(२)

डॉ. बी. आर. अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय

(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)

डॉ. अंबेडकर नगर महु – 453441, इंदौर (म.प्र.), भारत

पाठ्यक्रम

स्नातकोत्तर

(योग विज्ञान)

योग विज्ञान विभाग

19/07/2022

डॉ. बी. आर. अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)
डॉ. अंबेडकर नगर महु – 453441, इंदौर (म.प्र.), भारत

स्नातकोत्तर
विषय योग विज्ञान
पाठ्यक्रम संरचना एवं मूल्यांकन पद्धति

(चयन आधारित क्रेडिट पद्धति)

नियम एवं पाठ्यक्रम (अध्यादेश क्रमांक...............)

1. पाठ्यक्रम का उद्देश्य:-

(अ) इस पाठ्यक्रम का मूल उद्देश्य विद्यार्थियों को योग विज्ञान के मूलभूत सिद्धांतों से परिचित कराना है।

(ब) भारतीय संस्कृति में समाहित नैतिक मूल्यों, विभिन्न प्राचीन योग विद्याओं, संस्कारों एवं समाज के संतुलन की व्यवस्था से अवगत कराना ताकि प्रत्येक छात्र अपने व्यक्तिगत जीवन को सफलता पूर्वक व्यतीत कर सकें साथ ही साथ संपूर्ण मानव समाज को भी एक उचित दिशा में मार्गदर्शन कर सकें।

2. पाठ्यक्रम की आवश्यकता:-

आधुनिक जीवन शैली में व्याप्त विभिन्न ऐसी गतिविधियाँ जिनसे मानव मात्र न केवल शारीरिक व्याधियों से अपितु मानसिक व्याधियों से जूझ रहा है जिसके फलस्वरूप उसकी कार्य प्रणाली एवं क्रियाशीलता का स्तर निरंतर नीचे गिरता जा रहा है इस बिगड़ती हुयी अवस्था को इन पाठ्यक्रमों के माध्यम से विद्यार्थियों को मानव चेतना का विकास एवं जीवन शैली को परिष्कृत करना सिखाया जायेगा।

3. पाठ्यक्रम का महत्व:-

आधुनिक युग चिकित्सा एवं वैज्ञानिक शोध पर अत्याधिक महत्व दे रहा है उसी श्रंखला की पूर्ति हेतु विद्यार्थियों को योग चिकित्सा के विभिन्न वैज्ञानिक पक्षों से अवगत कराना तथा समाज, देश एवं संपूर्ण विश्व को न केवल वसुधैव कुटुंबकम की भावना में बांधना है बल्कि संपूर्ण विश्व को सुख, शांति एवं समृद्धि प्रदान करना है।

4. प्रवेश के लिए योग्यता:-

स्नातक की परीक्षा न्यूनतम 40% अंकों के साथ विद्यार्थी प्रवी प्रावीण्य सूची के आधार पर प्रवेश ले सकेगा। मध्यप्रदेश शासन के नियमों का पालन किया जाएगा।

5. अवधि –

दो वर्षीय स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम कम से कम 4 सेमेस्टर (दो वर्ष) में पूर्ण कराना होगा। क्रेडिट का विभाजन निम्नानुसार होगा।

6. स्नातकोत्तर उपाधि

1. स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम चार सेमेस्टर का होगा ।
2. स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम कम से कम 4 सेमेस्टर एवं अधिकतम 6 सेमेस्टर में पूर्ण करना होगा।
3. प्रत्येक सेमेस्टर में चार सैद्धांतिक प्रश्न पत्र होगे।
4. गैर प्रयोगिक विषयों के प्रश्न पत्र 4 क्रेडिट के होंगे एवं योग प्रयोगिक विषयों के प्रश्न पत्र 8 क्रेडिट के होंगे।
5. चतुर्थ सेमेस्टर में 4 क्रेडिट का एक परियोजना कार्य पूर्ण करना होगा।
6. स्नातकोत्तर उपाधि प्राप्त करने के लिए 128 क्रेडिट का पाठ्यक्रम पूर्ण करना होगा।

सारणी-

सेमेस्टर / प्रश्नपत्र	प्रथम	द्वितीय	तृतीय	चतुर्थ	योग
प्रथम	4	4	4	4	16
द्वितीय	4	4	4	4	16
तृतीय	4	4	4	4	16
चतुर्थ	4	4	4	4	16
प्रयोगिक प्रश्न पत्र-I	8	8	8	8	32
प्रयोगिक प्रश्न पत्र-II	8	8	8	8	32
योग	32	32	32	32	128

7. स्नातकोत्तर स्तर पर सैद्धांतिक प्रश्नपत्र की संरचना

प्रत्येक प्रश्न पत्र तीन खण्डों "अ", "ब", "स" में विभक्त होगा।

1. खण्ड "अ" में 1-1 अंक के 10 बहुविकल्पीय प्रश्न होंगे।
2. खण्ड "ब" में 5-5 अंक के 4 आंतरिक विकल्प के साथ लघुउत्तरीय प्रश्न होंगे (अधिकतम 150 शब्द)
3. खण्ड "स" में 10-10 अंक के 4 आंतरिक विकल्प के साथ दीर्घउत्तरीय प्रश्न होंगे (अधिकतम 400 शब्द)

इस प्रकार बाह्य मूल्यांकन के प्रश्न पत्र में अंको का विभाजन निम्नानुसार होगा-

सारणी - 2

खण्ड	प्रश्नों की संख्या	प्रति प्रश्न अंक	कुल अंक
अ	10	1	10
ब	4	5	20
स	4	10	40
योग			70

7. स्नातकोत्तर स्तर पर सैद्धांतिक प्रश्नपत्र के अंको का विभाजन निम्नानुसार होगा-

सारणी – 3

आंतरिक मूल्यांकन	बाह्य मूल्यांकन	कुल अंक
30	70	100

आंतरिक मूल्यांकनः इसमें प्रश्नोत्तरी, संगोष्ठी प्रस्तुतिकरण, गृहकार्य, कक्षाकार्य, परियोजना कार्य, आंतरिक परीक्षा, अकादमिक दक्षता एवं उपस्थिति इत्यादि को सम्मिलित किया जायेगा।

मूल्यांकन विधि

स्नातकोत्तर उपाधि पाठ्यक्रम एक निश्चित क्रेडिट का है। क्रेडिट्स विभिन्न पाठ्यक्रमों के महत्व को दर्शाता है। निश्चित क्रेडिट संख्या के साथ विद्यार्थी द्वारा अर्जित ग्रेड़ पॉइंट विद्यार्थी की उपलब्धियोंका मापन है।

विद्यार्थी का मूल्यांकन उनके द्वारा अर्जित अंक, ग्रेड प्वाइंट, ग्रेड एवं श्रेणी को ग्रेडिंग पद्धति द्वारा 10 बिन्दु स्केल पर दर्शाया जाएगा। इसमे अधिकतम संभव 9 प्वाइंट में से विद्यार्थी ग्रेड प्वाइंट अर्जित करेगा।

नीचे सारणी में दर्शाये अनुसार ग्रेड पद्धति प्रत्येक पाठ्यक्रम में लागू होगी –

अंक	ग्रेड प्वाइंट
75 – 100	8.16 – 9.0
65 – 74	6.50 – 8.15
60 – 64	5.66 – 6.49
55 – 59	4.83 – 5.65
40 – 54	4.00 – 4.82
0 – 39	0 – 3.99

विद्यार्थी द्वारा सफलता पूर्वक पाठ्यक्रम पूर्ण करने पर उसके द्वारा अर्जित संचयी ग्रेड प्वाइंट औसत (CGPA) के आधार पर निम्नानुसार श्रेणियों में वर्गीकृत किया जायेगा।

CGPA	लेटर ग्रेड	श्रेणी
8.5 – 9.00	A+	उच्च प्रथम श्रेणी
7.50 – 8.49	A	मध्यम प्रथम श्रेणी
6.50 – 7.49	A-	निम्न प्रथम श्रेणी
5.50 – 6.49	B+	उच्च द्वितीय श्रेणी
4.50 – 5.49	B	मध्यम द्वितीय श्रेणी
4.0 – 4.49	B-	निम्न द्वितीय श्रेणी
0 – 3.99	F	अनुत्तीर्ण

ड्रेस कोड : -

प्रायोगिक कक्षाओं के लिए विश्वविद्यालय/ विभाग द्वारा निर्धारित पोशाक अनिवार्य होगी।

डॉ. बी. आर. अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)
डॉ. अंबेडकर नगर महु – 453441, इंदौर (म.प्र.), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान
पाठ्यक्रम/शिक्षण योजना 2020-21

सैद्धांतिक प्रश्नपत्रों के नाम –

प्रथम सेमेस्टर

1. योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि एवं महत्व
2. हठयोग के सिद्धांत
3. मानव शरीर रचना एवं यौगिक अवधारणा
4. योगियों का जीवन परिचय

द्वितीय सेमेस्टर

1. भारतीय दार्शनिक परंपरा एवं योग
2. श्रीमद्भगवद्गीता में योग
3. मानव शरीर क्रिया एवं यौगिक प्रभाव
4. आहार विज्ञान

तृतीय सेमेस्टर

1. पातंजल योग सूत्र
2. योग चिकित्सा के सिद्धांत
3. प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत
4. आयुर्वेद के सिद्धांत

चतुर्थ सेमेस्टर

1. उपनिषदों में योग
2. मानव चेतना एवं मानसिक स्वास्थ्य
3. योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियाँ
4. योग में अनुसंधान (शोध प्रविधियाँ)

प्रायोगिक प्रश्न पत्रों के नाम

1.योगाभ्यास – I 2. योग शिक्षण प्रशिक्षण पद्धति - I

द्वितीय सेमेस्टर

1.योगाभ्यास - II 2. मानव शरीर रचना एवं स्वास्थ्य परीक्षण – मापन इत्यादि

तृतीय सेमेस्टर

1.योगाभ्यास – III 2. सामान्य रोगो का यौगिक उपचार

चतुर्थ सेमेस्टर

1.योगाभ्यास – IV 2. परियोजना कार्य / लघु शोध

डॉ. बी. आर. अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)
डॉ. अंबेडकर नगर महु – 453441, इंदौर (म.प्र.), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

