MATS UNIVERSITY

SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION

SYLLABUS

For

(Two Year Full-time Degree Programme)

Master of Arts in Yoga

(M.A. in Yoga)

Session: 2025-27

(Semesters Based Course)

Scheme of Examination of
M.A. in Yoga,
Semester- I

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

Total Credits : 24

Note1: The Criteria for awarding internal assessment of 30 marks shall be as under:

A) Class test : 15 marks.
B) Assignment & Presentation : 10 marks
C) Attendance : 5 marks
Lessthan 65% : 0 marks
Upto 70% : 2 marks
Upto 75% : 3 marks
Upto 80% : 4 marks
Above80% : 5 marks

Scheme of Examination of
M.A. in Yoga,
Semester- II

Course Code	Title of the Course	Theory Marks	Internal Marks	Practical & Viva-voce Marks	Credits
Core Courses					
CC-201	Patanjal yoga Sutra	70	30	--	4
CC-202	Human Consciousness	70	30	--	4
CC-203	Teaching Methodology 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 (AnyOne)					

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 Yoga Education).	3

Total Credits: 24

Note1: 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
Lessthan 65% : 0 marks
Upto 70% : 2 marks
Upto 75% : 3 marks
Upto 80% : 4 marks
Above 80% : 5marks

Note 3: Elective course scan be offered subject to a vailability of requisite resources/faculty

Scheme of Examination of
M.A. in Yoga
Semester-III

Course Code	Title of the Course	Theory Marks	Internal Marks	Practical & Viva-voce 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		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-303	Yoga & Alternative Therapy	70	30	--	4
EC-304	Bhagwatgeeta & Shankhya Karika	70	30	--	4

OpenElective	
To be Chosen from the pool of open electives provided by the University (excluding the open elective prepared by the Department of Yoga Education)	3

Total Credits : 24

Note1: The Criteria for awarding internal assessment of 30 marks shall be as under:

A) Class test : 15 marks.
B) Assignment & Presentation : 10 marks
C) Attendance : 5 marks
Lessthan 65% : 0 marks
Upto 70% : 2 marks
Upto 75% : 3 marks
Upto 80% : 4 marks
Above80% : 5 marks

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

Scheme of Examination of

M.A. in Yoga

Semester- IV

Course Code	Title of the Course	Theory Marks	Internal Marks	Practical & Viva-voce 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	70	30	--	4
EC-402	Applied Yoga	70	30	--	4
Group B (Any One)					
EC-403	Essay	70	30	--	4
EC-404	Dissertation		30	70	4

Total Credits : 24

Note1: The Criteria for awarding internal assessment of 30 marks shall be as under:

A) Class test : 15 marks.
B) Assignment & Presentation : 10 marks
C) Attendance : 5 marks

Lessthan 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.

M.A. in Yoga
1st semester
CC-101 Fundamental of yoga

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

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

योग पद्धतियाँ– 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 ।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

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

M.A. in Yoga
1st semester
CC-102 Principles of Hath Yoga

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

इकाई–1

हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, सप्तसाधन, हठसिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता।

इकाई–2

हठयोग प्रदीपिका और घेरण्ड संहिता में वर्णित षटकर्म – धौती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति की विधि व लाभ।

इकाई–3

हठयोग प्रदीपिका और घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन और प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, विधि व लाभ, प्राणायाम की उपयोगिता।

इकाई–4

हठयोग प्रदीपिका और घेरण्ड संहिता में वर्णित मुद्रा– खेचरी मुद्रा, महामुद्रा, महावेध मुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा, शक्तिचालिनी मुद्रा का वर्णन। बन्ध– जालन्धर बन्ध, उड्डियान बन्ध, मूल बन्ध, महाबंध का वर्णन।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला

घेरण्ड संहिता – प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला

आसन प्राणायाम – देवव्रत आचार्य

हठयोग के सिद्धान्त – जगवन्ती देशवाल

आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध – स्वामी सत्यानन्द

M.A. in Yog
1st semester
CC-103 Indian Philosophy & Culture
[Total Marks: 100 = External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

इकाई – 1

दर्शन – अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार। दर्शन का श्रेणी विभाग, प्रणाम, तत्व एवं आचार मीमांसा। दर्शन की प्रमुख विशेषताएं।

इकाई – 2

षडदर्शन – न्याय, वैशेषिक, सांख्य योग, मीमांसा एवं दर्शन की साधना परक तत्व मीमांसा व आचार मीमांसा का परिचय।जैन, बौद्ध व चार्वाक दर्शन की तत्व मीमांसा व आचार मीमांसा का सामान्य परिचय ।

इकाई – 3

संस्कृति, उद्गम, अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार। भारतीय धर्म शास्त्र – वेद, उपनिषद, महाभारत, रामायण, गीता का सामान्य परिचय।

इकाई – 4

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

संदर्भ ग्रंथ :

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

M.A. in Yog

1st semester

CC-104 Human anatomy & Physiology

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

इकाई – 1

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

इकाई – 2

रक्त परिसंचरण तन्त्र– हृदय की रचना, क्रिया व कार्यो 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 स्त्रावी प्रमुख ग्रन्थियॉ – रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव
ज्ञानेन्द्रियॉ – 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 गुंप्ता

M.A. in Yoga

1st semester

PC-101 Practical-1

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

I PRANAYAMAS **30 Marks**

In Hath yoga

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	SuryaNamaskar withMantra	19	Siddhasan
2	PawanmuktasanaSeries1-2-3	20	Swastikasan
3	UttanpadAsan	21	Padmasan
4	Tadasan	22	Marjariasan
5	Vajrasan	23	Kapotasan
6	Vakrasan	24	Ardhbadhpadmottanasan
7	Bhujangasan	25	ArdhShalabhasan
8	Katichakrasan	26	Parshvachakrasan
9	Naukasana	27	Gaumukhasan
10	VipritNaukasan	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	Akarandhanurasan	36	Sinhasan

III(a) Each candidate will prepare a practical note book in which Total 20 Asanas, five Pranayanam along with 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=30Marks**

M.A. in Yoga
1st semester
PC-102 Practical-2

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

1. षटकर्म–
जल नेति, अग्निसार, वमन धौति, त्राटक, नौलि, शीतक्रम कपालभाति, व्युतक्रम कपालभाति

2 बन्ध, मुद्राः–
मुल बन्ध, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बंध, योग मुद्रा, महामुद्रा, ज्ञान मुद्रा, अश्वनी मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा

3 योगा कैम्प

4**(a)** Each candidate will prepare a practical note book in which Total 5 satkaram, 2 bandh asand 2 mudras alongwith photograph as per class teacher advice from the above said completesyllabus.

(b) **Viva-Voce**
Examiner will conduct vivo-voce from the above said complete syllabus. **4a+b =**3**0 Marks**

M.A. in Yoga
2nd semester
CC-201 Patanjal Yoga Sutra

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

इकाई–1

पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त की भूमियॉ, चित्त वृत्तियॉ, चित्त वृत्तियों के निरोध का उपाय ।

इकाई–2

योग अन्तराया, चतुर्व्यूवाद, 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, धर्ममेध समाधि ।

संदर्भ ग्रन्थः–

योग दर्शन : स्वामी रामदेव
योग सूत्र : वाचस्पतिमिश्र
योग सूत्र राजमार्तण्ड : भोजराज
पातंजल योग विमर्श : विजयपाल शास्त्री
पाजंलज योग दर्शन : स्वामी सत्यपति परिव्राजक
पातंजल योग दर्शन : जगवन्ती देशवाल

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

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

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 की खोज मे मनोविज्ञान का जन्म एवं इसकी विविध धाराएँ ।

इकाई –4

मानव चेतना के विविध रहस्य एवं तथ्य – जन्म और जीवन, भाग्य और पुरूषार्थ, कर्मफल सिद्धांत, संस्कार और पुनर्जन्म । मानव चेतना के विकास की अनिवार्यता, मानवीय चेतना के विकास की विविध मनोवैज्ञानिक 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

M.A. in Yoga
2^{nd} Semester
CC-203 Teaching Methodology in Yoga

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

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 (सहनशीनता, लचीलापन, समन्वय योग्यता) लचीलापन परिभाषा, स्वरूप एवं विशेषताएँ । लचीलेपन के विकास की विधियाँ । ट्रेनिंग योजना एवं निर्माण के सिद्धान्त और उनका योग में महत्व ।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

खेल ट्रेनिंग के वैज्ञानिक सिद्धान्त – आर.के. शर्मा

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

Methods of Trachniqes of Teaching – S.K. Kachara

Hand Book ofEducation–A.G.Sundarans

M.A. in Yoga
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	खड़े होकर	बैठकर करने	पेट के बल	पीठ के बल	सन्तुलन के आसन	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	स्तम्भवृत्ति	विषयाक्षेपि	भस्त्रिका	20
		उज्जाई	ऊंकार उच्चारण	चन्द्रभेदी			

III(a) Each candidate will preparea 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-vocefrom the above said complete syllabus. **III a+b=30Marks**

M.A. in Yoga
2nd semester
PC-202 Practical -2

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

1	षटकर्म	वस्त्रधौति	कपालभाति	अग्निसार	नौलि	शंख प्रक्षालन	30
		Sutra Nati ( ) धागे वाली	साथ में प्रथम सैमस्टर वाले				
2	बन्ध, मुद्राऐं	महाबन्ध	योगमुद्रा	विपरीतकरणी मुद्रा	काकी मुद्रा	खेचरी मुद्रा	20
		शाम्भवी मुद्रा	महाबेध मुद्रा	साथ में प्रथम सैमस्टर वाले			
		मुल बन्ध	उड्डियान बन्ध				
5	नोट बुक	2 षटकर्म, 2 बन्ध, 2 मुद्राएं चित्र सहित स्वयं लिखनी है।					20
6	पाठ्य योजना	चार्ट बनाकर /बोलकर प्रस्तुति किसी एक द्वारा (षटकर्म/बन्ध/मुद्रा)					30
						कुल अंक	100

M.A. in Yoga
2nd semester
EC-201 Introduction to Ayurveda

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

इकाई –1

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

इकाई – 2

दोष– अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणाम, धातु– अर्थ, परिभाषा, प्रकार कार्य एवं विकृति के परिणाम, उपधातु– अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणाम, मल– अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणाम, स्त्रोतस– अर्थ, परिभाषा, प्रकार, एवं कार्य, इन्द्रिय– अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्य, अग्नि– अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्य, प्राण– अर्थ, परिभाषा, प्रकार, स्थान एवं कार्य प्राणायाम– अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्य, प्रकति– अर्थ, परिभाषा, विशेषताएं एवं विकार, देह प्रकृति– अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं पहचान, मनस प्रकृति– अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं पहचान।

इकाई– 3

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

इकाई–4

पंचकर्म– पूवकर्म, प्रधानकर्म और पश्चात् कर्मद्ध, अर्थ, परिभाषा, प्रकार, प्रयोजन, लाभ, हानि, सावधनियॉ एवं स्वास्थ्य संवर्द्धनात्मक एवं चिकित्सकीय प्रयोग ।

संदर्भ ग्रन्थः

आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य– आचार्य बालकृष्ण
आयुर्वेद जड़ी–बूटी रहस्य– आचार्य बालकृष्ण
आयुर्वेदीय शरीर क्रिया विज्ञान– शिव कुमार गौड़
स्वस्थवृत – डॉ. रामहर्ष सिंह

Basic Principles of Ayurveda - K.Lakshmipati

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

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

इकाई–1

स्वास्थ्य – अर्थ, परिभाषा, लक्षण एवं अंगों की विवेचना ।
स्वस्थवृत्त– अर्थ, परिभाषा, स्वरूप, प्रयोजन, अंग ।
दिनचर्या– प्रातःकालीन नित्यकर्म, व्यायाम की अवधरणा एवं उपयोगिता ।
अभ्यंग– अर्थ, परिभाषा एवं विधियॉ एवं उनके शरीरगत प्रभात एवं चिकित्सकीय प्रयोग ।

इकाई–2

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

इकाई–3

ऋतुचर्या– अर्थ, परिभाषा, विभाजन, एवं विशेषताएॅ । 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 की 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 संश्रुत
3. आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य : आचार्य बालकृष्ण

M.A. in Yoga

3rd Semester

CC-301 Yoga Skill Development

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

इकाई–1

योग कौशल विकास– अर्थ, परिभाषा, आवश्यकता एवं उद्देश्य । योग कौशल विकास के विभिन्न आयाम । कौशल विकास के आधारभूत तत्व– संचार संसाधन, भाषा एवं शैली, व्यक्तित्व एवं व्यवहार, अनुभव, विषय बोध, प्रेरणा, नवीन 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 । परामर्श 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 चिकित्सा शिविर के लिए आवश्यक तत्व– उद्देश्य, निर्धारण, योजना, संसाधन, आकलन, संगठनात्मक कार्य एवं ध्यान रखने योग्य बातें , कार्यन्वित प्रक्रिया के सिद्धान्त।

संदर्भ ग्रन्थ–

योग प्रशिक्षण पद्धति – डॉ. राजीव दीक्षित
योग कौशल विकास – डॉ. सतीश कुमार शर्मा
The Heart of Yoga – T.K.Venketash
Skill Development in yoga – Svyasa University Publication
Teaching Methodology in Yoga – Dr. Ramesh Kumar Sharma
आसन प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा– स्वामी सत्यानंद सरस्वती ।

M.A. in Yoga
3rd Semester
CC-302 Principles of Naturopathy

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

इकाई–1

प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास, प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त–रोग का मूल कारक, 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 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 ।

इकाई–3

मिट्टी, सूर्य व वायु चिकित्सा–मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव। मिट्टी की पट्टियां। मिट्टी स्नान, सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर सूर्यप्रकाश की क्रिया–प्रतिक्रिया। 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 संतुलिजत 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 वांड्गमय, खण्ड–40
जीवेम शरदः शतम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वांड्गमय, खण्ड–41
स्वस्थवृत्त विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम – शिवकुमार गौड
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा – विट्ठल दास मोदी
प्राकृतिक चिकित्सा – डॉ. राकेश जिन्दल
Diet and Nutrition - Dr. Rudolf

M.A. in Yoga

3rd Semester

PC-301 Practical – 1

(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	मकरासन	सुप्तवज्रासन	उत्थितकुर्मासन	
		तिर्यक् ताडासन	उष्ट्रासन	सर्पासन	चक्रासन	मत्स्येन्द्रासन	
		वीरासन	उत्तान मण्डुकासन	पूर्ण भुजंगासन	सेतुबन्ध	टिटिभासन	
		हस्तोत्तानासन	एक पाद स्कंध आसन	धनुरासन	सर्वांगासन	पद्म मयुरासन	
		त्रिकोणासन	हनुमानसन	शलभासन	सुप्तउदराकर्षण	वृश्चिकासन	
		पिछले सभी आसनों सहित ।					
2	वैकल्पिक चिकित्सा	मौखिक परीक्षा रेकी, एक्यूप्रेशर चिकित्सा, एक्यूपंक्चर चिकित्सा, चुम्बक चिकित्सा, अल्ट्रा–वायलेट विकिरण चिकित्सा					20
3	ध्यान	योग निद्रा, प्रेक्षा ध्यान एवं भावातीत ध्यान ।					20
4	पाठ्य योजना	शीर्षक का नाम, विधि, लाभ सावधानी (नोट बुक)					20
		कुल अंक					100

M.A. in Yoga

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 स्नान ।	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, आँखों, 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 प्रायोगिक फाईल तैयार करनी है एवं मौखिकी	30
		कुल अंक	100

M.A. in Yoga
3rd Semester
EC-301 Yoga and Mental Health
[Total Marks: 100 = External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

इकाई–1

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

इकाई–2

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

इकाई–3

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

इकाई– 4

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
स्वास्थ्यवृत्त विज्ञान – डॉ. रामहर्ष सिंह
योग एवं मानसिक स्वास्थ्य – डॉ. जगवन्ती एवं नरेन्द्र कुमार
Stress and its Management throught Yoga – Udappa. K.N.

M.A. in Yoga

3rd Semester

EC-302 Research Methodology & Statistics

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

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 विधियॉ ।

इकाई 2

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

इकाई 3

सांख्यिकी का अर्थ एवं महत्व, अनुसंधान आंकड़ो का प्रस्तुतीकरण एवं वितरण–आवृत्ति विवरण । केन्द्रिय प्रवृत्ति 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 । काई रक्वायर परीक्षण । मध्यमान की सार्थकता, मध्यमानों के मध्य के अन्तर की सार्थकता,, टी–अनुपात, एनोवा ।

सन्दर्भ ग्रन्थ :–

अनुसंधान विधियां – एच. के. कपिल
मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी – हेनरी ई. गैरेट,
Foundation of Behavioural Sciences- Festinger & Katz
Statistics in Psychology and Education- Garvett,H.E.

M.A. in Yoga
3rd Semester
EC-303 Yoga and Alternative Therapy
[Total Marks: 100 = External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

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 चक्रों का महत्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का प्रभाव ।

इकाई 3

चुम्बक चिकित्सा– अर्थ, स्वरूप, क्षेत्र, सीमाएँ 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, अग्निमांध, कब्ज, दमा, प्रतिश्याय, अम्लता, उच्च व निम्न रक्तचाप, मोटापा, अनिद्रा ।

संदर्भ ग्रन्थ –

वैकल्पिक चिकित्सा – जगवन्ती देशववाल
एक्यूप्रेशर सिद्धांत एवं प्रयोग – डॉ अमृत लाल गुर्वेन्द्र
Acupressure – Dr. AttarSingh
Acupressure –Dr.L.N.Kothari
Acupressure you are doctor for yourself: Dr. Dhiren Gala
Sujok Therapy– Dr.AashMaheshwari

M.A. in Yoga
3rd Semester
EC-304 Shrimadbhagvad Geeta & Samkhykarika
[Total Marks: 100 = External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

इकाई 1

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

M.A. in Yoga
4th Semester
CC-401 Yoga and Health
[Total Marks: 100 = External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

इकाई 1

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

इकाई 2

आहार– परिभाषा, उद्देश्य सन्तुलित आहार, मिताहार, आहार के घटक, द्रव्य–इनकी प्राथमिक जानकारी, कार्य, अभावजन्य व्याधियां व आहारीय स्त्रोत । नशीले पदार्थो की जानकारी व सेवन से हानियॉ ।

इकाई 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 ।

इकाई 4

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

सन्दर्भ ग्रन्थ–

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 सोसाइटी
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

M.A. in Yoga
4th Semester
CC-402 Yoga Therapy
[Total Marks: 100 = External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

इकाई 1

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

इकाई 2

योग चिकित्सा– अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन, मूल सिद्धान्त, स्वास्थ्य संवर्द्धन, रोगथाम, उपचार एवं दीर्घायु के लिए योग चिकित्सा के बीच में अन्तर, योग चिकित्सा की समकालिन पद्धतियॉ एवं योग चिकित्सा की सीमाएं ।

इकाई 3

सामान्य– व्याधियों के लिए योग चिकित्सा अस्थि एवं मांसपेशी तंत्र के रोग– कमर दर्द, साइटिका, सरवाईकल स्पॉण्डलाइटिस, आमवात के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा । श्वसन सम्बन्धि रोग– दमा, निमोनिया, साइनस, नजला के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा ।

पाचन तंत्र सम्बन्धि रोग–कब्ज, अजीर्ण, अम्लपित्त, अल्सर, उदरवायु, पीलिया के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योगचिकित्सा । रक्त परिवहन तंत्र सम्बन्धि– उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, ह्रदय धमनी अवरोध के कारण संकेत, लक्षण, निदान एवं योगचिकित्सा ।

इकाई 4

अन्तस्त्रावी ग्रन्थियों सम्बन्धित– मधुमेह, थायराइड हार्मोन वृद्धि व कमी, मोटापा, शूगर, मानसिक शक्ति हास के कारण, संकेत लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा । तंत्रिका तंत्र सम्बन्धित रोग– सिर दर्द, अवसाद, चिन्ता, अनिद्रा, माइग्रेन, तनाव, धुमपान, मद्यपान के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

मानसिक स्वास्थ्य– अर्थ, परिभाषा, अंग, निर्धारक, कारण, लक्षण एवं उनका योग चिकित्सा द्वारा निदान ।

संदर्भ गन्थ :–

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

M.A. in Yoga
4th Semester
PC-401 Practical - I
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 विधार्थी 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 मे से कोई दो आसनों, एक षटकर्म, दो प्राणायामो, एक– एक बन्ध व मुद्रा के नामकरण विधि, लाभ एवं सावधनियॉ का विवरण चित्र सहित अलग–अलग चार्ट प्रत्येक विद्यार्थी द्वारा तैयार किए जायेगें ।	50
		कुल	100

M.A. in Yoga

4th Semester

PC-402 Practical - 2

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

	योग आसन चौंपियनशिप के नियम एवं विनियमन	योग आसन प्रतियोगिताओं हेतु निर्णायक कार्यबार परीक्षा (मौखिक)	
		1) विभिन्न स्तरों पर आयोजित(जैसे अन्तर कॉलेज/अन्तर विश्वविद्यालयों/स्कूलों की योगासन प्रतियोगिताएं एवं संघों द्वारा आयोजित जिला, राज्य व राष्ट्रीय स्तर की योगासन प्रतियोगिता) योगासन प्रतियोगिताओं के आयोजन, आयुवर्ग पाठ्यक्रम आदि की सामान्य जानकारी के बारे में अवगत होना । 2) प्रतियोगिताओं के आयोजन हेतु आवश्यक स्थान, सामग्री, स्टेज, आफिस आदि के बारे मे जानकारी । 3) प्रतियोगिता के अंतर्गत निर्णय विधि की जानकारी । 4) प्रतियोगिता हेतु खिलाड़ी/टीम तैयार करने के बारे में मौखिक जानकारी ।	100

M.A. in Yoga
4th Semester
EC-401 MarmaTherapy
[Total Marks: 100 = External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

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 अद्यःशाखा के मर्म, उदर और पृष्ठ के मर्म, मर्मो का पृथक–पृथक वर्णन ।

इकाई–3

योग एवं मर्म विज्ञान, विभिन्न आसन, प्राणायाम एवं मर्मो का सम्बन्ध, षट्चक्र 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

M.A. in Yoga
4th Semester
EC-402 Applied Yoga
[Total Marks: 100 = External 70 + Internal 30 (Credit 4, Hours 60)]

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 ।

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 । व्यक्तित्व विकास में योग की उपयोगिता । शारीरिक एवं बौद्धिक विकलांगता में योग ।

इकाई–4

यौगिक पर्यटन की अवधारणा । पर्यटन के विकास में योग की भूमिका, छत्तीसगढ़ पर्यटन स्थ्लों में योग केन्द्रों के विकास की सम्भावना । तीर्थ यात्रियों के लिए विशेष योग अभ्यासकम ।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

व्यवहारिक योग– (स्वास्थ्य रक्षा एवं रोग परिहार के लिए)– डॉ. कालीदास जोशी
Applied Yoga – Dr. M.L. Gherote

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

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

इकाई 1

1. भारतीय वाड्.मय में योग का स्वरूप
2. भारतीय वाड्.मय में मानव चेतनाा
3. योग दर्शन की तत्वमीमांसा
4. भारतीय वाड्.मय में मोक्ष

इकाई 2

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

इकाई 3

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

इकाई 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

M.A. in Yoga

4th Semester

EC-404 Dissertation

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

(क) लघुशोध प्रबन्ध –

केवल वही छात्र लघुशोध प्रबन्ध ले सकेंगें जिनके प्रथम खण्ड के अंक (सैद्धान्तिक व क्रियात्मक) 70 प्रतिशत होंगें । पुनः परीक्षा की स्थिति में लघुशोध प्रबन्ध नहीं दिया जाएगा । 30 अप्रैल तक यह शोधप्रबन्ध विभाग में जमा कराना अनिवार्य होगा । बाह्य एवं आन्तरिक परीक्षक द्वारा मौखिक परीक्ष एवं लघुशोध प्रबंध के मूल्यांकन के 70 अंक होगें तथा 30 अंको में से लघुशोध प्रबन्ध के निर्देशक द्वारा सतत मूल्यांकन के रूप में दिये जाएगें ।