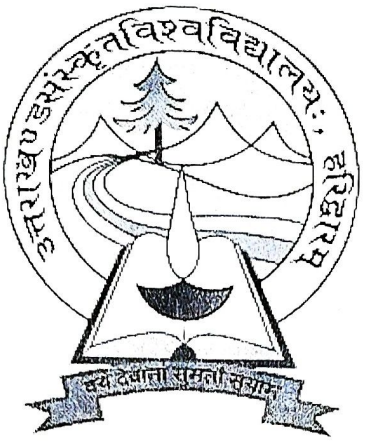
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय, हरिद्वार



योगाचार्य (योगविज्ञान द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

योगाचार्य पाठ्यक्रम

योग विज्ञान विभाग

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

बहादराबाद, हरिद्वार

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

20.8.26

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

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

20.8.26

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

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
योग विज्ञानु विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

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 वर्षों 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
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

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. ALC/ SLC/ 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 पृथक् 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 वर्षों 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
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उ.

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 अनुतीर्ण 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।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान
उत्तराखण्ड संस्कृत
हरिद्वार-2494

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
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

द्वि-वर्षीय योगाचार्य (M.A. in Yogic Science) स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम

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

कक्षा	सत्रार्धम्	पत्रसंकेतसंख्या	पाठयक्रमविवरणम्	केडिट
प्रथमवर्षम्	प्रथम्	DSCC 1	योग के आधारभूत तत्व Fundamentals of Yoga	4
		DSCC 2	श्रीमद्भगवद्गीता Shrimad Bhagwatgeeta	4
		DSE 1	हठयोग के सिद्धान्त Principles of Hath Yoga	4
		DSE 2	प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायाम...) Practical – (Asana-pranayama etc) – 1	4
		IAPC 1	शोधपरक शैक्षणिक गतिविधियाँ Research Based Academic Activities	6
			सत्रार्ध का योग	22
	द्वितीय्	DSCC 3	पतंजल योग सूत्र Patanjal Yoga Sutra	4
		DSCC 4	योग मनोविज्ञान Yoga Psychology	4
		DSE 3	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान Human Anatomy & Physiology	4
		DSE 4	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–02) Practical – (Asana-pranayama etc) – 2	4
		IAPC 2	शोध परियोजना Research Project	6
सत्रार्ध का योग				22
समग्र योग				44
पाठ्यक्रम पूर्ण करने पर देय उपाधि			स्नातकोत्तर/योगाचार्य (एम0ए0 योगा) उपाधि प्रथम वर्ष/स्नातकोत्तर डिप्लोमा उपाधि	

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
-249402 उत्तराखण्ड

द्वि-वर्षीय योगाचार्य (M.A. in Yogic Science) स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम

कक्षा	सत्रार्धम्	पत्रसंकेतसंख्या	पाठयक्रमविवरणम्	क्रेडिट
द्वितीयवर्षम्	तृतीय	DSCC 5	यौगिक ग्रंथ – उपनिषद् Yogic Text - Upanishads	4
		DSCC 6	अनुसंधान एवं सांख्यिकी Yogic Research & Statistics	4
		DSE 5 (Select any one)		
		DSE 5A	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–03) Practical – (Asana-pranayama) — 03	4
		DSE 5B	पूरक एवं वैकल्पिक चिकित्सा Complementry and Alternetive Therapy	
		DSE 6 (Select any one)		
		DSE 6A	प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त Principles of Naturopathy	4
		DSE 6B	योग एवं शारीरिक शिक्षा Yoga & Physical Education	
		IAPC 3	शोध प्रबन्ध एवं मौखिकी Research Project/Dissertaion	6
		सत्रार्ध का योग		22
	चतुर्थ	DSCC 7	योग चिकित्सा Yoga Therapy	4
		DSCC 8	आयुर्वेदिक पंचकर्म Ayurvedic Panchkarma	4
		DSE 7 (Select any one)		
		DSE 7A	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–04) **Practical — (Asana-Pranayama etc) —** 04	4
		DSE 7B	व्यवहारिक योग Applied Yoga	
		DSE 8 (Select any one)		
		DSE 8A	योग चिकित्सा में आहार एवं पोषण **Diet & Nutrition in Yoga Therapy**	4
		DSE 8B	योग में शिक्षण विधियाँ **Teaching Methodology in Yoga**	
		IAPC 4	प्रशिक्षुतासेवा **Internship**	6
सत्रार्ध का योग				22
समग्र योग				44
पाठ्यक्रम पूर्ण करने पर देय उपाधि			द्विवर्षीय स्नातकोत्तर/योगाचार्य (एम0ए0 योगा) उपाधि	

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

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 (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.

Title of the Course:-

The programme shall be called **"2 Years Masters Program (M.A. 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 two years (04 semesters) and the maximum duration will be four years.

Eligibility:-

The candidate should have completed Bachelor in any discipline from a recognized board or equivalent.

Grade System:-

Regarding grading system, the rule of the two years Masters 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.

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

M.A. in Yogic Science	DSCC 1					SEMESTER- I	
	योग के आधारभूत तत्व Fundamentals 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 का अर्थ, परिभाषा, इतिहास, योग का स्वरूप, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता।
2	विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप- वेद, उपनिषद, गीता, योग वाशिष्ठ, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, वेदान्त, तन्त्र शास्त्र, आयुर्वेद।
3	योग पद्धतियां- राजयोग, ज्ञान योग, भक्तियोग, कर्मयोग, अष्टांगयोग, हठयोग, मंत्रयोग, सन्यासयोग।
4	विभिन्न योगियों का परिचय– महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, श्यामाचरण लाहिड़ी, परमहंस योगानंद, स्वामी शिवानंद, स्वामी कुवलयानंद।
5	योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय– पातंजलयोगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, भक्तिसागर।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

पातंजलयोगसूत्र	– गीता प्रेस गोरखपुर
योग वासिष्ठ	– गीता प्रेस गोरखपुर
योग विज्ञान	– स्वामी विज्ञानानंद
योग महाविज्ञान	– डॉ0 कामाख्या कुमार
वेदों में योग विद्या	– स्वामी दिव्यानंद
योग मनोविज्ञान	– शांतिप्रकाश आत्रेय
भारतीय दर्शन	– आचार्य बलदेव उपाध्याय
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान	– डा0 ईश्वर भारद्वाज
कल्याण (योग तत्वांक)	– गीता प्रेस गोरखपुर
कल्याण (योगांक)	– गीता प्रेस गोरखपुर
Yoga Darshan	- Sw. Niranjanananda Saraswati
Super Science of Yoga	– Dr Kamakhya Kumar
भारत के संत महात्मा	– रामलाल
भारत के महान योगी	– विश्वनाथ मुखर्जी

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

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

M.A. in Yogic Science | DSCC 2 | SEMESTER- I

श्रीमद्भगवद्गीता
Shrimad Bhagwatgeeta

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 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, सन्यास के लाभ, ज्ञान और सन्यास (पंचम अध्याय)
3	ध्यान में कर्म की भूमिका, योगारूढ़ 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 पं0 आर्यमुनि जी
साधक संजीवनी	स्वामी रामसुखदास
श्रीमद्भगवद्गीता	शांकरभाष्य
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य	लोकमान्य तिलक
भगवद्गीता भाष्य	सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार

Bhagwatgita As it is - Swami Prabhupad

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

M.A. in Yogic Science	DSE 1	SEMESTER- I
	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
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 (हठयोग प्रदीपिका)** – 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।
3	**घेरण्ड संहिता** – सप्तसाधना, घेरण्ड संहिता में वर्णित षटकर्म– धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ।
4	घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान, व समाधि का विवेचन।
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	गीताप्रेस गोरखपुर / बोधमाला ओरियन्टालिया
वशिष्ठ संहिता	गीताप्रेस, गोरखपुर
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध	योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघूत्तरीय/विश्लेषणात्मक कोटि 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 [illegible] में रखकर बनाया जाएगा।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

M.A. in Yogic Science	DSE 2	SEMESTER- I
	प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायाम...)	
	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 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, सूर्यनमस्कार सिद्धासन, पदमासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, भद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, कटिचक्रासन, चक्रासन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गुरुडासन, हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, अर्ध धनुरासन, मार्जारि आसन,अर्ध शलभासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, बालासन, 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. नाडी 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 सविता 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

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

M.A. in Yogic Science	IAPC 1	SEMESTER- I
	शोधपरक शैक्षणिक गतिविधियाँ **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।)	30
2	**शोधपत्र समीक्षा** • विद्यार्थियों को योग विषय पर किसी विद्वान द्वारा प्रकाशित सन्दर्भित कोई भी दो **शोधपत्रों** की समीक्षा प्रस्तुत करनी होगी। **पाठ योजना –** • निर्धारित प्रारूप में विद्यार्थियों द्वारा 10 पाठ योजना को तैयार कर, प्रस्तुत करना होगा। जिसमें आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, मुद्रा बन्ध, ध्यान आदि का समावेश होगा। इन्हीं 10 पाठयोजनाओं में से किन्हीं 02 पाठ योजना को परीक्षक के समक्ष व्यवहारिक रूप में प्रदर्शित करना होगा।	30
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

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

M.A. in Yogic Science	DSCC 3	SEMESTER- II
	पतंजल योग सूत्र Patanjal Yoga Sutra	

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, वृत्तियों, 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, धर्ममेघ 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 अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्ही 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
...संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार

M.A. in Yogic Science	DSCC 4	SEMESTER- II
	योग मनोविज्ञान Yoga Psychology	

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 बाद छात्र योगिक दृष्टिकोण से मन, चित्त, वृत्तियों एवं चेतना की प्रकृति को समझ सकेगा। वह योग एवं आधुनिक मनोविज्ञान के बीच संबंध स्थापित करते हुए मानसिक स्वास्थ्य, व्यक्तित्व विकास तथा आत्म-नियंत्रण में योग की भूमिका का विश्लेषण कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	मनोविज्ञान का अर्थ, परिभाषा, स्वरूप, उद्देश्य, कार्यक्षेत्र एवं वर्तमान समय में उपयोगिता। योग मनोविज्ञान का अर्थ, स्वरूप उद्देश्य, आधुनिक जीवन शैली में योग मनोविज्ञान की उपयोगिता।
2	व्यक्तित्व अर्थ एवं परिभाषा, व्यक्तित्व की पहुंच, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्व, व्यक्तित्व मापन व्यवहार – अर्थ, प्रकृति एवं परिभाषा, व्यवहार के के मनोवैज्ञानिक आधार। अनुभूति : अनुभूति की समझ एवं प्रकृति सीखना : अर्थ, प्रकृति
3	याद्दाश्त (मेमोरी) एवं भूलना : मैमोरी का अर्थ, प्रकार, प्रक्रिया एवं स्तर संवेग : अर्थ, प्रकृति, प्रकार, भावना की बाहरी अभिव्यक्ति, अशाब्दिक संकेत, भावनात्मक बुद्धि बुद्धि : अर्थ, प्रकृति, बुद्धि कौशल।
4	चित, चित वृति निरोध के उपाय (अभ्यास–वैराग्य), चित्त की भूमियाँ, चित्त प्रसादन के उपाय, चित्त के परिकर्म, पंच कलेश, चित विक्षेप, शौच आदि योग मनोविज्ञान के संदर्भ में।
5	**मनोवैज्ञानिक समस्याओं का यौगिक समाधान –** सामाजिक सामायोजन, आक्रामकता, क्रोध, तनाव, अवसाद, कुंठा, अनिद्रा, चिंता, कंसंट्रेशन मेमोरी एवं क्रिएटिविटी में योग की भूमिका।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

A Handbook of Yogic Psychotherapy. - Dr Kamakhya Kumar

योग मनोविज्ञान – डॉ. रूपं

Yoga Psychology - Shri Anandmurthi

Yogic Psychology and The Modern Mind - Prof. B. R. Sharma

योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाशआत्रेय

सामान्य मनोविज्ञान – अरूण कुमार

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।

विभाग [illegible]
योग विज्ञान [illegible]
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249 [illegible] उत्तराखण्ड

M.A. in Yogic Science	DSE 3	SEMESTER- II
	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान Human Anatomy & Physiology	

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। 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।
2	श्वसन तन्त्र- श्वसन की परिभाषा, श्वसन के भेद, श्वसन तन्त्र की रचना, श्वसन की क्रिया-वाह्य व आन्तरिक, गैसों का परिवहन, श्वसन क्रिया की नियंत्रण प्रक्रियायें। श्वसन क्षमताएं व आयतनों की संक्षिप्त जानकारी, श्वसन तन्त्र पर योग का प्रभाव। प्राण की परिभाषा और भेद, प्राणायाम का महत्व।
3	रक्त परिसंचरण तंत्र- रक्त की रचना, श्वेत रक्त कण, लालरक्त कण व रक्तवक्रिका 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। 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।
4	पेशीतन्त्र- मांस धातु की परिभाषा व उत्पति, पेशी का परिचय, पेशियों की संख्या व शरीर की इन प्रधान पेशियों का संक्षिप्त परिचय यथा फ्रन्टेलिस, आक्सीपीटेलिस, टैम्पोरेलिस, स्टरनोक्लीडोमैस्टायड, लैटिसमस, डोरसाई, ट्रपीजियस, रैक्टस, एबडोमिनिस, डायफ्राम, डैल्टायड, वाइसैप्स, ट्राईसैप्स, ग्लूटियस मैक्सीमस, फेमोरेलिस, सारटोरियस, गैस्ट्रोक्नीमियस। पेशी के भेद, पेशी की रचना, पेशी के कार्य, योग का पेशी तन्त्र पर प्रभाव।
5	अन्तःस्त्रावी तन्त्र- अन्तःस्त्रावी व बहिस्त्रावी ग्रन्थियां, एन्जाइमस व हार्मोन में अन्तर, पीयूष ग्रन्थि, पिनियल ग्रन्थि, परिचुल्लिका ग्रन्थी, चुल्लिका ग्रन्थि, थायमस ग्रन्थि, अग्नाशय तथा एड्रीनल ग्रन्थि, डिम्ब व अण्डकोष ग्रन्थियों की स्थिति, हार्मोन व उनके कार्य, योग का अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों पर 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. प्रियवृत 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/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
हरिद्वार-249301 उत्तराखण्ड

M.A. in Yogic Science	DSE 4	SEMESTER- II
	प्रयोगात्मक – (आसन–प्राणायामादि) – 2 Practical – (Asana-pranayama etc) – 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 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 अष्टवक्रासन, 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, व्युत्क्रम कपालभाति।	20
मुद्रा–बन्ध	शाम्भवी मुद्रा, खेचरी मुद्रा, प्राण मुद्रा, काकी मुद्रा, महामुद्रा, महाबंध मुद्रा, महावेध मुद्रा।	10
ध्यान विधियाँ	अन्तर्मौन, कायास्थैर्यम।	15
मौखिकी	मौखिकी	10

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-249302 उत्तराखण्ड

M.A. in Yogic Science	IAPC 2	SEMESTER- II
	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	06

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। — **100**
- 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।

लघुशोध प्रबन्ध के प्रस्तुतिकरण का मूल्यांकन आंतरिक एवं बाह्य विशेषज्ञ संयुक्त रूप से करेंगे।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

M.A. in Yogic Science	DSCC 5	SEMESTER- III
	यौगिक ग्रंथ – उपनिषद् **Yogic Text - Upanishads**	

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 मुख्य उपनिषद एवं प्रमुख योगोपनिषदों में वर्णित योग दर्शन, साधना पद्धतियों तथा आध्यात्मिक सिद्धांतों का गहन ज्ञान प्राप्त करेगा। वह उपनिषदों में वर्णित आत्मज्ञान, प्राण, ध्यान एवं मोक्ष संबंधी अवधारणाओं को समझकर योग की आध्यात्मिक पृष्ठभूमि का विश्लेषण करने में सक्षम होगा।

इकाई	विवरण
1	**ईशावास्योपनिषद** : कर्मनिष्ठा की अवधारणा, विद्या और अविद्या, ब्राह्मण, आत्मभाव **केनोपनिषद** : अद्वैत शक्ति, इन्द्रिय और अन्तःकरण, रव और मन, सत्यानुभूति, भावातीत सत्य, यक्ष के उपदेश **कठोपनिषद** : योग की परिभाषा, आत्मा की प्रकृति, सत्यज्ञान की महत्ता। **प्रश्नोपनिषद** : प्राण और रई(सृजन) की अवधारणा, पंच प्राण, मुख्य पांच प्रश्न।
2	**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। **ऐतरेयोपनिषद** : आत्मा की अवधारणा, ब्रह्माण्ड और ब्राह्मण की अवधारणा। **तैतरियोपनिषद** : पंचकोश की अवधारणा, शिक्षावल्ली, आनन्द वल्ली, भृगुवल्ली का सारांश।
3	**छान्दोग्योपनिषद** : ओ३म ध्यान (उद्गीत), शांडिल्य विद्या **बृहदारण्यक उपनिषद** : आत्मा और ज्ञान योग की अवधारणा, आत्मा और परमात्मा का एकत्व **श्वेताश्वतरोपनिषद** : द्वितीय अध्याय : ध्यान योग की विधि, महत्व, स्थान, प्राणायाम का क्रम, लक्षण आदि। अष्टोध्याय : परमेश्वर का स्वरूप और उसकी महिमा, भागवत प्राप्ति के उपाय, मोक्ष की प्राप्ति। **ध्यानबिन्दूपनिषद** : ध्यानयोग का महत्व, प्रणव का स्वरूप, प्रणव ध्यान की विधि, नादानुसंधान द्वारा आत्मदर्शन।
4	**योग कुण्डल्युपनिषद** : प्राणायाम सिद्धि के उपाय, प्राणायाम के भेद, ब्रह्म प्राप्ति के उपाय। **योगचूड़ामण्युपनिषद** : योग के छः अंगों का वर्णन एवं प्रत्येक के फल और उनके क्रम। **त्रिशिखिब्राणोपनिषद** : अष्टांगयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग का वर्णन **योग तत्वोपनिषद** : मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग एवं राजयोग तथा इनकी अवस्थाएं, आहार एवं दिनचर्या, योग सिद्धि के प्रारम्भिक लक्षण एवं सावधानियाँ।
5	**नादबिन्दूपनिषद** : हंसविद्या, ओमकार की 12 मात्राएं एवं प्राणों के विनियोग का फल, नाद के प्रकार तथा नादानुसंधान साधना, मनोलय स्थिति **योगराजोपनिषद** : मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग, नौ चक्र, उनमें ध्यान की प्रक्रिया एवं फलश्रुति। **योग वशिष्ठ** : आधि व्याधि की अवधारणा, मनोकायिक व्याधि, मुक्ति के चार आयाम, सुख द्वारा आनन्द की पराकाष्ठा, योगाभ्यास की बाधाओं को दूर करने के उपाय, सत्वगुण का विकास, ध्यान के आठ आयाम, ज्ञान सप्तभूमिका।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

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
बृहदारण्यक 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,

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
[illegible]-249402 उत्तराखण्ड

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।

M.A. in Yogic Science	DSCC 6	SEMESTER- III
	अनुसंधान एवं सांख्यिकी Yogic Research & 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 साहित्यिक 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) प्रस्तुतीकरण– आवृत्ति बहुभुज तथा स्तम्भाकृति। **केन्द्रीय प्रवृत्ति की मापें–** मध्यमान, मध्यांक तथा बहुलांक की गणना (अवर्गीकृत तथा वर्गीकृत प्रदत्त) **विचलनशीलता की मापें–** प्रसार (विस्तार), चतुर्थांश विचलन तथा प्रामाणिक (मानक) विचलन। **प्रसामान्य वितरण–** प्रसामान्य प्रसम्भाव्यता वक्र (एन. पी. सी) का अर्थ, विशेषताएं तथा अनुप्रयोग। **सहसम्बन्ध–** अर्थ, सहसम्बन्ध गुणांक की गणना – गुणनफल आघूर्ण विधि (प्रोडेक्ट मोमेन्ट विधि) तथा कोटि–अन्तर विधि (स्थानक्रम विधि)
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 लघुउत्तरीय/विश्लेषणात्मक 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

M.A. in Yogic Science	DSE 5 (DSE 5A)	SEMESTER- III
	प्रयोगात्मक – (आसन–प्राणायामादि) – 3 Practical – (Asana-pranayama) – 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 प्रायोगिक पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्र उन्नत योगाभ्यासों, प्राणायाम, ध्यान, मुद्राओं एवं बंधों का व्यवस्थित अभ्यास करना सीख सकेगा। वह योग प्रशिक्षण, प्रदर्शन तथा चिकित्सीय उपयोग हेतु आवश्यक व्यावहारिक दक्षता विकसित कर सकेगा।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** पद्मसर्वांगासन, शीर्षासन,एकपाद स्कन्ध आसन, टिट्टिीासन, शीर्षपाद अंगुष्ठासन, गुप्तासन, पद्मबकासन, पूर्ण उष्ट्रासन, मयूरासन, तोलांगुलासन, वातायनासन, गर्गासन, संकटासन, विभक्त पश्चिमोत्तानासन एक पाद राजकपोतासन	25
प्राणायाम	**द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** भ्रामरी प्राणायाम भस्त्रिका प्राणायाम रत्नावृति	20
षट्कर्म	**द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** दण्ड धौति नौलि वस्त्र धौति त्राटक	20
मुद्रा–बन्ध	**द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** शक्तिचालिनी मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	योगनिद्रा, तत्व शुद्धि	10
मौखिकी	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
249402 उत्तराखण्ड

M.A. in Yogic Science	DSE 5 (DSE 5B)	SEMESTER- III
	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 आवष्यकता, 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, रीढ़ 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 किया–प्रकिया। सूर्य स्नान, विभिन्न रंगो का प्रयोग, वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान।
3	उपवास– सिद्धान्त व शारीरिक किया–प्रतिकिया, आरोग्य हेतु उपवास, रोग का उभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार–दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध जलउपवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास। आदर्ष आहार, प्राकृतिक अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगो पर प्रभाव, विधियां– सम्मानय, 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 वाङ्गमय, 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

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)

M.A. in Yogic Science	DSE 6 (DSE 6A)					SEMESTER- III	
	प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त Principles of Naturopathy						
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	प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास, प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त–रोग का मूल कारण, रोग की तीव्र व जीर्ण अवस्थाएं, विजातीय विष का सिद्धान्त, उपवास 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, रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान, पूरे शरीर की गीली पट्टी, छाती, पेट, गले व हाथ–पैर की पट्टियां, स्पंज, एनिमा।
3	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 किया–प्रकिया। सूर्य स्नान, विभिन्न रंगो का प्रयोग, वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान।
4	उपवास– सिद्धान्त व शारीरिक किया–प्रतिकिया, आरोग्य हेतु उपवास, रोग का उभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार– दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध जलउपवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास। आदर्ष आहार, प्राकृतिक आहार, रोग निवारण में उपयुक्त आहार, आदर्ष व संतुलित आहार में अन्तर।
5	अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगो पर प्रभाव, विधियां– समानय, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, बोलना, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की, चुटकी आदि। रोगों में अभ्यंग।

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
स्वस्थवृत विज्ञान	– प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम	– शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य	– डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा	– विट्ठल दास मोदी
आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा	– राकेश जिन्दल
Diet and Nutrition	- Dr. Rudolf
History and Philosophy of Naturopathy	- Dr. S.J. Singh

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

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 दीर्घउत्तरात्मक/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।

M.A. in Yogic Science	DSE 6 (DSE 6B)	SEMESTER- III

योग एवं शारीरिक शिक्षा

Yoga & Physical Education

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 सहनशीलता 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, प्रचलन योग्यता, चाल सहनशीलता)। समन्वय योग्यता – परिभाषा, विशेषताएं, प्रकार (निर्धारण योग्यता, प्रतिक्रिया योग्यता, सन्तुलित योग्यता, अनुकूलन योग्यता, युग्मन की योग्यता, पृथक्करण की योग्यता, तालमेल योग्यता) प्रशिक्षण की योग्यता, निर्माण का महत्व। योजना निर्माण के सिद्धान्त। योजना निर्माण प्रणाली तथा उसका योग में महत्व। अवधिकालीनता (तैयारीकाल, प्रतियोगिताकाल, संक्रमणकाल)।
5	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 — आर0 के0 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 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

M.A. in Yogic Science	IAPC 3						SEMESTER- III
	शोध प्रबन्ध एवं मौखिकी Research Project/Dissertaion						
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 अध्ययन के बाद छात्र अपने शोध कार्य को वैज्ञानिक एवं अकादमिक रूप से प्रस्तुत करना सीख सकेगा। वह शोध निष्कर्षों की व्याख्या, आलोचनात्मक विश्लेषण तथा मौखिक प्रस्तुति के माध्यम से अपने विषयगत ज्ञान और शोध कौशल का प्रदर्शन करने में सक्षम होगा।

लघु शोध प्रबन्ध	**अंक :**
विद्यार्थी अपने विभागीय समिति या विभागाध्यक्ष से परियोजना कार्य हेतु दिशा निर्देश प्राप्त कर भावी योजना की रूपरेखा विभाग में प्रस्तुत करेंगा, जिसपर विभाग की अनुमति अनिवार्य होगी। किन समूह को क्या योगाभ्यास (Intervention) दिया जाना है यह पूर्व में निर्धारित करना आवश्यक होगा। विद्यार्थी अपने आस–पास के किसी सार्वजनिक सिति/ आश्रम/ धर्मशाला/ कॉलेज/ स्कूल/ हॉस्पिटल/हेल्थ क्लाब/आदि में 40 से 45 दिन का योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित करेंगे। इस दौरान प्रतिभागियों के प्री0 एवं पोस्ट आंकड़ों को एकत्रित करेंगे। आंकडों के संकलन हेतु शारीरिक या/व मानसिक स्तर पर योग के प्रभाव को जानने के लिए शारीरिक (फिजियोलॉजीकल मापनी) या/व मनोवैज्ञानिक प्रश्नावली (Questionnaire) का प्रयोग करेंगे। लघु शोध की रूपरेखा निम्नवत रहेगी– • आवरण – शीर्षक, • अध्याय एक – प्रस्तावना, उद्देश्य, चरों का विवरण (विस्तृत), परिकल्पना, • अध्याय दो – साहित्यिक सर्वेक्षण, • अध्याय तीन – शोध विधि (संक्षिप्त चरों का विवरण, प्रतिदर्श का चयन, सांख्यिकी विधि, मापनी, क्षेत्र व सीमाएं) • अध्याय चार – आंकड़ों का वर्गीकरण, परिणाम, ग्राफ–चार्ट, विश्लेषण, • अध्याय पांच – निष्कर्ष एवं सुझाव • सन्दर्भ ग्रंथ सूची • परिशिष्ट – उपकरण/मापनी, चार्ट/डायग्राम, फोटो। लघुशोध प्रबन्ध के प्रस्तुतिकरण का मूल्यांकन आंतरिक एवं बाह्य विशेषज्ञ संयुक्त रूप से करेंगे।	100

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

M.A. in Yogic Science	DSCC 7	SEMESTER- IV
	योग चिकित्सा Yoga 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 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, नाड़ी एव 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।

विभागाध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
हरिद्वार-249402 उत्तराखण्ड

M.A. in Yogic Science	DSCC 8	SEMESTER- IV
	आयुर्वेदिक पंचकर्म Ayurvedic Panchkarma	

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 पंचकर्म चिकित्सा की अवधारणा, सिद्धांत एवं प्रमुख प्रक्रियाओं का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह शरीर शोधन, रोग निवारण एवं स्वास्थ्य संवर्धन में पंचकर्म की भूमिका को समझाकर उसके व्यावहारिक महत्व का मूल्यांकन कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**पंचकर्म का परिचय एवं मूल सिद्धान्त** आयुर्वेद में शोधन चिकित्सा की अवधारणा, पंचकर्म की परिभाषा, उद्देश्य एवं महत्त्व, त्रिदोष सिद्धान्त (वात, पित्त, कफ) एवं पंचकर्म का सम्बन्ध, आम (Ama), अग्नि एवं धातु शुद्धि की अवधारणा, पंचकर्म के प्रकार : वमन, विरेचन, बस्ती, नस्य, रक्तमोक्षण, पंचकर्म की उपयोगिता : रोग निवारण, स्वास्थ्य संरक्षण एवं पुनर्यौवन
2	**पूर्वकर्म** पूर्वकर्म की आवश्यकता एवं उद्देश्य, दीपान एवं पाचन, स्नेहन : आभ्यंतर एवं बाह्य स्नेहन, स्वेदन : प्रकार एवं विधियाँ, अभ्यंग, पिण्ड स्वेद, नाड़ी स्वेद आदि का परिचय, रोगी का चयन, निषेध एवं सावधानियाँ
3	**प्रधान कर्म** **वमन कर्म:** संकेत, निषेध, औषधियाँ एवं प्रक्रिया, **विरेचन कर्म:** संकेत, निषेध, औषधियाँ एवं प्रक्रिया, **बस्ती कर्म:** निरूह एवं अनुवासन बस्ती , बस्ती की चिकित्सीय महत्ता, **नस्य कर्म:** प्रकार, प्रक्रिया एवं लाभ, **रक्तमोक्षण:** जालौकावचारण, सिरावेध एवं अन्य विधियों का परिचय
4	**पश्चात्कर्म एवं चिकित्सीय अनुप्रयोग** संसर्जन क्रम, आहार-विहार एवं जीवनशैली निर्देश, पंचकर्म के पश्चात् देखभाल, वात, पित्त, कफ जन्य रोगों में पंचकर्म, मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, त्वचा रोग, संधिवात, माइग्रेन आदि में उपयोग, मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन में पंचकर्म
5	**योग, आधुनिक दृष्टिकोण एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण** पंचकर्म एवं योग का समन्वय, पंचकर्म के साथ आसन, प्राणायाम एवं ध्यान, आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण एवं अनुसंधान, डिटॉक्सिफिकेशन एवं इम्यूनोमॉड्यूलेशन की अवधारणा, पंचकर्म केंद्र की संरचना एवं स्वच्छता मानक, व्यावहारिक प्रदर्शन : अभ्यंग, स्वेदन, नस्य एवं बस्ती की मूल तकनीकें

सन्दर्भ ग्रन्थ–

आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सा	— आचार्य विद्याधर शुक्ल
आयुर्वेदीय पंचकर्म विज्ञान	— वैद्य हरीदास श्रीधर कस्तुरे
आयुर्वेद पंचकर्म चिकित्सा विज्ञान	— प्रो. राधेश्याम शर्मा
पंचकर्म श्लोकसूत्रम्	— डॉ. दीक्षा

नोटः 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 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

• M.A. in Yogic Science

DSE 7 (DSE 7A)

प्रयोगात्मक – (आसन–प्राणायामादि) – 4

Practical – (Asana-Pranayama etc) – 4

SEMESTER- IV

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 योगाभ्यासों के उच्च स्तरीय अभ्यास एवं शिक्षण कौशल में दक्षता प्राप्त करेगा। वह विभिन्न स्वास्थ्य स्थितियों के अनुसार उपयुक्त योग कार्यक्रमों का चयन एवं संचालन करना सीख सकेगा तथा व्यावसायिक योग प्रशिक्षक के रूप में अपनी क्षमता विकसित कर सकेगा।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** द्वितीय स्कन्धासन, कर्णपीडासन, पूर्ण भुंजंगासन, पूर्ण धनुरासन, पूर्ण मत्स्यंन्द्रासन, गोरक्षासन, पक्षी आसन, पूर्ण चक्रासन, वृश्चिकासन, पूर्ण शलभासन, पद्म मयूरासन, एक पाद वकासन, पूर्ण वृश्चिकासन, कन्दासन, ओमकारासन, पद्म शीर्षासन, पूर्ण नटराजासन।	25
प्राणायाम	**तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** मूर्च्छा प्राणायाम	20
षट्कर्म	**तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** शंख प्रक्षालन	20
मुद्रा–बन्ध	**तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** खेचरी मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	**चिदाकाश धारणा व प्रेक्षा ध्यान**	10
मौखिकी	**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

