

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

बहादुराबाद, हरिद्वार



(योगविज्ञान द्विवर्षीय परास्नातक पाठ्यक्रम)

**2 Years Masters Program (M.Sc. Therapy)
in Yogic Science**

योग विज्ञान विभाग

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

बहादुराबाद, हरिद्वार

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

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. Ishwar Bhardwaj	Professor&Dean	Yoga	Yogic Science & Human Consciousness, Dev Sanskriti, Vishwavidhyalay, Haridwar
3.	Prof. surendra Kumar Tyagi	Former Professor & Dean	Yoga	Gurukul Kangri Deemed to be University, Haridwar
4.	Dr. Kamakhya Kumar	Associate Professor & Former Dean	Yoga	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar
5.	Prof. Laxminarayan Joshi	Professor & Dean Convener BOS	Yoga	Uttarakhand sanskrit University, Haridwar

द्विवर्षीय स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम: (आचार्य पाठ्यक्रम): द्विवर्षीय-परास्नातक प्रतिष्ठा-पाठ्यक्रमोत्तीर्ण छात्राणां कृते।

कक्षा	सत्रार्धम्	पत्रसंकेतसंख्या	पाठयक्रमविवरणम्	क्रेडिट	
एम0एस0सी0 प्रथमवर्षम्	प्रथम	DSCC 1	योग का एतिहासिक अध्ययन Historical Study of Yoga	6	
		DSCC 2	मनोकायिक रोगों की योग चिकित्सा Yog Therapy for Psychosomatic Disorders	6	
		DSCC 3	सामान्य मनोविज्ञान General Psychology	6	
		DSCC 4	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम-07) Practical – (Asana-pranayama etc) – 7	6	
		DSE 1	हठयोग में योग चिकित्सा के सिद्धान्त Principles of Therapy in Hatha Yoga	4	
		ECA 1	योग एवं व्यायाम क्रिया विज्ञान Yoga and Exercise Physiology		
		ECB 1	भारतीय दर्शन में योग Yoga in Indian Philosophy		
		AEEC 1	प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धान्त Principles of Naturopathy	2	
		सत्रार्धस्य योगः			30
	द्वितीय	DSCC 5	स्व प्रबन्धन एवं योग Teaching Methodology in Yoga	6	
		DSCC 6	शारीरिक शिक्षा एवं योग Yoga & Physical Education	6	
		DSCC 7	योग में अनुसंधान एवं सांख्यिकी Yogic Research & Statistics	6	
		DSCC 8	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम-08) Practical – (Asana-pranayama etc) – 8	6	
		DSE 2	प्राकृतिक चिकित्सा प्रयोगात्मक Practical – (Experimental Naturopathy)	4	
		ECA 2	वैकल्पिक चिकित्सा Alternative Therapy		
		ECB 2	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान भाग 01 Human Anatomy & Physiology-1		
			Research Based Academic Activities	शोधपरक शैक्षणिक-गतिविधियः (संगोष्ठी परिचर्चा, शोधपत्र लेखन, पुस्तक समीक्षा) Research Based Academic Activities	2
	सत्रार्धस्य योगः			30	
	सत्रस्य सम्पूर्णयोगः			60	
	निष्क्रमणसमयेप्राप्तव्योपाधिः			शास्त्री-शोध/प्रतिष्ठा	

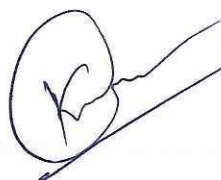
कक्षा	सत्रार्धम्	पत्रसंकेतसंख्या	पाठ्यक्रमविवरणम्	क्रेडिट
एम0एस0सी0 द्वितीयवर्षम्	तृतीय	DSCC 9	योग उपनिषद Yog Upnishad	6
		DSCC 10	मंत्र एवं अध्यात्मिक चिकित्सा Yoga Nidra and Meditation Techniques	6
		DSCC 11	योग मनोविज्ञान Yoga Psychology	6
		DSCC 12	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम-09) Practical – (Asana-pranayama) – 9	6
		DSE 3	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान भाग 02 Human Anatomy & Physiology-2	4
		ECA 3	योगसूत्र का विस्तृत अध्ययन Detailed Study of Yogsutra	
		ECB 3	आयुर्वेद के सिद्धान्त Principles of Ayurveda	
		DISSERTATION /PROJECT	परियोजना निर्माणम् Pariyojana Karya	2
		सत्रार्धस्य योगः		
	चतुर्थ	DSCC13	मानसिक रोगों की योग चिकित्सा Yoga Therapy for Psychosomatic Disorders	6
		DSCC 14	आयुर्वेदीय पंचकर्म Ayurvedic Panchkarma	6
		DSCC 15	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम-10) Practical – (Asana-Pranayama etc) – 10	6
		DSCC 16	शोध प्रबन्ध एवं मौखिकी (Dissertaion & Viva -Voice)	6
		DSE 4	योग चिकित्सा में आहार एवं पोषण Diet, Nutrition & Treatment	4
		ECA 4	मानव चेतना एवं योग Yoga in Human Consciousness	
		ECB 4	योग में शिक्षण विधियाँ Teaching Methodology in Yoga	
		INTERNSHIP	प्रशिक्षुतासेवा Internship	2
	सत्रार्धस्य योगः			30
	सत्रस्य सम्पूर्णयोगः			60
	निष्क्रमणसमयेप्राप्तव्योपाधिः		आचार्यः	

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.Sc. Therapy) 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

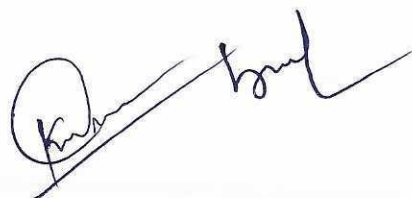
Seats:-

There are only 25 seats for the Course. The Examination patterns of course will semester wise. The examination Fee will be charged as per the rules of the University.

Attendance:-

Seventy two 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.



M.Sc in Yogic Science		DSCC 1					SEMESTER- I		
		योग का ऐतिहासिक अध्ययन (Historical Study of Yoga)							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06	

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन से छात्र योग की उत्पत्ति, वैदिक एवं उपनिषदकालीन परंपराओं, पतंजलि योग, हठयोग तथा आधुनिक योग आंदोलन के विकास को समझ सकेगा। छात्र विभिन्न कालों में योग के स्वरूप और योगदान का विश्लेषण करने में सक्षम होगा तथा वैश्विक स्तर पर योग के प्रसार और समकालीन महत्व का ज्ञान प्राप्त करेगा।

इकाई	विवरण
1	योग का उद्भव एवं वैदिक कालीन योग योग का अर्थ, परिभाषा एवं स्वरूप, योग की उत्पत्ति संबंधी विभिन्न मत, सिंधु-सरस्वती सभ्यता में योग के प्रमाण, वेदों में योग, ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद एवं अथर्ववेद में योग संबंधी विचार, उपनिषदों में योग, कठोपनिषद्, श्वेताश्वतर उपनिषद्, मुण्डकोपनिषद् आदि भगवद्गीता में योग, कर्मयोग, ज्ञानयोग एवं भक्तियोग का ऐतिहासिक महत्व
2	शास्त्रीय योग परंपरा षड्दर्शन एवं योग, सांख्य दर्शन और योग का संबंध, महर्षि पतंजलि का जीवन एवं योगदान, पतंजलि योगसूत्र का ऐतिहासिक अध्ययन, अष्टांग योग का विकास एवं स्वरूप, व्यासभाष्य तथा प्रमुख टीकाकारों का योगदान, बौद्ध एवं जैन योग परंपराओं का ऐतिहासिक विकास
3	मध्यकालीन योग परंपराएँ तंत्र एवं योग का विकास, नाथ संप्रदाय एवं हठयोग परंपरा, प्रमुख हठयोग ग्रंथों का अध्ययन – हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, शिव संहिता, भक्ति आंदोलन एवं योग, सूफी परंपरा और योग का अंतर्संबंध, मध्यकालीन संतों का योग में योगदान
4	आधुनिक काल में योग का विकास उन्नीसवीं एवं बीसवीं शताब्दी में योग का पुनर्जागरण, स्वामी विवेकानन्द का योगदान, श्री अरविन्द का योग दर्शन, स्वामी शिवानन्द एवं उनके शिष्यों का योगदान, टी. कृष्णमाचार्य का योगदान, आधुनिक योग संस्थानों का विकास, स्वतंत्रता आंदोलन एवं योग, चिकित्सा एवं शिक्षा में योग का समावेश
5	वैश्विक परिप्रेक्ष्य में योग विश्व में योग का प्रसार, पश्चिमी देशों में योग का विकास, आधुनिक योग की विभिन्न शैलियाँ, योग एवं वैज्ञानिक अनुसंधान, अंतरराष्ट्रीय संगठनों की भूमिका, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस रू ऐतिहासिक पृष्ठभूमि एवं महत्व, वैश्वीकरण एवं योग, समकालीन समाज में योग की प्रासंगिकता एवं चुनौतियाँ

सन्दर्भ ग्रन्थ—

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| श्रीमद्भगवद्गीता | — शांकरभाष्य |
| पातंजलयोगसूत्र | — गीता प्रेस गोरखपुर |
| योग विज्ञान | — स्वामी विज्ञानानन्द |
| योग महाविज्ञान | — डॉ० कामारुखा कुमार |
| वेदों में योग विद्या | — स्वामी दिव्यानन्द |
| भारतीय दर्शन | — आचार्य बलदेव उपाध्याय |
| औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान | — डा० ईश्वर भारद्वाज |
| Super Science of Yoga | — Dr Kamakhya Kumar |

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 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.Sc in Yogic Science		DSCC 2					SEMESTER- I	
		मनोकायिक रोगों की योग चिकित्सा (Yog Therapy for Psychosomatic Disorders)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस विषय के अध्ययन के बाद छात्र मनोकायिक रोगों के कारणों, लक्षणों तथा उनके योगिक प्रबंधन को समझ सकेगा। वह तनाव, चिंता, अवसाद, उच्च रक्तचाप, मधुमेह आदि विकारों में योग चिकित्सा की उपयोगिता का मूल्यांकन कर सकेगा तथा मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु उपयुक्त योगाभ्यासों का चयन करना सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	मनोकायिक रोग : अवधारणा एवं आधार मनोकायिक रोग का अर्थ, परिभाषा एवं स्वरूप, मन, शरीर एवं चेतना का पारस्परिक संबंध, मनोकायिक रोगों के कारण, तनाव, चिंता, अवसाद, भय एवं भावनात्मक असंतुलन, योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, पंचकोश सिद्धांत एवं मनोकायिक रोग—अन्नमयकोश ?, प्राणमयकोश ?, मनोमयकोश ?, विज्ञानमयकोश ?, आनन्दमयकोश त्रिगुण सिद्धांत एवं मानसिक संतुलन, आधुनिक चिकित्सा एवं योग चिकित्सा का तुलनात्मक अध्ययन
2	तनाव एवं मानसिक विकारों की योग चिकित्सा तनाव कारण, प्रकार एवं प्रभाव, चिंता एवं अवसाद की योगिक अवधारणा, अनिद्रा, क्रोध एवं मानसिक थकान, योगिक परामर्श की भूमिका,
3	मानसिक स्वास्थ्य में योगाभ्यास मानसिक स्वास्थ्य हेतु योगाभ्यास, शिथिलीकरण अभ्यास, सूक्ष्म व्यायाम, ध्यान एवं योगनिद्रा प्रमुख प्राणायामों का चिकित्सीय महत्व
4	प्रमुख मनोकायिक रोग एवं योग चिकित्सा उच्च रक्तचाप एवं योग चिकित्सा, मधुमेह एवं योग, दमा एवं श्वसन संबंधी विकार, मोटापा एवं जीवनशैली विकार पाचन तंत्र संबंधी मनोकायिक रोग, हृदय रोग एवं योग,
5	आधुनिक शोध एवं समकालीन परिप्रेक्ष्य मनोकायिक रोगों पर आधुनिक शोध, योग एवं न्यूरोसाइंस, योग चिकित्सा की वैज्ञानिक उपयोगिता, स्पतालों एवं स्वास्थ्य संस्थानों में योग, मानसिक स्वास्थ्य नीतियाँ एवं योग, मनोकायिक रोगों के प्रबंधन में समन्वित चिकित्सा पद्धति

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 Satyanand Saraswati |
| 5. Yoga & Pregnancy | - Dr. Nagendra & Nagratna |
| 6. Nav Yogini Tantra | - Swami Satyananda Saraswati |
| 7. Yoga for Children & Adolescent | - Swami Satyananda Saraswati |
| 8. Yoga for Asthma & Diabetes | - Swami Satyananda Saraswati |
| 9- योग और रोग | - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती |
| 10. माधव निदान | - Dr. BRAMANAND TRIPATHI |

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 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.Sc in Yogic Science		DSCC 3					SEMESTER- I	
		सामान्य मनोविज्ञान General Psychology						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्र मानव व्यवहार, व्यक्तित्व, अधिगम, स्मृति, संवेग तथा बुद्धि की मूलभूत अवधारणाओं को समझ सकेगा। वह मानसिक प्रक्रियाओं एवं व्यवहार के मनोवैज्ञानिक आधारों का अध्ययन कर जीवन एवं योग साधना में उनके अनुप्रयोग को पहचान सकेगा।

इकाई	विवरण
1	मनोविज्ञान का अर्थ एवं परिभाषा, मनोविज्ञान के क्षेत्र एवं उद्देश्य व्यक्तित्व अर्थ एवं परिभाषा, व्यक्तित्व की पहुंच, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्व, व्यक्तित्व मापन
2	न्यूरोन : प्रकार, संरचना और कार्य, न्यूरोट्रांसमीटर्स, तंत्रिका तंत्र व उसके भाग, अंतःस्रावी प्रणाली, मस्तिष्क : मस्तिष्क स्टेम, हाइपोथैलेमस, थेलेमस, लिम्बिक तंत्र, सेरेब्रम
3	व्यवहार — अर्थ, प्रकृति एवं परिभाषा, व्यवहार के मनोवैज्ञानिक आधार। अनुभूति : अनुभूति की समझ एवं प्रकृति
4	सीखना : अर्थ, प्रकृति याददाश्त (मैमोरी) एवं भूलना : मैमोरी का अर्थ, प्रकार, प्रक्रिया एवं स्तर
5	संवेग : अर्थ, प्रकृति, प्रकार, भावना की बाहरी अभिव्यक्ति, अशाब्दिक संकेत, भावनात्मक बुद्धि बुद्धि : अर्थ, प्रकृति, बुद्धि कौशल मानसिक द्वंद एवं कुंठा के कारण एवं परिणाम, सामान्य मानसिक विकारों का परिचय— अनिद्रा, अवसाद, तनाव एवं चिंता

सन्दर्भ ग्रन्थ—

1. योग मनोविज्ञान — शांतिप्रकाश आत्रेय
2. सामान्य मनोविज्ञान — अरुण कुमार
3. Yoga Psychology : Handbook of Yogic Psychotherapy (2013), By Kamakhya Kumar, Pub: D.K. Print world, New Delhi.
4. Psychology (5th Edi.): Carole Wade & Carol Tavris (1998), Pub: Logman / Addison-Wesley Educational Publications Inc. Us.

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 दीर्घात्मक/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।

M.Sc in Yogic Science		DSCC 4					SEMESTER- I		
		प्रयोगात्मक – (आसन-प्राणायामादि) – 6							
		Practical – (Asana-pranayama etc) – 7							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06	

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, वज्रसन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, भद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रसन, कटिचक्रासन, चक्रासन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गुरुडासन, हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, अर्ध धनुरासन, मार्जारि आसन, अर्ध शलभासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, बालासन, अर्द्धवासन, बकासन, अर्द्धहलासन, सर्पासन, सुखासन, अर्धपद्मासन, एक पाद हलासन, सेतुबंधासन, मर्कटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन, द्विकोणासन, पार्श्वतानासन, सिंहासन, मंडूकासन।	30
प्राणायाम	लम्बा-गहरा श्वास-प्रश्वास 1. डायफ्रामिक ब्रीथ / फुफ्फुसीय श्वसन 2. नाडी शोधन प्राणायाम 3. सूर्यभेदी प्राणायाम 4. चन्द्रभेदी प्राणायाम 5. उज्जायी प्राणायाम	10
षट्कर्म	1. जलनेति 2. रबड़ नेति 3. वमन, धौति / कुंजल क्रिया 4. वातक्रम कपालभाति	20
मुद्रा-बन्ध	1. ज्ञान मुद्रा 2. चिन मुद्रा 3. विपरीतकर्णी मुद्रा 4. जालंधर बंध 5. उड्डियान बंध 6. मूल बंध 7. योग मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	सोऽहम् साधना एवं सविता ध्यान	10
मौखिकी		20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

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

M.Sc in Yogic Science		DSE 1					SEMESTER- I		
		हठयोग में चिकित्सा के सिद्धांत (Principles of Therapy in Hatha Yoga)							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04	

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र हठयोग आधारित चिकित्सा के मूल सिद्धांतों, शुद्धि प्रक्रियाओं तथा योगिक उपचार पद्धतियों का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह विभिन्न जीवनशैली एवं मनोकायिक रोगों के प्रबंधन में हठयोग की भूमिका को समझकर चिकित्सीय योग कार्यक्रम तैयार करना सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	हठयोग एवं चिकित्सा का परिचय हठयोग का अर्थ, स्वरूप एवं उद्देश्य, स्वास्थ्य एवं रोग की योगिक अवधारणा, शरीर, प्राण एवं मन का सम्बन्ध, स्थूल, सूक्ष्म एवं कारण शरीर, पंचकोश एवं स्वास्थ्य, हठयोग एवं समग्र चिकित्सा, आधुनिक चिकित्सा एवं हठयोग का समन्वय
2	हठयोग में चिकित्सा के मूल सिद्धांत शुद्धि का सिद्धांत, संतुलन का सिद्धांत, प्राण ऊर्जा का सिद्धांत, मन-शरीर सम्बन्ध का सिद्धांत, क्रमिक विकास का सिद्धांत, समग्र स्वास्थ्य का सिद्धांत, योगिक जीवनशैली एवं अनुशासन
3	हठयोग की चिकित्सीय तकनीकें षट्कर्म एवं शरीर शुद्धि, धौति, बस्ती, नेति, नौली, कपालभाति एवं त्राटक, आसनों का चिकित्सीय महत्व, प्राणायाम एवं नाडी शोधन, मुद्रा एवं बन्ध की भूमिका, ध्यान एवं योग निद्रा, नादानुसंधान एवं मंत्र चिकित्सा, विश्रांति तकनीकें एवं तनाव प्रबंधन
4	रोगों का हठयोगिक प्रबंधन जीवनशैली विकारों में हठयोग, उच्च रक्तचाप एवं हृदय रोग, मधुमेह एवं मोटापा, श्वसन सम्बन्धी विकार, पाचन तंत्र विकार, मनोकायिक एवं मानसिक रोग, अस्थि एवं पेशीय विकार, तनाव, चिंता एवं अवसाद प्रबंधन, प्रतिरक्षा क्षमता एवं स्वास्थ्य संवर्धन
5	चिकित्सीय अनुप्रयोग एवं अनुसंधान योग चिकित्सा प्रोटोकॉल निर्माण, हठयोग एवं पुनर्वास चिकित्सा, सामुदायिक स्वास्थ्य एवं योग, वृद्धावस्था एवं महिला स्वास्थ्य में योग, हठयोग पर आधुनिक वैज्ञानिक शोध, चिकित्सीय केस स्टडी, योग चिकित्सा की सीमाएँ एवं सावधानियाँ, नैतिकता एवं चिकित्सीय आचार

सन्दर्भ ग्रन्थ—

हठयोग प्रदीपिका

घेरण्ड संहिता

शिव संहिता

योग और रोग - स्वामी सत्यानंद सरस्वती

Yogic Management of Common Diseases - Swami Karmananda Saraswati

Applied Yogic Science - Dr Kamakhya Kumar

Yoga and Health - Dr Kamakhya Kumar

Asana Pranayama Mudra Bandha - Swami Satyananda Saraswati

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।

M.Sc in Yogic Science		ECB 1					SEMESTER- I	
		योग एवं व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान (Yoga and Exercise Physiology)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

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	व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान एवं योग का परिचय व्यायाम शरीर क्रिया विज्ञान की अवधारणा, योग रूप अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य, शरीर की अनुकूलन प्रक्रिया, होमियोस्टेसिस एवं योग, ऊर्जा उत्पादन एवं चयापचय, एरोबिक एवं एनारोबिक कार्यप्रणाली, आसन एवं सामान्य व्यायाम का तुलनात्मक अध्ययन
2	योग एवं श्वसन-हृदय प्रणाली श्वसन तंत्र की शरीर क्रिया, फेफड़ों की क्षमता एवं वेंटिलेशन, प्राणायाम एवं श्वसन क्रिया, हृदय एवं रक्त परिसंचरण तंत्र, हृदय गति, रक्तचाप एवं कार्डियक आउटपुट, योगाभ्यास का हृदय स्वास्थ्य पर प्रभाव, ऑक्सीजन उपभोग एवं कार्यक्षमता, सहनशक्ति एवं कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस, तनाव एवं स्वायत्त तंत्रिका तंत्र पर योग का प्रभाव
3	योग एवं स्नायु-पेशीय तंत्र पेशी तंत्र की संरचना एवं कार्य, स्नायु एवं न्यूरोमस्क्युलर समन्वय, मांसपेशीय संकुचन की प्रक्रिया, लचीलापन, शक्ति एवं संतुलन, आसनों का पेशीय एवं अस्थि तंत्र पर प्रभाव, योग एवं शारीरिक मुद्रा, थकान एवं पुनर्प्राप्ति, खेल प्रदर्शन में योग की भूमिका, योग एवं कार्यक्षमता संवर्धन
4	योग एवं अंतःस्रावी तथा तंत्रिका तंत्र अंतःस्रावी ग्रंथियाँ एवं हार्मोन, योग एवं हार्मोन संतुलन, तनाव हार्मोन एवं योग, केंद्रीय एवं स्वायत्त तंत्रिका तंत्र, मस्तिष्क तरंगें एवं ध्यान, प्राणायाम एवं तंत्रिका संतुलन, योग निद्रा एवं विश्रांति प्रतिक्रिया, योग एवं न्यूरोफिजियोलॉजी
5	योग के चिकित्सीय एवं व्यावहारिक अनुप्रयोग जीवनशैली विकारों में योग, मोटापा एवं चयापचय विकार, मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप में योग, खेल चिकित्सा एवं पुनर्वास, वृद्धावस्था एवं कार्यात्मक फिटनेस, कॉर्पोरेट स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन, योग एवं प्रतिरक्षा तंत्र, योग पर आधुनिक वैज्ञानिक शोध, प्रयोगात्मक अध्ययन एवं केस स्टडी

सन्दर्भ ग्रन्थ-

आसन प्राणायाम मुद्रा बंध - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
आसन क्यों और कैसे - स्वामी कुवालायानन्द
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 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।

M.Sc in Yogic Science		ECB 1					SEMESTER- I	
		भारतीय दर्शन में योग Yoga in Indian Philosophy						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के बाद छात्र भारतीय दर्शन की प्रमुख परंपराओं जैसे सांख्य, योग, वेदान्त, न्याय, बौद्ध एवं जैन दर्शन में योग की अवधारणा को समझ सकेगा। वह विभिन्न दार्शनिक दृष्टिकोणों की तुलनात्मक समीक्षा कर योग के दार्शनिक आधार को स्पष्ट रूप से व्याख्यायित कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	दर्शन का अर्थ, परिभाषाएँ तथा भारतीय दर्शन का परिचय, आधुनिक जीवन में दर्शन की उपयोगिता। बौद्ध दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त एवं योग।
2	जैन दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त एवं योग। चार्वाक – दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त एवं योग।
3	योग दर्शन – सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त तथा आधुनिक जीवन में उपयोगिता एवं योग। सांख्य दर्शन – सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त एवं योग।
4	न्याय दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त एवं योग। वैशेषिक दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त एवं योग।
5	मीमांसा दर्शन – सामान्य परिचय तथा सिद्धान्त। ईश्वर, आत्मा, बन्धन, मोक्ष तथा कर्म का सिद्धान्त एवं योग। वेदान्त दर्शन – सामान्य परिचय, शंकराचार्य का अद्वैतवाद एवं योग।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

भारतीय दर्शन की रूपरेखा	— एच0 पी0 सिन्हा
भारतीय दर्शन	— आचार्य बलदेव उपाध्याय
Outline of Indian Philosophy	— HP Sinha
A critical survey of Indian Philosophy	— C.D. Sharma
Indian Philosophy	— Dutta and Chatterjee
History of Indian Philosophy (1-5 Vol)	— S.N Das Gupta
Indian Philosophy	— Dr. S. Radhakrishnan

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।

M.Sc in Yogic Science		AEEC 1					SEMESTER- I	
		प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धान्त Principles of Naturopathy						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	0	100	02

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, 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, शीढ़ 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। मृत्तिका स्नान। सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर सूर्यप्रकाश की क्रिया-प्रक्रिया। सूर्य स्नान, विभिन्न रंगों का प्रयोग, वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान।
4	उपवास- सिद्धान्त व शारीरिक क्रिया-प्रतिक्रिया, आरोग्य हेतु उपवास, रोग का उभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार-दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध जलउपवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास। आदर्श आहार, प्राकृतिक आहार, रोग निवारण में उपयुक्त आहार, आदर्श व संतुलित आहार में अन्तर।
5	अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगों पर प्रभाव, विधियां- समानय, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, बोलना, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की, चुटकी आदि। रोगों में अभ्यंग।

संदर्भ ग्रन्थ-

चिकित्सा उपचार के विविध आयाम	- पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड-40
जीवेम शरदः शतम	- पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड- 41
स्वस्थवृत्त विज्ञान	- प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम	- शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य	- डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा	- विट्ठल दास मोदी
आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा	राकेश जिन्दल
Diet and Nutrition	- Dr. Rudolf
History and Philosophy of Naturopathy	- Dr. S.J. Singh
Nature Cure	- Dr. H. K. Bakhru
The Practice of Nature Cure	- Dr. Henry Lindlhar

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।

M.Sc in Yogic Science		DSCC 5					SEMESTER- II	
		स्व प्रबन्धन में योग Teaching Methodology in Yoga						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

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	योग एवं स्व-प्रबंधन की आधारभूत अवधारणाएँ योग एवं स्व-प्रबंधन का अर्थ एवं महत्व, प्रबंधन : सिद्धांत एवं आयाम, स्व के विभिन्न आयाम: शारीरिक आयाम, मानसिक आयाम, भावनात्मक आयाम, आध्यात्मिक आयाम, अष्टांग योग : स्व-प्रबंधन का साधन, यम एवं नियम : अनुशासित जीवन का आधार
2	स्वास्थ्य एवं जीवनशैली प्रबंधन योग में समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा, शारीरिक स्वास्थ्य प्रबंधन, मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन, आहार, विहार, विचार एवं व्यवहार की अवधारणा, योग द्वारा जीवनशैली प्रबंधन, तनाव प्रबंधन एवं विश्रुति, आसन, प्राणायाम एवं ध्यान की भूमिका
3	विचार, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक प्रबंधन विचार प्रबंधन एवं सकारात्मक चिंतन, एकाग्रता एवं मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक प्रबंधन एवं भावनात्मक संतुलन, क्रोध, भय, चिंता एवं तनाव प्रबंधन, कल्पना एवं दृश्यीकरण तकनीकें, ध्यान एवं धारणा के अभ्यास, आध्यात्मिक प्रबंधन, स्व-जागरूकता एवं आंतरिक शांति
4	व्यवहार एवं संबंध प्रबंधन व्यवहार प्रबंधन एवं व्यक्तित्व विकास, सकारात्मक दृष्टिकोण एवं आत्म-अनुशासन, चरित्र प्रबंधन एवं नैतिक मूल्य, संबंध प्रबंधन एवं सामाजिक सामंजस्य, योगिक सिद्धांतों द्वारा संघर्ष समाधान, करुणा, धैर्य एवं सहयोग, योग द्वारा नेतृत्व क्षमता का विकास,
5	कार्यस्थल शांति एवं अनुप्रयुक्त स्व-प्रबंधन कार्यस्थल शांति प्रबंधन, कार्य तनाव एवं व्यावसायिक संतुलन प्रबंधन, समय प्रबंधन एवं कार्य दक्षता, निर्णय क्षमता एवं स्व-प्रेरणा, कार्यस्थल सामंजस्य हेतु योगिक अभ्यास, व्यावसायिक उत्कृष्टता हेतु योग, समग्र व्यक्तित्व विकास, आत्म-साक्षात्कार एवं समग्र जीवन दृष्टि

संदर्भ ग्रंथ

स्वामी विवेकानन्द - राजयोग

बी.के.एस. आर्यगर - लाइट ऑन योग

Atomiv 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 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.Sc in Yogic Science		DSCC 6					SEMESTER- II	
		शारीरिक शिक्षा एवं योग Yoga, & Physical Education						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

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 समझाने 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, 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 Techniques of teaching - S.K. Kochar

A Hand Book of Education

- A.G. Sundarans

Fundamentals of Health, yoga and physical education - Dr. H.L. Khatri

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।

M.Sc in Yogic Science		DSCC 7					SEMESTER- II	
		योग में अनुसंधान एवं सांख्यिकी Yogic Research & Statistics						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

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 समस्या:- 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 प्रविधियाँ:- परिकल्पना- परिकल्पना का स्वरूप तथा प्रकार। प्रतिदर्श चयन- प्रतिदर्श चयन का अर्थ तथा महत्व, प्रसम्भाव्यता तथा अप्रसम्भाव्यता प्रतिदर्श चयन की प्रविधियाँ। प्रदत्त-संग्रहण की प्रविधियाँ- प्रेक्षण विधि, प्रयोगात्मक विधि, प्रश्नावली, साक्षात्कार
3	चर, प्रयोगात्मक नियन्त्रण, शोध अभिकल्प एवं शोध प्रतिवेदन लेखन:- चर- चर का अर्थ तथा प्रकार। स्वतन्त्र तथा आश्रित चरों का जोड़-तोड़। प्रयोगात्मक नियन्त्रण- प्रयोगात्मक नियन्त्रण का स्वरूप तथा समस्या। नियन्त्रण की तकनीकें- निरसन (निराकरण), दशाओं की स्थिरता, सन्तुलन, प्रतिसन्तुलन, 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 सांख्यिकी:- 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 आधुनिक विधि (प्रोडक्ट मोमेंट विधि) तथा कोटि-अन्तर विधि (स्थानक्रम विधि)
5	भविष्यकथन एवं अनुमान:- प्रतिगमन- प्रतिगमन समीकरणों 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 विधियाँ	- एच. के. कपिल
मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी	- गेरट
Foundation of Behavioral Sciences	- Kerlinger
Research Methods in Behavioral Sciences	- Festinger & Katz
Statistics in Psychology and Education	- Garret

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/पिपरणात्मक 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।

M.Sc in Yogic Science		DSCC 8					SEMESTER- II		
		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	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06	

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, भूमनासन, बद्ध पद्मासन, कोणासन अष्टवक्रासन, वातायनासन, तुलासन, व्याघ्रासन, कूर्मासन, गुप्त पद्मासन, गर्भासन, तिर्यक भुजंगासन, सर्पासन, अर्ध चन्द्रासन, उष्ट्रासन, अर्ध पद्मासन, पश्चिमोत्तानासन, परिवृत्त जानुशीर्षासन, संकटासन।	30
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, तडागी मुद्रा, प्राण मुद्रा, काकी मुद्रा, महामुद्रा, महाबंध मुद्रा, महावेद्य मुद्रा।	10
ध्यान विधियाँ	अन्तर्मान, कायास्थैर्यम्।	10
मौखिकी	मौखिकी	20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

- | | |
|-------------------------------|---|
| हठयोग प्रदीपिका | – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला |
| घेरण्ड संहिता | – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार |
| आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध | – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार |
| आसन क्यों और कैसे | – ओ० पी० तीवार |
| Light on yoga | – B.K.S IYENGAR |
| Asana Why & How | – O.P. Tiwari |

M.Sc in Yogic Science		DSE 2					SEMESTER- II	
		प्रयोगात्मक – (प्राकृतिक चिकित्सा प्रयोगात्मक)						
		Practical – (Naturopathy)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस विषय के अध्ययन से छात्र प्राकृतिक चिकित्सा की विभिन्न उपचार विधियाँ जैसे जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा, सूर्य चिकित्सा, उपवास तथा प्राकृतिक आहार का व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त करेगा। वह स्वास्थ्य संरक्षण एवं रोग प्रबंधन हेतु इन प्राकृतिक उपायों का उचित उपयोग करना सीख सकेगा।

विवरण	अंक
जल प्रयोग की विधियाँ – विभिन्न तापक्रम के जल का प्रयोग, जलपान, उषापान, स्पंज, एनिमा, प्राकृतिक स्नान, साधारण व घर्षण स्नान, कटि स्नान, मेहन स्नान, वाष्प स्नान, रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान। मिट्टी के प्रयोग – पूरे शरीर की गीली पट्टी, छाती, पेट, गले व हाथ-पैर की पट्टियाँ, मृत्तिका स्नान। अभ्यंग – समान्य, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की, चुटकी आदि।	70
मौखिकी	30

सन्दर्भ ग्रन्थ—

नेचर क्योर	— एच. के. बखरू
प्राकृतिक चिकित्सा	— डॉ. पी. डी. मिश्रा
प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग	— डॉ. नरेन्द्र कुमार नीरज
प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान	— डॉ. शरण प्रसाद
चिकित्सा उपचार के विविध आयाम	— पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड-40
जीवेम शरदः शतम	— पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड- 41
स्वस्थवृत्त विज्ञान	— प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम	— शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य	— डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा	— विठ्ठल दास मोदी
आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा	— राकेश जिन्दल
History and Philosophy of Naturopathy - Dr. S.J. Singh	

M.Sc in Yogic Science		ECA 2					SEMESTER- II	
		वैकल्पिक चिकित्सा (Common Herbs : Introduction and Utility)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

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	वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा (भारतीय व पाश्चात्य), वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व, अनुसंधान की आवश्यकता,
2	एक्यूप्रेसर : अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेसर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेसर के उपकरण, एक्यूप्रेसर के लाभ, विभिन्न दाब विन्दुओं का परिचय। एक्यूप्रेसर एवं सुजोक में साम्यता एवं विषमता।
3	चुम्बक चिकित्सा : परिचय, चुम्बक चिकित्सा का इतिहास, प्रयोग विधि, प्रकार एवं प्रभाव
4	प्राणिक हीलिंग : परिचय, प्राण, चेतना और पंच कोश, प्रभामण्डल और प्राणशक्ति, सिद्धान्त, विधि एवं प्रभाव
5	रेकी चिकित्सा: परिचय, अवधारणा, नियम एवं विधि, सहायक साधना उपचार विधि एवं प्रभाव

संदर्भ ग्रन्थ—

Acupressure	— Dr. Attar Singh
Acupressure	— Dr. L.N. Kothari
Acupressure ½ you are doctor for yourself ½	— Dr. Dhiren Gala
Sujok Therapy	— Dr. Aasha Maheshwari
Miracles through pranic healing	— Master Choa Kok Sui
Advanced pranic healing	— Master Choa Kok Sui
Pranic Psychotherapy	— Master Choa Kok Sui
आहार और स्वास्थ्य	— डॉ. हीरालाल
सुश्रुत संहिता (षारीर स्थान)	— मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007
वाग्भट्ट संहिता (षारीर स्थान)	— मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007
मर्म विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा	— डॉ. सुनील कुमार जोषी

M.Sc in Yogic Science		ECB 2					SEMESTER- II		
		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	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04	

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस विषय के अध्ययन से छात्र मानव शरीर की संरचना एवं विभिन्न अंग-प्रणालियों की कार्यप्रणाली का वैज्ञानिक ज्ञान प्राप्त करेगा। वह शरीर के सामान्य कार्यों को समझकर योगाभ्यासों के शारीरिक प्रभावों का विश्लेषण करने तथा स्वास्थ्य एवं रोग की अवस्थाओं को बेहतर ढंग से समझने में सक्षम होगा।

इकाई	विवरण
1	मानवीय कोशिका— संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य, ऊतक व प्रकार तथा कार्य। शरीर की परिभाषा, शरीर का षडंगत्व, पुरुष के आयुर्वेदोक्त चार भेद, चेतना धातु पुरुष, पंच विंशति पुरुष, षडधातु पुरुष, मन की परिभाषा, मन की उत्पत्ति, मन का स्थान, मन का निग्रह, मन के कर्म के संदर्भ में ध्यान समन्वय।
2	अस्थि तन्त्र, अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थि की संख्या, अस्थि की रचना, अस्थि के कार्य, तरुणास्थि का स्थान, तरुणास्थि के भेद और कार्य, सन्धि स्थल, प्रकार, घुटने व कशेरुका सन्धि 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, डोरसाई, ट्रपीजियस, रेक्टस, एबडोमिनिस, डायफ्राम, डैल्तायड, वाइसैप्स, ट्राईसैप्स, ग्लूटियस मैक्सीमस, फेमोरेलिस, सारटोरियस, गैस्ट्रोक्नीमियस। 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—वाह्य व आन्तरिक, गैसों का परिवहन, श्वसन क्रिया की नियंत्रण प्रक्रियाएँ। 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. प्रियवृत्त 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	

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।

M.Sc in Yogic Science		-----					SEMESTER- II	
		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	3 Hrs.	3	1	0	30	70	02

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	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 बिन्दु 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।)	40
2	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 सम्बन्धित 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)	30
3	मौखिकी	30

सन्दर्भ ग्रन्थ –

- अनुसंधान विधियां – एच. के. कपिल
मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी – गैरेट

M.Sc in Yogic Science		DSCC 9					SEMESTER- III	
		योग उपनिषद् Yog Upnishad						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र 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	नादबिन्दूपनिषद् : हंसविद्या, ओमकार की 12 मात्राएं एवं प्राणों के विनियोग का फल, नाद के प्रकार तथा नादानुसंधान साधना, मनोलाय स्थिति।
2	योग तत्त्वोपनिषद् : मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग एवं राजयोग तथा इनकी अवस्थाएं, आहार एवं दिनचर्या, योग सिद्धि के प्रारम्भिक लक्षण एवं सावधानियाँ।
3	ध्यानबिन्दूपनिषद् : ध्यानयोग का महत्व, प्रणव का स्वरूप, प्रणव ध्यान की विधि, नादानुसंधान द्वारा आत्मदर्शन
4	योग कुण्डल्युपनिषद् : प्राणायाम सिद्धि के उपाय, प्राणायाम के भेद, ब्रह्म प्राप्ति के उपाय। योगचूडामण्युपनिषद् : योग के छः अंगों का वर्णन एवं प्रत्येक के फल और उनके क्रम।
5	योगराजोपनिषद् : मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग, नौ चक्र, उनमें ध्यान की प्रक्रिया एवं फलश्रुति।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

योग उपनिषद् संग्रह	— परमहंस स्वामी अनन्त भारती
108 उपनिषद् (तीन खण्ड)	— पं० श्री राम शर्मा आचार्य
कल्याण (उपनिषद् अंक)	— गीता प्रेस गोरखपुर
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान	— डा० ईश्वर भारद्वाज
उपनिषद् संग्रह	— प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास

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।

M.Sc in Yogic Science		DSCC 10					SEMESTER- III	
		मंत्र एवं आध्यात्मिक चिकित्सा (Yoga Nidra and Meditation Techniques)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को मंत्र एवं आध्यात्मिक चिकित्सा के सैद्धान्तिक, दार्शनिक एवं व्यावहारिक पक्षों का सम्यक् ज्ञान प्रदान करना है। इसके माध्यम से विद्यार्थी मंत्र शक्ति, ध्वनि कंपन, चेतना, ध्यान एवं आध्यात्मिक साधना के माध्यम से शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य संवर्धन की विधियों को समझ सकेंगे।

इकाई	विवरण
1	मंत्र एवं आध्यात्मिक चिकित्सा का परिचय मंत्र : अर्थ, परिभाषा एवं स्वरूप, मंत्र का व्युत्पत्तिगत एवं दार्शनिक आधार, वैदिक एवं तांत्रिक परम्परा में मंत्र, ध्वनि, स्पंदन एवं चेतना का सम्बन्ध, आध्यात्मिक चिकित्सा रू अर्थ एवं अवधारणा, शरीर, मन एवं आत्मा का पारस्परिक सम्बन्ध, पंचकोश एवं चेतना का स्वरूप, मंत्र एवं प्राण ऊर्जा का सम्बन्ध
2	मंत्र विज्ञान एवं साधना पद्धति मंत्रों का वर्गीकरण रू वैदिक, तांत्रिक एवं बीज मंत्र, प्रणव मंत्र का महत्व, गायत्री मंत्र एवं महामृत्युंजय मंत्र, जप रू अर्थ, प्रकार एवं विधियाँ, मंत्र दीक्षा एवं गुरु परम्परा, मंत्र साधना के नियम एवं अनुशासन, मंत्र शक्ति एवं चित्त शुद्धि, नाद एवं शब्द ब्रह्म की अवधारणा
3	ध्यान एवं आध्यात्मिक चिकित्सा की विधियाँ ध्यान : अर्थ एवं उद्देश्य, मंत्र ध्यान एवं जप ध्यान, नादानुसंधान एवं नाद योग, चक्र ध्यान एवं बीज मंत्र, प्रार्थना एवं संकल्प शक्ति, योग निद्रा एवं आध्यात्मिक विश्रान्ति, आध्यात्मिक परामर्श एवं सकारात्मक चिंतन, भावनात्मक शुद्धि एवं आत्म-नियंत्रण
4	मंत्र एवं आध्यात्मिक चिकित्सा के चिकित्सीय अनुप्रयोग तनाव एवं चिंता प्रबंधन में मंत्र चिकित्सा, अवसाद एवं मानसिक असंतुलन में उपयोगिता, अनिद्रा एवं भावनात्मक विकारों में भूमिका, मनोकायिक रोगों की आध्यात्मिक चिकित्सा, रोग प्रतिरोधक क्षमता एवं सकारात्मक ऊर्जा, जीवनशैली विकारों में मंत्र एवं ध्यान, व्यक्तित्व विकास एवं आत्मविश्वास, आध्यात्मिक चिकित्सा एवं समग्र स्वास्थ्य
5	अनुसंधान एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण मंत्र एवं ध्वनि चिकित्सा पर आधुनिक शोध, यूरोसाइंस एवं मंत्र ध्यान, योग चिकित्सा एवं आध्यात्मिक चिकित्सा का समन्वय, सामुदायिक स्वास्थ्य एवं आध्यात्मिकता, वैश्विक परिप्रेक्ष्य में मंत्र चिकित्सा, आध्यात्मिक साधना एवं नैतिक मूल्य

सन्दर्भ ग्रन्थ—

पतञ्जलि योगसूत्र

मंत्र विज्ञान और उसकी संसिद्धि - श्री राम शर्मा आचार्य

आध्यात्मिक चिकित्सा - डॉ प्रणव पंड्या

Kundalini Tantra – Swami Satyananda Saraswati

Yoga Psychology- Dr Kamakhya Kumar

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।

M.Sc in Yogic Science		DSCC 11					SEMESTER- III	
		योग मनोविज्ञान Yoga Psychology						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

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। व्यक्तित्व अर्थ एवं परिभाषा, व्यक्तित्व की पहुंच, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्व, व्यक्तित्व मापन
2	व्यवहार – अर्थ, प्रकृति एवं परिभाषा, व्यवहार के के मनोवैज्ञानिक आधार। अनुभूति : अनुभूति की समझ एवं प्रकृति सीखना : अर्थ, प्रकृति
3	याददाश्त (मेमोरी) एवं भूलना : मेमोरी का अर्थ, प्रकार, प्रक्रिया एवं स्तर संवेग : अर्थ, प्रकृति, प्रकार, भावना की बाहरी अभिव्यक्ति, अशाब्दिक संकेत, भावनात्मक बुद्धि बुद्धि : अर्थ, प्रकृति, बुद्धि कौशल।
4	योग मनोविज्ञान का अर्थ, स्वरूप उद्देश्य, आधुनिक जीवन शैली में योग मनोविज्ञान की उपयोगिता, चित्त, चित्त निरोध के उपाय, मनोभूमियाँ, पंच कलेश, चित्त विक्षेप, मनोनिग्रह
5	मनोवैज्ञानिक समस्याओं का यौगिक समाधान – सामाजिक समायोजन, आक्रामकता, क्रोध, तनाव, अवसाद, कुंठा, अनिद्रा, चिंता, कंसंट्रेशन मेमोरी एवं क्रीएटिविटी में योग की भूमिका।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

A Handbook of Yogic Psychotherapy.

योग मनोविज्ञान

Yoga Psychology

योग मनोविज्ञान

सामान्य मनोविज्ञान

- Dr Kamakhya Kumar

— डॉ. रूप

- Shri Anandmurthi

— शांतिप्रकाश आत्रेय

— अरुण कुमार

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 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.Sc in Yogic Science		DSCC 12					SEMESTER- III		
		प्रयोगात्मक – (आसन-प्राणायामादि) – ९							
		Practical – (Asana-pranayama) – 9							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06	

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, टिट्टीयासन, शीर्षपाद अंगुष्ठासन, गुप्तासन, पद्मवकासन, पूर्ण उष्ट्रासन, मयूरासन, तोलांगुलासन, वातायनासन, गर्भासन, संकटासन, विभक्त पश्चिमोत्तानासन एक पाद राजकपोतासन	30
प्राणायाम	द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास भ्रामरी प्राणायाम भस्त्रिका प्राणायाम स्तम्भवृति	10
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, तत्त्व शुद्धि	10
मौखिकी	मौखिकी	20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

- | | |
|-------------------------------|---|
| हठयोग प्रदीपिका | – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला |
| घेरण्ड संहिता | – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार |
| आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध | – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार |
| आसन क्यों और कैसे | – ओ० पी० तीवार |
| Light on yoga | – B.K.S IYENGAR |
| Asana Why & How | – O.P. Tiwari |

M.Sc in Yogic Science		DSE 3					SEMESTER- III	
		शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान – 2						
		Human Anatomy & Physiology-2						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस विषय के अध्ययन से छात्र मानव शरीर की उन्नत संरचनाओं एवं विभिन्न जैविक प्रणालियों की कार्यप्रणाली का विस्तृत ज्ञान प्राप्त करेगा। वह शरीर पर योगाभ्यासों के प्रभावों को वैज्ञानिक दृष्टि से समझकर स्वास्थ्य संवर्धन एवं रोग निवारण में उनका विश्लेषण कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	रक्त परिसंचरण तंत्र— रक्त की रचना, रक्त कण, लालरक्त कण व रक्तचक्रिका की रचना व कार्य, रक्त के कार्य, धमनी-शिरा की रचना व अन्तर, हृदय की बाह्य एवं आन्तरिक रचना, हृदय चक्र, रक्तदाब, रक्त का संवहन, रक्त परिसंचरण तंत्र पर योग का प्रभाव, रक्तदाब व हृदय गति की नियन्त्रण प्रक्रिया।
2	पाचन तंत्र—पाचन तंत्र की परिभाषा, पाचन तंत्र की रचना व क्रियाएँ। प्रोटीन, वसा तथा कार्बोहाइड्रेट्स का पाचन, यकृत की रचना और कार्य, अग्नाशय की रचना और कार्य, पाचन तंत्र पर योग का प्रभाव।
3	अन्तःस्त्रावी तंत्र— अन्तःस्त्रावी व बहिःस्त्रावी ग्रन्थियाँ, एन्जाइमस व हार्मोन में अन्तर, पीयूष ग्रन्थि, पिनियल ग्रन्थि, परिचुल्लिका ग्रन्थि, चुल्लिका 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 तंत्र—तन्त्रिका तंत्र के विभाग, तन्त्रिकाओं के प्रकार (संक्षिप्त जानकारी), नाडी की रचना, मस्तिष्क के विभाग, वृहद मस्तिष्क की रचना और कार्य, लघु मस्तिष्क के कार्य, नाडी के भेद— मस्तिष्कीय नाडियाँ व सौषुम्निक नाडियाँ, सुषुम्ना की रचना व कार्य, स्वतन्त्र नाडी संस्थान, तन्त्रिका तंत्र 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, शरीर में षट्चक्र की स्थिति, क्रिया व उनका पंच मूलतत्त्व

सन्दर्भ ग्रंथ —

सुश्रुत (शरीर स्थान)

शरीर रचना विज्ञान

शरीर क्रिया विज्ञान

शरीर क्रिया विज्ञान

शरीर रचना व क्रिया विज्ञान

आयुर्वेदीय क्रिया शरीर

Anatomy & Physiology for Nurses

— डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर

— डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा

— डॉ. प्रियवृत्त शर्मा

— डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता

— डॉ. एस. आर. वर्मा

— वैद्य रणजीत राय देसाई

— J.P.Brothers

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 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.Sc in Yogic Science		ECA 3					SEMESTER- III		
		योगसूत्र का विस्तृत अध्ययन							
		Detailed Study of Yogsutra							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04	

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरान्त छात्र महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित योगसूत्रों के दार्शनिक एवं व्यावहारिक पक्षों को समझ सकेगा। वह अष्टांग योग, चित्तवृत्ति निरोध, समाधि तथा कैवल्य जैसी अवधारणाओं का गहन अध्ययन कर योग साधना में उनके महत्व को स्पष्ट कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित्त वृत्तियां, चित्त वृत्तियों के निरोध का उपाय।
2	योगान्तराय, चतुर्व्यूहवाद, 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, पुरुष 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 (तत्त्ववैशारदी) | - 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 विमर्श | - विजयपाल शास्त्री |
| ध्यान योग प्रकाश | - लक्ष्मणानन्द |
| योग दर्शन | - राजवीर शास्त्री |
| पातंजल योग एवं श्री अरविन्द | योग का तुलनात्मक अध्ययन - डा० त्रिलोकचन्द्र |
| योग सिद्धान्त एवं साधना | - प्रो० महेश प्रसाद सिसोदी |
| प्राणायाम विमर्श | - प्रो० कृष्णकान्त शर्मा |

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 दीर्घांतरात्मक/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।

M.Sc in Yogic Science		ECB 3					SEMESTER- III	
		आयुर्वेद के सिद्धान्त Principles of Ayurveda						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस विषय के अध्ययन से छात्र आयुर्वेद के मूल सिद्धांतों, त्रिदोष सिद्धांत, प्रकृति, स्वास्थ्य एवं रोग की अवधारणाओं का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह आयुर्वेदिक जीवनशैली, आहार-विहार तथा स्वास्थ्य संरक्षण के उपायों को समझकर योग एवं आयुर्वेद के समन्वित दृष्टिकोण का अध्ययन कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	आयुर्वेद : परिचय, प्रयोजन, लक्षण, इतिहास, परम्परा, सृष्टि विकास का क्रम।
2	आयुर्वेद के सिद्धान्त एवं मूल उद्देश्य, शरीर के घटक, शरीर दोष, मानव दोष, दोषों की विषमता के कारण।
3	दोषों के नाम की व्युत्पत्ति, वात : गुण, कर्म, स्थान एवं भेद। कफ : गुण, कर्म, स्थान एवं भेद। पित्त : गुण, कर्म, स्थान एवं भेद। वात-पित्त एवं कफ के सामान्य कर्म।
4	आहार, आहार द्रव्य के प्रकार, हितकर आहार, हीन मात्र में किए गये आहार के लक्षण, अति मात्रा में किये गये अहार के लक्षण, आहार विधि विशेषायतन, शरीरस्थ अग्नि एवं प्रकार।
5	सप्तधातु का संक्षिप्त परिचय, सप्तधातु स्थान, गुण, कर्म का वर्णन, शरीर में षट्चक्र की स्थिति, क्रिया व उनका पंच मूलतत्त्व

सन्दर्भ ग्रन्थ-

आयुर्वेद-सारसंग्रह	- श्री वैद्यनाथ
आयुर्वेदिय शरीर क्रिया विज्ञान	- शिवकुमार गौड
आयुर्वेद दर्शन	- ब्रह्मवर्चस्व
चरक संहिता	- आचार्य विद्याधर शुक्ल एवं प्रो० रविदत्त त्रिपाठी
अष्टांग हृदयम्	- प्रो० ब्रह्मानन्द त्रिपाठी

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।

M.Sc in Yogic Science		DISSERTATION/PROJECT					SEMESTER- III	
		परियोजना कार्य Pariyojana Karya						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	02

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के माध्यम से छात्र किसी चयनित विषय पर स्वतंत्र अध्ययन एवं शोध कार्य करना सीखेगा। वह शोध समस्या का चयन, डेटा संकलन, विश्लेषण एवं निष्कर्ष प्रस्तुत करने की क्षमता विकसित करेगा तथा अकादमिक लेखन कौशल में दक्षता प्राप्त करेगा।

इकाई	विवरण	
1	विद्यार्थी अपने विभागय समिति या विभागाध्यक्ष से परियोजना कार्य हेतु दिशा निर्देश प्राप्त कर भावी योजना की रूपरेखा विभाग में प्रस्तुत करेंगे, जिस पर विभाग की अनुमति अनिवार्य होगी। किन समूह को क्या योगाभ्यास (Intervention) दिया जाना है यह पूर्व में निर्धारित करना आवश्यक होगा।	300
2	विद्यार्थी अपने आस-पास के किसी सार्वजनिक स्थल/ आश्रम/ धर्मशाला/ कॉलेज/ स्कूल/ हॉस्पिटल/ हेल्थ क्लब/ आदि में 40 से 45 दिन का योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित करेंगे। इस दौरान प्रतिभागियों के प्री- एवं पोस्ट आंकड़ों को एकत्रित करेंगे। आंकड़ों के संकलन हेतु शारीरिक या/व मानसिक स्तर पर योग के प्रभाव को जानने के लिए शारीरिक (फिजियोलॉजिकल मापनी) या/व मनोवैज्ञानिक प्रश्नावली (Questionnaire) का प्रयोग करेंगे।	
3	विद्यार्थी (कार्यक्रम के छाया चित्र एवं संस्था प्रमुख के प्रमाण पत्र आदि संलग्न करते हुए) विभाग में उस पर एक लिखित रिपोर्ट को बाह्य एवं आंतरिक विशेषज्ञ के सम्मुख प्रस्तुत करेंगे	
4	शिविर एवं संस्था आदि प्रतिभागियों की संख्या कम से कम 30 होनी चाहिए।	
5	परियोजना कार्य का मूल्यांकन आंतरिक एवं बाह्य विशेषज्ञ संयुक्त रूप से करेंगे।	

M.Sc in Yogic Science		DSCC 13					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	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06	

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	मनोकायिक रोगों का परिचय एवं आधार मनोकायिक रोग का अर्थ, परिभाषा एवं स्वरूप, मन एवं शरीर का पारस्परिक सम्बन्ध, तनाव एवं भावनाओं का शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव, मनोकायिक रोगों के कारण का मानसिक, सामाजिक एवं जैविक कारक, योग एवं आयुर्वेद की दृष्टि से मनोकायिक रोग, पंचकोश एवं मनोकायिक विकार, गुणत्रय (सत्त्व, रजस्, तमस्) एवं मानसिक अवस्थाएँ, आधुनिक चिकित्सा एवं मनोविज्ञान की दृष्टि से मनोकायिक रोग
2	मनोकायिक रोगों के प्रमुख प्रकार उच्च रक्तचाप एवं हृदय सम्बन्धी विकार, मधुमेह एवं तनाव, अस्थमा एवं श्वसन विकार, माइग्रेन एवं सिरदर्द, पेटिक अल्सर एवं पाचन विकार, मोटापा एवं जीवनशैली विकार, त्वचा रोग एवं मानसिक तनाव, अनिद्रा एवं नींद विकार, चिंता एवं अवसाद सम्बन्धी मनोकायिक समस्याएँ
3	योगिक सिद्धान्त एवं चिकित्सीय तकनीकें अष्टांग योग एवं स्वास्थ्य संवर्धन, शिथिलीकरण तकनीकें, मनोकायिक रोगों हेतु उपयुक्त आसन, मनोकायिक रोगों हेतु उपयुक्त प्राणायाम, मनोकायिक रोगों हेतु उपयुक्त ध्यान, योग निद्रा एवं तनाव प्रबंधन, मंत्र एवं नाद चिकित्सा, सकारात्मक चिंतन एवं भावनात्मक संतुलन
4	प्रमुख मनोकायिक रोगों की योग चिकित्सा उच्च रक्तचाप की योग चिकित्सा, मधुमेह प्रबंधन हेतु योग, अस्थमा एवं श्वसन विकारों में योग, तनाव एवं चिंता प्रबंधन, पाचन विकारों हेतु योगिक अभ्यास, मोटापा एवं मेटाबोलिक विकारों में योग, हृदय रोगों के पुनर्वास में योग, समग्र स्वास्थ्य हेतु योगिक जीवनशैली
5	चिकित्सीय अनुप्रयोग एवं अनुसंधान योग चिकित्सा का सिद्धान्त एवं पद्धति, अस्पताल एवं पुनर्वास केंद्रों में योग, जीवनशैली प्रबंधन एवं स्वास्थ्य शिक्षा, मनोकायिक रोगों हेतु योग चिकित्सा प्रोटोकॉल, योग एवं मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रम, आधुनिक वैज्ञानिक शोध एवं प्रमाण, योग चिकित्सा की सीमाएँ एवं नैतिक

सन्दर्भ ग्रन्थ-

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| योग सूत्र (तत्त्ववैशारदी) | - वाचस्पति मिश्र |
| योग सूत्र (योग वार्तिक) | - विज्ञान भिक्षु |
| योग सूत्र (भास्वती टीका) | - हरिहरानन्द अरण्यक |
| योग सूत्र (राजमार्तण्ड) | - भोजराज |
| पातंजल योग प्रदीप | - ओमानन्द तीर्थ |
| ध्यान योग प्रकाश | - लक्ष्मणानन्द |
| योग दर्शन | - राजवीर शास्त्री |
| योग सिद्धान्त एवं साधना | - प्रो० महेश प्रसाद सिसोदी |
| प्राणायाम विमर्श | - प्रो० कृष्णकान्त शर्मा |

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 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.Sc in Yogic Science		DSCC 14					SEMESTER- IV		
		आयुर्वेदीक पंचकर्म Ayurvedic Panchkarma							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06	

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 समझकर उसके व्यावहारिक महत्व का मूल्यांकन कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	पंचकर्म का परिचय – परिचय, पंचकर्म की विधियाँ,
2	पंचकर्म में प्रयुक्त उपकरणों का विवरण – उपकरण एवं उनके प्रयोग।
3	पूर्व कर्म – स्नेहन, वमन।
4	प्रधान कर्म – विरेचन, वस्ति कर्म।
5	पश्चात् कर्म – नस्यकर्म।

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

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 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.Sc in Yogic Science		DSCC 15					SEMESTER- IV	
		प्रयोगात्मक – (आसन-प्राणायामादि) – १०						
		Practical – (Asana-Pranayama etc) – 10						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

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 भुजंगासन, पूर्ण धनुरासन, पूर्ण मत्स्येन्द्रासन, गोरक्षासन, पक्षी आसन, पूर्ण चक्रासन, वृश्चिकासन, पूर्ण शलभासन, पद्म मयूरासन, एक पाद वकासन, पूर्ण वृश्चिकासन, कन्दासन, ओमकारासन, पद्म शीर्षासन, पूर्ण नटराजासन।	30
प्राणायाम	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास मूर्च्छा प्राणायाम	10
षट्कर्म	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास शंख प्रक्षालन	20
मुद्रा-बन्ध	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास खचरी मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	चिदाकाश धारणा व प्रेक्षा ध्यान	10
मौखिकी	मौखिकी	20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

- | | |
|-------------------------------|---|
| हठयोग प्रदीपिका | - प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला |
| घेरण्ड संहिता | - योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार |
| आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध | - योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार |
| आसन क्यों और कैसे | - ओ० पी० तीवार |
| Light on yoga | - B.K.S IYENGAR |
| Asana Why & How | - O.P. Tiwari |

M.Sc in Yogic Science		DSCC 16					SEMESTER- IV		
		शोध प्रबन्ध एवं मौखिकी							
		Practical – (Asana-Pranayama etc) – 10							
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits	
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	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 करेंगे, 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 सल/ आश्रम/ धर्मशाला/ कॉलेज/ स्कूल/ हॉस्पिटल/ हेल्थ क्लब/ आदि में 40 से 45 दिन का योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित करेंगे। इस दौरान प्रतिभागियों के प्री0 एवं पोस्ट आंकड़ों को एकत्रित करेंगे। आंकड़ों 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।

300

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।

M.Sc in Yogic Science		DSE 4					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	3 Hrs.	3	1	0	30	70	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 प्रबंधन में इसकी भूमिका, पोषक तत्व, आहार के सिद्धान्त, संतुलित आहार, कार्बोहाइड्रेट, 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	आहार 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 आहार चिकित्सा।

सन्दर्भ –

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

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।

M.Sc in Yogic Science		ECA 4					SEMESTER- IV	
		मानव चेतना एवं योग Yoga in Human Consciousness						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के उपरांत छात्र मानव चेतना, आत्मविकास एवं आध्यात्मिक उन्नति में योग की भूमिका को समझ सकेगा। वह चेतना के विभिन्न स्तरों का अध्ययन कर योग साधना के माध्यम से व्यक्तित्व एवं आध्यात्मिक विकास के मार्ग को पहचान सकेगा।

इकाई	विवरण
1	चेतना का अर्थ, परिभाषा, मानव चेतना का स्वरूप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता।
2	वेद, उपनिषद, बौद्ध दर्शन, जैन दर्शन में चेतना का स्वरूप।
3	न्याय दर्शन, वैशेषिक दर्शन, योगदर्शन, मीमांसा दर्शन एवं वेदान्त दर्शन में चेतना का स्वरूप।
4	मानव चेतना के रहस्य - कर्म सिद्धान्त, संस्कार और पुनर्जन्म, भाग्य और पुरुषार्थ।
5	विभिन्न धर्मों में मानव चेतना के विकास की विधियाँ - इस्लाम, ईसाई, सिक्ख तथा हिन्दू धर्म।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

मानव चेतना	— डॉ० ईश्वर भारद्वाज
मानव चेतना एवं योग विज्ञान	— डॉ० कामाख्या कुमार
Human Consciousness & Yogic Science	— Dr. Kamakhya Kumar

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 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 in Yogic Science		ECB 4					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	3 Hrs.	3	1	0	30	70	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, गुरु-शिष्य परम्परा और योग शिक्षा का महत्व, मूल्यपरक शिक्षा का अर्थ, परिभाषा, मूल्यों के प्रकार, मूल्य आधारित शिक्षा, मूल्यों के विकास हेतु योग की भूमिका।
2	तनाव प्रबन्धन हेतु योग : तनाव की अवधारणा, माण्डूक्य कारिका द्वारा समाधान – शिथिलीकरण और उत्प्रेरणा का द्वारा तनाव प्रबन्धन, तनाव प्रबन्धन हेतु योगाभ्यास, श्वास-प्रश्वास, श्वासना, योगनिद्रा, प्राणायाम और ध्यान, यौगिक जीवनशैली का तनाव पर प्रभाव।
3	योग और व्यक्तित्व विकास : व्यक्तित्व विकास हेतु योगिक दृष्टिकोण, अष्टांग योग और व्यक्तित्व विकास, व्यक्तित्व विकास और पंचकोश, एकाग्रता में बाधाएं, भारतीय दर्शन में सृजनात्मकता की अवधारणा, मौन और सृजनात्मकता, सृजनात्मकता हेतु योगाभ्यास, बुद्धिमत्ता – अर्थ, अवधारणा। बुद्धि विकास हेतु योगाभ्यास, क्रोध प्रबन्धन हेतु योगाभ्यास।
4	शिक्षण व सीखना – शिक्षण व सीखना का सम्बन्ध, शिक्षण के सिद्धान्त, शिक्षण के स्तर और आयाम, योग शिक्षक के गुण, सीखने के योगिक 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, बड़े 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

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 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.Sc in Yogic Science		SEMESTER- IV				
		प्रशिक्षुतासेवा Internship				
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30
						End Semester Exam (ESE)
						70
						Total Credits
						06

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 विशेषज्ञ के सम्मुख प्रस्तुत करेंगे।	70
2	विशेषज्ञ, प्रस्तुतिकरण के आधार पर कार्यक्रम की गुणवत्ता का आकलन करते हुए अभ्यर्थी से मौखिकी के आधार पर अंक निर्धारित करेंगे।	30