SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

Scheme of Examination of
M.A. in Yoga
(Regular Course)

(Session 2018-19)

as per
Choice Based Credit System (CBCS)

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

Scheme of Examination of
M.A. in Yoga, Semester- I
(Session 2018-19)

Course Code	Title of the Course	Theory Marks	Internal marks	Practical Marks	Credits
		Core Courses			
CC-101	Fundamentals of Yoga	70	30	--	4
CC-102	Principles of Hath Yoga	70	30	--	4
CC-103	Indian Philosophy & Culture	70	30	--	4
CC-104	Human Anatomy & Physiology-1	70	30	--	4
PC-101	Practical- 1	--	30	70	4
PC-102	Practical-2	--	30	70	4

Total Credits : 24

Note 1 : The Criteria for awarding internal assessment of 30 marks shall be as under:

A) Class test : 10 marks.
B) Assignment & Presentation : 5 marks
C) Attendance : 5 marks
Less than 65% : 0 marks
Upto 70% : 2 marks
Upto 75% : 3 marks
Upto 80% : 4 marks
Above 80% : 5 marks

Dr. Hitesh Patel
A. A. Khan (Ayaz Ahmed Khan)
Dr. Rakesh Kumar Patel
Hanspal Prof. P. Hanspal

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

Scheme of Examination of M.A. in Yoga, Semester-II
(Session 2018-19)

Course Code	Title of the Course	Theory Marks	Internal Marks	Practical Marks	Credits
Core Courses					
CC-201	Patanjalyoga Sutra	70	30	--	4
CC-202	Human Consciousness	70	30	--	4
CC-203	Teaching Methdology in Yoga	70	30	--	4
PC-201	Practical-1	--	30	70	4
PC-202	Practical-2	--	30	70	4
Discipline Centric Elective (Any One)					
EC-201	Introduction to Ayurveda	70	30	--	4
EC-202	Hygiene, Diet & Nutrition	70	30	--	4
ELECTIVE (Any One)					

Foundation Elective	
To be Chosen from the pool of foundation electives provided by the university.	2
Open Elective	
To be Chosen from the pool of open electives provided by the university (excluding the open elective prepared by the Department of Physical Education).	3

Total Credits : 24

Note 1 : The Criteria for awarding internal assessment of 30 marks shall be as under:

A) Class test : 10 marks.
B) Assignment & Presentation : 5 marks
C) Attendance : 5 marks
Less than 65% : *0 marks*
Upto 70% : *2 marks*
Upto 75% : *3 marks*
Upto 80% : *4 marks*
Above 80% : *5 marks*

Note 3 : Elective courses can be offered subject to availability of requisite resources/ faculty.

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

Scheme of Examination of M.A. in Yoga, Semester-III
(Session 2018-19)

Course Code	Title of the Course	Theory Marks	Internal Marks	Practical Marks	Credit
Core Courses					
CC-301	Yoga Skill & Development	70	30	--	4
CC-302	Principles Of Naturopathy	70	30	--	4
PC-301	Practical-1	--	30	70	4
PC-302	Practical-2 (Comp.L., H.P. & Teaching Plan)	--	30	70	4
Discipline Centric Elective					
Group A (Any One)					
EC-301	Yoga and Mental Health	70	30	--	4
EC-302	Research Methodology & Statistics	70	30	--	4
Group B (Any One)					
EC-304	Yoga & Alternative Therapy E-IV	70	30	--	4
EC-305	Bhagwatgeeta & Shankhya Karika	70	30	--	4

Open Elective	
To be Chosen from the pool of open electives provided by the university (excluding the open elective prepared by the Department of Physical Education).	3

Total Credits : 24

Note 1 : The Criteria for awarding internal assessment of 30 marks shall be as under:

A) Class test : 10 marks.
B) Assignment & Presentation : 5 marks
C) Attendance : 5 marks
Less than 65% : *0 marks*
Upto 70% : *2 marks*
Upto 75% : *3 marks*
Upto 80% : *4 marks*
Above 80% : *5 marks*

Note 3 : Elective courses can be offered subject to availability of requisite resources/ faculty.

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

Scheme of Examination of M.A. in Yoga, Semester- IV
(Session 2018-19)

Course Code	Title of the Course	Theory Marks	Internal Marks	Practical Marks	Credit
Core Courses					
CC-401	Yoga & Health	70	30	--	4
CC-402	Yoga Therapy	70	30	--	4
PC-401	Practical-1	--	30	70	4
PC-402	Practical-2	--	30	70	4
Discipline Centric Elective					
Group A(Any One)					
EC-401	Marma Therapy-E-III	70	30	--	4
EC-402	Applied Yoga E-III	70	30	--	4
Group B(Any One)					
EC-403	Essay E-IV	70	30	--	4
EC-404	Dissertation E-IV	70	30	--	4

Total Credits : 24

Note 1 : The Criteria for awarding internal assessment of 30 marks shall be as under:

A) Class test : 10 marks.
B) Assignment & Presentation : 5 marks
C) Attendance : 5 marks
Less than 65% : *0 marks*
Upto 70% : *2 marks*
Upto 75% : *3 marks*
Upto 80% : *4 marks*
Above 80% : *5 marks*

Note 3 : Elective courses can be offered subject to availability of requisite resources/ faculty.

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
1st Semester

CC-101 Fundamental of yoga

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई –1

योग का अर्थ, परिभाषाएं, उद्गम एवं विकास –वैदिक काल से वर्तमान पर्यन्त। विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप –वेद, उपनिषद्, गीता, बौद्ध, जैन, सांख्य और वेदांत में योग के स्वरूप की विवेचना।

इकाई –2

याग पद्धतियां–ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, अष्टांगयोग, हठयोग एवं मंत्रयोग।

इकाई –3

विभिन्न योगियों का परिचय–महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, महर्षि अरविन्द, परमहंस योगानंद, स्वामी शिवानंद, स्वामी कुवल्यानंद।

इकाई –4

योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय–पातंजल योगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, भक्तिसागर

सन्दर्भग्रन्थ –

वेदों में योगविद्या–स्वामी दिव्यानंद
भारतीय दर्शन–आचार्य बलदेव उपाध्याय
कल्याण योगतत्वांक–गीताप्रेस, गोरखपुर
कल्याण योगांक–गीतप्रेस, गोरखपुर
योग परिचय– जगवन्ती देशवाल

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
1st Semester
CC- 102 Principles of Hath Yoga

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई – 1

हठयोग प्रदीपिका–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।

इकाई – 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, शक्तिचालिनी, समाधि का वर्णन, नादानुसंधान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय।

इकाई – 3

घेरण्ड संहिता – सप्तसाधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षटकर्म–धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ। घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।

इकाई –4

भक्तिसागर– स्वामी चरणदास कृत भक्तिसागर के अनुसार षटकर्म एवं अष्टांगयोग का वर्णन।

सन्दर्भ ग्रन्थ– हठयोग प्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला

घेरण्ड संहिता– प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला

गोरक्ष संहिता– गोरक्षनाथ

भक्तिसागर– स्वामि चरणदास

सरल योगासन – डा0 ईश्वर भारद्वाज

आसन प्राणायाम – देवव्रत आचार्य

हठयोग के सिद्धान्त– जगवन्ती देशवाल

आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध – स्वामी सत्यानन्द

बहिरंग योग – स्वामी योगेश्वरानन्द

Principal

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
1st Semester

CC- 103 Indian Philosophy & Culture

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई –1

दर्शन– अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार। दर्शनों का श्रेणी विभाग– प्रमाण, तत्त्व, आचार मीमांसा। दर्शन की प्रमुख विशेषताएं एवं उपयोगितायें।

इकाई –2

षड्दर्शन– न्याय, वैशेषिक, साँख्य, योग, मीमांसा, एवं वेदान्त दर्शन की साधना परक तत्व मीमांसा व आचार मीमांसा का परिचय। जैन, बौद्ध व चार्वाक दर्शन की तत्त्व मोमांसा व आचार मीमांसा का सामान्य परिचय।

इकाई –3

संस्कृति– उद्गम, अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार। भारतीय धर्मशास्त्र–वेद, उपनिषद, मनु–स्मृति, महाभारत, रामायण, गीता का सामान्य परिचय।

इकाई –4

भारतीय संस्कृति की प्रमुख विशेषताएँ– वैदिक आश्रम व्यवस्था, वर्ण व्यवस्था, कर्म सिद्धान्त, षोडश संस्कार, पंच महायज्ञ।

संदर्भ ग्रन्थ :

1. वैदिक साहित्य एवं संस्कृति : डॉ. कपिल देव द्विवेदी
2. भारतीय दर्शन : आचार्य बलदेव उपाध्याय
3. सत्यार्थ प्रकाश : स्वामी दयानन्द सरस्वती
4. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञानः डॉ. ईश्वर भारद्वाज।

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
1st Semester

CC- 104 Human anatomy Physiology-1

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई –1

कोशिका, ऊतक की रचना व क्रिया। अस्थि तथा पेशी तन्त्र की रचना तथा क्रिया और उन पर योग का प्रभाव। रक्त का संघटन। रोग प्रतिरोधात्मक तन्त्र।

इकाई –2

रक्त परिसंचरण तन्त्र– हृदय की रचना, क्रिया व कार्यों पर योग का प्रभाव।
श्वसन तन्त्र– रचना, क्रिया तथा योग का प्रभाव।

इकाई –3

उत्सर्जन तन्त्र – रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव।
पाचन तन्त्र – रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव

इकाई –4

अन्तः स्रावी प्रमुख ग्रन्थियाँ – रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव
ज्ञानेन्द्रियाँ – रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव
प्रजनन तन्त्र – रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव
तंत्रिका तन्त्र – रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

1- Anatomy & Physiology of Yogic Practices- M.M. Gore (Kanchan Pub. Lonavala 2003)
2- Glimpse of the Human Body- Shirley Telles (V.K. Yogas- Bangalore 1995)
3. मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान– डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)
M.A. in Yoga 2018 -19
1st Semester

PC- 101 Practical -1

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

I	**PRANAYAMAS**			**30 Marks**
	In Hathyoga			
1	Nadishodhan	4	Sheetkari	
2	Suryabhedan	5	Shetalee	
3	Ujjayi	6	Bhastrika	
	In Yoga Sutra			
1	Bahyavritti	3	Stambhvritti	
2	Abhyantaravartti			
II	**ASANAS-**			**40 Marks**
1	Surya Namaskar with Mantra	19	Siddhasan	
2	Pawanmuktasana Series 1-2-3	20	Swastikasan	
3	Uttanpad Asan	21	Padmasan	
4	Tadasan	22	Marjariasan	
5	Vajrasan	23	Kapotasan	
6	Vakrasan	24	Ardhbadhpadmottanasan	
7	Bhujangasan	25	Ardh Shalabhasan	
8	Katichakrasan	26	Parshvachakrasan	
9	Naukasana	27	Gaumukhasan	
10	Viprit Naukasan	28	Padhastasan	
11	Makarasan	29	Mandukasan	
12	Dhanurasan	30	Vatayanasan	
13	Utkatasan	31	Ushtrasan	
14	Kagasana	32	Shashankasan	
15	Janushirshasan	33	Dandasan	
16	Kandharasan	34	Vrikshasan	
17	Pashchimottanasan	35	Trikonasan	
18	Akaran dhanurasan	36	Sinhasan	

III(a) Each candidate will prepare a practical note book in which Total 20 Asanas, five Pranayanam alongwith photograph as per class teacher advice from the above said complete syllabus.

(b) **Viva-Voce**
Examiner will conduct vivo-voce from the above said complete syllabus. **III a+b =30 Marks**

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
1st Semester

PC- 102 Practical -2

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

1.	षटकर्मः– जल नेति, अग्निसार, वमन धौति, त्राटक, न्यौलि, शीतक्रम कपालभाति, व्युतक्रम कपालभाति	30
2.	बन्ध, मुद्राः– मुल बन्ध, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बंध, योग मुद्रा, महामुद्रा, ज्ञान मुद्रा, अश्वनी मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा	20
3.	योगा कैम्प	20

4(a) Each candidate will prepare a practical note book in which Total 5 satkaram, 2 bandhas and 2 mudras alongwith photograph as per class teacher advice from the above said complete syllabus.

(b) **Viva-Voce**
Examiner will conduct vivo-voce from the above said complete syllabus. **4 a+b = 30 Marks**

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
2nd Semester
CC- 201 Patanjal Yoga Sutra

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई –1

पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियाँ, चित्त वृत्तिया, चित्त वृत्तियों के निरोध का उपाय।

इकाई –2

योग अन्तराया, चतुर्व्यूहवाद, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रियायोग, पंचक्लेश, संस्कार, दुःख की अवधारणा एवं प्रकार।

इकाई –3

योग के आठ अंग, यम–नियम का स्वरूप एवं फल, आसन– परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम– परिभाषा, प्रकार एवं महत्व।

इकाई –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।

संदर्भ ग्रन्थः–

योग दर्शन : स्वामी रामदेव

योग सूत्र : वाचस्पतिमिश्र

योग सूत्र राजमार्तण्ड : भोजराज

पातंजल योग विमर्श : विजयपाल शास्त्री

पातंजल योग दर्शन : स्वामी सत्यपति परिव्राजक

पातंजलि योग दर्शनः जगवन्ती देशवाल

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
2nd Semester
CC- 202 Human Consciousness

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई –1

चेतना का अर्थ, परिभाषा व क्षेत्र, मानव चेतना का स्वरूप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता, मानव चेतना का वर्तमान संकट तथा सार्थक समाधान के उपाय।

इकाई –2

वेद, उपनिषदों में मानव चेतन, बौद्ध एवं जैन दर्शन में मानव चेतना, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा व वेदान्त में मानव चेतना।

इकाई –3

प्राचीन भारतीय विज्ञान की विविध धाराओं– तंत्र, ज्योतिष एवं आयुर्वेद में मानव चेतना। पश्चिमी विज्ञान की दृष्टि में चेतना एवं चेतना का क्वाण्टम सिद्धान्त, मानव चेतना के सन्दर्भ में शरीर रचना एवं किया विज्ञान के अनुसंधान, मानव चेतना की खोज में मनोविज्ञान का जन्म एवं इसकी विविध धाराएँ।

इकाई –4

मानव चेतना के विविध रहस्य एवं तथ्य– जन्म और जीवन, भाग्य और पुरूषार्थ, कर्मफल सिद्धान्त, संस्कार और पुनर्जन्म। मानव चेतना के विकास की अनिवार्यता, मानवीय चेतना के विकास की विविध मनौवैज्ञानिक विधियां, विविध धर्मों में मानव चेतना के विकास की प्रणालियां– इस्लाम, ईसाई, भारतीय ऋषियों द्वारा विकसित मानव चेतना के विकास की विधियां।

संदर्भ ग्रन्थ –

भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरूप– डॉ. श्री कृष्ण सक्सेना

भारतीय दर्शनों – आचार्य बलदेव उपाध्याय

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान– डॉ. ईश्वर भारद्वाज

मानव चेतना– डॉ. ईश्वर भारद्वाज

योग और मानव उत्कृष्टता – जगवन्ती देशवाल

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
2nd Semester

CC- 203 Teaching Methodology in Yoga

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई –1

शिक्षण की अवधारणा, शिक्षण के सिद्धान्त, महत्व। शिक्षण विधियों का परिचय एवं प्रकार। योग में शिक्षण विधियों का महत्व।

इकाई –2

अनुकूलन, ट्रेनिंग (अभ्यास) और प्रशिक्षण (कोचिंग) के उद्देश्य, कार्य एवं विशेषताएँ, योग खेल ट्रेनिंग के सिद्धान्त तथा योग में उनका महत्व। प्रशिक्षण का दर्शन एवं प्रशिक्षक के गुण।

इकाई –3

ट्रेनिंग, भार की परिभाषाएँ, प्रकार, अवधारणा, सिद्धान्त। अधिभार की परिभाषा, कारण, लक्षण, सिद्धान्त।

इकाई –4

शारीरिक दक्षता के घटक, घटकों की परिभाषा, प्रकार (सहनशीलता, लचीलापन, समन्वय योग्यता) लचीलापन परिभाषा, स्वरूप एवं विशेषताएँ। लचीलेपन के विकास की विधियाँ। ट्रेनिंग योजना एवं निर्माण के सिद्धान्त और उनका योग में महत्व।

सन्दर्भग्रन्थ –

खेल ट्रेनिंग के वैज्ञानिक सिद्धान्त – आर.के. शर्मा

योग शिक्षण पद्धति – डॉ. एस.के. गागुली, लोनावला

Methods of Trachniqes of Teaching – S.K. Kachar A

Hand Book of Education – A.G. Sundarans

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
2nd Semester
PC- 201 Practical -1

Self Demonstration

(स्वयं करके दिखाना एवं मौखिक जानकारी देना)

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

1	आसन	[kM+s gksdj	CSBdj	isV ds cy	ihB ds cy	lUrqyu	50
		उत्कटासन	पदमासन	धनुरासन	सेतबन्धासन	उष्ट्रासन	
		गरूड़ासन	वक्रासन	सिंहासन	चक्रासन	बकासन	
		पार्श्वकोणसन	अर्धमत्स्येन्द्रासन	शशांकासन	पूण चक्रासन	मयूरासन	
		पादहस्तासन	जानुसिरासन	पूर्णभुजंगासन	हलासन	पदमबकासन	
		अर्धचक्रासन	गोमुखासन	कूर्मासन	मत्स्यासन	कुकुटासन	
		वतायनासन	कपोतासन		कर्णपीड़ासन	टिटाभासन	
		सूर्यनमस्कार (मंत्रो के साथ)	बद्धपदमासन		योगनिद्रा	नटराजासन	
			सुप्तवज्रासन				
2	प्राणायाम	बाह्यवृत्ति	आभ्यान्तर वृत्ति	स्तम्भवृति	विषयाक्षेपि	भस्त्रिका	20
		उज्जाई	ऊंकार उच्चारण	चन्द्रभेदी			

III(a) Each candidate will prepare a practical note book in which Total 20 Asanas, five Pranayanam alongwith photograph as per class teacher advice from the above said complete syllabus.

(b) **Viva-Voce**
Examiner will conduct vivo-voce from the above said complete syllabus. **III a+b =30 Marks**

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
2nd Semester

PC- 202 Practical -2

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

1	षटकर्म	वस्त्रधौति	कपालभाति	अग्निसार	न्यौली	शंख प्रक्षालन	30
		Sutra Nati (आगे वाली)	साथ में प्रथम सैमस्टर वाले				
2	बन्ध, मुद्राएं	महाबन्ध	योगमुद्रा	विपरीतकरणी मुद्रा	काकी मुद्रा	खेचरी मुद्रा	20
		शाम्भवी मुद्रा	महावेध मुद्रा	साथ में प्रथम सैमस्टर वाले			
		मूल बन्ध	उड्डियान बन्ध				
5	Note Book	षटकर्म, 2 बन्ध, 2 मुद्राएं चित्र सहित स्वयं लिखनी है।					20
6	Lesson Plan	चार्ट बनाकर /बोलकर प्रस्तुति किसी एक द्वारा (षटकर्म/बन्ध/मुद्रा)					30
						कुल अंक	100

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)
M.A. in Yoga 2018-19
2nd Semester
EC- 201 Introduction to Ayurveda

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई –1

आयुर्वेदः उद्गम, अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन, इतिहास एवं रोग निदान एवं परीक्षण के प्रमुख सिद्धान्त।

इकाई –2

दोषः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणाम धातुः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणाम उपधातुः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणाम मलः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणाम स्रोतसः अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्य इन्द्रियः अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्य अग्निः अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्य प्राणः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, स्थान एवं कार्य प्राणायामः अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्य प्रकतिः अर्थ, परिभाषा, विशेषताएं एवं इसके विकार देह–प्रकृतिः अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं पहचान मनस प्रकृतिः अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं पहचान।

इकाई –3

प्रमुख जड़ी–बूटियों का सामान्य परिचय, गुणधर्म, स्वास्थ्य संवर्द्धनात्मक एवं चिकित्सकीय प्रयोग–आक, अजवाइन, आंवला, अपमार्ग, अश्वगंधा, तुलसी, गिलोय, ब्राह्मी, धनिया, अदरक, इलायची, हरड, नीम, हल्दी व गवारपाठा।

इकाई –4

पंचकर्मः पूवकर्म, प्रधानकर्म और पश्चात् कर्मद्ध अर्थ, परिभाषा, प्रकार, प्रयोजन, लाभ, हानि, सावधनियाँ एवं स्वास्थ्य संवर्द्धनात्मक एवं चिकित्सकीय प्रयोग।

सन्दर्भ ग्रन्थः

आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य– आचार्य बालकृष्ण
आयुर्वेद जड़ी–बूटी रहस्य– आचार्य बालकृष्ण
आयुर्वेदीय शरीर क्रिया विज्ञान– शिव कुमार गौड़
स्वस्थवृत्त – डॉ0 रामहर्ष सिंह
Basic Principles of Ayurveda- K. Lakshmipati

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
2nd Semester
EC- 202 Hygiene, Diet & Nutrition

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई–1

स्वास्थ्य – अर्थ, परिभाषा, लक्षण एवं अंगों की विवेचना।

स्वस्थवृत्त– अर्थ, परिभाषा, स्वरूप, प्रयोजन, अंग।

दिनचर्या– प्रातः कालीन नित्यकर्म, व्यायाम की अवधरणा एवं उपयोगिता।

अभ्यंग– अर्थ, परिभाषा एवं विधियाँ एवं उनके शरीरगत प्रभाव एवं चिकित्सकीय प्रयोग।

इकाई–2

स्नान– अर्थ एवं परिभाषा, उद्देश्य, स्नान के भेद व समय, संसाधन, निषेधात्मक स्थितियां व लाभ। निद्रा– परिभाषा, उद्देश्य, प्रकार, कारणीय सिद्धान्त व लाभ, अनिद्रा के लक्षण व उपाय।

इकाई–3

ऋतुचर्या– अर्थ, परिभाषा, विभाजन, एवं विशेषताएँ। ऋतु के अनुसार दोषों का संचय, प्रकोप व प्रशमन– सद्वृत्त एवं आचार रसायनः अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार आदि–व्याधि रोकथाम, निवारण एवं दीर्घआयु के लिए इनकी उपयोगिता।

इकाई–4

आहार एवं पोषण– अर्थ, परिभाषा, अंग, घटक, गुणवत्ता, मात्रा, समय, बारम्बारता, कार्य एवं उपयोगिता। आहार विविधता– दुग्धहार, फलाहार, अपक्वाहार। उपवास की अवधारणा एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी उपयोगिता। मांसाहार व शाकाहार को तुलनात्मक विवेचना।

संतुलित आहार– परिभाषा, घटक एवं वर्गीकरण। घटकों का रासायनिक वर्गीकरण– प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिज, लवण, विटामिन, जल, वर्गीकरण तथा शरीर में कार्य।

संदर्भ ग्रन्थः

1. चरक संहिता : महर्षि चरक
2 सुश्रुत संहिता : महर्षि सुश्रुत
3. आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य : आचार्य बालकृष्ण

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
3rd Semester
CC- 301 Yoga Skill Development

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई–1

योग कौशल विकास– अर्थ, परिभाषा, आवश्यकता एवं उद्देश्य। योग कौशल विकास के विभिन्न आयाम। कौशल विकास के आधारभूत तत्त्व– संचार संसाधन, भाषा एवं शैली, व्यक्तित्व एवं व्यवहार, अनुभव, विषय बोध, प्रेरणा, नवोन अनुशीलन–जिज्ञासा, सृजनशीलता।

इकाई–2

योग कौशल विकास में आधुनिक शैक्षणिक अभियान्त्रिकी की उपयोगिता। दृश्य व श्रवण अभियान्त्रिक तकनीकें– कम्प्यूटर–लैपटॉप, प्रोजेक्टर आदि के उपयोग के सिद्धान्त एवं विधि।

इकाई–3

परामर्श एवं मार्गदर्शन का अर्थ, परिभाषा, आवश्यकता एवं उद्देश्य। परामर्शन के प्रकार एवं प्रक्रिया। प्रभावी परामर्श के विभिन्न पहलू।

इकाई–4

यौगिक अभ्यासों के अध्यापन की कुशलता के सिद्धान्त। व्यक्तिगत एवं सामुहिक योग कक्षाऐं, योग प्रशिक्षण शिविर, योग चिकित्सीय शिविर के लिए आवश्यक तत्व– उद्देश्य निर्धारण, योजना, संसाधन, आकलन, संगठनात्मक कार्य एवं ध्यान रखने योग्य बातें, कार्यान्वित प्रक्रिया के सिद्धान्त।

संदर्भ ग्रन्थ–

सरल योगासन–डॉ. ईश्वर भारद्वाज।

आसन– स्वामी कुवल्यानंद

प्राणायाम– स्वामी कुवल्यानंद

आसन प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा–स्वामी सत्यानंद सरस्वती।

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
3rd Semester
CC- 302 Principles of Naturopathy
[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के है।

इकाई –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।

इकाई –2

जल चिकित्सा– जल का महत्व, जल के गुण, विभिन्न तापकम 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।

इकाई –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।

इकाई –4

उपवास– सिद्धान्त व शारीरिक क्रिया–प्रतिक्रिया, आरोग्य हेतु उपवास, रोग का उभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार–दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध जलउपवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास। आदर्श आहार, प्राकृतिक आहार, रोग निवारण में उपयुक्त आहार। आदर्श व संतुलित आहार में अन्तर। अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगो पर प्रभाव। विधियां– सामान्य, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, बेलना, 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 गौड
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

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
3rd Semester
PC- 301 Practical -1

Self Demonstration

(स्वयं करके दिखाना एवं मौखिक जानकारी देना)

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

1	आसन	खड़े होकर	बैठकर	पेट के बल	पीठ के बल	सन्तुलन	40
		नटराजासन	गर्भासन	कुर्मासन	सुप्तवज्रासन	उत्थितकुर्मासन	
		विमानासन/ पक्षी आसन	सुप्तगर्भासन	पश्चिमोतान	चक्रासन	मत्स्येन्द्रासन	
		वीरासन	उत्तान मण्डुकासन	पूर्ण भुजंगासन	सेतुबन्ध सर्वांगासन	टिटिभासन	
		हस्तोतानासन	एक पाद सिंकदासन	धनुरासन		ऊंकारआसन	
		त्रिकोणासन	हनुमानसन	शलभासन		वृश्चिकासन	
						पदमबकासन	
		पिछले सभी आसनों सहित				पदम मयुरासन	
2	वैकल्पिक चिकित्सा	Viva Voce cum demoustration रेकी, एक्यूप्रैशर, एक्यूप्रैशर चिकित्सा, एक्यूपंक्चर चिकित्सा, चुम्बक चिकित्सा, Ultra-violet Rays चिकित्सा					20
3		Preksha & transcendental meditation / योगविदा प्रेक्षाध्यान एवं भावातीत ध्यान / योगविदा					20
4	Lesson Plan	Name of Item, विधि, लाभ सावधानी (नोट बुक)					20
						कुल अंक	100

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
3rd Semester
PC- 302 Practical -2

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

1	जल चिकित्सा	स्नान – कटि स्नान (ठण्डा, गर्म, प्राकृतिक) भाप स्नान, मेरूदण्ड स्पे, मेरूदण्ड स्नान, गरम और ठण्डा पैर व पैजों का	20
		ऐनिमा– प्राकृतिक जल, ठण्डा जल, गुनगुना जल गीली पट्टी– सम्पूर्ण शरीर, वक्ष, गला, हाथ और पैरों का लेपन	20
2	मिट्टी चिकित्सा	मिट्टी की पट्टी– छाती, पेट, आखों, माथे सम्पूर्ण शरीर पर लेप– सम्पूर्ण शरीर पर मिट्टी का लेप	20
3	सूर्य चिकित्सा	सूर्य स्नान, रंगो का प्रयोग	10
4	नोट बुक	प्राकृतिक चिकित्सा की प्रैक्टीकल फाईल तैयार करनी है एवं मौखिकी	30

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
3rd Semester
EC- 301 Yoga and Mental Health

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई –1

मानसिक स्वास्थ्य – महता, अवयव, अवस्थाऐं।

मानसिक स्वास्थ्य – अर्थ एवं परिभाषाएं, महत्व, अवयव, अवस्थाएँ, जीवन में मानसिक स्वास्थ्य की भूमिका।

इकाई –2

मनए वं चेतना

मन का अर्थ, परिभाषा एवं कार्य। मन की विविध अवस्थाएं(चेतन, अवचेतन, अचेतन)। मन एवं तन का अन्तर्सम्बन्ध।

इकाई –3

मनोविश्लेषणवाद सिद्धान्त, व्यवहारवाद, इड–ईगो–सुपरईगा, विभिन्न मानसिक व्याधियाँ एवं उनके कारण। मानसिक व्याधियों के प्रबन्धन में अष्टांग योग की भूमिका।

इकाई –4

तनाव, प्रबन्धन

अवधारणा, परिभाषा, प्रक्रिया, प्रकार, व्यक्तित्व पर तनाव का मनोवैज्ञानिक प्रभाव। तनाव के दुष्परिणाम व्यक्तिगत एवं समाज पर, आसन–प्राणायाम–ध्यान द्वारा तनाव प्रबन्धन विधियाँ एवं प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

योग चिकित्सा – स्वामी कुलल्यानन्द

स्वास्थ्यवृत विज्ञान– डॉ. रामहर्ष सिंह

योग एवं मानसिक स्वास्थ्य– डॉ. जगवन्ती एवं नरेन्द्र कुमार

Stress and its Management throught Yoga – Udappa. K.N.

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
3rd Semester
EC- 302 Research Methodology & Statics

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के हैं

इकाई 1

अनुसंधान का स्वरूप, वैज्ञानिक विधि, योग में अनुसंधान का महत्व। समस्या– अर्थ एवं स्वरूप, परिकल्पना का स्वरूप एवं कथन। प्रतिदर्श– अर्थ एवं चयन विधियाँ।

इकाई 2

अनुसंधान विधिया– निरीक्षण–विधि, सह सम्बन्धात्मक विधि, प्रयोगात्मक विधि। नियंत्रण– स्वरूप, स्वतंत्र व आश्रित चर, नियन्त्र विधिया। प्रायोगिक अनुसंधान विधियां– प्रायोगिक अभिकल्प, शोध अभिकल्प

इकाई 3

सांख्यिकी का अर्थ एवं महत्व, अनुसंधान आंकड़ो का प्रस्तुतीकरण एवं वितरण–आवृत्ति विवरण। केन्द्रिय प्रवृति के माप व्यवस्थित व अव्यस्थित आंकड़ो का मध्यमान, मध्यांक एवं बहुलक की गणना। विचलन के माप–प्रसार क्षेत्र, चतुर्थांश और प्रमाणिक विचलन।

इकाई 4

सामान्य वक्र– अर्थ, महत्व, और उपयोग। सहसम्बन्ध– अनुक्रम अन्तर और गुणन विभ्रमिषा प्रतिगमन– प्रतिगमन समीकरण, विचलनरूप और प्राप्तांक रूप, अनुमान की प्रामाणिक त्रुटि। काई रक्वायर परीक्षण। मध्यमान की सार्थकता, मध्यमानों के मध्य के अन्तर की सार्थकता, आलोचनात्मक अनुपात, टी. परिमापन, एगावा।

सन्दर्भ ग्रन्थः–

अनुसंधान विधियां – एच.के. कपिल

मानेविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी – गैरेट, H.E.

Foundation of Behavioural Sciences- Festinger & Katz

Statistics in Psychology and Education- Garvett, H.E.

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
3rd Semester
EC- 303 Yoga and Alternative Therapy

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई –1

वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व। एक्यूप्रेशर का अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेशर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न दाब बिन्दुओं का परिचय।

इकाई –2

प्राण चिकित्सा–प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त, ऊर्जा केन्द्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियां, प्राण चिकित्सा में रंग एवं चकों का महत्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का प्रभाव। रेकी परिचय

इकाई –3

चुम्बक चिकित्सा– अर्थ, स्वरूप, क्षेत्र, सीमाएं एवं सिद्धान्त, चुम्बक के विभिन्न प्रकार, चुम्बक चिकित्सा की विधि, विभिन्न रोगों पर चुम्बक चिकित्सा का प्रभाव। यज्ञ चिकित्सा– यज्ञ का अर्थ एवं परिभाषा,यज्ञ चिकित्सा के सिद्धान्त, क्षेत्र एवं परिसीमा। रोगानुसार यज्ञ चिकित्सा हेतु यज्ञ सामग्री की जानकारी।

इकाई –4

स्वर चिकित्सा– स्वर चिकित्सा की अवधारणा व उद्देश्य, स्वर चिकित्सा के सिद्धान्त स्वर का अर्थ, प्रकृति व प्रकार, शरीरस्थ नाड़ियों की सामान्य जानकारी, अग्निमांघ, कब्ज, दमा, प्रतिश्याय, अम्लता, उच्च व निम्न रक्तचाप, मोटापा, अनिद्रा।

संदर्भ ग्रन्थ –

Acupressure – Dr. Attar Singh

Acupressure – Dr. L.N. Kothari

Acupressure you are doctor for yourself: Dr. Dhiren Gala

Sujok Therapy – Dr. Aash Maheshwari

वैकल्पिक चिकित्सा– जगवन्ती देशवाल

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
3rd Semester

EC- 304 Shrimadbhagvad Geeta & Samkhyakarika

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई –1

भगवद्गीता–सामान्य परिचय। गीता के अनुसार–आत्मा का स्वरूप, योग के विभिन्न लक्षण, स्थित प्रज्ञता, कर्म सिद्धान्त, सृष्टि चक्र की परम्परा, लोक संग्रह।

इकाई –2

कर्मयोग की परम्परा, यज्ञ का स्वरूप, ज्ञान की अग्नि, सांख्य योग एवं कर्मयोग की एकता। सन्यास का स्वरूप, मोक्ष में सन्यास की उपादेयता, कर्मयोगी के लक्षण, ब्रह्मज्ञान का उपाय, अभ्यास और वैराग्य, प्रकृति एवं माया। ईश्वर की विभूतियां, विराट स्वरूप, भक्ति योग, त्रिगुण विवेचन, दैवासुर सम्पदा विभाग, त्रिविध श्रद्धा ।

इकाई –3

सांख्यदर्शन–परिचय। सांख्यकारिकानुसार दुःख का स्वरूप। पच्चीस तत्त्वों का परिचय, प्रमाण विवेचन, सत्कार्यवाद् अनुपलब्धि के कारण, व्यक्त–अव्यक्त विवेचन।

इकाई –4

सांख्यकारिका के अनुसार गुणों का स्वरूप, पुरूष विवेचन, बुद्धि के लक्षण एवं धर्म। सूक्ष्म शरीर, मुक्ति विवेचन।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

1. सांख्यतत्त्वकौमुदि : वाचस्पति मिश्र
2. सांख्यकारिका : ईश्वरकृष्ण
3. गीता और उपनिषद में योग : जगवन्ती देशवाल

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
4th Semester
CC- 401 Yoga and Health

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

ईकाई –1

स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वास्थ्य का प्रयोजन, स्वास्थ्य के निर्धारक तत्व। स्वास्थ्यवृत – दिनचर्या, प्रातःकालीन जागरण, शौचादि नित्यकर्म, दन्तधावन, मुखशोधन व नेत्र प्रक्षालन, निद्रा, ब्रह्मचर्य व ऋतुचर्या। व्यायाम– परिभाषा, प्रकार महत्व, योगिक व अयौगिक व्यायाम में तुलनात्मक अन्तर। स्नान– विधियाँ व महत्व। संध्या व हवन की जानकारी एवं महत्व।

ईकाई –2

आहार–परिभाषा, उद्देश्य सन्तुलित आहार, मिताहार, आहार के घटक, द्रव्य– इनकी प्राथमिक जानकारी, कार्य, अभावजन्य व्याधियां व आहारीय स्रोत। नशीले पदार्थों की जानकारी व सेवन से हानियाँ।

ईकाई –3

व्याधि की अवधारणा, यौगिक चिकित्सा–अवधारणा, सिद्धान्त एवं परिसीमा। निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व यौगिक चिकित्सा – अम्लपित्त, कोष्ठबद्धता, नजला–जुकाम, दमा, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप।

ईकाई – 4

निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व यौगिक चिकित्सा– मोटापा, मधुमेह, संधिवात, गर्दन–कमर दर्द, तनाव, अवसाद।

सन्दर्भ ग्रन्थः

स्वस्थवृत विज्ञान	–	प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम	–	शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य	–	डॉ. हीरालाल
योग एवं यौगिक चिकित्सा	–	प्रो. रामहर्ष सिंह
योग से आरोग्य	–	इण्डियन योग सोसइटी
यौगिक चिकित्सा	–	स्वामी कुवल्यानंद
योग और रोग	–	स्वामी सत्यानंद सरस्वती
शरीर क्रिया विज्ञान एवं योगाभ्यास	–	डॉ. एम.एम. गोरे
Yogic management of Common Diseases-		Swami Shankafradevananda Saraswati

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M. A in Yoga 2018-19
4th Semester
CC- 402 Yoga Therapy

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई –1

यौगिक मानव संरचना एवं क्रिया विज्ञानः चक्र, पंचकोश एवं तीन शरीर की अवधारणा, इनके जागृति एवं विकृति के शारीरिक, मानसिक एवं मनोदैहिक परिणाम। यौगिक विकृति निदानः 1) स्वर विज्ञान, 2) प्राण एवं 3) श्वास का शारीरिक, मानसिक एवं मनोदैहिक दैनिक समस्याओं के साथ सम्बन्ध। सप्तचक्र का तंत्रिका तंत्र एवं अन्तस्रावी ग्रन्थियों से सम्बन्ध। स्वास्थ्य एवं तन्दरूस्तीः अर्थ, परिभाषा, लक्षण एवं अंगों की विवेचना (योग एवं डब्ल्यू.एच.ओ. के संदर्भ में)

इकाई –2

योग चिकित्साः अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन, मूल सिद्धान्त, स्वास्थ्य संवर्द्धन, रोगथाम, उपचार एवं दीर्घायु के लिए योग चिकित्सा का महत्व। योग चिकित्सक के गुण, योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच में अन्तर, योग चिकित्सा की समकालिन पद्धतियाँ एवं योग चिकित्सा की सीमाएं।

इकाई –3

सामान्य–व्याध्यिों के लिए योग चिकित्सा अस्थि एवं मांशपेशी तंत्र के रोगः कमर दर्द, शियाटिका, सरवाईकल स्पॉण्डलाइटिस, आमवात, के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा । श्वसन सम्बन्धि रोगः दमा, निमोनिया, प्रतिश्याय, नजला के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

पाचन तंत्र सम्बन्धि रोगः कब्ज, अजीर्ण, अम्लपित्त, अल्सर, उदरवायु, पीलिया के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योगचिकित्सा। रक्त परिवहन तंत्र सम्बन्धिः उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, हृदय धमनी अवरोध के कारण संकेत, लक्षण, निदान एव योगचिकित्सा।

इकाई –4

अन्तस्रावी ग्रन्थियों सम्बन्धिः मधुमेह, थायराइड हार्मोन वृद्धि व कमी, मोटापा, डायबेटिज मानसिक शक्ति हास के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा। तंत्रिका तंत्र सम्बन्धि रोगः सिर दर्द, अवसाद, चिन्ता, अनिद्रा, माइग्रेन, तनाव, धुमपान, मद्यपान के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा। मानसिक स्वास्थ्यः अर्थ, परिभाषा, अंग, निर्धारक, कारण, लक्षण एवं उनका योग चिकित्सा द्वारा निदान।

संदर्भ ग्रन्थः–

1. चरक संहिता : महर्षि चरक
2. सुश्रुत संहिता : महर्षि सुश्रुत
3. आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य : आचार्य बालकृष्ण
4. स्वस्थवृत्त विज्ञान : रामहर्ष सिंह

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
4th Semester
PC- 401 Practical - 1

शिक्षण विधि (Teaching Practice)

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

1	शिक्षण कक्षा	प्रत्येक परीक्षार्थी द्वारा उपरोक्त चार्ट पर लिखित विवरण अनुसार एक/दो पाठ्य सामग्री पर परीक्षक द्वारा निर्धारित चयन अनुसार क्लास लेनी होगी। जिसमें विद्यार्थी उपस्थित अन्य परीक्षार्थी होगें। यह Teaching Practice सामूहिक अथवा छोटे समूह बनाकर करवाई जा सकती है।	50
2	चार्ट बनाना	पिछले तीनों पेपर (1,2,3) में लिखित आसनों, प्राणायाम, षटकर्म एवं बन्धों मुद्राओं में से कोई दो आसनों, एक षटकर्म, दो प्राणायामों, एक–एक बन्ध व मुद्रा के नामकरण विधि लाभ एवं सावधानियों का विवरण चित्र सहित अलग–अलग चार्ट प्रत्येक विद्यार्थी द्वारा तैयार किए जायेगें।	50

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
4th Semester
PC- 402 Practical -2

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

	Officiating rules & Regulation of Yoga assan championship	योग आसन प्रतियोगिताओं हेतु निर्णायक कार्य बारे परीक्षा (मौखिक)	
		1) विभिन्न स्तरों पर आयोजित (जैसे अन्तर कॉलेज/अन्तर विश्वविद्यालयों/स्कूलों की योगासन प्रतियोगिताएं एवं संघो द्वारा आयोजित जिला, राज्य व राष्ट्रीय स्तर की योगासन प्रतियोगिता) योगासन प्रतियोगिताओं के आयोजन, आयुवर्ग, पाठ्यक्रम आदि की सामान्य जानकारी बारे अवगत होना। 2) प्रतियोगिताओं के आयोजन हेतु आवश्यक स्थान, सामग्री, स्टेज, आफिस आदि बारे जानकारी। 3) प्रतियोगिता के अंतर्गत निर्णय विधि की जानकारी। 4) प्रतियोगिता हेतु खिलाड़ी/टीम तैयार करने बारे मौखिक जानकारी।	100

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
4th Semester

EC- 401 Marma Therapy

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई–1

वैदिक चिकित्सा विज्ञान की पृष्ठभूमि, वेदों में मर्म विज्ञान चर्चा, मर्म विज्ञान परिचय, वैदिक चिकित्सा मर्म विज्ञान सम्बन्धी आचार संहिता।

इकाई–2

मर्म संख्या परिगणन, संक्षिप्त मर्म विवरण, मर्मो का परिमाप। उर्ध्वजत्रुगत मर्म, उर्ध्व एवं अधःशाखा के मर्म, उदर और पृष्ठ के मर्म, मर्मों का पृथक–2 वर्णन।

इकाई–3

योग एवं मर्म विज्ञान, विभिन्न आसन, प्राणायाम एवं मर्मो का सम्बन्ध, षट्चक एवं मर्म।

इकाई–4

स्व मर्म चिकित्सा, मर्म चिकित्सा की विधि, मर्माभिघात– लक्षण एवं उपचार, मर्म चिकित्सा के अनन्तर सावधानियां। जीवन शैली से होने वाले रोगों में मर्म चिकित्सा। वृद्धावस्था में होने वाले रोगों की मर्म चिकित्सा। गर्भावस्था और मर्म चिकित्सा।

संदर्भ ग्रन्थ–

सुश्रुत संहिता (शारीर स्थान)– मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007

वाग्भट्ट संहिता (शारीर स्थान)– मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007

मर्म विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा– डॉ. सुनील कुमार जोशी

Marma science and principles of marma therapy- Dr. Sunil Kumar Joshi

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
4th Semester
EC- 402 Applied Yoga

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई–1

व्यवहारिक योग की अवधारणा, अर्थ, परिभाषा एवं अध्ययन की आवश्यकता। विभिन्न सम्भावित क्षेत्रों में व्यवहारिक योग की उपयोगिता। स्वास्थ्य एवं व्यवहारिक योग– व्यक्तिगत स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, सामुदायिक स्वास्थ्य। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल, स्वास्थ्य संस्थान, विकलांग केन्द्रों, नशा निवारण केन्द्रों में योग की उपयोगिता। आयुवेद, एलोपैथी, होम्योपैथी औषधलयों में योग की उपयोगिता।

इकाई–2

औद्योगिक एवं व्यावसायिक संस्थान के कर्मचारियों के लिए योग की उपयोगिता, कर्मचारियों के तनाव एवं समय प्रबन्धन के लिए यौगिक विधियां। सैन्य बल, अर्द्धसैनिक बल, पुलिस बल आदि के स्वास्थ्य संरक्षण एवं तनाव, अवसाद का यौगिक प्रबन्धन

इकाई–3

खेल एवं शारीरिक शिक्षा में योग की भूमिका। विभिन्न खेलों में कुशलता वृद्धि हेतु योग की उपादेयता। नशा निवारण में योग की उपयोगिता। शारीरिक एवं बौद्धिक विकलांगता एवं योग।

इकाई–4

यौगिक पर्यटन की अवधारणा। पर्यटन के विकास में योग की भूमिका, उत्तराखण्ड पर्यटन स्थलों में योग केन्द्रों के विकास की सम्भावना। तीर्थ यात्रियों के लिए विशेष योग अभ्यासक्रम।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

व्यवहारिक योग– (स्वास्थ्य रक्षा एवं रोग परिहार के लिए)– डॉ. कालीदास जोशी

Applied Yoga- Dr. M.L. Gherote

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
4th Semester
EC- 403 Essay

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः– प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

यूनिट–1
1. भारतीय वाङ्मय में योग का स्वरूप
2. भारतीय वाङ्मय में मानव चेतना
3. योग दर्शन की तत्वमीमांसा
4. भारतीय वाङ्मय में मोक्ष

यूनिट–2
1. सत्कार्यवाद
2. प्रमाण मीमांसा
3. सृष्टि–प्रक्रिया
4. समाधि

यूनिट–3
1. अष्टांगयोग
2. ज्ञानयोग
3. भक्तियोग
4. कर्मयोग

यूनिट–4
1. महर्षि दयानन्द सरस्वती और उनकी योगसाधना
2. श्री अरविन्द एवं उनकी योग साधना
3. स्वामी विवेकानंद एवं योग के क्षेत्र में उनका योगदान
4. स्वामी कुवलयानंद एवं योग के क्षेत्र में उनका योगदान

Scanned by CamScanner

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION
MATS UNIVERSITY, RAIPUR (C.G.)

M.A. in Yoga 2018-19
4th Semester
EC- 404 Dissertation

[Total Marks: 100= External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

नोटः— प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होगें। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

(क) लघुशोध प्रबन्ध—

केवल वही छात्र लघुशोध प्रबन्ध ले सकेंगे जिनके प्रथम खण्ड के अंक (सैद्धान्तिक व कियात्मक) 60 प्रतिशत होंगे। पुनः परीक्षा की स्थिति में लघुशोध प्रबन्ध नहीं दिया जाएगा। 30 अप्रेल तक यह शोधप्रबन्ध विभाग में जमा कराना अनिवार्य होगा। बाह्य एवं आन्तरिक परीक्षक द्वारा मौखिक परीक्षा एवं लघुशोध प्रबंध के मूल्यांकन के 80 अंक होगें तथा 20 अंको में से लघुशोध प्रबन्ध के निर्देशक द्वारा सतत मूल्यांकन के रूप में दिये जाएगें।

(Ayaz Ahmed Khan)

Dr. Harishikesh Patel

Prof. P. Hanspal

Dr. Rakesh Kumar Patel

Scanned by CamScanner