंग, यम–नियम का स्वरूप एवं फल, आसन– परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम– परिभाषा, प्रकार एवं महत्व।
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, धर्मगेध समाधि
5	संयमजन्य सिद्धियां, जन्मादि पंच सिद्धि, अणिमादि अष्ट सिद्धियां, पुरूष की अवधारणा एवं स्वरूप, प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप, ईश्वर की अवधारणा, स्वरूप एवं योग साधना में ईश्वर का महत्व, कैवल्य

सन्दर्भ ग्रन्थ–

योग सूत्र (तत्ववैशारदी)	– वाचस्पति मिश्र
योग सूत्र (योग वार्तिक)	– विज्ञान भिक्षु
योग सूत्र (भास्वती टीका)	– हरिहरानन्द अरण्यक
योग सूत्र (राजमार्तण्ड)	– भोजराज
पातंजल योग प्रदीप	– ओमानन्द तीर्थ
पातंजल योग विमर्ष	– विजयपाल शास्त्री
ध्यान योग प्रकाश	– लक्ष्मणानन्द
पातंजल योग दर्शन भाष्यम्	– आचार्य राजवीर शास्त्री
योगदर्शनम्	– स्वामी सत्यपति परिव्राजक
पतंजलयोगदर्शनम्	– डॉ0 सुरेशचन्द्र श्रीवास्तव

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे – अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

Sc. Honors in Yogic Science	DSCC 10	SEMESTER- V
	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान –02 Human Anatomy & Physiology-2	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75\	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के बाद छात्र मानव शरीर के विभिन्न अंग तंत्रों की उन्नत संरचना एवं कार्यप्रणाली का विस्तृत ज्ञान प्राप्त करेगा। वह शरीर की जैविक प्रक्रियाओं तथा योगाभ्यास के वैज्ञानिक प्रभावों को समझ सकेगा। साथ ही छात्र स्वास्थ्य, रोग एवं योग चिकित्सा के बीच संबंधों का विश्लेषण करने में सक्षम होगा।

इकाई	विवरण
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 तन्त्र पर योग का प्रभाव, रक्तदाब व हृदय गति की नियन्त्रण प्रक्रिया।
2	पाचन तन्त्र–पाचन तन्त्र की परिभाषा, पाचन तन्त्र की रचना व क्रियायें। प्रोटीन, वसा तथा कार्बोहाईड्रेटस का पाचन, यकृत की रचना और कार्य, अग्नाशय की रचना और कार्य, पाचन तन्त्र पर योग का प्रभाव।
3	अन्तःस्त्रावी तन्त्र– अन्तःस्त्रावी व बहिस्त्रावी ग्रन्थियां, एन्जाइमस व हार्मोन में अन्तर, पीयूष ग्रन्थि, पिनियल ग्रन्थि, परिवुल्लिका ग्रन्थी, वुल्लिका ग्रन्थि, थायमस ग्रन्थि, अग्नाशय तथा एड्रीनल ग्रन्थि, डिम्ब व अण्डकोष ग्रन्थियों की स्थिति, हार्मोन व उनके कार्य, योग का अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों पर प्रभाव।
4	तन्त्रिका तन्त्र–तन्त्रिका तन्त्र के विभाग, तन्त्रिकाओं के प्रकार (संक्षिप्त जानकारी), नाडी की रचना, मस्तिष्क के विभाग,वृहद मस्तिष्क की रचना और कार्य, लघु मस्तिष्क के कार्य, नाडी के भेद– मस्तिष्कीय नाडियां व सौषुम्निक नाडियां, सुषुम्ना की रचना व कार्य, स्वतन्त्र नाडी संस्थान, तन्त्रिका तन्त्र पर योग का प्रभाव, ज्ञानेन्द्रियों की रचना और कार्य, ज्ञानेन्द्रियों पर योग का प्रभाव।
5	त्रिदोष का संक्षिप्त परिचय, सप्तधातु व मल के स्थान, गुण, कर्म का वर्णन, षरीर में षट्चक्र की स्थिति, क्रिया व उनका पंच मूलतत्व

सन्दर्भ ग्रंथ –

सुश्रुत (शरीर स्थान)	– डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर
शरीर रचना विज्ञान	– डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर क्रिया विज्ञान	– डॉ. प्रियवृत शर्मा
शरीर क्रिया विज्ञान	– डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान	– डॉ. एस. आर. वर्मा
आयुर्वेदीय क्रिया शरीर	– वैद्य रणजीत राय देसाई
Anatomy & Physiology for Nurses	– J.P.Brothers

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/विश्लेषणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष

41 योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

B.Sc. Honors in Yogic Science	DSE 5					SEMESTER- V	
	प्रयोगात्मक – (आसन, प्राणायामादि) – 4 Practical – (Asana-Pranayama etc) – 5						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के पश्चात छात्र उन्नत स्तर के आसनों, प्राणायामों, ध्यान एवं योगिक क्रियाओं का दक्षतापूर्वक अभ्यास करना सीख सकेगा। वह विभिन्न आयु एवं आवश्यकता वाले व्यक्तियों के लिए उपयुक्त योगाभ्यास का चयन एवं प्रदर्शन कर सकेगा। साथ ही उसके योग प्रशिक्षण एवं शिक्षण कौशल में वृद्धि होगी।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**पूर्व सेमेस्टर/वर्ष के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** सूर्यनमस्कार, भद्रासन, बद्धपद्मासन, उत्थितपद्मासन, तुलासन, उदराकर्षण, उत्कटासन, उष्ट्रासन, कुर्मासन, गर्भ पिण्डासन, वक्रासन, भूनमनासन, परिवृत्त जानुशीर्षासन, पूर्ण मत्स्येन्द्रासन, पर्वतासन, राजकपोत, हस्त अंगुष्ठासन, नटराजासन, विभक्त पश्चिमोतानासन, टिट्टिीासन, शीर्षासन, बाल्यासन।	25
प्राणायाम	**पूर्व सेमेस्टर/वर्ष के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** शीतली प्राणायाम भस्त्रिका प्राणायाम सत्यावृति प्राणायाम	20
षट्कर्म	वस्त्र धौति लघुशंखप्रक्षालन	20
मुद्रा–बन्ध	ताडागी मुद्रा काकी मुद्रा खेचरी मूद्रा माण्डूकी मूद्रा अभय मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	ज्योतिमय ध्यान प्रेक्षा ध्यान	10
मौखिकी		15

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठप्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
हठयोग प्रदीपिका – स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन क्यों और कैसे – ओ0 पी0 तीवारी
Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati
Light on yoga - B.K.S IYENGAR
Asana Why & How - O.P. Tiwari

B.Sc. Honors in Yogic Science	GE 5	SEMESTER- V

योग एवं मानसिक स्वास्थ्य
(Yoga and Mental Health)

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के बाद छात्र मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणाओं तथा योग के मनोवैज्ञानिक प्रभावों को समझ सकेगा। वह तनाव, चिंता, अवसाद एवं अन्य मानसिक समस्याओं के प्रबंधन में योग की भूमिका का ज्ञान प्राप्त करेगा। साथ ही छात्र मानसिक संतुलन, भावनात्मक स्थिरता एवं सकारात्मक जीवन दृष्टि विकसित करने में योग का उपयोग करना सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**मानसिक स्वास्थ्य एवं योग का परिचय** मानसिक स्वास्थ्य : अर्थ, परिभाषा एवं महत्व, मानसिक स्वास्थ्य के आयाम, मानसिक रोगों की संकल्पना एवं वर्गीकरण, आधुनिक जीवनशैली एवं मानसिक समस्याएँ, योग एवं समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा, मानसिक स्वास्थ्य में योग की भूमिका
2	**योगिक मनोविज्ञान एवं मानसिक स्वास्थ्य** योगिक मनोविज्ञान का परिचय, पंचकोश एवं मानसिक स्वास्थ्य, गुणत्रय रू सत्त्व, रजस् एवं तमस्, क्लेश एवं मानसिक विकार, चित्तभूमियाँ एवं मानसिक अवस्थाएँ, प्राण एवं भावनात्मक संतुलन, ध्यान एवं चेतना विकास, सकारात्मक चिंतन एवं आत्म- नियंत्रण
3	**मानसिक स्वास्थ्य हेतु योगिक तकनीकें** मानसिक स्वास्थ्य हेतु प्रमुख आसन, प्राणायाम : नाड़ी शोधन, भ्रामरी, उज्जायी आदि, ध्यान की प्रमुख विधियाँ, योग निद्रा एवं मानसिक विश्रांति, शिथिलीकरण तकनीकें, मंत्र एवं नाद योग, भावनात्मक संतुलन हेतु योगिक अभ्यास
4	**मानसिक रोगों का योगिक प्रबंधन** तनाव एवं चिंता विकारों में योग, अवसाद एवं निराशा प्रबंधन, अनिद्रा एवं नींद विकार, मनोकायिक रोगों में योग, व्यसन एवं नशा मुक्ति में योग, बाल एवं किशोर मानसिक स्वास्थ्य, वृद्धावस्था एवं मानसिक स्वास्थ्य, कार्यस्थल तनाव एवं कॉर्पोरेट योग
5	**योग चिकित्सा, अनुसंधान एवं अनुप्रयोग** मानसिक स्वास्थ्य हेतु योग चिकित्सा प्रोटोकॉल, परामर्श एवं योग, विद्यालय एवं विश्वविद्यालय में मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम, सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य एवं योग, मानसिक स्वास्थ्य पर योग आधारित आधुनिक शोध, योग चिकित्सा की सीमाएँ एवं नैतिक पक्ष

सन्दर्भ ग्रंथ –

Yoga and Health – Dr Kamakhya Kumar
Yogic Psychotherapy – Dr Kamakhya Kumar
The Healing Power of Yoga
Principles and Practice of Yoga in Health Care
Asana Pranayama Mudra Bandha
Applied Yogic Science – Dr Kamakhya Kumar

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/विश्लेषणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

B.Sc. Honors in Yogic Science	SEC 5					SEMESTER- V	
	स्वास्थ्यवृत्त, आहार एवं योग (Swasthavritta, Diet and Yoga)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	02

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र स्वस्थ जीवनशैली, संतुलित आहार एवं योग के पारस्परिक संबंध को समझ सकेगा। वह स्वास्थ्य संरक्षण, रोग निवारण तथा शारीरिक एवं मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए उचित आहार-विहार का ज्ञान प्राप्त करेगा। साथ ही छात्र योगिक जीवनशैली के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य संवर्धन की क्षमता विकसित करेगा।

इकाई	विवरण
1	**स्वस्थवृत्त एवं आहार के मूल सिद्धान्त** स्वस्थवृत्त की अवधारणा, उद्देश्य एवं महत्त्व, आयुर्वेद में स्वास्थ्य की संकल्पना, दिनचर्या, ऋतुचर्या एवं सद्वृत्त, आहार की परिभाषा, वर्गीकरण एवं पोषण के मूल सिद्धान्त, सात्विक, राजसिक एवं तामसिक आहार, पथ्य-अपथ्य एवं संतुलित आहार
2	**योग एवं स्वस्थ जीवनशैली** योग एवं स्वस्थवृत का पारस्परिक सम्बन्ध, योगिक आहार के सिद्धान्त एवं भोजन की योगिक पद्धति, आसन, प्राणायाम एवं ध्यान की स्वास्थ्य संवर्धन में भूमिका, जीवनशैली विकारों की रोकथाम में आहार एवं योग, मानसिक स्वास्थ्य, तनाव प्रबन्धन एवं योग, समग्र स्वास्थ्य एवं निरोगी जीवन के लिए योगिक जीवनशैली

सन्दर्भ ग्रंथ –

विकित्सा उपचार के विविध आयाम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वांङ्गमय, खण्ड-40
जीवेम शरदः शतम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्गय, खण्ड – 41
स्वस्थवृत्त विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम – शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल विकित्सा – विट्ठल दास मोदी
आयुर्वेदीय प्राकृतिक विकित्सा – 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

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे – अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक दस प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक बीस अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

Honors in Yogic Science

IAPC 1

SEMESTER- V

शिक्षुता
(Apprenticeship)

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	0	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

योग में अप्रेंटिसशिप विद्यार्थियों को अनुभवी योगाचार्यों के मार्गदर्शन में व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान करने के उद्देश्य से कराया जाता है। इसका लक्ष्य विद्यार्थियों में शिक्षण-कौशल, व्यावसायिक नैतिकता, योग चिकित्सा की आधारभूत समझ तथा योग कार्यक्रमों के संचालन की क्षमता विकसित

शीर्षक	विवरण
प्रशिक्षण	**प्रशिक्षण अवधि: 4–8 सप्ताह** अथवा **120–240 घंटे** (विश्वविद्यालय के नियम अनुसार) अप्रेंटिसशिप किसी मान्यता प्राप्त योग संस्थान, आयुष संस्थान, विद्यालय, महाविद्यालय, अस्पताल अथवा वेलनेस सेंटर में की जाएगी। प्रत्येक प्रशिक्षु के लिए एक **मेंटर/सुपरवाइज़र** नियुक्त किया जाएगा। प्रशिक्षण के दौरान नियमित उपस्थिति एवं अनुशासन अनिवार्य होगा। प्रशिक्षु को न्यूनतम निर्धारित योग कक्षाओं का संचालन करना होगा। प्रशिक्षण समाप्ति पर **अप्रेंटिसशिप रिपोर्ट, लॉग बुक** एवं **संस्थान का प्रमाणपत्र** प्रस्तुत करना अनिवार्य होगा। सभी गतिविधियाँ योग की नैतिकता, सुरक्षा मानकों एवं व्यावसायिक आचार-संहिता के अनुरूप संपन्न की जाएँगी। अंतिम मूल्यांकन विश्वविद्यालय एवं प्रशिक्षण संस्थान के संयुक्त प्रतिवेदन के आधार पर किया जाएगा।

मूल्यांकन	मूल्यांकन (Assessment)	भारांक
	घटक	20
	उपस्थिति एवं अनुशासन	25
	योग शिक्षण प्रदर्शन	20
	लॉग बुक एवं रिपोर्ट	20
	संस्थान पर्यवेक्षक का मूल्यांकन	10
	मौखिक परीक्षा (Viva-Voce)	100
	कुल	

सन्दर्भ ग्रन्थ

योग मे शिक्षण विधियाँ — लोणावाला

Teaching Yoga: Essential Foundations and Techniques — Mark Stephens

B.Sc. Honors in Yogic Science	DSCC 11	SEMESTER- VI
	योग एवं खेल प्रशिक्षण Yoga, & Sports Training	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस विषय के अध्ययन से छात्र शारीरिक शिक्षा एवं योग के सिद्धांतों, उद्देश्यों तथा प्रशिक्षण पद्धतियों का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह शारीरिक दक्षता, शक्ति, सहनशीलता, लचीलापन एवं समन्वय के विकास में योग की भूमिका को समझ सकेगा तथा खेल एवं स्वास्थ्य संवर्धन में योग के व्यावहारिक अनुप्रयोगों का मूल्यांकन कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	शारीरिक शिक्षा का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, इतिहास, आसन तथा व्यायाम में विभिन्नता एवं समानता। शारीरिक शिक्षा में योग का महत्व।
2	प्रेक्टिस (अभ्यास) और ट्रेनिंग (प्रशिक्षण) का अर्थ एवं परिभाषा, उद्देश्य, कार्य एवं विशेषताएं। खेल प्रशिक्षण के सिद्धान्त तथा योग में उनका महत्व। प्रशिक्षण का दर्शन एवं प्रशिक्षक के गुण, प्रशिक्षक की योग्यता। अनुकूलन।
3	अधिभार का अर्थ, परिभाषा, सिद्धान्त, कारण, लक्षण, अधिभार को सम्हालने के उपाय। प्रशिक्षण भार की परिभाषाएं, प्रकार, अवधारणा एवं सिद्धान्त।
4	शारीरिक दक्षता के घटक, शक्ति परिभाषाएं, प्रकार (अधिकतम शक्ति, विस्फोटक शक्ति, शक्ति की सहनशीलता), सहनशीलता परिभाषा, विशेषताएं, प्रकार (1. खेल क्रियाओं के अनुसार – क. मूलभूत सहनशीलता ख. सामान्य सहनीशीलता ग. विशिष्ट सहनशीलता। 2. समय अवधि के अनुसार : क. चाल सहनशीलता, ख. सूक्ष्मकालीन सहनशीलता ग. मध्यकालीन सहनशीलता)। लचीलापन – परिभाषा, विशेषताएं, प्रकार (क्रियाशील लचीलापन, अक्रियाशील लचीलापन), लचीलेपन के विकास की विधियाँ एवं सावधानियाँ। चाल -परिभाषा, विशेषताएं, प्रकार (प्रतिक्रिया योग्यता, गति की चाल, त्वरण योग्यता, प्रवलन योग्यता, चाल सहनशीलता)। समन्वय योग्यता – परिभाषा, विशेषताएं, प्रकार (निर्धारण योग्यता, प्रतिक्रिया योग्यता, सन्तुलित योग्यता, अलुकूलन योग्यता, युग्मन की योग्यता, पृथक्करण की योग्यता, तालमेल योग्यता)
5	प्रशिक्षण की योग्यता, निर्माण का महत्व। योजना निर्माण के सिद्धान्त। योजना निर्माण प्रणाली तथा उसका योग में महत्व। अवधिकालीनता (तैयारीकाल, प्रतियोगिताकाल, संक्रमणकाल)। अवधीकालीनता के प्रकार (एकल अवधि कालीनता, दोहरी अवधिकालीनता, तीहरी अवधिकालीनता), वार्मिंग अप (गर्माना), कूलिंग डाउन (शिथलीकरण)। योग में खेल, प्रकार व सम्भावनाएं।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

खेल ट्रेनिंग के वैज्ञानिक सिद्धान्त – आर० के० शर्मा
Methods and Techiniques of teahching - S.K. Kochar
A Hand Book of Educaton - A.G. Sundarans
Fundamentals of Health, yoga and physical education – Dr. H.L. Khatri

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे – अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक अति प्रश्नों में से किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

B.Sc. Honors in Yogic Science	DSCC 12	SEMESTER- VI
	सामान्य रोगों की योग चिकित्सा Yoga Therapy for common Diseases	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के बाद छात्र सामान्य रोगों की योग चिकित्सा के अनुप्रयोगों का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोगों के प्रबंधन में योग की चिकित्सीय भूमिका को समझ सकेगा। साथ ही छात्र स्वास्थ्य संवर्धन एवं रोग निवारण हेतु योग आधारित उपचार पद्धतियों का उपयोग करना सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	योग चिकित्सा : अर्थ और परिभाषा, सिद्धान्त और अनुशासन, क्षेत्र एवं सीमाएं, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं समग्र स्वास्थ्य हेतु योग।
2	यौगिक प्रबन्धन – गठिया, ग्रीवादंश, कमर दर्द, साइटिका, हार्निया, स्त्री रोग
3	गुर्दे की बीमारी, हाइपरथाईराइड व हाइपोथाईराइड, मोटापा, यकृत सम्बंधी समस्या, मधुमेह
4	अम्लपित्त, कब्ज, दमा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग
5	यौगिक चिकित्सा– दृष्टि दोष, अनिद्रा, मानसिक तनाव, अवसाद, चिन्ता

सन्दर्भ ग्रन्थ–

1. Anatomy & Physiology of Yogic Practices - M M Gore
2. Yogic Management of Common Disease - Swami Satyanand Saraswati
3. Yoga & Arthritis - Dr. Nagendra
4. Yoga for Hypertension - Swami Satyananad 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. Yoga Therapy - Dr Kamakhya Kumar
9- योग और रोग — स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

नोट इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्ही पाँच प्रश्नो के उत्तर देने होंगे जिनमे से प्रत्येक पाँच अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्ही तीन प्रश्नो के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग

B.Sc. Honors in Yogic Science	DSE 6	SEMESTER- VI
	प्रयोगात्मक – (आसन–प्राणायामादि) – ६ Practical – (Asana-Pranayama etc) – 6	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र योगाभ्यास के उन्नत एवं समग्र स्वरूप में दक्षता प्राप्त करेगा। वह आसन, प्राणायाम, ध्यान एवं अन्य योगिक तकनीकों का प्रभावी प्रदर्शन एवं प्रशिक्षण देने में सक्षम होगा। साथ ही छात्र योग शिक्षक एवं प्रशिक्षक के रूप में आवश्यक व्यावहारिक कौशल विकसित कर सकेगा।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**पूर्व सेमेस्टर/वर्ष के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** गोरक्षासन, पुलासन, संकटासन, मार्जारि आसन, द्विवाद स्कन्ध, शलभास, पार्व-प्रसार पश्चिमोत्तानासन, पद्ममयूर, एकपाद स्कन्धासन, पूर्ण भूजंगासन, पूर्ण चक्रासन, एक पादबकासन, अष्टावक्रासन, पद्मशीर्षासन, पूर्ण नटराजासन,	25
प्राणायाम	**पूर्व सेमेस्टर/वर्ष के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** सहित प्राणायाम सीत्कारी प्राणायाम मुर्च्छा प्राणायाम	20
षट्कर्म	शंखप्रक्षालन त्राटक	20
मुद्रा–बन्ध	महामुद्रा अश्विनी मुद्रा भुजंगिनी मुद्रा षड्मुखी मुद्रा उन्मनी मुद्रा पशिनी मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	तत्वशुद्धि अन्तर्मौन	10
मौखिकी		15

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठप्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
हठयोग प्रदीपिका – स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन क्यों और कैसे – ओ० पी० तीवारी
Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati
Light on yoga - B.K.S IYENGAR
Asana Why & How - O.P. Tiwari

B.Sc. Honors in Yogic Science	GE 6	SEMESTER- VI

योग एवं उद्यमिता
(Yoga and Entrepreneurship)

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के बाद छात्र योग क्षेत्र में स्वरोजगार एवं उद्यमिता के अवसरों को समझ सकेगा। वह योग केंद्र, वेलनेस कार्यक्रम, परामर्श सेवाओं एवं स्वास्थ्य आधारित उद्यमों की स्थापना एवं संचालन का ज्ञान प्राप्त करेगा। साथ ही छात्र नेतृत्व, प्रबंधन एवं व्यवसायिक कौशल विकसित कर आत्मनिर्भर बनने की दिशा में अग्रसर होगा।

इकाई	विवरण
1	**योग एवं उद्यमिता का परिचय** योग : अर्थ, स्वरूप एवं आधुनिक प्रासंगिकता, उद्यमिता : अर्थ, परिभाषा एवं महत्व, योग एवं वेलनेस उद्योग का परिचय, भारत एवं विश्व में योग उद्योग की संभावनाएँ, योग एवं आत्मनिर्भरता, योग आधारित स्वरोजगार की अवधारणा, सफल योग उद्यमियों का परिचय, व्यक्तित्व विकास एवं नेतृत्व में योग की भूमिका, योगिक नैतिकता एवं व्यावसायिक आचार
2	**योग आधारित उद्यम के प्रकार** योग प्रशिक्षण केंद्र एवं योग स्टूडियो, योग चिकित्सा एवं वेलनेस सेंटर, ऑनलाइन योग शिक्षण एवं डिजिटल प्लेटफॉर्म, कॉर्पोरेट योग एवं तनाव प्रबंधन कार्यक्रम, योग पर्यटन एवं योग रिट्रीट, आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग उद्योग, योग परामर्श एवं व्यक्तिगत प्रशिक्षण, योग साहित्य, प्रकाशन एवं मीडिया, योग उत्पाद एवं स्वास्थ्य सामग्री व्यवसाय
3	**उद्यम स्थापना एवं प्रबंधन** व्यवसाय योजना (Business Plan) की अवधारणा, योग संस्थान की स्थापना प्रक्रिया, वित्तीय प्रबंधन एवं बजट निर्माण, विपणन (Marketing) एवं ब्रांडिंग, डिजिटल मार्केटिंग एवं सोशल मीडिया, ग्राहक प्रबंधन एवं संचार कौशल, टीम प्रबंधन एवं नेतृत्व क्षमता, कानूनी एवं प्रशासनिक आवश्यकताएँ, गुणवत्ता नियंत्रण एवं व्यावसायिक नैतिकता
4	**योग, स्वास्थ्य एवं समाज** सामुदायिक स्वास्थ्य में योग की भूमिका, विद्यालय एवं विश्वविद्यालय में योग कार्यक्रम, कॉर्पोरेट सेक्टर में योग, महिला एवं वृद्ध स्वास्थ्य हेतु योग सेवाएँ, खेल एवं फिटनेस उद्योग में योग, मानसिक स्वास्थ्य एवं योग परामर्श, ग्रामीण विकास एवं योग आधारित स्वरोजगार, सामाजिक उद्यमिता एवं योग, सतत विकास एवं योग
5	**अनुसंधान, नवाचार एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण** योग उद्योग में आधुनिक प्रवृत्तियाँ, स्टार्टअप एवं नवाचार की अवधारणा, योग एवं डिजिटल तकनीक, योग पर आधारित शोध एवं परियोजनाएँ, केस स्टडी रू सफल योग उद्यम, प्रोजेक्ट रिपोर्ट एवं व्यवसाय मॉडल निर्माण, इंटर्नशिप एवं क्षेत्रीय प्रशिक्षण, योग एवं वैश्विक रोजगार अवसर

सन्दर्भ ग्रंथ –

Yoga Therapy – Dr Kamakhya Kumar
Applied Yogic Science – Dr Kamakhya Kumar
Yoga and Self Management – Dr Kamakhya Kumar
Asana Pranayama Mudra Bandha

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्ही तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान

B.Sc. Honors in Yogic Science	SEC 6	SEMESTER- VI
	सामान्य जड़ी–बुटियाँ : परिचय एवं उपयोग (Common Herbs : Introducation and Utility)	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	02

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के बाद छात्र प्रमुख औषधीय जड़ी-बूटियों, उनके गुणों एवं उपयोगों का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह प्राकृतिक चिकित्सा एवं स्वास्थ्य संवर्धन में इनके महत्व को समझ सकेगा। साथ ही छात्र दैनिक जीवन में सुरक्षित एवं उपयोगी औषधीय पौधों के प्रयोग की जानकारी प्राप्त करेगा।

इकाई	विवरण
1	**औषधीय पौधों का परिचय एवं उपयोग** तुलसी, घृतकुमारी, ब्राह्मी, गिलोय, गेहूँ ज्वारे, जौ ज्वारे, गेंदा, चिरायता, अश्वगन्धा, शतावर, वासा, पथरचट्टा **औषधीय वृक्षों का परिचय एवं उपयोग** हरड़, बहेड़ा, आंवला, अशोक, बिल्व, अमलतास, मौलश्री, नीम, आम, अगरूद, पपीता, जामुन
2	**सामान्य व्याधियों में जड़ी–बूटियों का प्रयोग** ज्वर, प्रतिश्याय, प्रमेह, चर्मरोग, अस्थि संधिगत व्याधियाँ, संस्थानगत व्याधियों में जड़ी–बूटियों का प्रयोग, पाचन संस्थान संबंधी व्याधियाँ, श्वसन संस्थान संबंधी व्याधियाँ, तंत्रिका संस्थान संबंधी व्याधियाँ, हृदय एवं उत्सर्जन तंत्र की व्याधियाँ

सन्दर्भ ग्रन्थ–

चिकित्सा उपचार के विविध आयाम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वांङ्गमय, खण्ड 40
जीवेम शरदः शतम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्गमय, खण्ड 41
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा – विट्ठल दासा गोदी
आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा – राकेश जिन्दल

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक दस प्रश्नों में से किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्ही तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक बीस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

B.Sc. Honors in Yogic Science	IAPC 2	SEMESTER- VI
	प्रशिक्षुतासेवा Internship	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन एवं प्रशिक्षण के उपरांत छात्र योग शिक्षा, प्रशिक्षण, प्रबंधन एवं सामुदायिक सेवा से संबंधित व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करेगा। वह वास्तविक कार्यस्थल पर योग ज्ञान एवं कौशल का प्रभावी अनुप्रयोग करना सीख सकेगा। साथ ही छात्र व्यावसायिक दक्षता, नेतृत्व क्षमता, संप्रेषण कौशल एवं कार्यानुभव विकसित कर रोजगार एवं स्वरोजगार के लिए तैयार होगा।

इकाई	विवरण	अंक
1	विद्यार्थी अपने आस-पास के किसी सर्वजनिक स्थल/आश्रम/धर्मशाला/कॉलेज/ स्कूल/ हॉस्पिटल/ हेल्थ क्लब/आदि में वार से छः सप्ताह का योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित कर उसकी विस्तृत रिपोर्ट (कार्यक्रम के छाया चित्र एवं संस्था प्रमुख के प्रमाण पत्र आदि संलग्न करते हुए) विभाग में जमा करेंगे। विद्यार्थी उस रिपॉर्ट को बाह्य एवं आंतरिक विशेज्ञय के सम्मुख प्रस्तुत करेंगे।	75
2	विशेषज्ञ, प्रस्तुतिकरण के आधार पर कार्यक्रम की गुणवत्ता का आकलन करते हुए अभ्यर्थी से मौखिकी के आधार पर अंक निर्धारित करेंगे।	25

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
ऋषिकुल-249402 हरिद्वार

B.Sc. Honors in Yogic Science	DSCC 13	SEMESTER- VII
	योग चिकित्सा के सिद्धान्त Principal of Yoga Therapt	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के बाद छात्र योग चिकित्सा के मूल सिद्धांतों, विधियों एवं अनुप्रयोगों का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक रोगों के प्रबंधन में योग की चिकित्सीय भूमिका को समझ सकेगा। साथ ही छात्र स्वास्थ्य संवर्धन एवं रोग निवारण हेतु योग आधारित उपचार पद्धतियों का उपयोग करना सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	योग चिकित्सा : अर्थ और परिभाषा, और अनुशासन, क्षेत्र एवं सीमाएं, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं आहार की उपयोगिता, समग्र स्वास्थ्य में योग की भूमिका।
2	पंचकोश का सिद्धांत, त्रिगुण एवं त्रिदोष का सिद्धान्त, प्राण, नाडी एवं चक्र का सिद्धान्त
3	पंचक्लेश का सिद्धान्त, जीवनशैली एवं रोगो का संबन्ध, समत्व, संतुलन एवं स्व--चिकित्सा का सिद्धान्त
4	आसन चिकित्सा सिद्धान्त, प्राणायाम चिकित्सा सिद्धान्त, मुद्रा एवं बन्ध के चिकित्सीय सिद्धान्त, ध्यान एवं योगनिद्रा चिकित्सीय सिद्धान्त
5	योग चिकित्सा में अनुसंधान की आवश्यकता, योग चिकित्सा की नैतिकता एवं योग चिकित्सक के गुण, योग चिकित्सा की सीमाएं एवं सावधानियाँ

सन्दर्भ ग्रन्थ–

Anatomy & Physiology of Yogic Practices	- M M Gore
Yogic Management of Common Disease	- Swami Satyanand Saraswati
Yoga & Arthritis	- Dr. Nagendra
Yoga for Hypertension	- Swami Satyananad Saraswati
Yoga & Pregnancy	- Dr. Nagendra & Nagratna
Nav Yogini Tantra	- Swami Satyananda Saraswati
Yoga for Children & Adolescent	- Swami Satyananda Saraswati
Yoga for Asthma & Diabetes	- Swami Satyananda Saraswati
Yoga Therapy	– Dr Kamakhya Kumar
योग और रोग	– स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

Honors in Yogic Science	DSCC 14	SEMESTER- VII
	प्रयोगात्मक – (आसन–प्राणायामादि) – ७ Practical – (Asana-pranayama etc) – 7	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस प्रायोगिक पाठ्यक्रम के अध्ययन से छात्र विभिन्न आसनों, प्राणायामों, षट्कर्मों, मुद्राओं, बंधों तथा ध्यान विधियों का सही अभ्यास करना सीख सकेगा। वह इनके शारीरिक, मानसिक एवं चिकित्सीय लाभों को समझकर सुरक्षित एवं प्रभावी योगाभ्यास कराने में दक्षता प्राप्त करेगा।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	पवन मुक्तासन समूह, सूर्य नमस्कार सिद्धासन, पद्मासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, गद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, कटिचक्रासन, वक्रासन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गुरुडासन, हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, अर्ध धनुरासन, मार्जारि आसन,अर्ध शलभासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, बालासन, अद्धवासन, बकासन, अर्धहलासन, सर्पासन, सुखासन, अर्धपद्मासन, एक पाद हलासन, सेतुबंधासन, मर्कटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन, द्विकोणासन, पार्श्वतानासन, सिंहासन, मंडूकासन।	25
प्राणायम	लम्बा गहरा श्वास–प्रश्वास 1. डायफ्रामिक ब्रीथ / फुफ्फुसीय श्वसन 2. नाड़ी शोधन प्राणायाम 3. सूर्यभेदी प्राणायाम 4. चन्द्रभेदी प्राणायाम 5. उज्जायी प्राणायाम	20
षटकर्म	1. जलनेति 2. रबड़ नेति 3. वमन, धौति / कुंजल क्रिया 4. वातक्रम कपालभाति	20
मुद्रा–बन्ध	1. ज्ञान मुद्रा 2. चिन मुद्रा 3. विपरीतकरणी मुद्रा 4. जालंधर बंध 5. उड्डियान बंध 6. मूल बंध 7. योग मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	सोऽहम् साधना एवं त्राटक ध्यान	10
मौखिकी		15

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठप्रदीपिका	– प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
हठयोग प्रदीपिका	– स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती
घेरण्ड संहिता	– योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध	– योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन क्यों और कैसे	– ओ० पी० तीवारी
Asana Pranayama Mudra Bandha	– Swami Satyananda Saraswati
Light on yoga	- B.K.S IYENGAR

53

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
-249402 उत्तराखण्ड

B.Sc. Honors in Yogic Science	DSE 7	SEMESTER- VII
	अनुसंधान एवं सांख्यिकी Research Methods & Statistics	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के बाद छात्र अनुसंधान की मूलभूत अवधारणाओं, शोध पद्धतियों, डेटा संग्रहण तथा सांख्यिकीय विश्लेषण की तकनीकों को समझ सकेगा। वह योग एवं स्वास्थ्य संबंधी शोध कार्यों की योजना बनाने, निष्कर्ष निकालने तथा वैज्ञानिक दृष्टिकोण से शोध परिणामों का मूल्यांकन करने में सक्षम होगा।

इकाई	विवरण
1	**शोध स्वरूप एवं समस्याः– शोध–** शोध का अर्थ तथा विशेषताएं। शोध के प्रकार साहित्यक शोध, मनोवैज्ञानिक शोध एवं 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।
2	**परिकल्पना, प्रतिदर्श चयन एवं प्रदत्त–संग्रहण की प्रविधियाँः– 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
3	**चर, प्रयोगात्मक नियन्त्रण, शोध अभिकल्प एवं शोध प्रतिवेदन लेखनः–** **चर–** चर का अर्थ तथा प्रकार। स्वतन्त्र तथा आश्रित चरों का जोड़–तोड़। **प्रयोगात्मक नियन्त्रण–** प्रयोगात्मक नियन्त्रण का स्वरूप तथा समस्या। **नियन्त्रण की तकनीकें–** निरसन (निराकरण), दशाओं की स्थिरता, सन्तुलन, प्रतिसन्तुलन, यादृच्छिकरण। **शोध अभिकल्प–** शोध अभिकल्प का अर्थ तथा उद्देश्य। यादृच्छिकृत समूह अभिकल्प तथा कारकीय अभिकल्प। **शोध प्रतिवेदन–लेखन–** शोध प्रतिवेदन–लेखन की विधि तथा शैली
4	**वर्णनात्मक सांख्यिकीः– आधारभूत संप्रत्यय–** सांख्यिकी का अर्थ, स्वरूप तथा अनुप्रयोग। मापन का स्वरूप तथा मापन की मापनियाँ या स्तर। प्रदत्तों का रेखाचित्रण (ग्राफीय) प्ररतुतीकरण- 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 (स्थानकम विधि)
5	**भविष्यकथन एवं अनुमानः– प्रतिगमन–** प्रतिगमन समीकरणें तथा भविष्यकथन। मध्यमान की सार्थकता। दो समूहों के मध्यमानों के अन्तर की सार्थकता (स्वतन्त्र समूह तथा सहसम्बन्धित समूह)– क्रान्तिक अनुपात परीक्षण तथा टी परीक्षण। काई वर्ग परीक्षण। **प्रसरण–विश्लेषण–** एक दिश (एक मार्गीय) प्रसरण विश्लेषण।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

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

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघूत्तरीय/विश्लेषणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

B.Sc. Honors in Yogic Science	DSE 8	SEMESTER- VII
	हठयोग का चिकित्सकीय प्रयोग **Therapeutic Application of Hath Yoga**	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के बाद छात्र विभिन्न वैकल्पिक चिकित्सा प्रणालियों तथा उनके सिद्धांतों और उपयोगों को समझ सकेगा। वह समग्र स्वास्थ्य संवर्धन एवं रोग निवारण में इन चिकित्सा पद्धतियों की भूमिका का मूल्यांकन कर सकेगा तथा योग चिकित्सा के साथ उनके समन्वित उपयोग को समझ पाएगा।

इकाई	विवरण
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
2	**हठप्रदीपिका** षट्कर्म की विधि व लाभ, प्राणायाम, बन्ध मुद्रा समाधि का वर्णन, नादानुसंधान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय एवं हठप्रदीपिका में वर्णित चिकित्सीय प्रयोग।
3	**घेरण्ड संहिता एवं वशिष्ठ संहिता** घेरण्ड संहिता में वर्णित सप्तसाधन, षटकर्म की विधि व लाभ एवं आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान, समाधि का विवेचन एवं वशिष्ठ संहिता में वर्णित अष्टांग योग, नाडियों का स्वरूप, नाड़ी कन्द व घेरण्ड संहिता एवं वशिष्ठ संहिता में विर्णित चिकित्सीय प्रयोग
4	**शिव संहिता एवं सिद्धसिद्धान्त पद्धति** शिव संहिता में वर्णित नाड़ी शोधन, आसन, मुद्रा प्रकरण, प्रतीनक उपासना, षट्चक्र तथा सिद्धसिद्धान्त पद्धति में वर्णित अन्तःकरण पंचक, दश नाडी, नव चक्र, षोडश आधार, अष्टांग योग, कुण्डलिनी के तीन भेद व शिव संहिता एवं सिद्धसिद्धान्त पद्धति में वर्णित चिकित्सीय प्रयोग
5	**गोरक्ष संहिता एवं हठरत्नावली** गोरक्ष संहिता में वर्णित मन का संयम, योग के छः अंग, षटचक्र, दस नाडियाँ, हंस मंत्र एवं गायत्री का विवेचन तथा हठरत्नावली में वर्णित शुद्धिकर्म की विधि व लाभ, प्राणायाम, बन्ध मुद्रा समाधि का वर्णन, नादानुसंधान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय एवं गोरक्ष संहिता एवं हठरत्नावली में वर्णित चिकित्सीय प्रयोग।

संदर्भ ग्रन्थ–

हठप्रदीपिका	– प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
हठयोग प्रदीपिका	– स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती
घेरण्ड संहिता	– योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
शिवसंहिता	– गीताप्रैस गोरखपुर / बोखम्मा ओरियन्टालिया
वशिष्ठ संहिता	– गीताप्रैस, गोरखपुर
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध	– योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
नाडी विज्ञान मर्म चिकित्सा एवं एक्यूप्रेशर	– डॉ. कामाख्या कुमार

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" मे दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नो के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

B.Sc. Honors in Yogic Science	IAPC 3	SEMESTER- VII
	शोधपरक शैक्षणिक गतिविधि **Research Based Academic Activities**	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्र संगोष्ठी, शोधपत्र लेखन, पुस्तक समीक्षा एवं अकादमिक प्रस्तुतीकरण जैसी शोधपरक गतिविधियों में सहभागिता करना सीखेगा। इससे उसमें आलोचनात्मक चिंतन, अकादमिक लेखन, शोध अभिव्यक्ति तथा ज्ञान के वैज्ञानिक आदान-प्रदान की क्षमता विकसित होगी।

इकाई	विवरण	अंक
1	**शोधप्रबन्ध समीक्षा** • विद्यार्थियों को योग विषय पर किसी शोधार्थी द्वारा शोधगंगा पर अपलोड कोई भी दो **शोधप्रबन्ध** की समीक्षा प्रस्तुत करनी होगी। • समीक्षा 10–10 पृष्ठों पर हस्तलिखित होनी चाहिए। • शोधप्रबन्ध का चयन करने से पूर्व विभागाध्यक्ष की सहमति आवश्यक है। • समीक्षा 15 अप्रैल तक विभाग में जमा करानी होगी। • समीक्षा के अन्तर्गत शोधप्रबन्ध से सम्बन्धित निम्न बिन्दू रहेंगे-- शोधकर्ता का नाम, शीर्षक, विश्वविद्यालय, पूर्ण करने का वर्ष, शोधप्रबन्ध की विषय वस्तु एवं सारांश। कक्षा के सभी विद्यार्थियों की शोधप्रबन्ध की समीक्षा अलग–अलग होगी (पुनरावृत्ति मान्य नहीं होगी।)	40
2	**शोधपत्र समीक्षा** • विद्यार्थियों को योग विषय पर किसी विद्वान द्वारा प्रकाशित सन्दर्भित कोई भी दो **शोधपत्रों** की समीक्षा प्रस्तुत करनी होगी। • समीक्षा 5–5 पृष्ठों पर हस्तलिखित होनी चाहिए। • शोधपत्र का चयन करने से पूर्व विभागाध्यक्ष की सहमति आवश्यक है। • समीक्षा 15 अप्रैल तक विभाग में जमा करानी होगी। • समीक्षा के अन्तर्गत शोधपत्र से सम्बन्धित निम्न बिन्दू रहेंगे– लेखक का नाम, शीर्षक, प्रकाशक, प्रकाशन का वर्ष, पुस्तक की विषय वस्तु एवं सारांश। कक्षा के सभी विद्यार्थियों की शोधपत्र की समीक्षा अलग–अलग होगी (पुनरावृत्ति मान्य नहीं होगी।)	20
3	**अन्तर्राष्ट्रीय (संगोष्ठी/कार्यशाला/व्याख्यान माला) में प्रतिभाग** – विद्यार्थी को योग विषय पर आयोजित 'एक संगोष्ठी' तथा 'एक कार्यशाला' में प्रतिभाग करना अनिवार्य होगा तथा उससे सम्बंधित प्रमाण (सर्टीफिकेट, विद्यार्थी का प्रतिभाग करते समय का फोटो एवं संक्षिप्त रिपोर्ट) प्रस्तुत करने होंगे। (संगोष्ठी अथवा कार्यशाला की प्रतिभागिता वर्तमान सेमेस्टर की होनी चाहिए)	20
4	मौखिकी	20

Honors in Yogic Science	DSCC 15	SEMESTER- VIII

मुख्य उपनिषद्
Principle Upnishads

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के पश्चात छात्र प्रमुख उपनिषदों में प्रतिपादित आत्मा, ब्रह्म, मोक्ष एवं आध्यात्मिक जीवन के सिद्धांतों को समझ सकेगा। वह भारतीय दार्शनिक चिंतन की मूल अवधारणाओं का अध्ययन कर आत्मबोध एवं आध्यात्मिक विकास की दिशा में प्रेरित होगा। साथ ही छात्र उपनिषदों के नैतिक एवं व्यावहारिक संदेशों को जीवन में अपनाने में सक्षम होगा।

इकाई	विवरण
	उपनिषदों का संक्षिप्त परिचय :
1	**ईशावास्योपनिषद** : कर्मनिष्ठा की अवधारणा, विद्या और अविद्या, ब्राह्मण, आत्मभाव **केनोपनिषद** : अद्वैत शक्ति, इन्द्रिय और अन्तकरण, स्व और मन, सत्यानुभूति, भावातीत सत्य, यक्ष के उपदेश
2	**कठोपनिषद** : योग की परिभाषा, आत्मा की प्रकृति, सत्यज्ञान की महत्ता। **प्रश्नोपनिषद** : प्राण और रई (सृजन) की अवधारणा, पंच प्राण, मुख्य पांच प्रश्न।
3	**मुण्डकोपनिषद** : ब्रह्मविद्या के दो दृष्टिकोण – परा व अपरा, ब्रह्मविद्या की महानता, कर्मफल की निष्ठा, तपस्या और गुरुभक्ति, सृजनात्मकता का केन्द्र, ब्राह्मण का ध्यान लक्ष्य **माण्डूक्योपनिषद :** चेतना के चार स्तर एवं ॐकार के साथ इनका सम्बन्ध।
4	**ऐतरेयोपनिषद :** आत्मा की अवधारणा, ब्रह्माण्ड और ब्राह्मण की अवधारणा। **तैतरियोपनिषद :** पंचकोश की अवधारणा, शिक्षावल्ली, आनन्द वल्ली, भृगुवल्ली का सारांश।
5	**छान्दोग्य उपनिषद :** ओ3म ध्यान, शांडिल्य विद्या। **बृहदारण्यक उपनिषद :** आत्म और ज्ञान योग की अवधारणा, आत्मा और परमात्मा का एकत्व।

सन्दर्भ ग्रंथ –

ईशादि नौ उपनिषद्	– गीता प्रैस गोरखपुर
दशोपनिषद् (शांकरभाष्य)	– गीता प्रैस गोरखपुर
108 उपनिषद (तीन खण्ड)	– पं0 श्री राम शर्मा आचार्य
कल्याण (उपनिषद अंक)	– गीता प्रैस गोरखपुर
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान	– डा0 ईश्वर भारद्वाज
उपनिषद् संग्रह	– प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास
छान्दोग्योपनिषद	– गीता प्रैस गोरखपुर
बृहद्दारण्यक उपनिषद	– गीता प्रैस गोरखपुर
योग वाशिष्ठ	– गीता प्रैस गोरखपुर
योग रहस्य	– डॉ0 कामाख्या कुमार
औपनिषदिक योग विज्ञान	– डॉ0 कामाख्या कुमार
Nine Principals Upanishdas	- Bihar School of Yoga
Introduction to Upanishads	– Theosophical Society of India, Adyar, Madras,

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

B.Sc. Honors in Yogic Science

SEMESTER- VIII

DSCC 16

बायोकेमिस्ट्री के आधारभूततत्व
Fundamentals of Biochemistry

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	0	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत विद्यार्थी जैव रसायन विज्ञान के मूलभूत सिद्धांतों, कोशिकीय जैव-रासायनिक प्रक्रियाओं तथा मानव शरीर में होने वाली उपापचयी (Metabolic) क्रियाओं का ज्ञान प्राप्त करेंगे। वे कार्बोहाइड्रेट, वसा एवं प्रोटीन के उपापचय, हार्मोनों की कार्यप्रणाली तथा जैव-रासायनिक परीक्षणों की उपयोगिता को समझ सकेंगे। साथ ही, विभिन्न रोगों के निदान में प्रयुक्त जैव-रासायनिक जाँचों एवं उनके नैदानिक महत्व का विश्लेषण करने में सक्षम होंगे।

इकाई	विवरण
1	**जैव रसायन विज्ञान का परिचय एवं जैव-ऊर्जाविज्ञान** जैव रसायन विज्ञान का परिचय, कोशिका के प्रमुख अंतःकोशिकीय घटक, रासायनिक रिसेप्टर एवं सह-रिसेप्टर, कोशिका से कोशिका संचार, झिल्ली चैनल एवं पदार्थों का परिवहन। विटामिनों की परिभाषा, वर्गीकरण एवं नैदानिक महत्व। ऑक्सीजन के परिवहन एवं भंडारण की आणविक क्रियाविधि। इम्युनोग्लोबुलिन का वर्गीकरण, जैव-रासायनिक संरचना एवं कार्य।
2	**कार्बोहाइड्रेट उपापचय** कार्बोहाइड्रेट की परिभाषा, वर्गीकरण, उदाहरण एवं सामान्य कार्य। कार्बोहाइड्रेट उपापचय का परिचय। ग्लाइकोलाइसिस (वायवीय एवं अवायवीय), ग्लाइकोजेनेसिस, ग्लाइकोजेनोलाइसिस एवं ग्लूकोनियोजेनेसिस। ग्लाइकोजन उपापचय का नियमन, क्रेब्स चक्र (TCA Cycle), रक्त ग्लूकोज का नियमन एवं HMP शंट। समावयवता (Isomerism), उसके प्रकार एव क्रियाविधि तथा उपापचय एवं अपचय का समन्वय।
3	**वसा उपापचय** वसा की परिभाषा, वर्गीकरण, कार्य, आवश्यक वसीय अम्ल, कोलेस्ट्रॉल, रक्त वसा एवं लिपोप्रोटीन्स। वसा उपापचय, वसीय अम्लों का ऑक्सीकरण, कोलेस्ट्रॉल संश्लेषण एवं फैटी लिवर।
4	**प्रोटीन एवं एंजाइम उपापचय** प्रोटीन की परिभाषा, वर्गीकरण, जैव-चिकित्सीय महत्व एवं प्लाज़्मा प्रोटीन। एंजाइमों की परिभाषा, वर्गीकरण, नामकरण, कार्य एवं एंजाइम गतिविधि का नियमन।
5	**क्रियात्मक एवं नैदानिक जैव रसायन** हार्मोनों का परिचय, उनकी कार्यप्रणाली का आणविक आधार एवं सामान्य उपापचयी विकार। जैव-रासायनिक परीक्षणों की मूल तकनीकें–विसरण (Diffusion), परासरण (Osmosis), वैद्युतकण संचलन (Electrophoresis), मात्रात्मक एवं विश्लेषणात्मक टाइट्रेशन। यकृत एवं पित संबंधी रोगों की जैव-रासायनिक जाँचें–सीरम बिलीरुबिन, एमिनो ट्रांसफरेज, एल्कलाइन फॉस्फेटेज एवं LDH। वृक्क संबंधी जैव-रासायनिक परीक्षण–रक्त यूरिया, BUN, सीरम क्रिएटिनिन, सीरम यूरिक अम्ल, मूत्र प्रोटीन एवं मूत्र शर्करा की जाँच तथा उनका नैदानिक महत्व।

संदर्भ ग्रन्थ–

Pankaja Naik: Bio-chemistry, Jaypee Brothers Medical Publishers Ltd. Delhi, 2010

Jacob Anthikad: Bio-chemistry for Nurses, Jaypee Brothers Medical Publishers Ltd. Delhi,2008

K. Malhotra: Bio-chemistry for Students, Jaypee Brothers Medical Publishers Ltd. Delhi, 2012

Robert K Murray & others: Harper's Illustrated Bio-chemistry, 26th Edition, 2003, Mc Graw Hill, U.S. Shankara, Shivaraja.

M. K. Ganesh: Laboratory Manual of Practical Biochemistry, Jaypee Brothers Medical Publishers Ltd. Delhi, 2008

Rajesh Karajgaonkar: Clinical Biochemistry, Jaypee, 2008

B.Sc. Honors in Yogic Science	DSE 9	SEMESTER- VII

पूरक एवं वैकल्पिक चिकित्सा
Complementry and Alternetive Therapy

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	25	75	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन से छात्र प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांतों, जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा, सूर्य चिकित्सा, वायु चिकित्सा, उपवास एवं प्राकृतिक आहार के महत्व को समझ सकेगा। वह प्राकृतिक साधनों द्वारा स्वास्थ्य संरक्षण एवं रोग निवारण की विधियों का व्यावहारिक ज्ञान दूसरा सेमेस्टर प्राप्त करेगा।

इकाई	विवरण
1	पूरक एवं वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा (भारतीय व पाश्चात्य), वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता, महत्व एवं अनुसंधान की आवश्यकता,। 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।
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, शीत स्नान, उष्ण पाद स्नान, पूरे शरीर की गीली पट्टी, छाती, पेट, गले व हाथ पैर की पट्टियां, स्पंज, एनिमा। मिट्टी, सूर्य व वायु चिकित्सा– मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव। मिट्टी की पट्टियां। मृतिका स्नान। सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर सूर्यप्रकाश की क्रिया–प्रक्रिया। सूर्य स्नान, विभिन्न रंगो का प्रयोग, वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान।
3	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। आदर्श आहार, प्राकृतिक अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगो पर प्रभाव, विधियां - सामान्य, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, बोलना, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की, चुटकी आदि। रोगों में अभ्यंग।
4	एक्यूप्रेशर : अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेषर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न दाब बिन्दुओं का परिचय। एक्यूप्रेशर एवं सुजोक में साम्यता एवं विषमता। चुम्बक चिकित्सा : परिचय, चुम्बक चिकित्सा का इतिहास, प्रयोग विधि, प्रकार एवं प्रभाव
5	प्राणिक हीलिंग : परिचय, प्राण, चेतना और पंच कोश, प्रभामण्डल और प्राणशक्ति, सिद्धान्त, विधि एवं प्रभाव साऊंड हीलिंग : परिचय, अवधारणा, सिद्धांत, नियम एवं विधि, सहायक साधना उपचार विधि एवं प्रभाव

संदर्भ ग्रन्थ–

चिकित्सा उपचार के विविध आयाम	– पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वांङ्गमय, खण्ड 40
जीवेम शरदः शतम	– पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड 41
योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा	– डॉ. कामाख्या कुमार
प्राकृतिक चिकित्सा	– डा. नागेन्द्र नीरज
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

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच अंकों का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्ही तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402

B.Sc. Honors in Yogic Science	DSE 10					SEMESTER- VIII	
	प्रयोगात्मक – (आसन–प्राणायामादि) – ८ Practical – (Asana-pranayama etc) – 8						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस प्रायोगिक पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्र उन्नत स्तर के आसन, प्राणायाम, ध्यान, मुद्राओं एवं योगिक क्रियाओं का व्यवस्थित अभ्यास करना सीख सकेगा। वह इन अभ्यासों के चिकित्सीय एवं स्वास्थ्यवर्धक प्रभावों को समझकर उन्हें सुरक्षित और प्रभावी ढंग से प्रदर्शित एवं शिक्षित करने की दक्षता प्राप्त करेगा।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** उत्कटासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, समकोण, नटराज आसन, कुक्कुटासन, कूर्मासन, वक्रासन, हस्तपाद अंगुष्ठासन, उत्थित–पद्मासन, पाद अंगुष्ठान, पर्वतासन, आकर्णधनुरासन, भूनमनासन, बद्ध पद्मासन, कोणासन अष्टवकासन, वातायनासन, तुलासन, व्याघ्रासन, कूर्मासन, गुप्त पद्मासन, गर्भासन, तिर्यक भुजंगासन, सर्पासन, अर्ध चन्द्रासन, उष्ट्रासन, अर्ध पद्मासन, पश्चिमोत्तासन, परिवृत्त जानुशीर्षासन, संकटासन।	25
प्राणायाम	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास।** शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, बाह्यवृत्ति, आभ्यन्तरवृत्ति।	10
षट्कर्म	अग्निसार क्रिया, शीतकर्म कपालभाति, सूत्रनेति, व्युतक्रम कपालभाति।	20
मुद्रा–बन्ध	शाम्भवी मुद्रा, तडागी मुद्रा, प्राण मुद्रा, काकी मुद्रा, महामुद्रा, महाबंध मुद्रा, महावेध मुद्रा।	10
ध्यान विधियाँ	अन्तर्मौन, कायास्थैर्यम।	
मौखिकी	मौखिकी	10
सन्दर्भ ग्रन्थ –		15

हठप्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
हठयोग प्रदीपिका – स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन क्यों और कैसे – ओ० पी० तीवारी
Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati
Light on yoga – B.K.S IYENGAR
Asana Why & How – O.P. Tiwari

B.Sc. Honors in Yogic Science	IAPC 4	SEMESTER- VIII
	शोध परियोजना **Research Project**	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	2 Hrs.	3	1	0	00	100	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

परियोजना कार्य का उद्देश्य विद्यार्थियों में शोध अभिरुचि, विश्लेषणात्मक दृष्टि तथा अकादमिक लेखन कौशल का विकास करना है।

लघु शोध प्रबन्ध	**अंक :**
विद्यार्थी निम्नलिखित निर्देशों का पालन करते हुए अपना परियोजना कार्य तैयार करेगा– • परियोजना का विषय योग, योग चिकित्सा, भारतीय ज्ञान परंपरा, आयुष, स्वास्थ्य, प्राकृतिक चिकित्सा, प्राणायाम, ध्यान, योग दर्शन अथवा योग से संबंधित किसी समसामयिक विषय पर आधारित होना चाहिए। • परियोजना का शीर्षक विभागाध्यक्ष/पर्यवेक्षक की स्वीकृति प्राप्त करने के पश्चात ही अंतिम माना जाएगा। • परियोजना मौलिक होनी चाहिए तथा किसी अन्य स्रोत से प्रतिलिपि नहीं की जानी चाहिए। • परियोजना की कुल लंबाई 60 से 80 पृष्ठ (मुख्य विषय-वस्तु) के मध्य होनी चाहिए। • परियोजना को पाँच अध्यायों में विभाजित किया जाएगा, जिनका सामान्य प्रारूप निम्नानुसार होगा– **अध्याय-1 : प्रस्तावना** **अध्याय-2 : संबंधित साहित्य का अध्ययन** **अध्याय-3 : अध्ययन की कार्यप्रणाली (यदि आवश्यक हो) अध्याय-4 : विषय का विश्लेषण एवं विवेचन** **अध्याय-5 : निष्कर्ष एवं सुझाव** • परियोजना में मुखपृष्ठ, प्रमाण-पत्र, घोषणा-पत्र, आभार, अनुक्रमणिका, सारांश, संदर्भ ग्रंथ सूची तथा परिशिष्ट (यदि आवश्यक हो) का समावेश किया जाएगा। • परियोजना का लेखन हिंदी अथवा अंग्रेज़ी में किया जा सकता है। हिंदी लेखन के लिए यूनिकोड (Mangal/Kokila/Aparajita) फॉन्ट का प्रयोग किया जाए। • टंकण (Typing) A4 आकार के कागज़ पर, 12–14 फॉन्ट आकार, 1.5 लाइन स्पेसिंग तथा दोनों ओर उचित मार्जिन के साथ किया जाए। • प्रत्येक अध्याय के अंत में आवश्यकतानुसार संदर्भ (References/Footnotes) दिए जाएँ तथा अंत में मानक संदर्भ शैली (APA/MLA/Chicago अथवा विश्वविद्यालय द्वारा निर्धारित शैली) का पालन किया जाए। • जहाँ आवश्यक हो, वहाँ सारणी (Tables), चित्र (Figures), ग्राफ एवं आरेख का उपयोग किया जा सकता है। • यदि परियोजना सर्वेक्षण अथवा क्षेत्रीय अध्ययन पर आधारित हो, तो प्रश्नावली, सहमति-पत्र एवं संबंधित आँकड़ों को परिशिष्ट में संलग्न किया जाए। • परियोजना में प्रयुक्त सभी तथ्य, आँकड़े एवं उद्धरण प्रामाणिक एवं अद्यतन स्रोतों पर आधारित होने चाहिए। • परियोजना का मूल्यांकन विषय चयन, सामग्री की गुणवत्ता, मौलिकता, प्रस्तुतीकरण, संदर्भों के उचित उपयोग तथा मौखिक प्रस्तुति के आधार पर किया जाएगा। • विश्वविद्यालय/विभाग द्वारा समय-समय पर जारी अन्य निर्देश भी परियोजना कार्य पर समान रूप से लागू होंगे।	100
लघुशोध प्रबन्ध के प्रस्तुतिकरण का मूल्यांकन आंतरिक एवं वाह्य विशेषज्ञ संयुक्त रूप से करेंगे।	

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड