उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

बहादराबाद, हरिद्वार

(योगविज्ञान चतुर्थवर्षीय स्नातक पाठ्यक्रम)

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

योग विज्ञान विभाग

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

बहादराबाद, 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

चतुर्थवर्षीययोगस्नातकप्रतिष्ठापाठ्यक्रमः (चतुर्थवर्षं पूर्णतः शोधकार्यस्य कृते समर्पितम्)

कक्षा	सत्रार्धम्	पत्रसंकेतसंख्या	पाठ्यक्रमविवरणम्	क्रेडिट
		DSCC 1	योग विज्ञान परिचय **Introduction to Science of Yoga**	6
		DSCC 2	योग एवं स्वास्थ्य **Yoga and Health**	6
		DSE 1	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–01) **Practical – (Asana-Pranayama etc) -1**	4
	प्रथमम्	GE 1	भारतीय ज्ञान परम्परा में योग **Yoga in Indian Knowledge Tradition** अथवा चयनित–स्वशास्त्रेतर–विषयः (हिंदी / अंग्रेजी / इतिहास / समाजाास्त्रम् / पर्यावरणविज्ञानम् / राजनीतिविज्ञानम् / अर्थशास्त्रम् / गृहविज्ञानम् / नेपाली भाषा / वैदिकसाहित्य / शिक्षाशास्त्र / पत्रकारिता)	4
		AECC1	संस्कृतभाषादक्षता	2
		AECC 2	हिन्दी	2
प्रथमवर्षम्		AEEC1	संगणकविज्ञानम्–01	2
		सत्रार्धस्य योगः		26
		DSCC 3	हठयोग के सिद्धान्त **Principles of Hath Yoga**	6
		DSCC 4	योगसूत्र परिचय **Introduction to Yogasutra**	6
		DSE 2	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–02) **Practical – Assignment 2**	4
	द्वितीयम्	GE 2	प्राणायाम एवं प्राण चिकित्सा **Pranayam and Prana Chikitsa** अथवा चयनित–स्वशास्त्रेतर–विषयः (हिंदी / अंग्रेजी / इतिहास / समाजाास्त्रम् / पर्यावरणविज्ञानम् / राजनीतिविज्ञानम् / अर्थशास्त्रम् / गृहविज्ञानम् / नेपाली भाषा / वैदिकसाहित्स / शिक्षाशास्त्र / पत्रकारिता)	4
		VAC 1	भगवद्गीता में नैतिक शिक्षा **Moral Teaching in Bhagvat Gita**	2
		SEC 1	नाड़ी विज्ञान, मर्म चिकित्सा एवं एक्यूप्रेशर **Pulse Dignosis, Marma Therapy and Acupressure**	2
सत्रार्धस्य योगः				24
सत्रस्य सम्पूर्णयोगः				50
निष्क्रमणसमयेप्राप्तव्योपाधिः			शास्त्रिप्रमाणपत्रम्	

कक्षा	सत्रार्धम्	पत्रसंकेतसंख्या	पाठ्यक्रमविवरणम्	केडिट
द्वितीयवर्षम्	तृतीयम्	DSCC 5	योगसूत्र का विस्तृत अध्ययन **Detailed Study of Yogsutra**	6
		DSCC 6	यौगिक शरीर रचना विज्ञान **(Yogic Anatomy)**	6
		DSE 3	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–03) **Practical – (Asana-Pranayama etc) – 3**	4
		GE 3	योग निद्रा एवं ध्यान विधियाँ **(Yoga Nidra and Meditation Techniques)** अथवा चयनित–स्वशास्त्रेतर–विषयः (हिंदी / अंग्रेजी / इतिहास / समाजास्त्रम् / पर्यावरणविज्ञानम् / राजनीतिविज्ञानम् / अर्थशास्त्रम् / गृहविज्ञानम् / नेपाली भाषा / वैदिकसाहित्स / शिक्षाशास्त्र / पत्रकारिता)	4
		AECC 3	हिंदीभाषादक्षता	2
		AECC 4	अंग्रेजीभाषादक्षता	2
		AEEC 2	संगणकविज्ञानम्–02	2
			सत्रार्धस्य योगः	26
	चतुर्थम्	DSCC 7	भगवद्गीता में योग **(Yoga in Bhagwadgeeta)**	6
		DSCC 8	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान भाग 01 **(Human Anatomy & Physiology-1)**	6
		DSE 4	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–04) **(Practical – (Asana-Pranayama etc) – 4)**	4
		GE 4	व्यवहारिक योग **(Applied Yoga)** अथवा चयनित–स्वशास्त्रेतर–विषयः (हिंदी / अंग्रेजी / इतिहास / समाजास्त्रम् / पर्यावरणविज्ञानम् / राजनीतिविज्ञानम् / अर्थशास्त्रम् / गृहविज्ञानम् / नेपालीभाषा / वैदिकसाहित्स / शिक्षाशास्त्र / पत्रकारिता)	4
		VAC 2	पर्यावरण विज्ञानम् **(Environmental Science)**	2
		SEC 2	यौगिक काउन्सलिंग **(Yogic Counselling)**	2
			सत्रार्धस्य योगः	24
			सत्रस्य सम्पूर्णयोगः	50
निष्क्रमणसमयेप्राप्तव्योपाधिः			शास्त्रिडिप्लोमा	

कक्षा	सत्रार्धम्	पत्रसंकेतसंख्या	पाठयक्रमविवरणम्	केडिट
शास्त्रितृतीयवर्षम्	पंचमम्	DSCC 9	यौगिक ग्रन्थों का परिचय **Introduction to Yogic Texts**	6
		DSCC 10	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान भाग –02 **Human Anatomy & Physiology-2**	6
		DSE 5	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–05) **Practical – (Asana-Pranayama etc) – 5**	4
		GE 5	योग एवं मानसिक स्वास्थ्य **Yoga and Mental Health** अथवा चयनित–स्वशास्त्रेतर–विषयः (हिंदी / अंग्रेजी / इतिहास / समाजास्त्रम् / पर्यावरणविज्ञानम् / राजनीतिविज्ञानम् / अर्थशास्त्रम् / गृहविज्ञानम् / नेपाली भाषा / वैदिकसाहित्स / शिक्षाशास्त्र / पत्रकारिता)	4
		AECC 5	हिन्दीभाषादक्षता	2
		AECC 6	आपदा प्रबन्धन	2
		AEEC 3	संगणकविज्ञानम्	2
		सत्रार्धस्य योगः		26
	षष्ठम्	DSCC 11	ईशादि नौ उपनिषद **Ishadi Nine Upnishad**	6
		DSCC 12	योग चिकित्सा के सिद्धांत **Principal of Yoga Therapt**	6
		DSE 6	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायाम–06) **Practical – (Asana-Pranayama etc) – 6**	4
		GE 6	योग एवं उद्यमिता **Yoga and Entrepreneurship** अथवा चयनित–स्वशास्त्रेतर–विषयः (हिंदी / अंग्रेजी / इतिहास / समाजास्त्रम् / पर्यावरणविज्ञानम् / राजनीतिविज्ञानम् / अर्थशास्त्रम् / गृहविज्ञानम् / नेपाली भाषा / वैदिकसाहित्स / शिक्षाशास्त्र / पत्रकारिता)	4
		VAC 3	स्वस्थ्वृत्त, आहार एवं योग **Swasthavritta, Diet and Yog**	2
		SEC 3	सामान्य जड़ी–बूटियॉं : परिचय एवं उपयोग **Common Herbs : Introducation and Utility**	2
		INTERNSHIP 3	प्रशिक्षुतासेवा **Internship**	6
सत्रार्धस्य योगः				30
सत्रस्य सम्पूर्णयोगः				56
निष्क्रमणसमयेप्राप्तव्योपाधिः			शास्त्रि–उपाधिः	

कक्षा	सत्रार्धम्	पत्रसंकेतसंख्या	पाठयक्रमविवरणम्	क्रेडिट
शास्त्रीचतुर्थवर्षम्	सप्तम्	DSCC 13	योग का एतिहासिक अध्ययन **Historical Study of Yoga**	6
		DSCC 14	मनोकायिक रोगों की योग चिकित्सा **Yog Therapy for Psychosomatic Disorders**	6
		DSCC 15	सामान्य मनोविज्ञान **General Psychology**	6
		DSCC 16	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 4	प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धान्त **Principles of Naturopathy**	2
		सत्रार्धस्य योगः		30
	अष्टम्	DSCC 17	स्व प्रबन्धन एवं योग **Teaching Methodology in Yoga**	6
		DSCC 18	शारीरिक शिक्षा एवं योग **Yoga & Physical Education**	6
		DSCC 19	योग में अनुसंधान एवं सांख्यिकी **Yogic Research & Statistics**	6
		DSCC 20	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	

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

Programme Specific Outcomes

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

Programme Specific Outcomes (PSO): Honours Degree After this programme, the learners will be able to:	
PSO 1	Apply logical and critical thinking in comprehension of principles and practices of Yoga in philosophical, physiological and psychological terms.
PSO2	Use the principles and practices of Yoga with above perspective for one' own and socieity's wellness.
PSO3	Deliver the subject matter of Yoga with appropriate teaching methods.
PSO4	Manage one's own stress and prevent the possible diseases.
PSO5	Help the clients to reduce their stress and prevent their common diseases.
PSO6	Apply the knowledge of human consciousness and modern psychology for understanding one's own and other's inner world and solve the problems.
PSO7	Apply knowledge of IT, Yoga and Research Methodology in taking up small projects or pilot research.
PSO8	Use the offline and oneline mode to convey one's Yoga related message to individual and groups.
PSO9	Improve one's own and client's lacking health and personality dimensions over a period of time.

Title of the Course:-

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

Objectives of the programme:-

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

Duration:-

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

Eligibility:-

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

Grade System:-

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

Procedure of Admission:-

The rules of university will be applicable

Seats:-

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

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

B.Sc in Yogic Science			DSCC 1				SEMESTER-I	
			योग विज्ञान परिचय (Introduction to Science of Yoga)					
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

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

सन्दर्भ ग्रन्थ–

पातंजलयोगसूत्र – गीता प्रेस गोरखपुर
योग वासिष्ठ – गीता प्रेस गोरखपुर
ज्योत्स्ना टीका – मो0दे0 (सहाय जी)
योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानंद
योग महाविज्ञान – डॉ0 कामाख्या कुमार
वेदों में योग विद्या – स्वामी दिव्यानंद
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा0 ईश्वर भारद्वाज
कल्याण (योग तत्वांक) – गीता प्रेस गोरखपुर
Super Science of Yoga – Dr Kamakhya Kumar
भारत के महान योगी – विश्वनाथ मुखर्जी

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

B.Sc in Yogic Science	DSCC 2	SEMESTER-I
	योग एवं स्वास्थ्य (Yoga and Health)	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

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

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

सन्दर्भ ग्रन्थ–

हठयोग प्रदीपिका

घेरण्ड संहिता

योग और रोग - स्वामी सत्यानंद सरस्वती

Yogic Management of Common Diseases - Swami Karmananda Saraswati

Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati

pplied Yogic Science – Dr Kamakhya Kumar

Yoga and Health – Dr Kamakhya Kumar

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे-- अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच 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	DSE 1	SEMESTER-I
	प्रयोगात्मक – (आसन–प्राणायामादि) -01 Practical – (Asana-Pranayama etc) -1	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

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

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	सूक्ष्म व्यायाम, सूर्यनमस्कार, सिद्धासन, पदमासन, वज्रसन, स्वस्तिकासन, उत्तानपादासन, नौकासन, चक्की आसन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रसन शवासन	30
प्राणायाम	लम्बा–गहरा श्वास–प्रश्वास डायफ्रामिक ब्रीथ / फुफ्फुसीय श्वसन अनुलोम विलोम	10
षट्कर्म	जलनेति, शीतकर्म कपालभाति	20
मुद्रा–बन्ध	ज्ञान मुद्रा चिन मुद्रा प्रणव मुद्रा आकाश मुंद्रा	10
ध्यान विधियाँ	प्रणव एवं गायत्री जप।	10
मौखिकी	मौखिकी	20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन क्यों और कैसे – ओ0 पी0 तीवार
Light on yoga - B.K.S IYENGAR
Asana Why & How - O.P. Tiwari

B.Sc in Yogic Science		GE 1					SEMESTER-I	
		भारतीय ज्ञान परम्परा में योग ((Yoga in Indian Knowledge Tradition)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

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

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

सन्दर्भ ग्रन्थ–

हठयोग प्रदीपिका

घेरण्ड संहिता

योग और रोग - स्वामी सत्यानंद सरस्वती

Yogic Management of Common Diseases - Swami Karmananda Saraswati

Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati

pplied Yogic Science – Dr Kamakhya Kumar

Yoga and Health – Dr Kamakhya Kumar

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे - अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पाँच 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	DSCC 3	SEMESTER- II
	हठयोग के सिद्धान्त (Principles of Hath Yoga)	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

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

इकाई	विवरण
	हठयोग प्रदीपिका
1	हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठसिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ। प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, विधि व लाभ, प्राणायाम की उपयोगिता
2	**षटकर्म वर्णन**– धौती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति की विधि व लाभ। बन्ध मुद्रा वर्णन– महामुद्रा, महावेध, महाबंध, खेचरी, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बन्ध, मूल बन्ध, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालिनी, समाधि का वर्णन, नादानुसंधान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय।
	घेरण्ड संहिता
3	सप्तसाधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षटकर्म– धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ।
4	घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।
	शिव संहिता एवं वशिष्ठ संहिता
5	शिव संहिता एवं वशिष्ठ संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्रा–बन्ध, ध्यान।

सन्दर्भ ग्रंथ –

हठयोग प्रदिपिका	– प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता	– योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
शिवसंहिता	– गीताप्रैस गोरखपुर / चोखम्भा ओरियन्टालिया
वशिष्ठ संहिता	– गीताप्रैस, गोरखपुर
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध	– योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
ज्योत्स्ना टीका	– मो0दे0 (सहाय जी)

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

B.Sc in Yogic Science		DSCC 4					SEMESTER- II	
		योगसूत्र परिचय (Introduction to Yogasutra)						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

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

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

सन्दर्भ ग्रन्थ–

योग सूत्र (तत्ववैशारदी) – वाचस्पति मिश्र
योग सूत्र (योग वार्तिक) – विज्ञान भिक्षु
योग सूत्र (भास्वती टीका) – हरिहरानन्द अरण्यक
योग सूत्र (राजमार्तण्ड) – भोजराज
पातंजल योग प्रदीप – ओमानन्द तीर्थ
पातंजल योग विमर्ष – विजयपाल शास्त्री
ध्यान योग प्रकाष – लक्ष्मणानन्द
योग दर्शन – राजवीर शास्त्री
पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन -- डा0 त्रिलोकचन्द्र
योग सिद्धान्त एवं साधाना – प्रो0 महेश प्रसाद सिसोदी
प्राणायाम विमर्श – प्रो0 कृष्णकान्त शर्मा

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

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

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

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

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** सूर्यनमस्कार , स्वस्तिकासन, वृक्षासन, समकोणासन, पादहस्तासन, हस्तोत्थानासन, त्रिकोणासन, उत्तानपादासन, हलासन, कर्णपीड़ासन, नौकासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, भुजंगासन, मयूरासन, शवासन	10
प्राणायाम	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** यौगिक श्वसन, नाडी शोधन प्राणायाम	10
षट्कर्म	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** रबड नेति, सूत्र नेति, शीतक्रम कपालभाति	20
मुद्रा–बन्ध	उड्डियान बंध, विपरीतकरणी मुद्रा, शंख मुद्रा, सूर्य मुद्रा	10
ध्यान	गायत्री एवं महामृत्युंजय मंत्र जप	10
सत्रीय कार्य	सत्रीय कार्य विभागध्यक्ष अथवा शिक्षक द्वारा निर्धारित किया जायेगा। इसके अन्तर्गत निम्न कार्य निर्धारित किए जा सकते हैं • पॉवर प्वाइंट प्रेजेंटेशन बनाना (10 सलाईड– एक शीर्षक) अथवा • एक–मोनोग्राफ (लगभग 20 पृष्ठों पर हस्तलिखित) अथवा • विभागध्यक्ष / शिक्षक से प्राप्त विषय पर एक बड़ा चार्ट अथवा मॉडल बनाना होगा। (एक छात्र द्वारा चयनित विषय दूसरे छात्र नहीं ले सकेंगे)	20
मौखिकी		20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन क्यों और कैसे – ओ0 पी0 तीवार
Light on yoga - B.K.S IYENGAR

B.Sc in Yogic Science			GE 2					SEMESTER- II
			प्राणायाम एवं प्राण चिकित्सा (Pranayam and Prana Chikitsa)					
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 का अध्ययन करने के उपरांत छात्र प्राण, पंचप्राण, नाड़ी तंत्र एवं प्राणायाम के वैज्ञानिक एवं योगिक आधार को समझ सकेगा। वह विभिन्न प्राणायामों की विधि, प्रभाव तथा प्राण चिकित्सा के सिद्धांतों का ज्ञान प्राप्त करेगा। साथ ही छात्र तनाव प्रबंधन, स्वास्थ्य संवर्धन एवं जीवनशैली संबंधी समस्याओं के समाधान में प्राणायाम एवं प्राण चिकित्सा के उपयोग को सीख सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**प्राण का स्वरूप एवं सैद्धान्तिक आधार** प्राण की संकल्पना रू अर्थ, परिभाषा एवं महत्व, उपनिषद एवं योगग्रन्थों में प्राण का वर्णन, पंचप्राण एवं उपप्राण रू स्वरूप एवं कार्य, प्राणमय कोश एवं नाड़ी तंत्र, इड़ा, पिंगला एवं सुषुम्ना नाड़ी का स्वरूप, प्राण एवं मन का पारस्परिक सम्बन्ध, प्राण के स्रोत एवं संरक्षण के उपाय, आधुनिक विज्ञान की दृष्टि से जैव–ऊर्जा एवं प्राण
2	**प्राणायाम का स्वरूप एवं अभ्यास विधियाँ** प्राणायाम रू अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य, अष्टांग योग में प्राणायाम का स्थान, प्राणायाम के प्रकार एवं वर्गीकरण, पूरक, कुम्भक एवं रेचक का स्वरूप, नाड़ी शोधन प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, शीतली एवं शीतकारी प्राणायाम, अभ्यास की विधि, समय, सावधानियाँ एवं निषेध
3	**प्राणायाम के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक प्रभाव** श्वसन तंत्र पर प्राणायाम का प्रभाव, तंत्रिका तंत्र एवं अंतःस्रावी ग्रंथियों पर प्रभाव, हृदय एवं रक्त परिसंचरण तंत्र पर प्रभाव, तनाव, चिंता एवं अवसाद प्रबंधन में प्राणायाम, एकाग्रता, स्मृति एवं भावनात्मक संतुलन में भूमिका, रोग प्रतिरोधक क्षमता पर प्रभाव, /यान एवं चेतना विकास में प्राणायाम की भूमिका, कुण्डलिनी जागरण एवं प्राणायाम
4	**प्राण चिकित्सा का सिद्धान्त एवं पद्धतियाँ** प्राण चिकित्सा रू अर्थ, परिभाषा एवं इतिहास, प्राण चिकित्सा के मूल सिद्धान्त, ऊर्जा शरीर एवं आभामंडल, चक्र प्रणाली एवं ऊर्जा संतुलन, प्राण निदान की विधियाँ, स्पर्श एवं अस्पर्श प्राण चिकित्सा, रंग, मंत्र एवं ध्यान आधारित प्राण चिकित्सा, आत्म–चिकित्सा एवं दूरस्थ प्राण चिकित्सा, प्राण चिकित्सा की सीमाएँ एवं सावधानियाँ
5	**प्राणायाम एवं प्राण चिकित्सा का अनुप्रयोग एवं अनुसंधान** जीवनशैली विकारों में प्राणायाम एवं प्राण चिकित्सा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप एवं अस्थमा में उपयोगिता, मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन में भूमिका, वृद्धावस्था एवं पुनर्वास में प्राण चिकित्सा, विद्यालय एवं कार्यस्थल पर प्राणायाम का प्रयोग, योग चिकित्सा एवं समग्र स्वास्थ्य में योगदान, प्राणायाम एवं प्राण चिकित्सा सम्बन्धी आधुनिक शोध

सन्दर्भ ग्रन्थ–

हठयोग प्रदीपिका

घेरण्ड संहिता

प्राण प्राणायाम प्राण-विद्या - स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

प्राण चिकित्सा - चोआ कोक सुई

Prana, Pranayama Pranavidya - Swami Niranjananda Saraswati

Pranayama How and Why – Swami Kuvalayananda

Light on Pranayama - B K S Iyenger

Pranic healing – Choa Kok Sui

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लधुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पॉच 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	VAC 1	SEMESTER- II
	भगवद्गीता में नैतिक शिक्षा (Moral Teaching in Bhagvat Gita)	

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

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

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

इकाई	विवरण
1	**भगवद्गीता का परिचय एवं नैतिक शिक्षा की अवधारणा**– भगवद्गीता का ऐतिहासिक एवं दार्शनिक परिचय, गीता का स्वरूप, रचना एवं महत्व, नैतिक शिक्षा रू अर्थ, स्वरूप एवं आवश्यकता, भारतीय दर्शन में नैतिक मूल्यों की परंपरा, आधुनिक जीवन में गीता की प्रासंगिकता
2	**कर्मयोग एवं कर्तव्यनिष्ठा** – कर्मयोग की अवधारणा, निष्काम कर्म का सिद्धांत, स्वधर्म एवं कर्तव्यपालन, नेतृत्व एवं कार्य संस्कृति में गीता का योगदान, कर्मयोग और व्यक्तित्व विकास
3	**आत्मसंयम, मानसिक संतुलन एवं नैतिक व्यक्तित्व** आत्मसंयम एवं इन्द्रियनिग्रह,क्रोध, लोभ एवं मोह का नियंत्रण, स्थितप्रज्ञ की अवधारणा, मानसिक स्वास्थ्य एवं नैतिकता, योग एवं ध्यान का नैतिक जीवन में महत्व
4	**सामाजिक नैतिकता एवं मानव मूल्य** लोकसंग्रह की अवधारणा, सामाजिक उत्तरदायित्व एवं सेवा भावना, समत्वभाव एवं विश्वबंधुत्व अहिंसा, सत्य एवं करुणा, पर्यावरण एवं वैश्विक नैतिकता में गीता का योगदान
5	**आधुनिक संदर्भ में भगवद्गीता की नैतिक शिक्षाएँ** शिक्षा एवं नैतिक विकास, प्रशासन एवं नेतृत्व में गीता, व्यवसायिक नैतिकता एवं प्रबंधन, युवाओं के लिए गीता का संदेश, वैश्विक शांति एवं मानव कल्याण में गीता की भूमिका

सन्दर्भ ग्रन्थ–

श्रीमद्भगवद्गीता – शांकरभाष्य
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – लोकमान्य तिलक
भगवद्गीता भाष्य – सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार
Bhagwatgita As it is - Prabhupad

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

B.Sc in Yogic Science			SEC 1					SEMESTER- II
			नाड़ी विज्ञान, मर्म चिकित्सा एवं एक्यूप्रेशर Pulse Dignosis, Marma Therapy and Acupressure					
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 के बाद छात्र नाड़ी विज्ञान, मर्म बिंदुओं एवं एक्युप्रेशर के मूल सिद्धांतों का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह शरीर में प्राण ऊर्जा के प्रवाह, नाड़ी परीक्षण तथा स्वास्थ्य संरक्षण में मर्म चिकित्सा की भूमिका को समझ सकेगा। साथ ही छात्र प्राकृतिक एवं योगिक चिकित्सा पद्धतियों के माध्यम से स्वास्थ्य संवर्धन के व्यावहारिक कौशल विकसित कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**नाड़ी विज्ञान का स्वरूप एवं आधार** नाड़ी विज्ञान : अर्थ, परिभाषा एवं इतिहास, योग, आयुर्वेद एवं तंत्र में नाड़ी की अवधारणा, इड़ा, पिंगला एवं सुषुम्ना नाड़ी, 72000 नाड़ियों की संकल्पना, पंचप्राण एवं उपप्राण का स्वरूप, नाड़ी एवं चक्रों का सम्बन्ध, नाड़ी विज्ञान का शारीरिक एवं सूक्ष्म आधार, शरीर, मन एवं प्राण का पारस्परिक सम्बन्ध, नाड़ी शुद्धि एवं संतुलन की अवधारणा,
2	**नाड़ी परीक्षण एवं निदान पद्धति** नाड़ी परीक्षण का महत्व एवं उद्देश्य, आयुर्वेदिक नाड़ी परीक्षण की विधि, वात, पित्त एवं कफ नाड़ी की पहचान, नाड़ी परीक्षण में समय, स्थिति एवं सावधानियाँ, मानसिक एवं शारीरिक अवस्थाओं का नाड़ी पर प्रभाव, रोग निदान में नाड़ी विज्ञान की भूमिका, नाड़ी परीक्षण एवं आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान, नाड़ी परीक्षण की सीमाएँ एवं नैतिक पक्ष, प्रायोगिक नाड़ी निरीक्षण एवं विश्लेषण
3	**मर्म चिकित्सा का स्वरूप एवं सिद्धान्त** मर्म चिकित्सा : अर्थ, इतिहास एवं महत्व, आयुर्वेद में मर्म विज्ञान का स्थान, मर्म बिन्दुओं की संकल्पना एवं वर्गीकरण, प्रमुख 107 मर्म बिन्दु रू परिचय एवं स्थान, मर्म एवं प्राण ऊर्जा का सम्बन्ध, मर्म बिन्दुओं का शारीरिक एवं चिकित्सीय महत्व, मर्म चिकित्सा की विधियाँ एवं तकनीकें, स्पर्श चिकित्सा एवं ऊर्जा संतुलन, मर्म चिकित्सा में सावधानियाँ एवं निषेध
4	**एक्यूप्रेशर का सिद्धान्त एवं अभ्यास** एक्यूप्रेशर : अर्थ, इतिहास एवं विकास, एक्यूप्रेशर एवं एक्यूपंक्चर का परिचय, मेरिडियन एवं ऊर्जा प्रवाह की अवधारणा, प्रमुख एक्यूप्रेशर बिन्दु एवं उनका स्थान, हाथ, पैर एवं शरीर के मुख्य दबाव बिन्दु, एक्यूप्रेशर तकनीकें एवं उपकरण, दर्द प्रबंधन में एक्यूप्रेशर, तनाव, अनिद्रा एवं सिरदर्द में उपयोगिता, एक्यूप्रेशर की सावधानियाँ एवं सीमाएँ
5	**चिकित्सीय अनुप्रयोग एवं अनुसंधान** नाड़ी विज्ञान, मर्म चिकित्सा एवं एक्यूप्रेशर का समन्वित अध्ययन, जीवनशैली विकारों में उपयोगिता, मधुमेह, उच्च रक्तचाप एवं मोटापा प्रबंधन, मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन में भूमिका, समग्र स्वास्थ्य एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता में एक्यूप्रेशर का महत्व

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन क्यों और कैसे – ओ0 पी0 तीवार
Light on yoga - B.K.S IYENGAR
Asana Why & How - O.P. Tiwari

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

B.Sc in Yogic Science	DSCC 5	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	06

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 वृत्तियां, चित्त वृत्तियों के निरोध का उपाय।
2	योगान्तराय, चतुर्व्यूहवाद, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, कियायोग 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 प्रकाष – लक्ष्मणानन्द
योग दर्षन – राजवीर शास्त्री
पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन – डा0 त्रिलोकचन्द्र
योग सिद्धान्त एवं साधाना – प्रो0 महेश प्रसाद सिसोदी
प्राणायाम विमर्श – प्रो0 कृष्णकान्त शर्मा

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

B.Sc in Yogic Science	DSCC 6	SEMESTER- III
	यौगिक शरीर रचना विज्ञान **Yogic Anatomy**	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम	
इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के बाद छात्र योगिक दृष्टिकोण से मानव शरीर की संरचना, पंचकोश, चक्र, नाड़ी तथा प्राण तंत्र का ज्ञान प्राप्त करेगा। वह शरीर और चेतना के संबंध को समझ सकेगा तथा योगाभ्यास के दौरान होने वाले शारीरिक एवं सूक्ष्म परिवर्तनों का अध्ययन कर सकेगा। इससे योग के वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक आधार की उसकी समझ विकसित होगी।	
इकाई	विवरण
1	**शरीर की योगिक अवधारणा** शरीर : अर्थ, परिभाषा एवं स्वरूप, स्थूल, सूक्ष्म एवं कारण शरीर की अवधारणा, शरीर त्रय का दार्शनिक आधार, जाग्रत, स्वप्न एवं सुषुप्ति अवस्थाएँ, आत्मा एवं शरीर का सम्बन्ध, वेदान्त एवं योग दर्शन में शरीर की व्याख्या, प्राण एवं चेतना का सम्बन्ध, सूक्ष्म शरीर का योग साधना में महत्व
2	**पंचकोश विज्ञान** पंचकोश : अर्थ एवं स्वरूप : अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश, आनन्दमय कोश, पंचकोश एवं व्यक्तित्व विकास, पंचकोश एवं मानसिक स्वास्थ्य, पंचकोश शुद्धि एवं संतुलन की योगिक विधियाँ
3	**नाड़ी विज्ञान एवं प्राण तंत्र** नाड़ी रू अर्थ, परिभाषा एवं महत्व, 72,000 नाड़ियों की अवधारणा, इड़ा, पिंगला एवं सुषुम्ना नाड़ी, पंचप्राण एवं उपप्राण, प्राण प्रवाह एवं ऊर्जा संतुलन, नाड़ी शुद्धि का महत्व, नाड़ी एवं मन का सम्बन्ध, प्राणायाम एवं नाड़ी संतुलन, योग साधना में नाड़ी विज्ञान की भूमिका
4	**चक्र विज्ञान एवं कुण्डलिनी** चक्र : अर्थ, स्वरूप एवं महत्व, सप्त चक्रों का परिचय एवं स्थान, मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, मणिपूर चक्र, अनाहत चक्र, विशुद्धि चक्र, आज्ञा चक्र, सहस्रार चक्र, चक्र एवं अंतःस्रावी ग्रंथियों का सम्बन्ध, कुण्डलिनी शक्ति की अवधारणा, कुण्डलिनी जागरण एवं सावधानियाँ
5	**सूक्ष्म शरीर का योगिक एवं आध्यात्मिक अनुप्रयोग** ध्यान एवं सूक्ष्म शरीर, योग निद्रा एवं चेतना विकास, मंत्र, मुद्रा एवं बन्ध का सूक्ष्म प्रभाव, सूक्ष्म शरीर एवं मानसिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक साधना में सूक्ष्म शरीर की भूमिका, समग्र स्वास्थ्य एवं ऊर्जा संतुलन

सन्दर्भ ग्रंथ –

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

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/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	DSE 3	SEMESTER- III
	प्रयोगात्मक – (आसन–प्राणायामादि) – ३ Practical – (Asana-Pranayama etc) – 3	

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

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**पूर्व सेमेस्टर/वर्ष के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** सूर्यनमस्कार, चन्द्रनमस्कार, सिद्धासन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, कटिचक्रासन, गरुड़ासन, गत्यात्मक पश्चिमोत्तानासन, उत्तानपादासन, बकासन, मरकटासन, सर्वांगासन, चक्रासन, शशांकासन, विपरीतनौकासन, अर्ध धनुरासन,, शवासन।	30
प्राणायाम	**पूर्व सेमेस्टर/वर्ष के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** सूर्यभेदी प्राणायाम चन्द्रभेदी प्राणायाम बाह्यवृत्ति प्राणायाम	10
षट्कर्म	वमन धौति/कुंजल क्रिया दण्ड धौति व्युत्क्रम कपालभाति	20
मुद्रा–बन्ध	महाबन्ध मूलबन्ध योगमूद्रा नभो मुद्रा वरुण मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	सोह्म साधना योगनिद्रा	10
मौखिकी		20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका -- 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 तीवार

Light on yoga - B.K.S IYENGAR

Asana Why & How - O.P. Tiwari

B.Sc in Yogic Science			GE 3					SEMESTER- III
			योगनिद्रा एवं ध्यान की विधियाँ **(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	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

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

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

सन्दर्भ ग्रन्थ–

ध्यान तंत्र के आलोक में - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

धारणा दर्शन - स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

योग निद्रा स्वामी - स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

Yoga Nidra -Swami Satyananda Saraswati

A handbook of Yoga Nidra – Dr Kamakhya Kumar

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/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	DSCC 7	SEMESTER- IV
	श्रीमद्भगवद्गीता में योग Yoga in Shrimad Bhagwadgeeta	

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 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 योगषक्ति (दषम अध्याय), गीता के अनुसार ईश्वर का विराट स्वरूप (एकादश अध्याय) निष्कामकर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग (द्वादश अध्याय)
5	क्षेत्र, क्षेत्रज्ञ योग (त्रयोदष 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 (षौडश अध्याय) त्रिविध श्रद्धा (सप्तदश अध्याय)।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

श्रीमद्भगवद्गीता – शांकरभाष्य

श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – लोकमान्य तिलक

श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार

Bhagwadgita As it is - Prabhupad

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पॉच 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	DSCC 8	SEMESTER- IV
	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान – 1 Human Anatomy & Physiology-1	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

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

इकाई	विवरण
1	मानवीय कोशिका– संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य, ऊतक व प्रकार तथा कार्य। शरीर की परिभाषा, शरीर का षडंगत्व, पुरूष के आयुर्वेदोक्त चार भेद, चेतना धातु पुरूष, पंच विंशति पुरूष, षडधातु पुरूष, मन की परिभाषा, मन की उत्पत्ति, मन का स्थान, मन का निग्रह, मन के कर्म के संदर्भ में ध्यान समन्वय।
2	अस्थि तन्त्र, अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थि की संख्या, अस्थि की रचना, अस्थि के कार्य, तरूणास्थि का स्थान, तरूणास्थि के भेद और कार्य, सन्धि स्थल, प्रकार, घुटने व कशेरूका सन्धि स्थल की रचना, अस्थि पर योग का प्रभाव।
3	पेशीतन्त्र– मांस धातु की परिभाषा व उत्पत्ति, पेशी का परिचय, पेशियों की संख्या व शरीर की इन प्रधान पेशियों का संक्षिप्त परिचय यथा फ्रन्टेलिस, आक्सीपीटेलिस, टैम्पोरेलिस, स्टरनोक्लीडोमैस्टायड, लैटिसमस, डोरसाई, ट्रपीजियस, रैक्टस, एबडोमिनिस, डायाफ्राम, डैल्टायड, 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 प्रक्रियायें। श्वसन क्षमताएं व आयतनों की संक्षिप्त जानकारी, श्वसन तन्त्र पर योग का प्रभाव। प्राण की परिभाषा और भेद, प्राणायाम का महत्व।
5	उत्सर्जन तन्त्र– उत्सर्जन का अर्थ, उत्सर्जन तन्त्र की रचना, वृक्क की रचना तथा कार्य, वृक्कान्त्र (नेफ्रान) की रचना, मूत्र उत्पत्ति की प्रकिया, 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. 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/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पॉच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पॉच 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	DSE 4	SEMESTER- IV
	प्रयोगात्मक – (आसन प्राणायामादि) – ४ Practical – (Asana-Pranayama etc) – 4	

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

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**पूर्व सेमेस्टर/वर्ष के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** ताडासन, तिर्यक ताडासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गरुड़ासन, सूर्यनमस्कार, सिद्धासन, पदमासन, वज्रसन, स्वस्तिकासन, उत्तानपादासन, नौकासन, जानुशीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रसन, चक्रासन, भुजंगासन, मयूरासन, शवासन, हनुमानासन, एकपाद राजकपोत	10
प्राणायाम	**पूर्व सेमेस्टर/वर्ष के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** नाडी शोधन प्राणायाम चन्द्रभेदी अनुलोम–विलोम	10
षट्कर्म	जलनेति सूत्रनेति रबड नेति	20
मुद्रा–बन्ध	ज्ञान मुद्रा चिन मुद्रा उड्डियान बंध महाबन्ध	10
ध्यान	प्रणव एवं गायत्री जप। सोह्म साधना	10
सत्रीय कार्य	विभागध्यक्ष/शिक्षक से शीर्षक प्राप्त कर; रोग के सम्पूर्ण यौगिक प्रबन्धन पर विस्तृत लेख लगभग 20–30 पृष्ठों का हस्तलिखित तैयार करना होगा जिसमें चित्र, ग्राफ आदि की सहायता ली जा सकती है। (एक छात्र द्वारा चयनित विषय, दूसरे छात्र नहीं ले सकेंगे)	20
मौखिकी		20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका – 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 – ओ0 पी0 तीवार
Light on yoga - B.K.S IYENGAR
Asana Why & How - O.P. Tiwari

B.Sc in Yogic Science	GE 4	SEMESTER- III
	व्यवहारिक योग **(Applied 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 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	प्रसासन, 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 कल्ब एवं हॉस्पिटल में योग की भुमिका।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

Yoga Education for chinldren - Bihar Yoga Publication Trust

Nav Yogini Tnadra(Hindi/English) - Bihar Yoga Publication Trust

Applied Yogic Science - Dr Kamakhya Kumar

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 पॉच 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						SEC 2		SEMESTER- IV
						यौगिक काउंसलिंग (Yogic Counselling)		
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 के उपरांत छात्र योग आधारित परामर्श की अवधारणा, सिद्धांत एवं तकनीकों को समझ सकेगा। वह मानसिक तनाव, भावनात्मक समस्याओं एवं जीवनशैली संबंधी चुनौतियों के समाधान में योगिक परामर्श का उपयोग करना सीख सकेगा। साथ ही छात्र प्रभावी संवाद, सहानुभूति एवं मार्गदर्शन कौशल विकसित कर सकेगा।

इकाई	विवरण
1	**योगिक काउन्सलिंग का परिचय** काउन्सलिंग रू अर्थ, परिभाषा एवं स्वरूप, योगिक काउन्सलिंग की अवधारणा, योग एवं मनोविज्ञान का सम्बन्ध, आधुनिक एवं योगिक काउन्सलिंग का तुलनात्मक अध्ययन, मानसिक स्वास्थ्य एवं योग, पतञ्जलि योगसूत्र में चित एवं चित्तवृत्तियाँ, मन, बुद्धि, अहंकार एवं चेतना की अवधारणा, योगिक जीवनशैली एवं व्यक्तित्व विकास, काउन्सलर के गुण एवं नैतिकता
2	**योगिक मनोविज्ञान एवं व्यक्तित्व** योगिक मनोविज्ञान का परिचय, पंचकोश एवं व्यक्तित्व, गुणत्रय रू सत्त्व, रजस् एवं तमस्, क्लेश एवं मानसिक विकार, भावनाएँ एवं उनका प्रबंधन, तनाव, भय एवं चिंता की योगिक व्याख्या, आत्म--जागरूकता एवं आत्म–नियंत्रण, सकारात्मक चिंतन एवं व्यवहार परिवर्तन, आध्यात्मिक विकास एवं आत्मबोध
3	**योगिक काउन्सलिंग की तकनीकें** सक्रिय श्रवण (Active Listening), सहानुभूति एवं संप्रेषण कौशल, योगिक परामर्श प्रक्रिया, प्राणायाम एवं शिथिलीकरण तकनीकें, ध्यान एवं माइंडफुलनेस, योग निद्रा एवं भावनात्मक संतुलन, मंत्र एवं नाद चिकित्सा, संकल्प शक्ति एवं सकारात्मक सुझाव, समूह काउन्सलिंग एवं प्रेरक तकनीकें
4	**योगिक काउन्सलिंग के अनुप्रयोग** तनाव प्रबंधन हेतु काउन्सलिंग, चिंता एवं अवसाद में योगिक परामर्श, छात्र एवं किशोर परामर्श, पारिवारिक एवं वैवाहिक काउन्सलिंग, कार्यस्थल एवं कॉर्पोरेट काउन्सलिंग, व्यसन एवं नशा मुक्ति में योगिक काउन्सलिंग, वृद्धावस्था एवं जीवन कौशल परामर्श, व्यक्तित्व विकास एवं नेतृत्व प्रशिक्षण, मनोकायिक रोगों में योगिक परामर्श
5	**योगिक काउन्सलिंग : अनुसंधान एवं व्यावहारिक प्रशिक्षण** योगिक काउन्सलिंग में आधुनिक शोध, मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम एवं योग, योग चिकित्सा एवं काउन्सलिंग का समन्वय, चिकित्सीय केस स्टडी, परामर्श सत्र योजना एवं रिपोर्ट लेखन, नैतिकता एवं गोपनीयता, सामुदायिक मानसिक स्वास्थ्य एवं योग, योगिक काउन्सलिंग की सीमाएँ एवं संभावनाएँ

सन्दर्भ ग्रन्थ –

मंत्र विज्ञानं और उसकी संसिद्धि - श्री राम शर्मा आचार्य

अध्यात्मिक चिकित्सा - डॉ प्रणव पंड्या

Yoga and Psychotherapy - Swami Rama

Meditation and Yoga in Psychotherapy: Techniques for ...Annellen M. Simpkins

Counselling and Psychotherapy - Peter Jenkins

Yoga Psychology- Dr Kamakhya Kumar

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

B.Sc in Yogic Science						DSCC 9		SEMESTER- V
						यौगिक ग्रंथ का परिचय **Introduction to Yogic Texts**		
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

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

इकाई	विवरण
1	नारदभक्तिसूत्र, शाण्डल्यभक्तिसूत्र, श्रीमद्भागवत का परिचय।
2	योगवशिष्ठ, विवेकचुडामणि, योग तारावली का परिचय।
3	शिवसंहिता, वशिष्ठ संहिता का परिचय।
4	हठरत्नावली, गोरखसंहिता का परिचय।
5	शारदातिलक, तन्त्रालोक, रूद्रयामल तन्त्र का परिचय।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

हठरत्नावली – गिरिरत्न मिश्र

शिवसंहिता – पं. हरिप्रसाद त्रिपाटी

योग वासिष्ठ – गीताप्रेस, गोरखपुर

वशिष्ठ संहिता – स्वामी कुवलयानन्दजी

108 उपनिषद (तीन खण्ड) – पं0 श्री राम शर्मा आचार्य

कल्याण (उनपिषद अंक) – गीता प्रैस गोरखपुर

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा0 ईश्वर भारद्वाज

उपनिषद् संग्रह – प्रकाषक 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 पॉच 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	DSCC 10	SEMESTER- V
	शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान –02 **Human Anatomy & Physiology-2**	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

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

इकाई	विवरण
1	रक्त परिसंचरण तंत्र– रक्त की रचना, ष्वेत रक्त कण, लालरक्त कण व रक्तचक्रिका की रचना व कार्य, रक्त के कार्य, धमनी–शिरा की रचना व अन्तर, हृदय की बाह्य एवं आन्तरिक रचना, हृदय चक्र, रक्तदाब, रक्त का संवहन, रक्त परिसंचरण तन्त्र पर योग का प्रभाव, रक्तदाब व हृदय गति की नियन्त्रण प्रक्रिया।
2	पाचन तन्त्र–पाचन तन्त्र की परिभाषा, पाचन तन्त्र की रचना व क्रियायें। प्रोटीन, वसा तथा कार्बोहाईड्रेटस का पाचन, यकृत की रचना और कार्य, अग्नाशय की रचना और कार्य, पाचन तन्त्र पर योग का प्रभाव।
3	अन्तःस्त्रावी तन्त्र– अन्तःस्त्रावी व बहिस्त्रावी ग्रन्थियां, एन्जाइमस व हार्मोन में अन्तर, पीयूष ग्रन्थि, पिनियल ग्रन्थि, 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।
4	तन्त्रिका तन्त्र–तन्त्रिका तन्त्र के विभाग, तन्त्रिकाओं के प्रकार (संक्षिप्त जानकारी), नाडी की रचना, मस्तिष्क के विभाग,वृहद मस्तिष्क की रचना और कार्य, लघु मस्तिष्क के कार्य, नाडी के भेद– मस्तिष्कीय नाडियां व सौषुम्निक नाड़ियां, सुषुम्ना की रचना व कार्य, स्वतन्त्र नाडी संस्थान, तन्त्रिका तन्त्र पर योग का प्रभाव, ज्ञानेन्द्रियों की रचना और कार्य, ज्ञानेन्द्रियों पर योग का प्रभाव।
5	त्रिदोष का संक्षिप्त परिचय, सप्तधातु व मल के स्थान, गुण, कर्म का वर्णन, षरीर में षट्चक्र की स्थिति, क्रिया व उनका पंच मूलतत्व

सन्दर्भ ग्रंथ –

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

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

B.Sc in Yogic Science		DSE 5						SEMESTER- V
		प्रयोगात्मक – (आसन, प्राणायामादि) – ५ Practical – (Asana-Pranayama etc) – 5						
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 पश्चात छात्र उन्नत स्तर के आसनों, प्राणायामों, ध्यान एवं योगिक क्रियाओं का दक्षतापूर्वक अभ्यास करना सीख सकेगा। वह विभिन्न आयु एवं आवश्यकता वाले व्यक्तियों के लिए उपयुक्त योगाभ्यास का चयन एवं प्रदर्शन कर सकेगा। साथ ही उसके योग प्रशिक्षण एवं शिक्षण कौशल में वृद्धि होगी।

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**पूर्व सेमेस्टर/वर्ष के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** सूर्यनमस्कार,, भद्रासन, बद्धपद्मासन, उत्थितपद्मासन, तुलासन, उदराकर्षण, उत्कटासन, उष्ट्रासन, कुर्मासन, गर्भ पिण्डासन, वक्रासन, भूनमनासन, परिवृत्त जानुशीर्षासन, पूर्ण मत्स्येन्द्रासन, पर्वतासन, राजकपोत, हस्त अंगुष्ठासन, नटराजासन, विभक्त पश्चिमोत्तानासन, टिट्टिीासन, शीर्षासन, बाल्यासन।	30
प्राणायाम	**पूर्व सेमेस्टर/वर्ष के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** शीतली प्राणायाम भस्त्रिका प्राणायाम स्तम्भवृत्ति प्राणायाम	10
षट्कर्म	वस्त्र धौति लघुशंखप्रक्षालन	20
मुद्रा–बन्ध	तड़ागी मुद्रा काकी मुद्रा खेचरी मूद्रा माण्डूकी मूद्रा अभय मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	ज्योतिमय ध्यान प्रेक्षा ध्यान	10
मौखिकी		20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका – 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 – ओ0 पी0 तीवार
Light on yoga - B.K.S IYENGAR
Asana Why & How - O.P. Tiwari

B.Sc in Yogic Science	GE 5	SEMESTER- V
	योग एवं मानसिक स्वास्थ्य (Yoga and Mental Health)	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

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

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

सन्दर्भ ग्रंथ –

पतञ्जलि योगसूत्र

भगवद्गीता

हठयोग प्रदीपिका

Yoga and Health – Dr Kamakhya Kumar

Yogic Psychotherapy – Dr Kamakhya Kumar

The Healing Power of Yoga

Principles and Practice of Yoga in Health Care

Asana Pranayama Mudra Bandha

Applied Yogic Science – Dr Kamakhya Kumar

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पॉच 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			DSCC 11				SEMESTER- VI	
			ईशादि नौ उपनिषद् Ishadi Nine 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

इकाई	विवरण
	पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के पश्चात छात्र प्रमुख उपनिषदों में प्रतिपादित आत्मा, ब्रह्म, मोक्ष एवं आध्यात्मिक जीवन के सिद्धांतों को समझ सकेगा। वह भारतीय दार्शनिक चिंतन की मूल अवधारणाओं का अध्ययन कर आत्मबोध एवं आध्यात्मिक विकास की दिशा में प्रेरित होगा। साथ ही छात्र उपनिषदों के नैतिक एवं व्यावहारिक संदेशों को जीवन में अपनाने में सक्षम होगा।
	उपनिषदों का संक्षिप्त परिचय :
1	**ईशावास्योपनिषद** : कर्मनिष्ठा की अवधारणा, विद्या और अविद्या, ब्राह्मण, आत्मभाव **केनोपनिषद** : अद्वैत शक्ति, इन्द्रिय और अन्तकरण, स्व और मन, सत्यानुभूति, भावातीत सत्य, यक्ष के उपदेश
2	**कठोपनिषद** : योग की परिभाषा, आत्मा की प्रकृति, सत्यज्ञान की महत्ता। **प्रश्नोपनिषद** : प्राण और रई (सृजन) की अवधारणा, पंच प्राण, मुख्य पांच प्रश्न।
3	**मुण्डकोपनिषद** : ब्रह्मविद्या के दो दृष्टिकोण – परा व अपरा, ब्रह्मविद्या की महानता, कर्मफल की निष्ठा, तपस्या और गुरुभक्ति, सृजनात्मकता का केन्द्र, ब्राह्मण का ध्यान लक्ष्य **माण्डूक्योपनिषद :** चेतना के चार स्तर एवं ॐकार के साथ इनका सम्बन्ध।
4	**ऐतरेयोपनिषद :** आत्मा की अवधारणा, ब्रह्माण्ड और ब्राह्मण की अवधारणा। **तैतरियोपनिषद :** पंचकोश की अवधारणा, शिक्षावल्ली, आनन्द वल्ली, भृगुवल्ली का सारांश।
5	**श्वेताश्वतरोपनिषद** : जीवात्मा, प्रकृति और परमात्मा का स्वरूप, ओमकार की उपासना, ध्यान योग की विधि, माया और मायापति। भगवत्प्राप्ति के साधन।

सन्दर्भ ग्रंथ –

ईशादि नौ उपनिषद् – गीता प्रैस गोरखपुर
दशोपनिषद् (शांकरभाष्य) – गीता प्रैस गोरखपुर
108 उपनिषद (तीन खण्ड) – पं० श्री राम शर्मा आचार्य
कल्याण (उनपिषद 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
Nine Principals Upanishdas - Bihar School of Yoga
Introduction to Upanishads – Theosophical Society of India, Adyar, Madras,

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

B.Sc in Yogic Science	DSCC 12	SEMESTER- VI
	योग चिकित्सा के सिद्धान्त **Principal of Yoga Therapt**	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

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, सिद्धान्त और अनुशासन, क्षेत्र एवं सीमाएं, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं समग्र स्वास्थ्य हेतु योग।
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–

1. Anatomy & Physiology of Yogic Practices - M M Gore
2. Yogic Management of Common Disease - Swami Satyanand Saraswati
3. Yoga & Arthritis - Dr. Nagendra
4. Yoga for Hypertension - Swami Satyananad Saraswati
5. Yoga & Pregnancy - Dr. Nagendra & Nagratna
6. Nav Yogini Tantra - Swami Satyananda Saraswati
7. Yoga for Children & Adolescent - Swami Satyananda Saraswati
8. Yoga for Asthma & Diabetes - Swami Satyananda Saraswati
9- योग और रोग – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
10. माधव निदान – **Dr. BRAMANAND TRIPATHI**

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

B.Sc in Yogic Science						DSE 6		SEMESTER- VI
		प्रयोगात्मक – (आसन–प्राणायामादि) – ६ Practical – (Asana-Pranayama etc) – 6						
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

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

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**पूर्व सेमेस्टर/वर्ष के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** गोरक्षासन, तुलासन, संकटासन, मार्जारि आसन, द्विवाद स्कन्ध, शलभास, पाद–प्रसार पश्चिमोत्तानासन, पद्ममयूर, एकपाद स्कन्धासन, पूर्ण भूजंगासन, पूर्ण चक्रासन, एक पादबकासन, अष्टावक्रासन, पद्मशीर्षासन, पूर्ण नटराजासन,	30
प्राणायाम	**पूर्व सेमेस्टर/वर्ष के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास –** सहित प्राणायाम सीत्कारी प्राणायाम मुर्च्छा प्राणायाम	10
षट्कर्म	शंखप्रक्षालन त्राटक	20
मुद्रा–बन्ध	महामुद्रा अश्विनी मुद्रा भुजंगिनी मुद्रा षड्मुखी मुद्रा उन्मनी मुद्रा पशिनी मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	तत्वशुद्धि अन्तर्मौन	10
मौखिकी		20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका – 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 – ओ0 पी0 तीवार
Light on yoga - B.K.S IYENGAR
Asana Why & How - O.P. Tiwari

B.Sc in Yogic Science			GE 6					SEMESTER- VI
			योग एवं उद्यमिता (Yoga and Entrepreneurship)					
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	04

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

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

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

सन्दर्भ ग्रंथ –

The Yoga Tradition
Entrepreneurship Development
Business Organization and Management
Asana Pranayama Mudra Bandha
Yoga Therapy
Applied Yogic Science – Dr Kamakhya Kumar
Yoga and Self Management – Dr Kamakhya Kumar

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

B.Sc in Yogic Science			VAC 3				SEMESTER- VI	
			स्वास्थ्वृत्त, आहार एवं योग (Swasthavritta, Diet and Yog)					
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 के उपरांत छात्र स्वस्थ जीवनशैली, संतुलित आहार एवं योग के पारस्परिक संबंध को समझ सकेगा। वह स्वास्थ्य संरक्षण, रोग निवारण तथा शारीरिक एवं मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए उचित आहार-विहार का ज्ञान प्राप्त करेगा। साथ ही छात्र योगिक जीवनशैली के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य संवर्धन की क्षमता विकसित करेगा।

इकाई	विवरण
1	स्वस्थवृत्त का अर्थ एवं परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण स्वस्थवृत्त का प्रयोजन, दिनचर्या एवं रात्रिचर्या निद्रा एवं ब्रह्मचर्य, ऋतुचर्या एवं स्वास्थ
2	आहार एवं आहार की परिभाषा, आहार के प्रमुख घटक, संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारक यौगिक आहार एवं मिताहार
3	संतुलित आहार की दैनिक आवश्यकता, बाल्यावस्था में आहार किशोरों के लिए संतुलित आहार, वयस्कों के लिए संतुलित आहार महिलाओं के लिए संतुलित आहार
4	पोषण एवं स्वस्थ की आवधारणा, आहार का वर्गीकरण, विभिन्न पोषक तत्वों के स्रोत एवं पोषण का शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव भोजन का संग्रह एवं संरक्षण उपचारात्मक आहार–अवधारणा एवं आवश्यकता
5	त्रिदोष, वात शामक आहार, पित्त शामक आहार, कफ शामक आहार,

सन्दर्भ ग्रंथ –

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
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 लघुउत्तारीय/टिप्पणात्मक दस प्रश्नों में से किन्हीं पॉच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक बीरा अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

B.Sc in Yogic Science	SEC 3	SEMESTER- VI
	सामान्य जड़ी–बुटियाँ : परिचय एवं उपयोग **(Common Herbs : Introducation and Utility)**	

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

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

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

इकाई	विवरण
1	**रसोई में प्रयुक्त होने वाली द्रव्यों का परिचय एव उपयोग** लौंग, सोंठ, काली मिर्च, अजवायन, मेथी, सौंफए जीरा, धनिया, इलायची (छोटी एवं बड़ी), हल्दीए तेज पत्ता, दाल चीनी, जायफल, जावित्री, केसर
2	**सब्जियों के रूप में प्रयुक्त होने वाले द्रव्यों का परिचय एवं उपयोग** पालक, मेथी, धनिया, बथुआ, अदरकए प्याज, लहसुन, सरसों, चौलाई, नींबूए मूली, गाजर, शलजम, जिमीकन्द, खीरा, टमाटर
3	**औषधीय पौधों का परिचय एवं उपयोग** तुलसी, घृतकुमारी, ब्राह्मी, गिलोय, गेहूँ ज्वारे, जौ ज्वारे, गेंदा, चिरायता, अश्वगन्धा, शतावर, वासा, पथरचट्टा
4	**औषधीय वृक्षों का परिचय एवं उपयोग** हरड़, बहेड़ा, आंवला, अशोक, बिल्व, अमलतास, मौलश्री, नीम, आम, अमरूद, पपीता, जामुन
5	**सामान्य व्याधियों में जड़ी–बूटियों का प्रयोग** ज्वर, प्रतिश्याय, प्रमेह, चर्मरोग, अस्थि संधिगत व्याधियाँ, संस्थानगत व्याधियों में जड़ी–बूटियों का प्रयोग, पाचन संस्थान संबंधी व्याधियाँ, श्वसन संस्थान संबंधी व्याधियाँ, तंत्रिका संस्थान संबंधी व्याधियाँ, हृदय एवं उत्सर्जन तंत्र की व्याधियाँ

सन्दर्भ ग्रन्थ–

चिकित्सा उपचार के विविध आयाम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वांङ्गमय, खण्ड–40
जीवेम शरदः शतम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण 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
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 दस प्रश्नों में से किन्हीं पॉच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक बीस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

B.Sc in Yogic Science		SEMESTER- VI
	प्रशिक्षुतासेवा **Internship**	

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

इकाई	विवरण	अंक
1	विद्यार्थी अपने आस–पास के किसी सर्वजनिक स्थल/आश्रम/धर्मशाला/कॉलेज/ स्कूल/ हॉस्पिटल/ हेल्थ कल्ब/आदि में चार से छः सप्ताह का योग प्रशिक्षण शिविर आयोजित कर उसकी विस्तृत रिपोट (कार्यक्रम के छाया चित्र एवं संस्था प्रमुख के प्रमाण पत्र आदि संलग्न करते हुए) विभाग में जमा करेंगे। विद्यार्थी उस रिपॉट को बाह्य एवं आंतरिक विशेज्ञय 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

B.Sc in Yogic Science		DSCC 13					SEMESTER- VII	
		योग का एतिहासिक 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 पतञ्जलि का जीवन एवं योगदान, पतञ्जलि 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, ाधुनिक 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 विज्ञानानंद
योग महाविज्ञान – डॉ0 कामाख्या कुमार
वेदों में योग विद्या – स्वामी दिव्यानंद
भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डॉ0 ईश्वर भारद्वाज
Super Science of Yoga – Dr Kamakhya Kumar

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पॉच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पॉच 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			DSCC 14				SEMESTER- VII	
			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 मे 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 Satyananad Saraswati
5. Yoga & Pregnancy - Dr. Nagendra & Nagratna
6. Nav Yogini Tantra - Swami Satyananda Saraswati
7. Yoga for Children & Adolescent - Swami Satyananda Saraswati
8. Yoga for Asthma & Diabetes - Swami Satyananda Saraswati
9- योग और रोग – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
10. माधव निदान – Dr. BRAMANAND TRIPATHI

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

B.Sc in Yogic Science		DSCC 15					SEMESTER- VII	
		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	न्यूरॉन : प्रकार, संरचना और कार्य, न्यूरोट्रांसमीटर्स, तंत्रिका तंत्र व उसके भाग, अंतःस्रावी प्रणाली, मस्तिष्क : मस्तिष्क स्टेम, हाइपोथेलेमस, थेलेमस, लिम्बिक तंत्र, सेरेब्रम
3	व्यवहार – अर्थ, प्रकृति एवं परिभाषा, व्यवहार के 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 – अरूण 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.

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

B.Sc in Yogic Science			DSCC 16					SEMESTER- VII
			प्रयोगात्मक – (आसन–प्राणायामादि) – ७ Practical – (Asana-pranayama etc) – 7					
Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	3 Hrs.	3	1	0	30	70	06

पाठ्यक्रम अधिगम परिणाम

इस प्रायोगिक पाठ्यक्रम के अध्ययन से छात्र विभिन्न आसनों, प्राणायामों, षट्कर्मो, 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, अद्ववासन, बकासन, अर्धहलासन, सर्पासन, सुखासन, अर्धपद्मासन, एक पाद हलासन, सेतुबंधासन, मर्कटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन, द्विकोणासन, पार्श्वतानासन, सिंहासन, मंडूकासन।	30
प्राणायम	लम्बा–गहरा श्वास–प्रश्वास 1. डायफ्रामिक ब्रीथ / फुफ्फुसीय श्वसन 2. नाडी शोधन प्राणायाम 3. सूर्यभेदी प्राणायाम 4. चन्द्रभेदी प्राणायाम 5. उज्जायी प्राणायाम	10
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		20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका – 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 – ओ0 पी0 तीवार
Light on yoga - B.K.S IYENGAR

Asana Why & How - O.P. Tiwari

B.Sc in Yogic Science	DSE 1					SEMESTER- VII		
	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 रू 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 नाड़ी 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

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

B.Sc in Yogic Science		ECA 1					SEMESTER- VII	
		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 रू 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 न्यूरोमस्कुलर 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

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पॉच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पॉच 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 1				SEMESTER- VII	
			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।	
इकाइ	विवरण
1	दर्शन का अर्थ, परिभाषायें 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 सिद्धान्तएवं 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। वैशैषिक 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 रुपरेखा – 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 Chaterjee
History of Indian Philosophy (1-5 Vol) - S.N Das Gupta
Indian Philosophy - Dr. S. Radhakrishan

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 दीर्घोतरात्मक/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		AEEC 4					SEMESTER- VII	
		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, 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। 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 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
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 दस प्रश्नों में से किन्हीं पॉच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक आठ अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक बीस अंको का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

B.Sc in Yogic Science			DSCC 17					SEMESTER- VIII
			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 विश्रांति, 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. आयंगर - 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

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे– अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पॉच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पॉच 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	DSCC 18	SEMESTER- VIII
	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 विशेषतांए। खेल प्रशिक्षण के सिद्धान्त तथा योग में उनका महत्व। प्रशिक्षण का दर्षन एवं प्रशिक्षक के गुण, प्रशिक्षक की योग्यता। अनुकूलन।
3	अधिभार का अर्थ, परिभाषा, सिद्धान्त, कारण, लक्षण, अधिभार को सम्हालने के उपाय। प्रशिक्षण भार की परिभाषाएं, प्रकार, अवधारणा एवं सिद्धान्त।
4	शारीरिक दक्षता के घटक, शक्ति परिभाषाएं, प्रकार (अधिकतम शक्ति, विस्फोटक शक्ति, शक्ति की सहनशीलता), सहनशीलता–परिभाषा, विशेषताएं, प्रकार (1. खेल क्रियाओं के अनुसार – क. मूलभूत सहनशीलता ख. सामान्य सहनीशीलता ग. विशिष्ट सहनशीलता। 2. समय अवधि के अनुसार : क. चाल सहनशीलता, ख. सूक्ष्मकालीन सहनशीलता ग. मध्यकालीन सहनशीलता)। लचीलापन – परिभाषा, विशेषताएं, प्रकार (क्रियाशील लचीलापन, अक्रियाशील लचीलापन), लचीलेपन के विकास की विधियाँ एवं सावधानियाँ। चाल–परिभाषा, विशेषताएं, प्रकार (प्रतिक्रिया योग्यता, गति की चाल, त्वरण योग्यता, 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 (गर्मानाा), 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

नोट: इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे - अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पॉच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पॉच 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			DSCC 19				SEMESTER- VIII	
			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 समस्याः— शोध—** शोध का अर्थ तथा विशेषताएं। शोध के प्रकार— साहित्यक शोध, मनोवैज्ञानिक शोध एवं प्रयोगात्मक शोध। योग में शोध की आवश्यकता तथा महत्व। **समस्या—** समस्या का स्वरूप, स्रोत तथा प्रकार, वैज्ञानिक समस्या की विशेषताएं, समस्या के चयन में ध्यान देने वाली बातें।
2	**परिकल्पना, प्रतिदर्श चयन एवं प्रदत्त—संग्रहण की प्रविधियाँः— परिकल्पना—** परिकल्पना का स्वरूप तथा प्रकार। **प्रतिदर्श चयन—** प्रतिदर्श चयन का अर्थ तथा महत्व, प्रसम्भाव्यता तथा अप्रसम्भाव्यता प्रतिदर्श चयन की प्रविधियाँ। **प्रदत्त—संग्रहण की प्रविधियाँ—** प्रेक्षण विधि, प्रयोगात्मक विधि, प्रश्नावली, साक्षात्कार
3	**चर, प्रयोगात्मक नियन्त्रण, शोध अभिकल्प एवं शोध प्रतिवेदन लेखनः—** **चर—** चर का अर्थ तथा प्रकार। स्वतन्त्र तथा आश्रित चरों का जोड़—तोड़। **प्रयोगात्मक नियन्त्रण—** प्रयोगात्मक नियन्त्रण का स्वरूप तथा समस्या। **नियन्त्रण की तकनीकें—** निरसन (निराकरण), दशाओं की स्थिरता, सन्तुलन, प्रतिसन्तुलन, यादृच्छिकरण। **शोध अभिकल्प—** शोध अभिकल्प का अर्थ तथा उद्देश्य। यादृच्छिकृत समूह अभिकल्प तथा कारकीय अभिकल्प। **शोध प्रतिवेदन—लेखन—** शोध प्रतिवेदन—लेखन की विधि तथा शैली
4	**वर्णनात्मक सांख्यिकीः— आधारभूत संप्रत्यय—** सांख्यिकी का अर्थ, स्वरूप तथा अनुप्रयोग। मापन का स्वरूप तथा मापन की मापनियाँ या स्तर। प्रदत्तों का रेखाचित्रण (ग्राफीय) 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— गुणनपफल 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/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पॉच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पॉच अंको का होगा। "खण्ड ब" में दीर्घोत्तरात्मक/विवरणात्मक चार प्रश्नों में से किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पन्द्रह अंकों का होगा। प्रश्न पत्र सम्पूर्ण पाठ्यक्रम को ध्यान में रखकर बनाया जाएगा।

B.Sc in Yogic Science	DSCC 20	SEMESTER- VIII
	प्रयोगात्मक – (आसन–प्राणायामादि) – ८ **Practical – (Asana-pranayama etc) – 8**	

Total Lectures	Maximum Marks (MM)	Time	L	T	P	Sessional	End Semester Exam (ESE)	Total Credits
60	100	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–पद्यमासन, पाद अंगुष्ठान, पर्वतासन, आकर्णधनुरासन, भूनमनासन, बद्ध पद्यमासन, कोणासन अष्टवक्रासन, वातायनासन, तुलासन, व्याग्रासन, कूर्मासन, गुप्त पद्यमासन, गर्भासन, तिर्यक भुजंगासन, सर्पासन, अर्ध चन्द्रासन, उष्ट्रासन, अर्ध पद्यामासन, पश्चिमोत्तासन, परिवृत्त जानुशीर्षासन, संकटासन।	30
प्राणायाम	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास।** शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, बाहृयवृत्ति, आभ्यन्तरवृत्ति।	10
षट्कर्म	अग्निसार क्रिया, शीतकर्म कपालभाति, सूत्रनेति, व्युतक्रम कपालभाति।	20
मुद्रा–बन्ध	शाम्भवी मुद्रा, तडागी मुद्रा, प्राण मुद्रा, काकी मुद्रा, महामुद्रा, महाबंध मुद्रा, महावेद्य मुद्रा।	10
ध्यान विधियाँ	अन्तर्मोन, कायास्थैर्यम।	10
मौखिकी	मौखिकी	20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
आसन क्यों और कैसे – ओ0 पी0 तीवार
Light on yoga - B.K.S IYENGAR
Asana Why & How - O.P. Tiwari

B.Sc in Yogic Science	DSE 2	SEMESTER- VIII
	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 विधियों 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 विधियां – 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 पट्टियां, मृतिका 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 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
History and Philosophy of Naturopathy - Dr. S.J. Singh

B.Sc in Yogic Science			ECA 2				SEMESTER- VIII	
			वैकल्पिक चिकित्सा (Common Herbs : Introducation 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 आवष्यकता एवं महत्व, अनुसंधान की आवश्यकता,
2	**एक्यूप्रेशर** : अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेषर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न दाब विन्दुओं का परिचय। एक्यूप्रेशर 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 चिकित्साः** परिचय, अवधारणा, नियम एवं विधि, सहायक साधना उपचार विधि एवं प्रभाव

संदर्भ ग्रन्थ–

Acupressure – Dr. Attar Singh
Acupressure – Dr. L.N. Kothari
Acupressure ¼you are doctor for yourself½ - 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

B.Sc in Yogic Science		ECB 2					SEMESTER- VIII	
		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, पुरूष के आयुर्वेदोक्त चार भेद, चेतना धातु पुरूष, पंच विंशति पुरूष, षडधातु पुरूष, मन की परिभाषा, मन की उत्पत्ति, मन का स्थान, मन का निग्रह, मन के कर्म के संदर्भ में ध्यान समन्वय।
2	अस्थि तन्त्र, अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थि की संख्या, अस्थि की रचना, अस्थि के कार्य, तरूणास्थि का स्थान, तरूणास्थि के भेद और कार्य, सन्धि स्थल, प्रकार, घुटने व कशेरूका सन्धि स्थल की रचना, अस्थि पर योग का प्रभाव।
3	पेशीतन्त्र– मांस धातु की परिभाषा व उत्पत्ति, पेशी का परिचय, पेशियों की संख्या व शरीर की इन प्रधान पेशियों का संक्षिप्त परिचय यथा फ्रन्टेलिस, आक्सीपीटेलिस, टैम्पोरेलिस, स्टरनोक्लीडोमैस्टायड, लैटिसमस, डोरसाई, ट्रपीजियस, रैक्टस, एबडोमिनिस, डायाफ्राम, डैल्टायड, बाइसैप्स, 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 किया–वाह्य व आन्तरिक, गैसों का परिवहन, श्वसन किया की नियंत्रण प्रकियायें। 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 प्रकिया, मूत्र का उत्सर्जन, मूत्र की मात्रा, संगठन, मूत्र द्वारा उत्सर्जित असामान्य पदार्थ, उत्सर्जन तन्त्र पर योग का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रंथ –

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

नोटः इस प्रश्न पत्र में दो खण्ड होंगे – अ, और ब। "खण्ड अ" में दिए गए लघुउत्तरीय/टिप्पणात्मक सात प्रश्नों में से किन्हीं पॉच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे जिनमें से प्रत्येक पॉच 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	----	SEMESTER- VIII
	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 **शोधपत्र** की समीक्षा प्रस्तुत करनी होगी। • समीक्षा 5–5 पृष्ठों पर हस्तलिखित होनी चाहिए। • शोधपत्र का चयन करने से पूर्व विभागाध्यक्ष की सहमति आवश्यक है। • समीक्षा 15 अप्रैल तक विभाग में जमा करानी होगी। • समीक्षा के अन्तर्गत शोधपत्र से सम्बन्धित निम्न बिन्दू रहेंगे– लेखक का नाम, शीर्षक, प्रकाशक, प्रकाशन का वर्ष, पुस्तक की विषय वस्तु एवं सारांश। • कक्षा के सभी विद्यार्थियों की शोधपत्र की समीक्षा अलग–अलग होगी (पुनरावृत्ति मान्य नहीं होगी।)	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 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)	30
3	मौखिकी	30

सन्दर्भ ग्रन्थ –

अनुसंधान विधियां – एच. के. कपिल

मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी – गैरेट