M.A. in Yogic Science | SEMESTER- IV

मानसिक रोगों की योग चिकित्सा
Yoga Therapy for Psychosomatic Disorders

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 विभिन्न मनोकायिक एवं मानसिक रोगों के कारणों, लक्षणों तथा योगिक उपचार पद्धतियों का गहन ज्ञान प्राप्त करेगा। वह तनाव, अवसाद, चिंता एवं जीवनशैली संबंधी विकारों के प्रबंधन हेतु प्रभावी योग चिकित्सा कार्यक्रम तैयार करने में सक्षम होगा।

इकाई	विवरण
1	**मानसिक स्वास्थ्य एवं मानसिक रोगों का परिचय** मानसिक स्वास्थ्य अर्थ :, परिभाषा एवं महत्व, मानसिक रोगों की संकल्पना एवं वर्गीकरण, मानसिक रोगों के जैविक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक कारण, तनाव, चिंता एवं अवसाद का स्वरूप, व्यक्तित्व विकार एवं व्यवहारिक विकृतियाँ, नींद विकार एवं मनोदैहिक रोग, मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवनशैली का सम्बन्ध, योग की दृष्टि से मानसिक स्वास्थ्य
2	**योग एवं मानसिक स्वास्थ्य का आधार** योग अर्थ :, परिभाषा एवं उद्देश्य, पंचकोश एवं मानसिक स्वास्थ्य, प्राण एवं मन का सम्बन्ध, गुणत्रय सत्व), रजस्, तमस्एवं मानसिक अवस्थाएँ (, अष्टांग योग एवं मानसिक संतुलन, योगिक जीवनशैली एवं मानसिक स्वास्थ्य
3	**मानसिक रोगों के लिए योगिक तकनीकें** शिथिलीकरण तकनीकें एवं उनका महत्व, मानसिक स्वास्थ्य हेतु प्रमुख आसन, मानसिक स्वास्थ्य हेतु प्राणायाम, योग निद्रा एवं मानसिक विश्रांति, मंत्र चिकित्सा एवं नाद योग, भावनात्मक संतुलन हेतु योगिक अभ्यास
4	**प्रमुख मानसिक रोगों की योग चिकित्सा** तनाव प्रबंधन में योग चिकित्सा, चिंता विकारों में योग का उपयोग, अवसाद एवं निराशा प्रबंधन, अनिद्रा एवं नींद विकारों की योग चिकित्सा, व्यसन एवं नशा मुक्ति में योग, वृद्धावस्था में मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन, बाल एवं किशोर मानसिक स्वास्थ्य हेतु योग
5	**चिकित्सीय अनुप्रयोग एवं अनुसंधान** योग चिकित्सा की अवधारणा एवं सिद्धान्त, मानसिक रोगों के लिए योग चिकित्सा प्रोटोकॉल, परामर्श एवं योग चिकित्सा, अस्पताल एवं पुनर्वास केंद्रों में योग, मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में सामुदायिक योग कार्यक्रम, मानसिक रोगों पर योग आधारित आधुनिक शोध, योग चिकित्सा की सीमाएँ एवं नैतिक पक्ष

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
Nav Yogini Tantra - 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।

M.A. in Yogic Science	DSE 7 (DSE 7B) यवहारिक योग Applied Yoga	SEMESTER- IV

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।
5	उद्यमिता एवं योग – योग केन्द्र / वेलनेस सेंटर की स्थापना आदि। 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/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

M.A. in Yogic Science	DSE 8 (DSE 8A)	SEMESTER- IV
	योग चिकित्सा में आहार एवं पोषण Diet, Nutrition & Treatment	

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 स्वास्थ्य संरक्षण एवं रोग प्रबंधन में संतुलित आहार और पोषण की भूमिका को समझ सकेगा। वह विभिन्न रोगों एवं स्वास्थ्य अवस्थाओं के अनुसार उपयुक्त आहार योजना तैयार करना तथा योग चिकित्सा के साथ पोषण संबंधी सिद्धांतों का समन्वय करना सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**आहार और पोषण** की अवधारणा, वर्गीकरण, स्थूल पोषक तत्व – स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव सूक्ष्म पोषक तत्व – स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव, वसा एवं जल में घुलनशील पोषक तत्व, स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव।
2	**आहार** की यौगिक अवधारणा, जीवन प्रबन्धन में इसकी भूमिका, पोषक तत्व, आहार के सिद्धान्त, संतुलित आहार, कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, वसा – स्रोत, पोषण क्षमता, महत्व, खनिज – कैल्शियम, लौह, फास्फोरस, विटामिन – स्रोत, भूमिका और आवश्यकता।
3	**आहार समूह –** अनाज – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता दलहन, फली और तेल बीज – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता दूध व दूध से बने उत्पाद – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता सब्जी व फल – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता वसा, तेल और शक्कर – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता
4	**आहार और चयापचय –** ऊर्जा – अवधारणा, परिभाषा, तत्व, घटक व आवश्यकता, असंतुलित ऊर्जा, चयापचय की अवधारणा, कैलोरी की आवश्यकता, शारीरिक गतिविधि, कार्बोहाइड्रेट लिपिड व प्रोटीन का चयापचय, ऊर्जा को प्रभावित करने वाले कारक, ऊर्जा की आवश्यकता, उपयोगिता एवं क्रियाशीलता।
5	**आहारीय चिकित्सा** – अवधारणा, उद्देश्य, सिद्धान्त, क्षेत्र व परिसीमा। आहार चिकित्सा के अवयव – अनाज, दालें, फल, सब्जियां, मसाले, दूध, दही, मठठा, शहद व इनके उपचार सम्बन्धी कतिपय उदाहरण। मधुमेह, मोटापा, कब्ज, उच्च रक्तचाप, गठिया, अजीर्ण, दमा रक्ताल्पता, पीलिया व दृष्टि दोष में आहारीय चिकित्सा।

सन्दर्भ –

जीवेम शरदः शतम् – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड – 41
स्वस्थवृत्त विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा – विट्ठल दास मोदी
योग से आरोग्य – इण्डियन योग सोसाइटी
आहार एवं पोशण विज्ञान – रिवा साहनी
Diet and Nutrition - H.K. Bakhru
Nutrition & Dieteics - Dr. Jyoti Singh

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।

M.A. in Yogic Science	DSE 8 (DSE 8B)	SEMESTER- IV
	योग में शिक्षण विधियाँ Teaching Methodology in 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 विषय के अध्ययन से छात्र योग शिक्षण के सिद्धांतों, तकनीकों एवं प्रभावी प्रशिक्षण विधियों का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह विभिन्न आयु वर्गों एवं समूहों के लिए योग कक्षाओं की योजना बनाना, संचालन करना तथा शिक्षण कौशल विकसित करना सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**शिक्षा में योग** : योग शिक्षा की प्रमुख विशेषताएं, योग शिक्षा के कारक, गुरू-शिष्य परम्परा और योग शिक्षा का महत्व, मूल्यपरक शिक्षा का अर्थ, परिभाषा, मूल्यों के प्रकार, मूल्य आधारित शिक्षा, मूल्यों के विकास हेतु योग की भूमिका।
2	**तनाव प्रबन्धन हेतु योग** : तनाव की अवधारणा, माण्डूक्य कारिका द्वारा समाधान – शिथिलीकरण और उत्प्रेरणा का द्वारा तनाव प्रबन्धन, तनाव प्रबन्धन हेतु योगाभ्यास, श्वास प्रश्वास, शवासना, योगनिद्रा, प्राणायाम और ध्यान, यौगिक जीवनशैली का तनाव पर प्रभाव।
3	**योग और व्यक्तित्व विकास** : व्यक्तित्व विकास हेत योगिक दृष्टिकोण, अष्टांग योग और व्यक्तित्व विकास, व्यक्तित्व विकास और पंचकोश, एकाग्रता में बाधाए, भारतीय दर्शन में सृजनात्मकता की अवधारणा, मौन और सृजनात्मकता, सृजनात्मकता हेतु योगाभ्यास, बुद्धिमत्ता – अर्थ, अवधारणा। बुद्धि विकास हेतु योगाभ्यास, क्रोध प्रबन्धन हेतु योगाभ्यास।
4	**शिक्षण व सीखना** शिक्षण व सीखना का सम्बन्ध, शिक्षण के सिद्धान्त, शिक्षण के स्तर और आयाम, योग शिक्षक के गुण, सीखने के यौगिक स्तर : विद्यार्थी, शिष्य व मुमुक्षु शिक्षण विधियों का अर्थ, क्षेत्र, आवश्यकता और प्रभाव, शिक्षण विधियों का स्रोत, योग शिक्षक की भूमिका और व्यक्तिगत एवं सामूहिक स्तर पर शिक्षक प्रशिक्षण तकनीक, बड़ें समूह को सिखाने की तकनीक, शिक्षण प्रबन्धन (समय प्रबन्धन एवं अनुशासन आदि)
5	**मूल्यांकन** आदर्श योग कक्षा का मूल्यांकन, यौगिक कक्षा की अनुकूलन विधि (व्यक्ति विशेष की आवश्यकताओं हेतु), योग कक्षा : आवश्यक तत्व, क्षेत्र, बैठक व्यवस्था छात्र का शिक्षक के प्रति भावनाएं : प्राणिपात, परिप्रश्न एवं सेवा

सन्दर्भ 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 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

M.A. in Yogic Science	IAPC 4						SEMESTER- IV
	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	05

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्र वास्तविक कार्यक्षेत्र में योग चिकित्सा, शिक्षण एवं स्वास्थ्य सेवाओं का व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करेगा। वह व्यावसायिक कौशल, नेतृत्व क्षमता, संवाद कौशल तथा योग आधारित सेवाओं के संचालन की व्यवहारिक समझ विकसित कर सकेगा।

क्र.	विवरण	अंक
1	विद्यार्थी अपने आस पास के किसी सर्वजनिक स्थल/आश्रम/धर्मशाला/कॉलेज/ स्कूल/ हॉस्पिटल/ हेल्थ क्लब/आदि में चार 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 रिपोर्ट 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