समसत्र – प्रथम | प्रश्न पत्र – प्रथम

योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि एवं महत्व

अधिकतम अंक – 100 | उत्तीर्णांक – 40

(आंतरिक मूल्यांकन - 30)(बाह्य मूल्यांकन – 70)

इकाई – 1

- योग का अर्थ परिभाषा एवं उद्देश्य
- योग का इतिहास, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता
- योग संबंधी भ्रांतिया एवं उनका निवारण

इकाई – 2

- वेदों में
- उपनिषदों में
- गीता में
- रामायण (आरण्य काण्ड) में
- स्मृतियों में
- पुराणों में

इकाई - 3

- योग वाशिष्ठ में
- आयुर्वेद में
- बौद्ध एवं जैन मत में
- हठयोग
- मंत्रयोग

इकाई – 4

- लययोग
- कर्म योग
- ज्ञान योग
- भक्ति योग
- राजयोग

संदर्भ ग्रंथ –

1. योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
2. भारतीय योग परंपरा के विविध आयाम – राजकुमारी पांडे
3. ज्ञान भक्ति कर्म एवं राजयोग - स्वामी विवेकानंद
4. योग महाविज्ञान - कामाख्या कुमार
5. योगांक – गीता प्रैस गोरखपुर

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)
डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदौर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

सत्र : 2020–21

समसत्र–प्रथम प्रश्नपत्र– द्वितीय

हठयोग के सिद्धांत

अधिकतम अंक - 100 4 क्रेडिट उर्त्तीणांक - 40

(आंतरिक मूल्यांकन–30)(बाह्य परीक्षा–70)

इकाई –1.

हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा। हठयोग का उद्गम एवं विकास। हठयोग के साधक एवं बाधक तत्त्व, स्थान, मिताहार एवं पथ्य, अपथ्य की अवधारणा। हठयोग व राजयोग का संबंध। हठयोग के प्रमुख ग्रंथों का संक्षिप्त परिचय। नाथ सम्प्रदाय की उत्पत्ति एवं विकास, नाथ सम्प्रदाय के अनुसार पिण्ड एवं ब्रह्माण्ड निरूपण।

इकाई –2.

षट्कर्म शब्द का अर्थ, परिभाषा, एवं अवधारणा। हठप्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार षट्कर्मो का वर्गीकरण। षट्कर्मो का उद्देश्य, सिद्धान्त एवं सावधानियाँ। षट्कर्मो से प्राप्त स्वस्थ एवं चिकित्सीय लाभ।

इकाई –3.

आसन शब्द का अर्थ, परिभाषा, एवं अवधारणा। हठ्प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार आसन। आसनों के उद्देश्य, सिद्धान्त एवं सावधानियाँ। आसनों से प्राप्त स्वस्थ एवं चिकित्सीय लाभ।

इकाई –4.

प्राणायाम– यौगिक श्वसन प्रकिया, पूरक, कुम्भक एवं रेचक की अवधारणा। प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, सिद्धान्त एवं सावधानियाँ। हठयोग ग्रंथों में वर्णित प्राणायामों के चिकित्सीय लाभ। मुद्रा का अर्थ, परिभाषा, एवं अवधारणा। बंध व मुद्राओं से प्राप्त चिकित्सीय लाभ।

इकाई –5.

ध्यान का अर्थ, परिभाषा, एवं अवधारणा। ध्यान के उद्देश्य, सिद्धान्त एवं सावधानियाँ। हठयोग ग्रंथों में वर्णित ध्यान के प्रकार एवं ध्यान प्रकिया से प्राप्त स्वस्थ एवं चिकित्सीय लाभ। हठप्रदीपिका में वर्णित नाद एवं नादानुसंधान की अवधारणा।

सन्दर्भ ग्रन्थ :–

1. हठप्रदीपिका – स्वामी स्वात्माराम, कैवल्यधाम लोनावला पुणे,
2. घेरण्ड संहिता –स्वामी निरजनानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार, भारत।
3. हठयोग – स्वामी शिवानन्द सरस्वती, द डिवाइन लाइफ सोसाइटी पब्लीकेशन, उत्तराखण्ड
4.हठयोग ;एक ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य एवं हठयोगप्रदीपिका – सुरेन्द्र कुमार शर्मा, ईस्टर्न बुक लिंकर्स, दिल्ली।
5. तंत्र, क्रिया और योग विद्या – स्वामी सत्यानंद सरस्वती
6. हठयोगप्रदीपिका –स्वामी अनन्त भारती, चौखम्भा औरियन्टालिया, नई दिल्ली।

Sharma

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)
डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदोर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

सत्र : 2020–21

समसत्र – प्रथम   प्रश्नपत्र –तृतीय

मानव शरीर रचना विज्ञान एवं यौगिक अवधारणा

4 क्रेडिट

अधिकतम अंक – 100 (आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाह्य मूल्यांकन–70) **उत्तीर्णांक – 40**

इकाई –1. मानव शरीर परिचय , अस्थि, माँसपेशीय तंत्र एवं पाचन तंत्र (चित्र सहित वर्णन)

मानव शरीर रचना विज्ञान की परिभाषा, मुख्य विभाग। कोशिका परिचय, संरचना एवं वर्गीकरण। उत्तक परिचय, संरचना एवं वर्गीकरण । संस्थान परिचय, संरचना एवं वर्गीकरण। अस्थि तंत्र– परिचय, संरचना एवं अस्थियों का वर्गीकरण। अस्थि जोडो का परिचय, संरचना एवं वर्गीकरण। माँसपेशीय तंत्र– परिचय, संरचना एवं वर्गीकरण। पाचन तंत्र का परिचय एवं विभिन्न पाचन अंगों की संरचना एवं वर्गीकरण।

इकाई –2. रक्त परिसंचरण संस्थान, श्वसन तंत्र एवं उत्सर्जन तंत्र (चित्र सहित वर्णन)

रक्त परिसंचरण का परिचय, हृदय की संरचना एवं संबंधित अंगों का वर्गीकरण। श्वसन संस्थान का परिचय , श्वसन अंगों की संरचना एवं वर्गीकरण। उत्सर्जन तंत्र का परिचय एवं विभिन्न उत्सर्जन अंगों की संरचना एवं वर्गीकरण। उत्सर्जन तंत्रः परिचय, संरचना, उत्सर्जन तंत्र के अंग एवं चित्र सहित वर्णन। रक्ताभिसरण संस्थानः परिचय, संरचना एवं अंगों का चित्र सहित वर्णन। श्वसन संस्थानः परिचय संरचना एवं अंगों का चित्र सहित वर्णन।

इकाई –3. अंतःस्रावी ग्रंथियाँ, नाडी संस्थान तथा प्रजनन तंत्र :– (चित्र सहित वर्णन)

अंतःस्रावी ग्रंथियों का परिचय, संरचना एवं वर्गीकरण। नाडी संस्थान का परिचय, संरचना एवं वर्गीकरण। मस्तिष्क परिचय, संरचना मेरूदण्ड एवं आँख, नाक, कान, जिव्हा एवं त्वचा की संरचना एवं वर्गीकरण। प्रजनन तंत्र परिचय, संरचना एवं वर्गीकरण।

इकाई 4. योग के अनुसार शरीर की अवधारणाः–

नाड़ियां और शरीर रचना विज्ञान, नाड़ी शब्द से तात्पर्य नाड़ियों की संख्या यथास्थिति तथा उनकी उत्तमता आदि का वर्णन नाड़ियों के शरीर में स्थान नाड़ियां तथा नाड़ियों में सूर्य/चंद्र आदि की स्थिति इडा नाड़ी पिंगला नाड़ी सुषुम्ना नाड़ी प्राण का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व, प्राण एवं प्राण वायु

के स्थान एवं भेदों का वर्णन। ओजस महाप्राण, प्राण अपान, समान उदान एवं व्यान का परिचय एवं स्थिति। रेतस उपप्राणः– नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त एवं धनंजय का परिचय एवं स्थिति।

इकाई :–5. स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर, एवं कारण शरीर की अवधारणा, संरचना एवं स्थिति। कुण्डलिनी एवं षट्चक्रों की अवधारणा, संरचना एवं स्थिति। पंचकोश– अन्नमयकोश, प्राणमयकोश, मनोमयकोश, विज्ञानमयकोश, आनंदकोश। कुण्डलिनी जागरण एवं षट्चक्र भेदन

सन्दर्भ ग्रन्थ :–

शरीर रचना विज्ञान :– डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर किया विज्ञान :– डॉ. प्रियवृत शर्मा
शरीर रचना एवं किया विज्ञान :– डॉ. एस. आर. वर्मा
शरीर रचना एवं किया विज्ञान :– डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
शरीर और शरीर–किया विज्ञान :– ईवलिन पियर्स
स्वामी सत्यानंद सरस्वती, स्वर योग योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार (2003)।
स्वामी शिवानंद सरस्वती, स्वर योग दिव्य जीवन संघ ऋषिकेश उत्तराखण्ड (2006)।
स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, प्राण प्राणयाम प्राण विद्या पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर (2001)।
भवानी खण्डेलवाल, स्वरोदय ज्ञान श्री सरस्वती प्रकाशन, अजमेर।
महामहोपाध्याय पं. मिहिर चन्द्र कृत, शिवस्वरोद्य खेमराज श्रीकृष्ण दास श्री वैंकटेश्वर प्रेस मुंबई (2002)।
डॉ. एच. आर. नागेन्द्र, प्राणयाम विवेकानंद योग केन्द्र प्रकाशन, बैंगलोर (1998)।
स्वामी कुवल्यानंद, प्राणयाम पापुलर पब्लिकेशन, बम्बई (1966) ।
स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, धारण एवं दर्शन बिहार योग भारतीय मुंगेर।
स्वामी सत्यानंद सरस्वती क्रियात्मक योग योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत (2007)।
स्वामी सत्यानंद सरस्वती आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध बिहार योग विद्यालय गंगादर्शन, मुंगेर बिहार (2005)।
अमृता भारती, आदि ऊर्जा प्राण केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद् नयी दिल्ली (2002)।

डॉ. बी. आर. अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)
डॉ. अंबेडकर नगर महु – 453441, इंदौर (म.प्र.), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

समसत्र – प्रथम **प्रश्न पत्र – चतुर्थ**

योगियों का जीवन-परिचय एवं योग में योगदान

अधिकतम अंक – 100 उत्तीर्णांक – 40

(आंतरिक मूल्यांकन - 30) (बाह्य मूल्यांकन - 70)

इकाई – 1

- महर्षि पतंजलि
- महर्षि वेद व्यास
- गोरक्षनाथ
- महर्षि याज्ञवलक्य
- स्वामी विवेकानंद

इकाई – 2

- महर्षि दयानंद सरस्वती
- महर्षि रमण
- मत्सयेन्द्रनाथ
- महर्षि अरविंद
- स्वामी शिवानंद

इकाई – 3

- स्वामी राम (हिमालय)
- स्वामी रामकृष्ण परमहंस
- योगीराज श्यामाचरण लाहिड़ी
- महर्षि महेश योगी
- श्री टी. कृष्णमाचार्य

इकाई – 4

- स्वामी कुवल्यानंद
- पं. श्रीराम शर्मा आचार्य
- परमहंस योगानन्द
- आचार्य रजनीश(ओशो)
- संत ज्ञानेश्वर

संदर्भ ग्रंथ –

1. भारत के महान योगी – विश्वनाथ मुखर्जी
2. भारत की महान साधिकाएं - विश्वनाथ मुखर्जी
3. कल्याण (भक्ति अंक) – गीता प्रैस गोरखपुर
4. कल्याण (संत अंक) – गीता प्रैस गोरखपुर
5. कल्याण (योगांक) – गीता प्रैस गोरखपुर

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय

(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)

डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदोर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

सत्र : 2020–21

समसत्र– प्रथम | प्रायोगिक प्रश्नपत्र– प्रथम | 4 क्रेडिट

अधिकतम अंक – 100 (आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाह्य मूल्यांकन–70) **उर्त्तीणांक – 40**

- मंगलाचरण– ॐ / ध्यान / उच्चारण / प्रार्थनायें
- षट्कर्म–अग्निसार, नेति, वमन धौति, दण्ड धौति, नौलि, त्राटक एवं कपालभाति।
- सूक्ष्म व्यायाम– पव नमुक्तासन भाग 1, (आसन प्राणायाम मुद्रा बंध से)
- स्थूल व्यायाम– सूर्य नमस्कार–क्षमतानुसार 1–12 आवृत्ति तक । रेखा गति, ह्रद गति (इंजन दौड़) उत्कूर्दन (जंपिंग).।
- ध्यानात्मक आसन– सुखासन, पद्मासन, योगमुद्रा, स्वस्तिकासन, सिंहासन, वज्रासन।
- संवर्धनात्मक–

1. खडे होकर–ताड़ासन, कटिचक्रासन, त्रिकोणासन 1,2,3 वृक्षासन, गरूड़ासन, नटराजासन, वायु–निष्कासन उत्कटासन, एकपादांगुष्ठासन।
2. बैठकर– भूनमनासन, गोमुखासन, अर्ध–मत्स्येन्द्रासन, सेतुआसन, वकासन, एकपाद शिरासन, आकर्ण–धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, कूर्मासन, उत्तानकूर्मासन, ब्रह्मचर्यासन ।
3. वज्रासन समुह–सुप्त–वज्रासन, मण्डूकासन, उत्तानमण्डूकासन, शशांकासन, मार्जारि आसन, उष्ट्रासन, मयूरासन, शीर्षासन ।
4. पद्मासन समुह– मत्यासन, तोलासन, अर्धपद्म पादोत्तानासन, पद्मावकासन, पद्मा–मयूरासन, गर्भासन, बद्ध–पद्मासन तोलासन, पद्म–पर्वतासन, वीरासन।
5. पीठ के बल–नौकासन सर्व्रांगासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन 1,2, कर्णपीडासन, हस्त–पादांगुष्ठासन।
6. पेट के बल– नौकासन शलभासन, धनुरासन, त्रिर्यक–भुजांगसन, संतुलनासन 1,2,3 भुजंगासन–पर्वतासन,कपोतासन,एक–पाद राजकपोतासन।

- विश्रामात्मक–निरालम्बासन, मत्स्यक्रीडासन,दण्डासन,शवासन, मकरासन।
- प्राणायाम–उदर श्वसन, यौगिक श्वसन, नाडीशोधन, सूर्यभेदन, उज्जायी, भस्त्रिका,शीतली,सीत्कारी एवं भ्रामरी।
- मुद्रा एवं बन्ध–मूलबन्ध, उड्यिान बन्ध, जालन्धर, बन्ध विपरीतकरणी।
- शिथिलीकरण–शवासन। योगनिद्रा (पाक्षिक)
- ध्यान–(पाक्षिक सूक्ष्म ध्यान (ॐ)ज्योति ध्यान (त्राटक) कीर्तन (सामूहिक मंत्र गायन) भावनात्मक (शिथिलीकरण)
- विसर्जन पाठ–शान्ति पाठ (गायत्री मन्त्र, महामृत्युंजय मंत्र, दुर्गा जी के 32 नाम)
- वैदिक मन्त्रोचारण –गीता एवं उपनिषद इत्यादि के मंत्र
- समय–समय पर व्यख्यान (आहारचर्या एवं दिनचर्या पर)

संदर्भ ग्रंथसूची–

1. योग-आसन प्राणायाम मुद्राये क्रियाये-डॉ. एच.आर.नागेन्द्र-स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर
2. राजयोग-डॉ. एच.आर.नागेन्द्र-स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर 460019 कर्नाटक भारत।
3. द आर्ट एन्ड सांइस ऑफ प्राणायाम-डॉ. एच.आर.नागेन्द्र-स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन19गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर
4. हठ प्रदीपिका- स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
5. कुण्डलिनी योग-स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
6. मुक्ति के चार सोपान-स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
7. घेरण्ड संहिता - स्वामी निरंजनानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
8. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध- स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)
डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदोर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

सत्र : 2020–21

समसत्र – प्रथम | प्रश्नपत्र प्रायोगिक– द्वितीय

4 क्रेडिट

अधिकतम अंक – 100 (आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाह्य मूल्यांकन–70) | उत्तीर्णांक – 40

योग शिक्षण प्रशिक्षण

1. योग शिक्षण–प्रशिक्षण की पाठ्य योजना :–
   - अध्यापन / प्रशिक्षण विधियां
   - अध्यापन विधियों के स्त्रोत
   - अध्यापन विधियों को प्रभावित करने वाले कारक
   - कक्षा प्रबंधन
   - योगाभ्यास अध्यापन पाठ (अष्ठ विधि पद्धति द्वारा)

1. योग कक्षाओं का संचालन का प्रारूप– विद्यार्थी खण्ड 'अ' से दो आसन, दो प्राणायाम, एक क्रिया व एक मुद्रा/बंध पर अध्यापन पाठ योजना तैयार करेंगे जिसे विभाग में प्रायोगिक परीक्षा के दौरान प्रस्तुत करना होगा।

3. योग शिविर का आयोजन एवं संचालन– प्रत्येक विद्यार्थी को योग–शिक्षक के निरीक्षण में कम–से–कम 4 सप्ताह की कालावधि का एक योग प्रशिक्षण शिविर/कार्यशाला का विशेष रूप से योग–शिक्षक द्वारा निरीक्षण किया जाना चाहिए। योग प्रशिक्षण शिविर/कार्यशाला का प्रतिवेदन संबंधित योग शिक्षक द्वारा मूल्यांकित व हस्ताक्षरित कर प्रायोगिक बाह्य परीक्षा के दौरान प्रस्तुत किया जावेगा ।

संदर्भ ग्रंथ–

1. योग-आसन प्राणायाम मुद्राये क्रियाये-डॉ. एच.आर.नागेन्द्र-स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर
2. राजयोग-डॉ. एच.आर.नागेन्द्र-स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर 460019 कर्नाटक भारत।
3. द आर्ट एन्ड सांइस ऑफ प्राणायाम-डॉ. एच.आर.नागेन्द्र-स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन19गवीपुरम सर्किल केम्पुगौडा नगर बैंगलोर
4. हठ प्रदीपिका- स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
5. कुण्डलिनी योग-स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
6. मुक्ति के चार सोपान-स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
7. घेरण्ड संहिता - स्वामी निरंजनानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
8. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध- स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुंगेर बिहार भारत।
9. योगाभ्यासों की अध्यापन विधियाँ-कैवल्यधाम लोनावला,पुणे (महाराष्ट्र)

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय

(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)

डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदौर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम सत्र : 2020–21

समसत्र– द्वितीय प्रश्नपत्र– प्रथम

भारतीय दार्शनिक परम्परा एवं योग

अधिकतम अंक –100 (आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाह्य परीक्षा–70) उत्तीर्णांक – 40 4 क्रेडिट

ईकाई–1 भारतीय दर्शन शास्त्र के आधारभूतसिद्धान्त

1. दर्शन फिलास्फी का सामान्य परिचय व इसकी शाखाएँ।
2. भारतीय दर्शन की विशेषताएँ, महत्व व इसकी शाखाएँ।
3. वैदिक साहित्य, वेदों में दार्शानिक प्रवृतियां व नासदीय सूक्त।
4. उपनिषदों में वर्णित दार्शनिक तत्व, ब्रह्म, आत्मा व जगत्।

इकाई (2)न्याय वैशेषिकदर्शन

1. न्याय दर्शन का सामान्य परिचय व षोड्श पदार्थों का परिचय।
2. न्याय दर्शन की प्रमाण मीमांसा व ईश्वर विचार।
3. वैशेषिकदर्शनकासामान्य परिचय।
4. वैशेषिक दर्शन के अनुसार सप्तपदार्थ।

इकाई–(3)सांख्य योगदर्शन

1. सांख्यदर्शन व साहित्य का सामान्य परिचय
2. सांख्य दर्शन के अनुसार प्रकृति सिद्धांन्त, सत्कार्यवाद ज्ञानमीसांसा व आचारमीमांसा
3. योगदर्शन व साहित्य का सामान्य परिचय।
4. योग लक्षण, चित्तभूमि, चित्त वृत्ति, क्लेश, ईश्वर का स्वरूप व अष्टांगयोग

इकाई– (4) मीमांसा वेदान्त

1. मीमांसा दर्शन व साहित्य का सामान्य परिचय
2. प्रमाणमीमांसा, तत्व मीमांसा व आचार मीमांसा (धर्मऔरअपूर्ण)
3. वेदान्तदर्शन व साहित्य का सामान्य परिचय।
4. वेदान्तदर्शनके प्रमुख सम्प्रदाय, ब्रह्म,आत्मा, जगत, माया का स्वरूप

(5)नास्तिकदर्शन

1. चार्वाकदर्शन के साहित्य व सिद्धांतो का सामान्य परिचय।
2. जैनदर्शन का सामान्य परिचय, स्यादवाद व तत्वमीमांसा
3. बौद्ध दर्शन का सामान्य परिचय, आर्यसत्य, आर्यअष्टागिकमार्ग।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. अद्वेत और विशिष्टाद्वेत वेदांत– डॉ. डी.एम. सिह
2. भारतीय दर्शन और परम्परा–बी.एल.शर्मा
3. भारतीय दर्शन की रूप रेखा– प्रो. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा
4. भारतीय योग परम्परा के विभिन्न आयाम–राजकुमारी पाण्डे–राधा पब्लिकेशन नई दिल्ली।
5. भगवद्गीता–ए.सी. भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद भक्तिवेदान्त ट्रस्ट जुहू बॉम्बे 1982।
6. भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरुप-डॉ. श्री कृष्ण सक्सेना
7. भारतीय दर्शन-आचार्य बलदेव उपाध्याय

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय

(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)

डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदोर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

सत्र : 2020–21

समसत्र–द्वितीय प्रश्नपत्र–द्वितीय

श्रीमद्भगवद्गीता में योग

अधिकतम अंक - 100 4 क्रेडिट उर्त्तीणांक - 40

(आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाहय परीक्षा–70)

इकाई–1 श्रीमद् भागवतगीतामें योग

1. श्रीमद् भागवतगीता व उसकी पारम्परिक टीकाओं का परिचय।
2. गीतामें योग की परिभाषाएँ व समग्रयोग शास्त्र के रूप में गीता का महत्व।
3. गीता में सांख्य योग व आत्मा का स्वरूप।
4. गीता में परमात्मा व जगत का स्वरूप।

इकाई–(2)
1. गीता में योगसाधना व ध्यान योग का स्वरूप।
2. गीता में कर्म व कर्मयोग का स्वरूप।
3. गीता मे ज्ञान व ज्ञान योग का स्वरूप
4. गीता मे भक्तियोग का स्वरूप

इकाई–(3)
1. गीता में स्थितिप्रज्ञ का स्वरूप
2. गीता में भक्त का स्वरूप
3. गीता में ज्ञानी व त्रिगुणातीत को स्वरूप
4. गीता मे योगी का स्वरूप

इकाई–(4)
1. गीता का दैनिक जीवन में महत्व
2. गीता में अर्जुन की स्थिति का मनोवेज्ञानिक विश्लेषण
3. गीता के त्रिगुण का स्वरूप
4. गीता के आहार, श्रद्धा का स्वरूप व समायोजन सिद्धान्त।

BOOKS FOR REFERENCE

1. Swami Rama- Perennial Psychology Bhagwat geeta (HI, USA, 1996)
2. S. Rdhakrishnah-The bhagavadgita
3. Swami Ramsukhadas-Srimad Bhagavadgita (Sadhaka Sanjivani) Gita Press Gorakhpur
4. Swami Ranganathananda-Bagavadgita, Advaita Ashrama Sub- Dept-5 Deli Entally Road Kolkata
5. Swami Shrikantananda-Gita Darshana
6. Swami Tapasyananda-Srimadbhgavadgita, Sri Ramkrishna Matha Madras
7. Swami Gambhiranand-Bhagavadgita (with Gudharth Dipika) Sri Ramkrishna Matha Madras
8. Swami Abhidananda-Bhagvatgita, the divine message, Ramakrishna Vedanta Matha, Kolkata, 1990
9. Swami Raghvendrananda-Universal message of the Bhagvatgita, Advita Ashrama, Kolkata, 2000
10. Swami Gambhiranand-Bhagvatgita with the commentary of Sankaracharya, AdvitaAshrama, Kolkata

8. Swami Adidevananda- Sri Ramanuja Gita Bhasya, Sri Ramakrishnamata, Kolkata,2009

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय

(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)

डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदोर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

सत्र : 2020–21

समसत्र – द्वितीय | 4 क्रेडिट | प्रश्नपत्र– तृतीय

मानव शरीर क्रिया विज्ञान एवं यौगिक प्रभाव

अधिकतम अंक – 100 (आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाहय मूल्याकंन–70) **उत्तीर्णांक – 40**

इकाई –1. मानव शरीर क्रिया विज्ञान परिचय , अस्थि, माँसपेशीय तंत्र एवं यौगिक प्रभाव

मानव शरीर क्रिया विज्ञान की परिभाषा। कोशिका एवं विभिन्न क्रियाये। उत्तकों के विभिन्न कार्यों का वर्गीकरण। अस्थि तंत्र के विभिन्न कार्यो का वर्गीकरण एवं यौगिक प्रभाव। अस्थि जोडो के विभिन्न कार्यो का वर्गीकरण एवं यौगिक प्रभाव। माँसपेशीय तंत्र– के विभिन्न कार्यों का वर्गीकरण एवं यौगिक प्रभाव।

इकाई –2. पाचन तंत्र, रक्त परिसंचरण संस्थान एवं यौगिक प्रभाव

पाचन तंत्र एवं विभिन्न पाचन अंगों के विभिन्न कार्यों का वर्गीकरण एवं यौगिक प्रभाव। रक्त परिसंचरण के विभिन्न कार्यों का वर्गीकरण एवं यौगिक प्रभाव। हृदय के विभिन्न कार्यों का वर्गीकरण एवं यौगिक प्रभाव।

इकाई –3. श्वसन तंत्र, उत्सर्जन तंत्र प्रजनन तंत्र एवं यौगिक प्रभाव

श्वसन संस्थान एवं श्वसन अंगों के विभिन्न कार्यों का वर्गीकरण एवं यौगिक प्रभाव। उत्सर्जन तंत्र एवं अंगों के विभिन्न कार्यों का वर्गीकरण एवं यौगिक प्रभाव। प्रजनन तंत्र एवं प्रजनन तंत्र के विभिन्न प्रकारों के कार्यों का वर्गीकरण एवं यौगिक प्रभाव।

इकाई 4 अंतःस्रावी ग्रंथियाँ, नाडी संस्थान तथा मस्तिष्क एवं यौगिक प्रभाव

अंतःस्रावी ग्रंथियों के विभिन्न कार्यों का वर्गीकरण एवं यौगिक प्रभाव। अनुकंपी, परानुकंपी एवं केंद्रीय नाडी संस्थान के विभिन्न कार्यों का वर्गीकरण एवं यौगिक प्रभाव। मस्तिष्क एवं संबंधित अंगों जिनमें मेरूदण्ड, आँख, नाक, कान, जिव्हा एवं त्वचा के विभिन्न कार्यों का वर्गीकरण एवं यौगिक प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रन्थ :–

1. शरीर रचना विज्ञान :– डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
2. शरीर रचना एवं किया विज्ञान :– डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
3. स्वामी सत्यानंद सरस्वती, स्वर योग योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार (2003)।
4. स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, प्राण प्राणयाम प्राण विद्या पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर (2001)।
5. डॉ. एच. आर. नागेन्द्र, प्राणयाम विवेकानंद योग केन्द्र प्रकाशन, बैंगलोर (1998)।
6. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, धारण एवं दर्शन बिहार योग भारतीय मुंगेर।
7. स्वामी सत्यानंद सरस्वती क्रियात्मक योग योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत (2007)।
8. अमृता भारती, आदि ऊर्जा प्राण केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद् नयी दिल्ली (2002)।

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)
डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदोर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

सत्र : 2020–21

समसत्र – द्वितीय | प्रश्नपत्र– चतुर्थ

आहार विज्ञान

अधिकतम अंक - 100 | 4 क्रेडिट | उत्तीर्णांक - 40

(आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाह्य परीक्षा–70)

इकाई–1 आहार शब्द का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा। गीतानुसार आहार की परिभाषा, प्रकार एवं विस्तृत व्याख्या। हठयोग ग्रंथ–हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता में वर्णित पथ्य, अपथ्य, एवं मिताहार की अवधारणा।

इकाई–2 आहार की आवश्यकता एवं इसके घटक द्रव्यों का संक्षिप्त परिचय, इनका कार्य, अभावजन्य व्याधियाँ व आहारीय स्त्रोत, आहार–ग्रहण हेतु सामान्य नियम। आहार द्रव्यों के प्रकार, आहार के चिकित्सीय सिद्धान्त, आहार की परिभाषा, आहार मात्रा, काल एवं गुणवत्ता, आहार की जीवन में उपयोगिता एवं महत्त्व।

इकाई–3 अंकुरित आहार के गुण, अपक्व आहार के गुण, मिताहार का अर्थ एवं उपयोगिता, आहार द्रव्यों के मेल–बेमेल संयोग का वर्णन। आहार एवं पोषण का स्वास्थ्य से संबंध। संतुलित आहार की परिभाषा एवं अवधारणा।

इकाई–4 विभिन्न रोगों–मधुमेह, मोटापा, कब्ज, उच्च रक्तचाप, गठिया, अजीर्ण, दमा, रक्तअल्पता, पीलिया, व दृष्टि दोष की सामान्य जानकारी एवं उनकी आहारीय चिकित्सा।

संदर्भ गंथ सूची:–

1. स्वस्थवृत– प्रो. रामहर्ष सिंह
2. आहार और स्वास्थ्य–डॉ. हीरालाल
3. योग एवं यौगिक चिकित्सा–प्रो. रामह हर्ष सिंह
4. मेरा आहार मेरा स्वास्थ्य–डॉ. नागेन्द्र नीरज
5. शक्तिवर्धक भोजन– डॉ. गणेश नारायण चौहान

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)
डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदोर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

सत्र : 2020–21

समसत्र – द्वितीय | 4 क्रेडिट | प्रश्नपत्र प्रथम– प्रायोगिक

अधिकतम अंक – 100 (आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाह्य परीक्षा–70) उर्त्तीणांक – 40

योगाभ्यास–II

- मंगलाचरण– ऊॅं / ध्यान / उच्चारण / प्रार्थनायें
- षट्कर्म–अग्निसार,नेति,वमन धौति, दण्ड धौति वस्त्रधौति, नौलि,त्राटक एवं कपालभाति– वातक्रम शीतक्रम व्युत्क्रम ।
- सूक्ष्म व्यायाम–
  - पवनमुक्तासन भाग 1,2 व 3 (आसन प्राणायाम मुद्रा बंध से)
  - मकरासन क्रं. 1 से 5 तक ।
- स्थूल व्यायाम–
  - सूर्य नमस्कार–क्षमतानुसार 1–12 आवृत्ति तक ।
  - रेखा गति, हृद गति (इंजन दौड़) उत्कूर्दन (जंपिंग), ऊर्ध्वगति, सर्वांगपुष्टि ।
- ध्यानात्मक आसन–
  - सुखासन,पद्मासन,योगमुद्रा, स्वस्तिकासन,सिद्धासन, भद्रासन, सिंहासन, गोरक्षासन, वज्रासन।
- संवर्धनात्मक–

7. खडे होकर–ताडासन,कटिचक्रासन, त्रिकोणासन 1,2,3 वृक्षासन,गरूड़ासन, नटराजासन, शीर्षपादागुष्ठासन, वायु–निष्कासन उत्कटासन, मूर्धासन, एकपादांगुष्ठासन। वातायनासन, हनुमानासन,
8. बैठकर–भूनमनासन,गोमुखासन, अर्ध–मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, सेतुआसन, मेरूदण्डासन, वकासन, एकपाद शिरासन, द्विपादशिरासन, आकर्ण–धनुरासन 1–2, परिवृत्त–जानुशिरासन,पाद–प्रसार पश्चिमोत्तानासन गत्यात्मक–पश्चिमोत्तानासन, कूर्मासन, उत्तानकूमार्ससन, ब्रह्मचर्यासन ।
9. वज्रासन समुह–सुप्त–वज्रासन, मण्डूकासन, उत्तानमण्डूकासन, शशांकासन, मार्जारि आसन, उष्ट्रासन, परिघासन 1,2,3,4, मयूरासन, शीर्षासन ।
10. पदासन समुह– मत्स्यासन,तोलासन,अर्धपद्म पादोत्तानासन, पद्मवकासन,पूर्णमत्स्येन्द्रासन, पद्म –मयूरासन, कुकुटासन, गर्भासन, बद्ध–पद्मासन, तोलासन, पद्म पर्वतासन, वीरासन।
11. पीठ के बल–नौकासन सर्वांगासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन 1,2, पादहलासन, द्रुत हलासन, कर्णपीडासन, हस्त–पादांगुष्ठासन।

12. पेट के बल– नौकासन शलभासन, पूर्णधनुरासन, त्रिर्यक–भुजंगासन, संतुलनासन 1,2,3 भुजंगासन–पर्वतासन, कपोतासन, एक–पाद राजकपोतासन।

- विश्रामात्मक–निरालम्बासन, मत्स्यक्रीडासन,दण्डासन,शवासन, मकरासन।
- प्राणायाम–उदर श्रवसन, यौगिक श्वसन, नाडीशोधन, सूर्यभेदन, उज्जायी, भस्त्रिका,शीतली,सीत्कारी एवं भ्रामरी।
- मुद्रा एवं बन्ध–मूलबन्ध, उड्यिान बन्ध, जालन्धर, विपरीतकरणी, महामुद्रा, अश्विनी, महावेध, शाम्भवी, खेचरी।
- शिथिलीकरण–शवासन। योगनिद्रा (पाक्षिक)
- ध्यान–(पाक्षिक) सूक्ष्म ध्यान (ॐ)ज्योति ध्यान (त्राटक) कीर्तन (सामूहिक मंत्र गायन)

भावनात्मक (शिथिलीकरण) अजपा–जप एवं चिदाकाश धारणा,अन्तर्मौन एवं सोऽहं जप

- विसर्जन पाठ–शान्ति पाठ (गायत्री मन्त्र, महामृत्युंजय मंत्र, दुर्गा जी के 32 नाम)
- वैदिक मन्त्रोचारण– गीता एवं उपनिषद इत्यादि के मंत्र

समय–समय पर व्यख्यान (आहारचर्या एवं दिनचर्या पर)

- **शारीरिक-क्रियात्मक संबंधी परीक्षण :–**

  (i) रक्तचाप मापक यंत्र द्वारा रक्तदाब की जांच
  (ii) डिजीट्ल थर्मामीटर द्वारा ज्वर की जांच
  (iii) ग्लूकोमीटर द्वारा रक्त शर्करा की जांच
  (iv) एंटी–शिरा द्वारा रक्त समूह की जांच
  (v) समतल पैर परीक्षण

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय

(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)

डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदौर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

सत्र : 2020–21

समसत्र – द्वितीय 8 क्रेडिट प्रश्नपत्र प्रथम– प्रायोगिक द्वितीय

अधिकतम अंक – 100 (आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाह्य परीक्षा–70) उत्तीर्णांक – 40

प्रायोगिक– मानव शरीर रचना किया विज्ञान एवं यौगिक चिकित्सा

- मानव शरीर रचना क्रिया विज्ञान का प्रायोगिक परीक्षण
- शारीरिक–क्रियात्मक संबंधी परीक्षण :–
- स्वास्थ्य विषयक प्रश्नोत्तरी एवं वैयक्तिक स्वास्थ्य की जानकारी
- नाभि परीक्षण
- नाड़ी परीक्षण
- रक्तचाप मापक यंत्र द्वारा रक्तदाब की जांच
- डिजीटल थर्मामीटर द्वारा ज्वर की जांच
- ग्लूकोमीटर द्वारा रक्त शर्करा की जांच
- एंटी–शिरा द्वारा रक्त समूह की जांच
- समतल पैर परीक्षण

संदर्भ ग्रंथ–

1. चरक संहिता–डॉ प्रियवृत शर्मा चौखम्भा प्रकाशन वाराणसी 2008
2. अष्टांग संग्रह–डॉ रविदत्त त्रिपाठी चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली 2003
3. बेसिक प्रिंसपल ऑफ आयुर्वेद–डॉ वी.बी आठवाले चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली 2008
4. नाड़ी विज्ञान–सर्वदेव उपाध्याय चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली 2009
5. प्राकृतिक उपचार की विधियाँ–डॉ. राजीव रस्तोगी
6. प्राकृतिक आयुर्विज्ञान– डॉ. राकेश जिन्दल
7. जल चिकित्सा– डॉ. नागेन्द्र नीरज
8. स्वास्थ्य चिरयौवन व दीर्घ जीवन– डॉ. पीताम्बर
9. पेट के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा– डॉ. नागेन्द्र नीरज
10. स्वास्थय चिरयौवन व दीर्घ जीवन– डॉ. पीताम्बर, हरिद्वार (उत्तरांचल

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय

(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)

डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदौर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम सत्र : 2020–21

समसत्र–तृतीय 4 क्रेडिट प्रश्नपत्र –प्रथम

पातंजल योगसूत्र

अधिकतम अंक - 100 (आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाह्य मूल्याकंन–70) उर्त्तीणांक - 40

इकाई–1 समाधिपाद-

पातंजल योग सूत्र का परिचय,योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित्त वृत्तियां, चित्त वृत्तियों के निरोध के उपाय, ईश्वर की अवधारणा, स्वरुप एवं योग साधना में ईश्वर का महत्व ।योग अन्तराय, विक्षेपसहभुव, चित्त प्रसादन के उपाय,

इकाई–2 साधनपाद- बहिरंग योग

क्रियायोग एवं उसके प्रकार, पंचक्लेश एवं उसके प्रकार, ताप के प्रकार कर्मफल सिद्धान्त, पुरुष की अवधारणा एवं स्वरुप, प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप, योग के आठ अंग, यम–नियम का स्वरुप एवं फल, आसन–परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम–परिभाषा, प्रकार एवं महत्व। प्रत्याहार की अवधारणा एवं महत्व,

इकाई–3 विभूतिपाद- अंतरंग योग- धारणा की अवधारणा एवं महत्व, ध्यान की अवधारणा एवं महत्व, समाधि की अवधारणा, समाधि के प्रकार–सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, ऋतम्भरा प्रज्ञा, विवेक ख्याति, धर्ममेघ समाधि। चित्त का धर्म, लक्षण एवं अवस्था परिणाम, धर्म एवं धर्मी का विवेचन, संयमजन्य सिद्धियां, जन्मादि पंच सिद्धि, अणिमादि अष्ट सिद्धिया

इकाई–4 कैवल्यपाद- कैवल्य. जन्म औषधि मन्त्र तप समाधि सिद्धियाँ। कर्म के प्रकार। क्लेश कर्म निर्बीज। परिणामक्रम । प्रतिप्रसव प्रक्रिया एवम् स्वरुपशून्य समाधि

संदर्भ ग्रंथ–

1. पातंजल योग प्रदीप – ओमानन्द तीर्थ
2. पातंजल योग विमर्श – विजयपाल शास्त्री
3. ध्यान योग प्रकाश – लक्ष्मणानन्द
4. योग दर्शन– राजवीर शास्त्री
5. पातंजल योगदर्शन–गीताप्रेस गोरखपुर
6. पातंजल योगदर्शन–ज्ञानेश्वराय

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)
डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदौर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

सत्र : 2020–21

समसत्र – तृतीय प्रश्नपत्र– द्वितीय

योग चिकित्सा के सिद्धांत

अधिकतम अंक – 100 4 क्रेडिट उत्तीर्णांक – 40

(आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाह्य परीक्षा–70)

इकाई 1. स्वास्थ्य एवं व्याधि का अर्थ एवं परिभाषा। योग चिकित्सा–अर्थ, परिभाषा, सिद्धांत, योग चिकित्सा के क्षेत्र एवं परिसीमाएं। प्रयोगशाला में चिकित्सीय परीक्षणों की सामान्य जानकारी।

इकाई 2. योग–चिकित्सा के संसाधनों–यम, नियम, आसन, प्राणायाम, मुद्रा बंध, ध्यान व षट्कर्मो के चिकित्सीय सिद्धांत। चिकित्सा के संदर्भ में योग आधारित आचरण एवं आहार नियमावली।

इकाई 3. सर्दी–जुकाम, अपच,वायु–विकार, कब्ज, अल्सर, मधुमेह एवं मोटापा उच्च रक्तचाप, निम्न रक्त चाप, हृदयघात, रोगों के कारण, लक्षण एवं उनकी यौगिक चिकित्सा

इकाई 4. दमा, सिरदर्द, कमर दर्द, सन्धिवात एवं गठिया थायराइड ग्रंथि रोग, अनिद्रा, एवं अवसाद रोगों के कारण, लक्षण एवं उनकी यौगिक चिकित्सा

संदर्भ ग्रंथ–

1. योग चिकित्सा–स्वामी कुवल्यानंद
2. रोग और योग– स्वामी कर्मानंद
3. स्वस्थवृत विज्ञान एवं यौगिक चिकित्सा–डॉ राकेश गिरि
4. पेट के रोगो की प्राकृतिक चिकित्सा–डॉ.नागेन्द्र नीरज
5. समस्या पेट की समाधान योग का–स्वामी सत्यानंद सरस्वती
6. असाध्य रोगों की सरल चिकित्सा–डॉ.नागेन्द्र नीरज

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय

(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)

डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदोर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

सत्र : 2020–21

समसत्र – तृतीय

प्रश्नपत्र–तृतीय

प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त

अधिकतम अंक - 100

4 क्रेडिट

उर्त्तीणांक - 40

(आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाह्य परीक्षा–70)

इकाई –1.

प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास एवं महत्त्व , प्राकृतिक चिकित्सा में सावधानियाँ , प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्त – रोग का मूल कारण , तीव्र व जीर्ण अवस्थाएं ,विजातीय विष का सिद्धान्त , उभार का सिद्धान्त , प्रकृति स्वयं चिकित्सक। प्राकृतिक चिकित्सा में जीवनी शक्ति बढानें के उपाय।

इकाई –2.

जल चिकित्सा – जल के गुण एवं महत्व , जल –चिकित्सा के सिद्धान्त , विभिन्न तापकम के जल का शरीर का प्रभाव। जल के प्रयोग की विधियाँ – कटि स्नान ,वाष्प स्नान ,रीढ स्नान ,पूरे शरीर की गीली की पट्टी ,स्पंज , एनिमा आदि।

इकाई –3.

मिट्टी चिकित्सा – मिट्टी का महत्व , प्रकार , गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव, मिट्टी के विभिन्न प्रयोग–मिट्टी की पट्टियां एवं मिट्टी स्नान।

इकाई –4.

सूर्य चिकित्सा–सूर्य प्रकाश का महत्त्व , शरीर पर सूर्य स्नान का प्रभाव। विभिन्न रंगों के प्रयोग का प्रभाव। वायु चिकित्सा – वायु का महत्त्व , वायु का आरोग्यकारी प्रभाव एवं ,वायु स्नान के लाभ।

इकाई –5.

आकाश चिकित्सा– उपवास – सिद्धान्त , रोग का उभार व उपवास , उपवास के नियम , उपवास के प्रकार – अर्द्ध , लघु , दीर्घ , जलोपवास , रसोपवास , फलोपवास आदि। अभ्यंग – परिभाषा , महत्त्व ,अभ्यंग की विधियां एवं रोगों में अभ्यंग के लाभ।

सन्दर्भ ग्रन्थ :–

प्राकृतिक चिकित्सा और योग – डॉ. नागेन्द्र नीरज

जल चिकित्सा – डॉ. नागेन्द्र नीरज

प्राकृतिक चिकित्सा – डॉ. राकेश जिन्दल

स्वास्थ्य चिरयौवन व दीर्घ जीवन – डॉ. पीताम्बर

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)
डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदोर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम सत्र : 2020–21

समसत्र –तृतीय 4 क्रेडिट प्रश्नपत्र– चतुर्थ

आयुर्वेद के सिद्धान्त

अधिकतम अंक – 100 (आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाह्य परीक्षक–70) उत्तीर्णांक – 40

इकाई–1 आयुर्वेद का परिचय– आयुर्वेद का अर्थ एवं परिभाषा, आयुर्वेदीय चिकित्सा की विशेषताए, आयुर्वेद चिकित्सा के प्रमुख अंग (अष्टांग आयुर्वेद),योग शास्त्र एवं आयुर्वेद के ग्रन्थों में सैद्धांतिक समानता, आयुर्वेद चिकित्सा में योग की उपयोगिता।

इकाई–2 शारीरिक दोषों, धातुओं व मलों का संक्षिप्त परिचय–

वात दोष– परिचय, स्वाभाविक गुण, प्रकुपित वायु के लक्षण, प्रकुपित वायु का उपचार, वात के भेद, स्थान व कार्य।

पित्त दोष– परिचय, स्वाभाविक गुण, प्रकुपित पित्त के लक्षण, प्रकुपित पित्त का उपचार एवं पित्त के भेद, स्थान व कार्य।

कफ दोष– परिचय, स्वाभाविक गुण, प्रकुपित कफ के लक्षण, प्रकुपित कफ का उपचार एवं कफ के भेद स्थान व कार्य। धातुओं एवं मलों का संक्षिप्त परिचय एवं इनके कार्य।

इकाई–3 आयुर्वेद के अनुसार–शरीर, प्रकृति, त्री उपस्तम्भ, स्त्रोत, दिनचर्या, रात्रिचर्या एवं ऋतुचर्या। आयुर्वेदानुसार आहार एवं औषधि द्रव्यः– आहार का परिचय एवं आवश्यकता। आहार द्रव्यों के प्रकार–(उत्पति भेद से, प्रभाव भेद से,उपभोग भेद से, स्वाद भेद से, एवं गुण भेद से) आहार मात्रा, आहार काल, आहार विधि एवं आहार ग्रहण का स्थान।

इकाई–4 आयुर्वेद की विभिन्न चिकित्सा विधियाँ–पंचकर्म–सामान्य परिचय एवं महत्व। वमन, विरेचन, नस्य, अनुवासन बस्ति एवं निरुह बस्ति तथा रक्तमोक्षण की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ। रसायन चिकित्सा एवं बाजीकरण चिकित्सा की महत्ता।

संदर्भ ग्रन्थ सूची–

1. आयुर्वेद सिद्धांत रहस्य–आचार्य बालकृष्ण
2. स्वस्थवृत विज्ञान– प्रो. रामहर्ष सिंह
3. स्वस्थवृत विज्ञान एवं यौगिक चिकित्सा–डॉ.राकेश गिरी

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय

(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)

डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदोर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

सत्र : 2020–21

समसत्र–तृतीय 8 क्रेडिट प्रश्नपत्र प्रथम– प्रायोगिक

अधिकतम अंक–100 (आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाह्य परीक्षक–70) **उत्तीर्णांक – 40**

योगाभ्यास

- **मंगलाचरण–** ऊँ/ध्यान/उच्चारण/प्रार्थनायें
- **षट्कर्म–**अग्निसार,नेति,वमन धौति, दण्ड धौति वस्त्रधौति, नौलि,त्राटक एवं कपालभाति– वातक्रम शीतक्रम व्युत्क्रम ।
- **सूक्ष्म व्यायाम–**
  - पवनमुक्तासन भाग 1,2 व 3 (आसन प्राणायाम मुद्रा बंध से)
  - मकरासन क्रं. 1 से 5 तक ।
- **स्थूल व्यायाम–**
  - सूर्य नमस्कार–क्षमतानुसार 1–12 आवृत्ति तक ।
  - रेखा गति, हृद गति (इंजन दौड़) उत्कूर्दन (जंपिंग), ऊर्ध्वगति, सर्वांगपुष्टि ।
- **ध्यानात्मक आसन–**
  - सुखासन,पद्मासन,योगमुद्रा, स्वस्तिकासन,सिद्धासन, भद्रासन, सिंहासन, गोरक्षासन, वज्रासन।
- **संवर्धनात्मक–**
  - **खडे होकर–**ताडासन,कटिचक्रासन, त्रिकोणासन 1,2,3 वृक्षासन,गरुड़ासन, नटराजासन, शीर्षपादागुष्ठासन,वायु–निष्कासन, उत्कटासन, मूर्धासन, एकपादांगुष्ठासन, वातायनासन, हनुमानासन,
  - **बैठकर–**भूनमनासन,गोमुखासन,अर्ध–मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, सेतुआसन,मेरुदण्डासन, वकासन, एकपाद शिरासन, द्विपादशिरासन, आकर्ण–धनुरासन1–2, परिवृत्त–जानुशिरासन,

- पाद-प्रसार पश्चिमोत्तानासन, गत्यात्मक-पश्चिमोत्तानासन, कूर्मासन, उत्तानकूमार्सासन, ब्रह्मचर्यासन।
- **वज्रासन समुह**-सुप्त-वज्रासन, मण्डूकासन, उत्तानमण्डूकासन, शशांकासन, मार्जारि आसन, उष्ट्रासन, परिघासन 1,2,3,4, मयूरासन, शीर्षासन ।
- **पदासन समुह**- मत्स्यासन,तोलासन,अर्धपद्म पादोत्तानासन, पद्मवकासन,पूर्णमत्स्येन्द्रासन, पद्म -मयूरासन, कुकुटासन, गर्भासन, बद्ध-पद्मासन, तोलासन, पद्म पर्वतासन, वीरासन।
- **पीठ के बल**-नौकासन सर्वांगासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन 1,2, पादहलासन, द्रुत हलासन, कर्णपीडासन, हस्त-पादांगुष्ठासन।
- **पेट के बल**- नौकासन शलभासन, पूर्णधनुरासन, त्रिर्यक-भुजंगासन, संतुलनासन 1,2,3 भुजंगासन-पर्वतासन, कपोतासन, एक-पाद राजकपोतासन।

> **विश्रामात्मक**-निरालम्बासन, मत्स्यक्रीडासन,दण्डासन,शवासन, मकरासन।
> **प्राणायाम**-उदर श्रवसन, यौगिक श्वसन, नाडीशोधन, सूर्यभेदन, उज्जायी, भस्त्रिका,शीतली,सीत्कारी एवं भ्रामरी।
> **मुद्रा एवं बन्ध**-मूलबन्ध, उड्यिान बन्ध, जालन्धर, विपरीतकरणी, महामुद्रा, अश्विनी, महावेध, शाम्भवी, खेचरी।
> **शिथिलीकरण**-शवासन। योगनिद्रा (पाक्षिक)
> ध्यान-(पाक्षिक) सूक्ष्म ध्यान (ॐ)ज्योति ध्यान (त्राटक) कीर्तन (सामूहिक मंत्र गायन) भावनात्मक (शिथिलीकरण) अजपा-जप एवं चिदाकाश धारणा,अन्तर्मौन एवं सोऽहं जप
> **विसर्जन पाठ**-शान्ति पाठ (गायत्री मन्त्र, महामृत्युंजय मंत्र, दुर्गा जी के 32 नाम)
> **वैदिक मन्त्रोचारण**- गीता एवं उपनिषद इत्यादि के मंत्र
> समय-समय पर व्यख्यान (आहारचर्या एवं दिनचर्या पर)

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)
डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदोर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

सत्र : 2020–21

समसत्र –तृतीय 8 क्रेडिट प्रश्नपत्र द्वितीय– प्रायोगिक

अधिकतम अंक–100 (आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाह्य परीक्षक–70) **उत्तीर्णांक – 40**

सामान्य रोगों का यौगिक उपचार

इकाई–1. पाचन संस्थान से सम्बन्धितः–अपच, कोष्ठबद्धता, वायु–विकार, कोलाइटिस, मधुमेह, मोटापा एवं यकृत सूजन श्वसन संस्थान एवं परिसंचरण तंत्र सम्बन्धितः–जुकाम,खांसी, ब्रोकांइटिस, दमा, उच्चरक्तचाप व निम्न रक्तचाप एवं ह्दयघात

इकाई–2. मूत्र एवं प्रजनन संस्थान सम्बन्धितः–अनियमित एवं अल्प या अधिक मासिक स्त्राव तथा श्वेत प्रदर (स्त्रियों में)। स्वप्नदोष, एवं नपुसंकता (पुरूषों में)। हर्निया तथा बहुमुत्रता

इकाईः–3. मांसपेशीय–अस्थि संस्थान एवं सिर व गर्दन सम्बन्धितः–आर्थाइटिस, गर्दन–दर्द, सिर दर्द, कमर दर्द, दृष्टि दोष, एवं थायराइड ग्रंथि

इकाईः–4. मानसिक रोग एवं अन्यः–अनिद्रा, मानसिक तनाव, स्नायु दौर्बल्य व स्फीतशिरा

डॉ. बी. आर. अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)
डॉ. अंबेडकर नगर महु – 453441, इंदौर (म.प्र.), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

समसत्र – चतुर्थ **प्रश्न पत्र – प्रथम**

उपनिषदों में योग

अधिकतम अंक – 100 उत्तीर्णांक – 40

(आंतरिक मूल्यांकन - 30) (बाह्य मूल्यांकन - 70)

इकाई - 1

अर्थ, विषय - वस्तु, वर्गीकरण और महत्व

प्रस्थान्त्रयी परिचय

वेदों से संबंध

मुख्य उपनिषदों का सामान्य परिचय

इकाई - 2

श्वेताश्वतरोपनिषद् - अध्याय -2 और 6

योगकुण्डल्यूपनिषद् - प्राणायाम सिद्दीकी विधियाँ और भेद, ब्रह्मप्राप्ति के उपाय

नाद बिंदु उपनिषद् - हंस विद्या, ओंकार की 12 मात्राएं, नाद के प्रकार, नादानुसंधान साधना का स्वरूप मनोलय की स्थिति

इकाई - 3

योग चूड़ामणि उपनिषद् - षड़ांग योग, उनका परिणाम और क्रम

त्रिशिखब्रह्मनोपनिषद् - अष्टांग योग, कर्मयोग और ज्ञान योग का वर्णन

योगराजोपनिषद् - मंत्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग नोचक्र, इनके ध्यान की प्रक्रियाए और इसके परिणाम

इकाई - 4

योग तत्त्वोपनिषद् - मंत्र, लय, हट और राजयोग, आहार और दिनचर्या योग सिद्धि के प्राथमिक लक्षण और सावधानियाँ

ध्यान बिंदुपनिषद् - ध्यान योग का महत्व, प्रणव का स्वरूप, प्रणव ध्यान की विधियाँषड़ांगयोग, नादानुसंधान (आत्मदर्शन)

संदर्भ ग्रंथ-

1. 108 उपनिषद् (ज्ञान खंड) – पं. श्री राम शर्मा आचार्य
2. 108 उपनिषद् (साधना खंड) - पं. श्री राम शर्मा आचार्य
3. 108 उपनिषद् (ब्रह्म विद्या खंड) - पं. श्री राम शर्मा आचार्य
4. ईशादीनौपनिषद् – गीता प्रेस गौरखपुर
5. कल्याण (उपनिषदांक) - गीता प्रेस गौरखपुर

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)
डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदोर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

सत्र : 2020–21

समसत्र–चतुर्थ | प्रश्नपत्र– द्वितीय

मानव चेतना एवं मानसिक स्वास्थ्य

अधिकतम अंक - 100 | 4 क्रेडिट | उर्त्तीणांक - 40

(आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाहय परीक्षा–70)

इकाई–1 चेतना का अर्थ, परिभांषा व क्षेत्र, मानव चेतना का स्वरूप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता, मानव चेतना का वर्तमान संकट तथा सार्थक समाधान के उपाय। वेद, उपनिषदों में मानव चेतना, बौद्ध एवं जैन दर्शन में मानव चेतना,न्याय वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा व वेदान्त में मानव चेतना।

इकाई–2 मानव चेतना के विविध रहस्य एवं तथ्य-जन्म और जीवन, भाग्य और पुरूषार्थ, कर्म सिद्धान्त, संस्कार और पुनर्जन्म।

इकाई–3 मानसिक स्वास्थ्य– अर्थ, परिभाषा एवं मानसिक रोगों के कारण, मन का स्वरूप एवं विशेषताएँ, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले तत्व। मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करने वाले उपाय।

इकाई–4 मानसिक रोग एवं उनका यौगिक उपचार– चिंता, अवसाद, मानसिक तनाव, एवं मनोदौर्बल्य।

संदर्भ ग्रन्थ–

1. भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरूप-डॉ. श्री कृष्ण सक्सेना
2. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान– डॉ. ईश्वर भारद्वाज
3. मानव चेतना-डॉ. ईश्वर भारद्वाज
4. A Study in consciousness- Annie Besant
5. A Yurveda ans Mind- Dr. David Frawley
6. The Root of Consciousness-jeffery Mishlor
7. Mind and super Mind- N.C. panda
8. Seven States of Consciousness- Anthony Cambell

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)
डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदोर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

सत्र : 2020–21

समसत्र – चतुर्थ | प्रश्नपत्र– तृतीय

योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियॉ

अधिकतम अंक – 100 | 4 क्रेडिट | उर्त्तीणांक – 40

(बाहय परीक्षा–70)(आंतरिक मूल्यांकन–30)

इकाई–1 वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा का सम्बन्ध, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्त्व।

इकाई–2 एक्यूप्रेशर चिकित्सा– एक्यूप्रेशर का अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेशर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न दाब बिन्दुओं का परिचय। मर्म चिकित्सा - अवधारणा परिचय एवं चिकित्सा पद्धति का संक्षिप्त विवरण।

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।

इकाई–4 यज्ञ चिकित्सा– यज्ञ का अर्थ एवं परिभाषा, यज्ञ चिकित्सा के सिद्धान्त, क्षेत्र एवं परिसीमा। रोगानुसार यज्ञ चिकित्सा हेतु यज्ञ सामग्री की जानकारी। स्वर चिकित्सा– स्वर चिकित्सा की अवधारणा व उद्देश्य, स्वर चिकित्सा के सिद्धान्त, स्वर का अर्थ, प्रकृति व प्रकार, शरीरस्थ नाड़ियों का स्वर से संबंध।

संदर्भ ग्रंथ सूचीः–

1. एक्यूप्रे ार – डॉ. अतर सिंह
2. एक्यूप्रे ार – एल.एन. कोठारी
3. चुम्बक चिकित्सा– डॉ. एच.एल.बंसल
4. यज्ञ चिकित्सा– डॉ. प्रणव पण्ड्या
5. स्वस्थ्यव्रत विज्ञान एवं योगिक चिकित्सा–डॉ. राकेश गिरि

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)
डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदोर (म० प्र०), भारत

~~स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम~~ सत्र : 2020–21

समसत्र–चतुर्थ 4 क्रेडिट प्रश्नपत्र– चतुर्थ

योग में अनुसंधान (शोध प्रविधियाँ)

अधिकतम अंक –100 (आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाह्य परीक्षा–70) उत्तीर्णांक – 40

इकाई–1 अनुसंधान की परिभाषा, स्वरुप एवं अवधारणा। अनुसंधान की विभिन्न व्याख्यायें। वैज्ञानिक प्रविधि से तात्पर्य एवं उपयोगिता। योग में अनुसंधान की भूमिका एवं महत्व। समस्या की परिभाषा एवं स्वरूप। परिकल्पना की परिभाषा स्वरुप एवं कथन। प्रतिदर्श की परिभाषा एवं चयन की परिभाषा। समस्या-अर्थ एवं स्वरुप

इकाई–2 अनुसंधान एवं शोध की विभिन्न विधियाँ, प्रेक्षण विधि, सहसंबंध विधि, प्रयोगात्मक शोध, सैद्धांतिक शोध, क्रियात्मक, सर्वेक्षणात्मक शोध,सह–तुलनात्मक विधि। नियंत्रण विधि, का स्वरूप अनुसंधान परिकल्पना का स्परुप, दो आदृच्छिक अभिकल्प संरचना एवं फेक्टर डिसाइनर अभिकल्प। परिकल्पना के परीक्षण के प्रारंभिक सिद्धांत।

इकाई–3 सांख्यिकी का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व। योग अनुसंधान में साख्यिकी की उपयोगिता। अनुसंधान आंकड़ों का प्रस्तुतिकरण एवं वितरण, सांख्यिकीय समंकों का प्रस्तुतीकरण एवं बंटन। आवृत्ति बंटन, आंकड़ों का संकलन, विश्लेषण एवं सारणीयन। केंद्रीय प्रवृत्ति के माप (विस्थापन का मापन, प्रसरण, चतुर्थांश, प्रमाप विचलन) मध्यमान की गणना, बहूलक की गणना, समांतर माध्य की गणना।

इकाई–4 सामान्य वक्र-अर्थ महत्त्व और उपयोग। कोटि अन्तर विधि, व्यवस्थित तथा अव्यवस्थित आंकडों का आघूर्ण विधि (product) द्वारा ज्ञात Momentum करना। प्रतिगमन–प्रतिगमन समीकरण–विचलन रुप और प्रबन्धक रूप, अनुमान की प्रामाणिक त्रुटि का स्क्वायर परीक्षण मध्यांक परीक्षण (Mediantect) मध्यमान की सार्थकता, मध्यमानों के मध्य के अन्तर की सार्थकता (Criticial ratio) टी परिमापन, प्रसरण, विश्लेषण (Oneway) तथा काई वर्ग परीक्षण

संदर्भ ग्रंथ–

1. मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी–गैरेट
2. शोध अनुसंधान में सांख्यिकी–एच.के. कपिल
3. अनुसंधान विधियॉ–एच.क.कपिल
4. मनोविज्ञान, समाज शास्त्र तथा शिक्षा विधियॉ–डॉ. अरुण कुमार सिंह

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय

(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)

डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदोर (म० प्र०), भारत

....

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

सत्र : 2020–21

समसत्र–चतुर्थ 8 क्रेडिट प्रायोगिक प्रश्नपत्र– प्रथम

खण्ड 'अ' योगाभ्यास

अधिकतम अंक –100(आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाह्य परीक्षा–70) उत्तीर्णांक – 40

- मंगलाचरण– ॐ/ध्यान/उच्चारण/प्रार्थनायें
- षट्कर्म–अग्निसार,नेति,वमन धौति, दण्ड धौति वस्त्रधौति, नौलि,त्राटक एवं कपालभाति– वातक्रम शीतक्रम व्युत्क्रम
- सूक्ष्म व्यायाम–
  - पवनमुक्तासन भाग 1,2 व 3 (आसन प्राणायाम मुद्रा बंध से)
  - मकरासन क्रं. 1 से 5 तक ।
- स्थूल व्यायाम–
  - सूर्य नमस्कार–क्षमतानुसार 1–12 आवृत्ति तक ।
  - रेखा गति, हृद गति (इंजन दौड़) उत्कूर्दन (जंपिंग), ऊर्ध्वगति, सर्वांगपुष्टि ।
- ध्यानात्मक आसन–
  - सुखासन,पद्मासन,योगमुद्रा, स्वस्तिकासन,सिद्धासन, भद्रासन, सिंहासन, गोरक्षासन, वज्रासन।
- संवर्धनात्मक–
  - खडे होकर–ताडासन,कटिचक्रासन, त्रिकोणासन 1,2,3 वृक्षासन,गरुड़ासन, नटराजासन, शीर्षपादागुष्ठासन,वायु–निष्कासन, उत्कटासन, मूर्धासन, एकपादांगुष्ठासन, वातायनासन, हनुमानासन,
  - बैठकर–भूनमनासन,गोमुखासन, अर्ध–मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, सेतुआसन,मेरुदण्डासन, वकासन, एकपाद शिरासन, द्विपादशिरासन, आकर्ण–धनुरासन1–2, परिवृत्त–जानुशिरासन, पाद–प्रसार पश्चिमोत्तानासन, गत्यात्मक–पश्चिमोत्तानासन, कूर्मासन, उत्तानकूमार्ससन, ब्रह्मचर्यासन।
  - वज्रासन समुह–सुप्त–वज्रासन, मण्डूकासन, उत्तानमण्डूकासन, शशांकासन, मार्जारि आसन, उष्ट्रासन, परिघासन 1,2,3,4, मयूरासन, शीर्षासन ।

- **पदासन समूह-** मत्स्यासन,तोलासन,अर्धपद्म पादोत्तानासन, पद्मवकासन,पूर्णमत्स्येन्द्रासन, पद्म -मयूरासन, कुकुटासन, गर्भासन, बद्ध-पद्मासन, तोलासन, पद्म पर्वतासन, वीरासन।
- **पीठ के बल**-नौकासन सर्वागासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन 1,2, पादहलासन, द्रुत हलासन, कर्णपीडासन, हस्त-पादांगुष्ठासन।
- **पेट के बल-** नौकासन शलभासन, पूर्णधनुरासन, त्रिर्यक-भुजंगासन, संतुलनासन 1,2,3 भुजंगासन-पर्वतासन, कपोतासन, एक-पाद राजकपोतासन।

- **विश्रामात्मक**-निरालम्बासन, मत्स्यक्रीडासन,दण्डासन,शवासन, मकरासन।
- **प्राणायाम**-उदर श्रवसन, यौगिक श्वसन, नाडीशोधन, सूर्यभेदन, उज्जायी, भस्त्रिका,शीतली,सीत्कारी एवं भ्रामरी।
- **मुद्रा एवं बन्ध**-मूलबन्ध, उड्यिान बन्ध, जालन्धर, विपरीतकरणी, महामुद्रा, अश्विनी, महावेध, शाम्भवी, खेचरी।
- **शिथिलीकरण**-शवासन। योगनिद्रा (पाक्षिक)
- ध्यान-(पाक्षिक) सूक्ष्म ध्यान (ॐ)ज्योति ध्यान (त्राटक) कीर्तन (सामूहिक मंत्र गायन)

भावनात्मक (शिथिलीकरण) अजपा-जप एवं चिदाकाश धारणा,अन्तर्मौन एवं सोऽहं जप

- **विसर्जन पाठ-शान्ति पाठ** (गायत्री मन्त्र, महामृत्युंजय मंत्र, दुर्गा जी के 32 नाम)
- **वैदिक मन्त्रोचारण-** गीता एवं उपनिषद इत्यादि के मंत्र
- समय-समय पर व्यख्यान (आहारचर्या एवं दिनचर्या पर)

खण्ड 'ब'- योग शिक्षण प्रशिक्षण

योग शिक्षण-प्रशिक्षण की पाठ्य योजना :-

- अध्यापन/ प्रशिक्षण विधियां
- अध्यापन विधियों के स्त्रोत
- अध्यापन विधियों को प्रभावित करने वाले कारक
- कक्षा प्रबंधन
- योगाभ्यास अध्यापन पाठ (अ''ठ विधि पद्धति द्वारा)

योग कक्षाओं का संचालन का प्रारूप-

- विद्यार्थी खण्ड 'अ' से दो आसन, दो प्राणायाम, एक क्रिया व एक मुद्रा/बंध पर अध्यापन पाठ योजना तैयार करेंगे जिसे विभाग में प्रायोगिक परीक्षा के दौरान प्रस्तुत करना होगा।

योग शिविर का आयोजन एवं संचालन-

- प्रत्येक विद्यार्थी को योग-शिक्षक के निरीक्षण में कम-से-कम 4 सप्ताह की कालावधि का एक योग प्रशिक्षण शिविर/कार्यशाला का विशेष रूप से योग-शिक्षक द्वारा निरीक्षण किया जाना चाहिए। योग प्रशिक्षण शिविर/कार्यशाला का प्रतिवेदन संबंधित योग शिक्षक द्वारा मूल्यांकित व हस्ताक्षरित कर प्रायोगिक बाह्य परीक्षा के दौरान प्रस्तुत किया जावेगा ।

शैक्षणिक भ्रमण कार्यक्रम (यथानुसार)

- विद्यार्थियों को एक अध्ययन-यात्रा करनी होगी। विद्यार्थियों को भारत के मान्यता प्राप्त योग संस्थानों, योग केंद्रों में से किसी एक अथवा एक से अधिक को लिया जाना चाहिए।
- प्रत्येक विद्यार्थी को एक अध्ययन-यात्रा की निरीक्षण रिपोर्ट प्रस्तुत करना होगा जिसका शिक्षक द्वारा मूल्यांकन किया जायेगा, जो अध्ययन-यात्रा का प्रभारी होगा तथा पाठ्यक्रम-समन्वयक द्वारा प्रति हस्ताक्षरित भी करना होगा।

डॉ० बी० आर० अंबेडकर सामाजिक विज्ञान विश्वविद्यालय
(राज्य विश्वविद्यालय मध्यप्रदेश शासन)
डॉ० अंबेडकर नगर महु -453441, इंदोर (म० प्र०), भारत

स्नातकोत्तर योग विज्ञान पाठ्यक्रम

सत्र : 2020–21

समसत्र–चतुर्थ | प्रायोगिक प्रश्नपत्र–द्वितीय

परियोजना कार्य/लघुशोध 8 क्रेडिट

अधिकतम अंक –100(आंतरिक मूल्यांकन–30) (बाह्य परीक्षा–70) | **उत्तीर्णांक – 40**

- चयनित विषयः–

1. वैदिक वांगमय में योग (चारों वेद,छः वेदांग और उपनिषद)
2. दर्शनों में योग
3. पुराणों में योग
4. महाकाव्यों में योग (रामायण,महाभारत)
5. संहिताओं में योग (शिवसंहिता,घेरण्ड संहिता,वशिष्ठ संहिता,)
6. स्मृतियों में योग (मनुस्मृति,याज्ञवल्क्य)
7. विभिन्न रोगों की यौगिक चिकित्सा
8. विभिन्न रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा
9. विभिन्न रोगों की आहारीय चिकित्सा
10. अन्य वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियाँ