

DR. RAMMANOHAR LOHIA AVADH UNIVERSITY, AYODHYA
DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE
Syllabus of P.G. Diploma Yoga
(Yoga and Alternative Therapy)

प्रथम अनुभाग (SEMESTER I)

S.NO.	PAPER	NAME OF PAPER	INTERNAL MARKS	THEORY MARKS	TOTAL MARKS
5.	I	योग के आधारभूत तत्त्व (Foundation of Yoga)	30	70	100
7.	II	श्रीमद्भगवद्गीता (Shrimad bhagwatgeeta)	30	70	100
8.	III	मानव जीवविज्ञान (Human Biology)	30	70	100
9.	IV	हठयोग के सिद्धान्त (Principle of Hathyoga)	30	70	100
10.	V	प्रयोगात्मक योग (Yoga Practical)		-	200

द्वितीय अनुभाग (SEMESTER I)

S.NO.	PAPER	NAME OF PAPER	INTERNAL MARKS	THEORY MARKS	TOTAL MARKS
5.	I	पातञ्जल योग (PatanjalYoga)	30	70	100
7.	II	योग चिकित्सा (Yoga Therapy)	30	70	100
8.	III	मानव जीवविज्ञान (Human Biology)	30	70	100
9.	IV	वैकल्पिक चिकित्सा (Alternative Therapy)	30	70	100
10.	V	प्रयोगात्मक योग (Yoga Practical)		-	200



DR. RAMMANOHAR LOHIA AVADH UNIVERSITY, AYODHYA

DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE

Syllabus of P.G. Diploma Yoga

(Yoga and Alternative Therapy)

Semester- I, Paper- I योग के आधारभूत तत्त्व (Foundation of Yoga)

Unit	Topics
I	योग का वास्तविक स्वरूप, योग का अर्थ, परिभाषा, इतिहास, एवं महत्व, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता, योगी का व्यक्तित्व। Actual form of Yoga, meaning, definition, and history of Yoga, importance, the usefulness of Yoga in present era, personality of Yogi.
II	वेद, उपनिषद्, योग वशिष्ठ, तंत्र शास्त्र, एवं आयुर्वेद में योग का स्वरूप। विभिन्न योग पद्धति राजयोग, अष्टांग योग, मंत्र योग, लय योग। The form Yoga in various scriptures - Veda, Upnishada, Yoga Vashishtha, Tantra Shastra, Ayurveda. Various Yoga Methods - Rajyoga, Ashtangyoga, Mantrayoga, laya Yoga.
III	योगियों का परिचय, महर्षि पतंजलि, गुरु गोरक्षनाथ, महर्षि दयानंद, स्वामी विवेकानंद, योगी श्री अरविंद। Introduction of Yogies - Maharshi patanjali, Guru Gorakshnaath, Maharshi Dayanand, Swami Vivekanand, Yogi Shri Arvind.
IV	महर्षि रामानंद, परमहंस योगानंद, स्वामी रामतीर्थ, स्वामी शिवानंद, श्री मां, मां आनंदमई, मां शारदा मणि, स्वामी कुवाल्यानंद, बी. के. एस. आयरंगर। Maharshi Raman, paramhans Yoganand, swami ramteerth, Swami Shivanand, Shri Maa, Maa Aanandmayee Maa Sharadamani, swami Kuvalyanand, BKS Ayangar.

Suggested Readings:

1. Kumar Kamakhya, Dr., "Yoga Mahavigyan", standard publishers, New Delhi/India, 2007. Edition No. 1st.
2. Basile p. Catomaris, "Foundation of Yoga", Inner Traditions, Vermont, 2011, Edition No.1st.
3. Shrivastava, Dr. Vikas, "Patanjali Yoga", A. R. publishers, New Delhi/India, 2017, Edition No. 1st.
4. "Yoga Vasishth" Geeta Press, Gorakhpur.
5. Dwivedi, Dr. Paramhans, "Tantra Sarah", chaukhamba Surbharti Prakashan, Varanasi/India, 2007.
6. Tripathi, Dr. Brahmanand, "Charak Samhita-2", Chaukhanba surbharati publication, Varanasi/India, 2017.
7. Mukharji, Vishvanath, "Bharat ke Mahan Yogi.

DR. RAMMANOHAR LOHIA AVADH UNIVERSITY, AYODHYA

DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE

Syllabus of P.G. Diploma Yoga

(Yoga and Alternative Therapy)

Semester- I, Paper- II श्रीमद्भगवद्गीता (Shrimad bhagwatgeeta)

Unit	Topics
I	श्रीमद्भगवद्गीता का परिचय, आधुनिक जीवन में गीता की उपादेयता, आत्मा का स्वरूप व शाश्वतता, गीता के अनुसार योग का स्वरूप का लक्षण, स्थितप्रज्ञ का अर्थ एवं स्वरूप, यज्ञ का स्वरूप व आवश्यकता। Introduction to Shrimad Bhagvad Gita, Utility of Gita in modern life, Nature and Eternity of soul, Characteristics of Yoga according to Gita, Meaning and nature of Sthitaprajna, Nature and need of Yajna.
II	लोकसंग्रह, गीता के अनुसार कर्म के प्रकार, ज्ञान का महत्व, गीता के अनुसार सन्यास का स्वरूप, सन्यास और कर्म, ध्यान का स्वरूप और कर्म की भूमिका, योगारूढ साधक, आहार-विहार, निष्काम कर्मयोग Loksangraha, Types of Karma according to Gita, Importance of knowledge, Nature of Sannyasa according to Gita, Sannyasa and Karma, Form of meditation and role of Karma, Yogarudha Sadhak, Diet-Habits, Nishkam Karmayoga.
III	मनोनियंत्रण के उपाय, भक्त के प्रकार, उपासना का अर्थ व स्वरूप, उपासना के प्रकार और फल, भक्तियोग Remedies for obsession, Types of devotee, Meaning and nature of worship, Types and results of worship, Bhakti yoga
IV	भगवान की विभूति, ज्ञानयोग, क्षेत्र-क्षेत्रज्ञ योग, त्रिगुण, भगवत् प्राप्ति के उपाय, त्रिविध श्रद्धा God's glory, Jnana Yoga, Kshetra-Kshetrajna Yoga, Triguna, Ways to attain God, Trivial faith
Suggested Readings: 1. जयदयाल गोयन्दका, श्रीमद्भगवद्गीता, गीताप्रेस, गोरखपुर (उ.प्र.) 2. लोकमान्य बालगंगाधर तिलक, श्रीमद्भगवद्गीता रहस्य, तिलक बन्धु प्रकाशन, 1915 3. विनोबा, गीता प्रवचन, सर्व सेवा संच प्रकाशन, वाराणसी (उ.प्र.) 2019, संस्करण: 69 4. श्री अरविंद, गीता प्रबंध, श्री अरविंद आश्रम पांडिचेरी 5. पांड्या डॉ. प्रणव, गीतामृतं, शांतिकुंज हरिद्वार	

[Signature]

[Signature]

[Signature]

[Signature]

DR. RAMMANOHAR LOHIA AVADH UNIVERSITY, AYODHYA

DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE

Syllabus of P.G. Diploma Yoga

(Yoga and Alternative Therapy)

Semester- I, Paper- III मानव जीवविज्ञान (Human Biology)

Unit	Topics
I	शरीर रचना व क्रिया विज्ञान का सामान्य, एनाटोमी में प्रयुक्त होने वाली शब्दावलि, शरीर के क्षेत्र, गुहाएँ, मानव शरीर व संस्थानों का सामान्य परिचय, समस्थिति व तनाव, कोशिका व ऊतक का सामान्य परिचय। General introduction of Anatomy and Physiology, Anatomical terminology, Body regions, Cavities, General introduction of Human body and systems, Homeostasis and Stress, Introduction of Cell and tissue.
II	अस्थि संस्थान:- अस्थियों का संगठन व प्रकार, अस्थि का विकास, अस्थियों के क्रियात्मक कार्य, कंकाल, अस्थि मज्जा, संधियाँ- रचना, प्रकार एवं कार्य, सम्बंधित रोग एवं अस्थि संस्थान पर योग का प्रभाव। Skeletal System – Composition and type of Bone, Development of Bone, Physiological Functions of the Bone, The Skeleton, Joints- Structure, Type and Function, related Pathologies and effect of Yoga on skeletal system.
III	पेशी संस्थान:- पेशी का परिचय, पेशी के भेद, रचना, कार्य एवं पेशीय संकुचन की क्रिया विधि, त्वचा संस्थान का सामान्य परिचय, सम्बंधित रोग एवं योग का प्रभाव। Muscular System - Introduction of Muscle, Types, Structure, Actions and movement of Muscle, Mechanism of Muscle Contraction, General introduction of Integumentary System, Related Pathologies and effect of Yoga.
IV	तंत्रिका संस्थान:- तंत्रिका तंत्र का सामान्य परिचय, रचना व प्रकार। केन्द्रीय, परिसरीय, एवं स्वायत्त तंत्रिका तंत्र का विवरण, ज्ञानेन्द्रियाँ, सम्बंधित रोग एवं योग का प्रभाव। Nervous System: General introduction of Nervous System, Structure and Types. Description of Central Nervous System, Peripheral Nervous System and Autonomic Nervous System, sense Organs, related pathologies and Effect of Yoga.
Suggested Readings:	
1. Gupta, Dr. Anant Prakash, "Manav Shreer Rachna evn Kriya Vigyan", Sumit Publications, Agra /India, 2016, Edition No. 11 th . 2. Brahmavrchas, "Sharer Rachna evan Kriya Vigyan", Shri Vedmata Gayatree Trust, Haridwar/ India, 2008, Edition No. 4 th . 3. McKinley, Michael P., "Human Anatomy", Library of Congress Cataloging- in- Publication, Boston 4. Tripathi, Dr. Brahmanand, "Charak Samhita-1-2", Chaukhanba surharati publication, Varanasi/India, 2017. 5. Sastri, Dr. Ambikadatt, "SuShrut Samhita", Chaukhampha publications, Varanasi/India, 2018. 6. Mishra, pt. Radhe Shyam, "Yoga Chikitsa", University publication, New Delhi/ India, 2008. 7. Saraswati, Swami Satyanand, "Asan Pranayama Mudra Bandh", Yoga publications Trust Munger, Bihar/India, 2006, Edition No. 3 rd .	



DR. RAMMANOHAR LOHIA AVADH UNIVERSITY, AYODHYA

DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE

Syllabus of P.G. Diploma Yoga

(Yoga and Alternative Therapy)

Semester- I, Paper- IV हठयोग के सिद्धान्त (Principle of Hathyoga)

Unit	Topics
I	हठ प्रदीपिका- हठयोग का अर्थ एवं परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, योगाभ्यास के लिए पथ्य-अपथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठ सिद्धि के लक्षण, हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ । Meaning and Definition of Hathyoga, suitable place for Yoga practice, Guidelines for Pathy-apathy in Yoga practice, Sadhak and Badhak tatva in sadhana, Signs of hath siddhi, Viability of Hath Yoga, Method and benefits of Asanas described in Hath Yoga Pradipika,.
II	प्राणायाम का अर्थ एवं परिभाषा, प्रकार, विधि व लाभ । षट्कर्म वर्णन - धौती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति की विधि व लाभ । बन्ध मुद्रा वर्णन - महामुद्रा, महावेध, महाबंध, खेचरी, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बन्ध, मूलबन्ध, विपरीतकर्णी, वज्रोली, शक्तिचालिनी, नादानुसंधान । Meaning and Definition of Pranayama types, method and benefits, Utility of Pranayama Shatkarma descriptions - Method and benefits of Dhauti, Vasti, Neti, Nauli, Tratak, and Kapaibhati. Descriptions of Bandha and Mudras – Uddiyan Bandha, Jalandhar Bandha, Mul Bandha, Mahamudra, Mahavedh Mudra, Mahabandh Mudra, Khechari Mudra, VipreetKarni Mudra, Vajroli Mudra, Shktichalini Mudra, Nadanusandhan.
III	घेरण्ड संहिता सप्तसाधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्म - धौती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ। Saptsadhan, Method and benefits of Shatkarma described in Gherand sannita – Dhauti, Vasti, Neti, Nauli, Trataka, Kapalbhati.
IV	4. घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन। 4. Explanation of Asana, Pranayama, mudras, pratyahar, dhyan and Samadhi described in Gherand Sanhita.
Suggested Readings: 1. ज्ञा, स्वामी दिगम्बर जी, डॉ. पीताम्बर, हठ प्रदीपिका - कैवल्यधाम लॉनावाला, पुणे 2017 2. सरस्वती, स्वामी निरंजनानंद, घेरण्ड संहिता - योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 1997 3. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद, आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध - योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 1997 4. सरस्वती, स्वामी विज्ञानंद, योग विज्ञान - योग निकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेश, 2007	



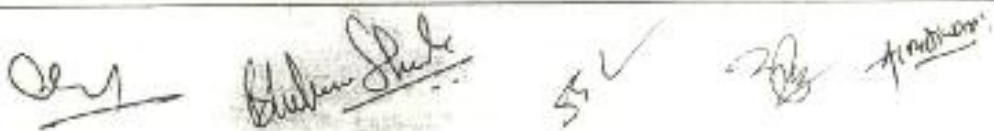
DR. RAMMANOHAR LOHIA AVADH UNIVERSITY, AYODHYA

DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE

**Syllabus of P.G. Diploma Yoga
(Yoga and Alternative Therapy)**

Semester- I, Paper- V प्रयोगात्मक योग (Yoga Practical)

Unit	Topics
I	मंत्र एवं प्रार्थना आसन- T.T.K. (ताडासन, तिर्यक ताडासन, कटिचक्रासन), संधि संचालन के अभ्यास, शक्ति संवर्धन के अभ्यास, पाद संचालन के अभ्यास, सुखासन, अर्धपद्मासन, पद्मासन, वज्रासन, वृक्षासन, हस्तोत्तानासन, पाद हस्तासन, त्रिकोणासन, वक्रासन, उष्ट्रासन, मार्जरी आसन, मंडूकासन, उत्तानपादासन, अर्ध हलासन, पवनमुक्तासन, शलभासन, भुजंगासन, सर्पासन, शवासन, मकरासन, सूर्यनमस्कार Asana- T.T.K. (Tadasana, Tiryak Tadasana, Katichkrasana), exercises for joint operation, exercises for strength enhancement, exercises for foot operation, Sukhasana, Ardhapadmasana, Padmasana, Vajrasana, Vrikshasana, Hstottanasana, Pada Hastasana, Trikonasana, Vakrasana, Ustrasana, Marjari posture, Mandukasana, Uttanpadasana, Ardha Halasana, Pawanmuktasana, Shalabhasana, Bhujangasana, Sarpasana, Shavasana, Makarasana, Suryanamaskar
II	प्राणायाम- उदरीय, वक्षीय व यौगिक श्वसन, नाडीशोधन प्राणायाम, प्राणाकर्षण प्राणायाम षट्कर्म- जल नेति, रबड़ नेति, वातकर्म कपालभाति Pranayama - abdominal, thoracic and yogic breathing, nadishodhana pranayama, pranakarshan pranayama Shatkarma - water neti, rubber neti, vatakarma kapalbnati
III	मुद्रा एवं बंध- ज्ञान मुद्रा, योग मुद्रा, जालन्धर बंध, उड्डियान बंध, मूलबन्ध Mudras and Bandhas – Jnana Mudra, Yoga Mudra, Jalandhara Bandha, Uddiyana Bandha, Moolabandha
IV	ध्यान विधियाँ- सोहम साधना व सविता ध्यान Meditation Methods - Soham Sadhana and Savita Meditation
Suggested Readings: 1. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत 2. डॉ. कामख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.) 3. स्वामी स्वात्माराम, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम स्वामी कुवल्ल्यानंद मार्ग, लोनावाला (पुणे) 4. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, घेरण्ड संहिता, मुंगेर, बिहार, भारत 5. शिव संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे) 6. वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)	



DR. RAMMANOHAR LOHIA AVADH UNIVERSITY, AYODHYA

DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE

Syllabus of P.G. Diploma Yoga

(Yoga and Alternative Therapy)

Semester- II, Paper- I पातञ्जल योग (Patanjal Yoga)

Unit	Topics
I	पातञ्जल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमिका, चित्त वृत्तियाँ, चित्त वृत्तियों को रोकने के उपाय, योगान्तराय, चित्त प्रसादन के उपाय। Introduction of Patanjali Yoga Sutra, definition of Yoga, Chitta, landscapes of chitta, chitta Vritties, Remedies for prevention of Vritties of chitta, Yoga Antaraay, Remedies of chitta prasadana.
II	क्रियायोग एवं उसके प्रकार, पंचक्लेश, योग के आठ अंग, यम-नियम का स्वरूप एवं फल, आसन-परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम- परिभाषा, प्रकार एवं महत्व। Kriyayoga and there types, Panchklesh, Eight dimensions of Yoga (Ashtang Yoga) Nature and Fruit of Yama-Niyama, Definition and importance of Asana, definition, types and importance of Pranayama.
III	प्रत्याहार की अवधारणा एवं महत्व, धारणा की अवधारणा एवं महत्व ध्यान की अवधारणा एवं महत्व, समाधि की अवधारणा, समाधि के प्रकार- सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात। The concept and importance of pratyahara, concept and importance of Dharana, Concept and importance of Dhyana, the concept of Samadhi, Types of Samadhi – Sampragyata, Asampragyata.
IV	संयमजन्य सिद्धियाँ, जन्मादि पंच सिद्धि, अणिमादि अष्ट सिद्धियाँ, ईश्वर की अवधारणा, योग साधना में ईश्वर का महत्व, कैवल्य। Restorative accomplishments, Janmadi five Siddhi, Animadi Eight Siddhies, Concept and Nature of God and importance of God in Yoga Sadhana, Kaivalya.

Suggested Readings:

1. तीर्थ, स्वामी ओमानंद (संवल 2054) पातञ्जल योग प्रदीप, गीता प्रेस गोरखपुर
2. मिश्र, डॉ. जगदीशचन्द्र, 2008, भारतीय दर्शन चौखंभा सुर भारती प्रकाशन, वाराणसी
3. श्रीवास्तव, डॉ. सुरेश चन्द्र, 2008, पातञ्जल योग दर्शनम्, चौखंभा सुर भारती प्रकाशन, वाराणसी
4. पंड्या, डॉ. प्रणव, अन्तर्जगत की यात्रा का ज्ञान विज्ञान, भाग-1, 2, 3 & 4 (2006), वेदमाता नाट्यी ट्रस्ट, शांतिकुंज, हरिद्वार, उत्तराखण्ड
5. डॉ इन्द्राणी, पातञ्जल योगसूत्र के आधारभूत तत्व, 2018, सत्यन पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली











DR. RAMMANOHAR LOHIA AVADH UNIVERSITY, AYODHYA

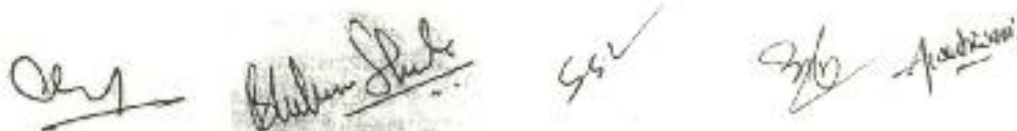
DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE

Syllabus of P.G. Diploma Yoga

(Yoga and Alternative Therapy)

Semester- II, Paper- II योग चिकित्सा (Yoga Therapy)

Unit	Topics
I	योग चिकित्सा अर्थ एवं परिभाषा, योग चिकित्सा सिद्धांत, योग चिकित्सा क्षेत्र एवं सीमाएं, योग चिकित्सा में जीवनशैली एवं आहार चिकित्सा, समय स्वास्थ्य की अवधारणा, समय स्वास्थ्य हेतु योग Meaning and definitions of yoga therapy, principles of yoga therapy, scope and limitations of yoga therapy, lifestyle and diet therapy in yoga therapy, concept of holistic health, yoga for holistic health
II	योग चिकित्सा- गठिया, शीवांश, कमरदर्द, साइटिका, हार्निया, स्त्री रोग Yoga therapy- Arthritis, cervical bite, backache, sciatica, hernia, gynecological diseases
III	योग चिकित्सा- मोटापा, हाईपरथायराइड व हाईपोथायराइड, मधुमेह, उच्च रक्तचाप व हृदयरोग, माईग्रेन Yoga therapy - obesity, hyperthyroid and hypothyroid, diabetes, high blood pressure and heart disease, migraine
IV	योग चिकित्सा- कब्ज, दमा, मानसिक तनाव, अनिद्रा Yoga therapy - constipation, asthma, mental stress, insomnia
Suggested Readings: - डॉ.कामरूपा कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.) - Swami Satyanand Saraswati, Disease & Yoga, Yoga Publication Trust, Munger Bihar - Swami Satyanand Saraswati, Yoga for Hypertension, Yoga Publication Trust, Munger Bihar - Swami Satyanand Saraswati, Aasan Pranayam Mudra Bandh, Yoga Publication Trust, Munger Bihar - Swami Satyanand Saraswati, Yoga for Asthma & Diabetes, Yoga Publication Trust, Munger Bihar - Dr. R. Nagendra and Dr. H.R. Nagendra, Yoga for Arthritis, Swami Vivekananda Yoga Prakashan, 2004	

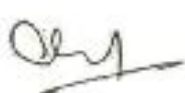


DR. RAMMANOHAR LOHIA AVADH UNIVERSITY, AYODHYA
DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE
Syllabus of M.A. /M.Sc. Yoga
(Human Consciousness, Yogic Science and Therapy)
Semester- II, Paper- III मानव जीवविज्ञान (Human Biology)

Unit	Topics
I	अन्तःस्रावी संस्थान एवं पाचन संस्थान:- परिचय, रचना, प्रकार एवं कार्य, सम्बंधित रोग एवं योग का प्रभाव। Endocrine System and Digestion System – Introduction Structure, type and Physiology, related Pathologies and effect of Yoga.
II	रक्त परिसंचरण संस्थान:- रक्त, रक्त के संगठक, प्लाज्मा, रक्त कोशिकाएं, रक्त के कार्य, रक्त वर्ग, लसिका तंत्र, हृदय की बाह्य-आंतरिक संरचना एवं कार्य, धमनी शिरा रचना अंतर रक्त परिसंचरण रक्तदाब रक्तदाब को बनाए रखने वाले घटक संबंधित रोग एवं योग का प्रभाव। Blood circulatory System – Blood, Composition of blood, Plasma, Blood cells, Function of Blood, Blood Group, Lymphatic System, External-internal structure, function of Heart, Structure and difference between arteries – veins, Circulation of Blood, Blood Pressure, Related Pathologies and effect of Yoga.
III	श्वसन संस्थान एवं उत्सर्जन संस्थान:- परिचय, श्वसन संस्थान की पेशियां एवं क्रियाविधि, गैसों का परिवहन, प्रमुख उत्सर्जन अंग वृक्क की रचना तथा कार्य, संबंधित रोग एवं योग का प्रभाव। Respiratory system and Excretory System- Introduction, Muscles of Respiration, Mechanism of Respiration, Gaseous Exchange, Main excretory organs, Gross and Histological Structure and Function of Kidney, related pathologies and effect of Yoga.
IV	प्रजनन संस्थान:- परिचय एवं प्रकार, पुरुष जननांग, स्त्री जननांग, स्तन ग्रंथियां, ऋतु स्राव या मासिक धर्म, सम्बंधित रोग एवं योग का प्रभाव। Reproduction- Introduction and type, male genitalia, female genitalia, mammary gland, menstruation, related pathologies and effect of Yoga.

Suggested Readings:

1. Gupta, Dr. Anant Prakash, "Manav Shreer Rachna avn Kriya Vigyan", Sumit Publications, Agra /India, 2016, Edition No. 11th.
2. Brahmavarchas, "Sharer Rachna evan Kriya Vigyan", Shri Vedmata Gayatree Trust, Haridwar/ India, 2006, Edition No. 4th.
3. McKinley, Michael P., "Human Anatomy", Library of Congress Cataloging- in- Publication, Boston
4. Tripathi, Dr. Brahmanand, "Charak Samhita-1-2", Chaukhamba surbharati publication, Varanasi/India, 2017.
5. Sastri, Dr. Ambikadatt, "SuShrut Samhita", Chaukhamaha publications, Varanasi/India, 2018.
6. Mishra, Pt. Radhe Shyam, "Yoga Chikitsa", University publication, New Delhi/ India, 2008.
7. Saraswati, Swami Satyanand, "Asan Pranayama Mudra Bandh", Yoga publications Trust Munger, Bihar/India, 2006, Edition No. 3rd.







DR. RAMMANOHAR LOHIA AVADH UNIVERSITY, AYODHYA

DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE

Syllabus of P.G. Diploma Yoga

(Yoga and Alternative Therapy)

Semester- II, Paper- IV वैकल्पिक चिकित्सा (Alternative Therapy)

Unit	Topics
I	वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व। The concept of alternative therapy, the area of alternative therapy, limitation, need of alternative therapy and its impotence.
II	एक्यूप्रेशर: अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेशर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न दाब बिन्दुओं का परिचय। Acupressure: History and definition, theory and method of acupressure, tools of acupressure, benefit of acupressure, introduction of different pressure point.
III	प्राण चिकित्सा-प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, ऊर्जा केन्द्र, प्राण चिकित्सा में रंग एवं चक्रों का महत्व। Pranic therapy: Meaning, nature and type of prana, energy centre, Importance of colore and ckakras in pranic therapy.
IV	पंचकर्म – परिचय, पंचकर्म की विधियाँ, उपकरण एवं उनके प्रयोग, पूर्व कर्म, प्रधान कर्म व पाश्चात्य कर्म। Panchkarma: introduction, methods of panchkarma, tools and its use, purva karma, pradhan karma and paschat karma.
Suggested Readings: 1. जिंदल, डॉ. राकेश, प्रकृतिक आयुर्विज्ञान, आरोग्य सेवा प्रकाशन, गोरखपुर, 2019 2. काला, डॉ. सरस्वती, श्रीवास्तव, डॉ. रीमा, प्राकृतिक चिकित्सा एक समय उपचार पद्धि 3. शर्मा, पं. श्री राम आचार्य, जीवेम शरद् शतम, वाग्मय खण्ड- 40, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा, उत्तर प्रदेश 4. सिंह, प्रो. राम हर्ष, स्वस्थ वृत्त विज्ञान, चौखम्बा प्रकाशन, वाराणसी।	

DR. RAMMANOHAR LOHIA AVADH UNIVERSITY, AYODHYA

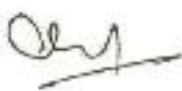
DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE

Syllabus of P.G. Diploma Yoga

(Yoga and Alternative Therapy)

Semester- II, Paper- V प्रयोगात्मक योग (Yoga Practical)

Unit	Topics
I	मंत्र एवं प्रार्थना आसन- तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास सिद्धासन, एक पाद प्राणामासन, पूर्ण चक्रासन, हनुमानासन, बाल गर्भासन, टिट्ठिभासासन, बकासन, पद्म बकासन, उत्थित पश्चिमोत्तानासन, पूर्ण भुजंगासन, पूर्ण धनुरासन, राज कपोतासन, शीर्षासन Asanas - The following exercises in addition to the third semester Siddhasana, One foot Pranamasana, Poorna Chakrasana, Hanumanasana, Bal Garbhasana, Tittibhasana, Bakasana, Padma Bakasana, Utthita Paschimottanasana, Poorna Bhujangasana, Poorna Dhanurasana, Raja Kapotasana, Shirshasana
II	प्राणायाम- स्तम्भवृत्ति प्राणायाम मुद्रा एवं बंध- शनमुखीमुद्रा, पंचतत्व मुद्रा Pranayama- stambhvrutti Pranayama Mudra and Bandha – Shanmukhi Mudra, Panchtatva Mudra
III	षट्कर्म- भ्रमर नाँलि Shatkarma – Bhramar Nauli
IV	ध्यान विधियाँ- षट्चक्र जागरण व तीन शरीर का ध्यान Meditation Methods - Shatchakra Awakening and Three Body Meditation
Suggested Readings: 1. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत 2. डॉ. कामख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.) 3. स्वामी स्वात्नाराम, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम स्वामी कुवल्यानंद मार्ग, लोनावाला (पुणे) 4. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, घेरण्ड संहिता, मुंगेर, बिहार, भारत 5. शिव संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे) 6. वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)	








DR. RAMMANOHAR LOHIA AVADH UNIVERSITY, AYODHYA

DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE

SUBJECT: B.A. in Yoga

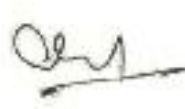
Structure of Syllabus for Program: B. A. in Yoga

(As Per National Education Policy- 2020)

FOR THE SESSION 2023-24 ONWARD

Structure of Syllabus Developed by			
Name of BOS Convener/ BOS Member	Designation	Department	College/ University
Prof. S. S. Mishra	Director and convener	Institute of Physical Education Sports and Yogic Sciences Dept. of Yogic Science	Dr. Rammanohar Lohia Avadh University, Ayodhya
Prof. Rajeev Chaudhary	External Subject Expert	School of Studies in Physical Education	Pt. Ravi Shankar Shukla University, Raipur Chhattisgarh
Dr. Bhaskar Shukla	External Subject Expert	Department of Physical Education	H.N.B. P.G. College, Nainee, Prayagraj
Dr. Gurudev	External Subject Expert	Department of Yoga	Morarji Desai National Institute of Yoga, New Delhi
Mr. Anurag Soni	Internal Expert	Department of Yogic Science	Dr. Rammanohar Lohia Avadh University, Ayodhya
Ms. Gayatri Verma	Internal Expert	Department of Yogic Science	Dr. Rammanohar Lohia Avadh University, Ayodhya
Mr. Alok Tiwari	Internal Expert	Department of Yogic Science	Dr. Rammanohar Lohia Avadh University, Ayodhya

List of all Papers in Six Semester					
Semester-wise Titles of the Papers in Yoga					
Year	Sem	Course Code	Paper Title	Theory/ Practical	Credits
Certificate Course in Yoga					
FIRST YEAR	I	BAY-23001	Foundation of Yoga	Theory	4
		BAY-23002	Practical-I	Practical	2
	II	BAY-23003	Principle of Hath Yoga	Theory	4
		BAY-23004	Yoga Practical-II	Practical	2
U.G Diploma in Yoga					
SECOND YEAR	III	BAY-23005	Shrimad Bhagwatgeeta	Theory	4
		BAY-23006	Yoga Practical-III	Practical	2
	IV	BAY-23007	Patanjal Yoga	Theory	4
		BAY-23008	Yoga Practical-IV	Practical	2
Bachelor of Yoga					
THIRD YEAR	V	BAY-23009	Indian Philosophy	Theory	4
		BAY-23010	Swasthvritt and Diet	Theory	4
		BAY-23011	Practical- V	Practical	2
	VI	BAY-23012	Yoga Therapy	Theory	4
		BAY-23013	Research Project	Project	3
		BAY-23014	Yoga Practical- VI	Practical	2







Subject prerequisites:

1. No pre-requisites required, open to all.
2. Students must have passed the previous course with at least 40%.
3. Students should be medically fit.

COURSE INTRODUCTION

Bachelor of Yoga has been designed to impart yoga education and significance of corrective exercises for fostering healthy natural life. During this course the students will be taught the yogic concepts which will lead towards developing their skills, in self-realization and setting goals in life. It will also help the students to be focused towards their goal and make them physically, mentally and spiritually strong to face different challenges in life. Pursuing this course will develop leadership qualities in the students along with their personality development.

Programmers outcomes (POs):	
PO 1	It will popularize yoga and corrective education among the masses.
PO2	It will make people aware of the therapeutic and preventive value of Yoga.
PO 3	It will bring peace and harmony in the society at large by introducing the yogic way of life.
PO 4	It will create competent professional Yoga trainers and therapists of high caliber to make the Society free from stress and lifestyle related diseases.
PO 5	It will promote health awareness towards holistic approach of health.
PO 6	This course looks at training the enthusiasts to become Yoga therapist so that they could Teach yoga under the supervision of a doctor for health and healing.

Programme specific outcomes (PSOs):

UG I Year / Certificate course in Yoga

1. This certificate course will bring peace and harmony in the student's life.
2. It will help them in self-realization and setting goals in life.
3. It will make them focused towards their goals and make them mentally strong to face different challenges in life.
4. It will make them physically strong, healthy and will keep them away from diseases.
5. It will also help them in self-management and living a disciplined life.
6. It will help students in decision making and solving their problems.
7. It will help students to cope up in situation of conflict and depression.
8. It will make students aware of the functions of various systems of the body.
9. It will develop positive attitude and moral values among the students.

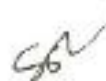
Programme specific outcomes (PSOs):

UG II Year/ (Diploma in Yoga)

1. This diploma course will lead to personality development of an individual and build confidence in them.
2. It will make students aware of the therapeutic and preventive value of Yoga.
3. It will create efficient Yoga trainers who will be able to treat common ailments.
4. It will increase the intellectual knowledge of the students.
5. It will make the students aware of the rich Indian culture and tradition.
6. It will urge the students to dedicate themselves in a way that they can always experience their best moments.
7. It will help the students to understand the barriers to happiness.
8. It will inculcate the true purpose of practice in the students.

Programme specific outcomes (PSOs): <i>UG III Year / Bachelor of Yoga</i>	
PSO 1	Bachelor of Yogic Science will create professional Yoga therapist so that they could teach yoga under the supervision of a doctor for health and healing.
PSO2	It will encourage the students to live life with discipline, honesty, kindness and integrity in order to find their purpose and to live it fully.
PSO3	It will guide the students by showing various spiritual paths through which they can enhance self-knowledge as well as divine inner peace.
PSO4	It will provide all that which is required to develop the highest level of consciousness.
PSO5	It will create medical officers and Ayurvedic doctors.
PSO6	It will help the students to prepare Yoga programs and events.
PSO7	It will help the students to set up Yoga studios and provide them with nature cure treatment.
PSO8	It will help the students to practice teaching at various platforms.
PSO9	It will create chances of self-employment.
PSO10	It will connect students to the nature and provide deep knowledge of herbs.
PSO11	It will create efficient Dietician and form healthy eating habits in the society
PSO12	It will lead to holistic health of the students.



CERTIFICATE COURSE IN YOGA			
Programme: <i>Certificate Course in Yoga</i>		Programme: <i>Certificate Course in Yoga</i>	Year: I Semester: I Paper-I
Subject: Yoga			
Course Code: BAY-23001		Course Title: Foundation of yoga	
Course outcomes: इसके माध्यम से विद्यार्थियों को योग एवं योग के मूलभूत सिद्धांतों का सरलतम परिचय तथा विस्तारपूर्वक वर्णन मिलेगा एवं उनके हृदयों में योग के प्रति सच्चे सम्मान का जागरण हो सकेगा।			
Credits: 4		Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 10+25	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): 4-0-0			
Unit	Topic		No. of Lectures
Unit I	भारतीय संस्कृति एवं योग विज्ञान, योग का वास्तविक स्वरूप, योग का अर्थ, परिभाषा, इतिहास, एवं महत्व, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता।		15
Unit II	योगी का व्यक्तित्व, वेद, उपनिषद, योग वशिष्ठ, तंत्र शास्त्र, एवं आयुर्वेद में योग का स्वरूप।		15
Unit III	विभिन्न योग पद्धति राजयोग, अष्टांग योग, मंत्र योग, लय योग।		15
Unit IV	योगियों का परिचय, महर्षि पतंजलि, गुरु गोरक्षनाथ, स्वामी विवेकानंद, मां आनंदमई, मां शारदामणि।		15

Suggested Readings:

1. Kumar Kamakhya, Dr., "Yoga Mahavigyan", standard publishers, New Delhi/India, 2007. Edition No. 1st.
2. Basile p. Catomaris, "Foundation of Yoga", Inner Traditions, vermont, 2011, Edition No.1st.
3. Shrivastava, Dr. Vikas, "Patanjali Yoga", A. R. publishers, New Delhi/India, 2017. Edition No. 1st.
4. "Yoga Vasishth" Geeta Press, Gorakhpur.
5. Dwivedi, Dr. Paramhans, "Tantra Sarah", chaukhamba Surbharti Prakashan,

Suggested Continuous Evaluation (25 Marks): Attendance - 05 marks

Project - 05 marks

Lesson Plan - 05 marks

Viva - 05 marks

Written Test - 05 marks

[Handwritten signatures and initials]

CERTIFICATE COURSE IN YOGA		
Programme: Certificate Course in Yoga		Year: I Semester: I Paper-II
Subject: Yoga		
Course Code: BAY-23002	Course Title: Practical-I	
Course Outcomes:		
इसके माध्यम से विद्यार्थियों को योग के विभिन्न अंगों जैसे आसन, प्राणायाम, ध्यान, मुद्रा, बन्ध आदि अभ्यासों का व्यवहारिक ज्ञान प्रदान किया जाएगा।		
Credits: 2		Core Compulsory
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 10+25
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): 4-0-0		
Unit	Topic	No. of Lectures
Unit I	प्रार्थना एवं मंत्र- गायत्री मंत्र, गुरु वंदना (अखंड मंडला कारम...)	15
Unit II	आसन - संधि संचालन के अभ्यास, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, सुखासन, अर्ध पद्मासन, हस्तोत्तानासन, अर्ध चक्रासन, वज्रासन, अर्ध उष्ट्रासन, शशकासन, उत्तानपादासन, उदराकर्षण, शवासन	15
Unit III	प्राणायाम- उदरीय श्वसन वक्षीय श्वसन योगिक श्वसन	15
Unit IV	ध्यान- सविता ध्यान नोट :- 1. प्रयोगात्मक में सामान्य शरीर क्रिया विज्ञान का परिचय विद्यार्थियों को बताया जाएगा 2. एक मोनोग्राफ योग विषय से संबंधित	15

Suggested Readings:

- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत
- डॉ. कामख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
- स्वामी स्वात्माराम, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम स्वामी कुवल्यानंद मार्ग, लोनावाला (पुणे)
- स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, घेरण्ड संहिता, मुंगेर, बिहार, भारत
- शिव संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)
- वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)

Suggested Continuous Evaluation (25 Marks):

Attendance - 05 marks
Project - 05 marks
Lesson Plan - 05 marks
Viva - 05 marks
Written Test - 05 marks

[Signature]

[Signature]

[Signature]

[Signature]

CERTIFICATE COURSE IN YOGA			
Programme: <i>Certificate Course in Yoga</i>		Year: I	Semester: II Paper-I
Subject: Yoga			
Course Code: BAY-23003		Course Title: Principle of Hath Yoga	
Course Outcomes: हठ योग के सही स्वरूप को जानना, अच्छे स्वास्थ्य को सहज ढंग से प्राप्त करने के विधि, हठ योग के विभिन्न उपांगो की जानकारी ।			
Credits: 4		Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 10+25	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): 4-0-0			
Unit	Topic		No. of Lectures
Unit I	हठयोग का अर्थ, परिभाषा, हठयोग परंपरा का सामान्य परिचय, हठयोग अभ्यास हेतु उचित स्थान, साधक-बाधक तत्व, आसन का अर्थ, परिभाषा, हठयोग ग्रंथ में वर्णित आसनो का सामान्य परिचय।		15
Unit II	षट्कर्म का अर्थ, प्रकार, धौति, वस्ती नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति का सामान्य परिचय, लाभ, एवं सावधानियां।		15
Unit III	प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा, पूरक, कुंभक, रेचक, उदरीय श्वसन वक्षीय श्वसन, यौगिक श्वसन, अनुलोम-विलोम प्राणायाम, नाडी शोधन प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम को करने की विधि, लाभ एवं सावधानियां।		15
Unit IV	बंध का सामान्य परिचय, त्रिबंध के प्रकार मूलबंध, उड्डियान बंध, जालंधर बंध को करने की विधि, लाभ एवं सावधानियां।		15

Suggested Readings:

1. झा, स्वामी दिगम्बर जी, डॉ. पीतम्बर, हठ प्रदिपिका - कैवल्यधाम लोनावाला, पुणे 2017
2. सरस्वती, स्वामी निरंजनानंद, घेरण्ड संहिता - योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 1997
3. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद, आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध - योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 1997
4. सरस्वती, स्वामी विज्ञानंद, योग विज्ञान - योग निकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेश, 2007

Suggested Continuous Evaluation (25 Marks):

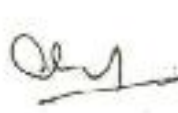
Attendance - 05 marks

Viva - 05 marks

Project - 05 marks

Written Test - 05 marks

Lesson Plan - 05 marks






CERTIFICATE COURSE IN YOGA		
Programme: Certificate Course in Yoga		Year: I Semester:II Paper-II
Subject: Yoga		
Course Code: BAY-23004	Course Title: Yoga Practical-II	
Course Outcomes:		
इसके माध्यम से विद्यार्थियों को योग के विभिन्न अंगों जैसे आसन, प्राणायाम, ध्यान, मुद्रा, बन्ध आदि अभ्यासों का व्यवहारिक ज्ञान प्रदान किया जाएगा।		
Credits: 2	Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks: 10+25	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): 4-0-0		
Unit	Topic	No. of Lectures
Unit I	प्रार्थना एवं मंत्र - ओंकार बिंदु संयुक्तम नित्यम.....	15
Unit II	प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त आसन- शक्ति संवर्धन के अभ्यास, पाद संचालन के अभ्यास, पद्मासन, पादहस्तासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, उष्ट्रासन, मार्जरी आसन, वक्रासन, पश्चिमोत्तानासन, जानुशिरासन, अर्ध हलासन, अर्ध शलभासन, मकरासन	15
Unit III	प्राणायाम - नाड़ी-शोधन (अनुलोम-विलोम)	15
Unit IV	ध्यान - प्रणव (ॐ उच्चारण) नोट :- एक मोनोग्राफ योग विषय से संबंधित	15

Suggested Readings:

1. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत
2. डॉ. कामख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
3. स्वामी स्वात्मराम, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम स्वामी कुवल्यानंद मार्ग, लोनावाला (पुणे)
4. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, घेरण्ड संहिता, मुंगेर, बिहार, भारत
5. शिव संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)
6. वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)

Suggested Continuous Evaluation (25 Marks):

Attendance - 05 marks
Viva - 05 marks

Project - 05 marks
Written Test - 05 marks

Lesson Plan - 05 marks

DIPLOMA COURSE IN YOGA		
Programme: <i>Diploma Course in Yoga</i>		Year: II Semester: III Paper-I
Subject: Yoga		
Course Code: BAY-23005	Course Title: Shimad Bhagwadgeeta	
Course Outcomes: जीवन के प्रति सकारात्मक विचारधारा का संवर्धन, जीवन लक्ष्य के निर्धारण में सहयोग, विषाद व तनाव का प्रबन्धन		
Credits: 4	Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks: 10+25	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): 4-0-0		
Unit	Topic	No. of Lectures
Unit I	श्रीमद्भगवद्गीता का परिचय, आधुनिक जीवन में गीता की उपादेयता, आत्मा का स्वरूप व शाश्वतता, स्थितप्रज्ञ का अर्थ एवं स्वरूप, यज्ञ का स्वरूप व आवश्यकता ।	15
Unit II	गीता के अनुसार कर्म के प्रकार, ज्ञान का महत्व, गीता के अनुसार सन्यास का स्वरूप, सन्यास और कर्म, ध्यान का स्वरूप और कर्म की भूमिका, योगारूढ साधक, आहार-विहार, निष्काम कर्मयोग।	15
Unit III	मनोनिग्रह के उपाय, भक्त के प्रकार, उपासना का अर्थ व स्वरूप, उपासना के प्रकार और फल, भक्तियोग	15
Unit IV	भगवान की विभूति, ज्ञानयोग, क्षेत्र-क्षेत्रज्ञ योग, त्रिगुण, भगवत् प्राप्ति के उपाय, त्रिविध श्रद्धा।	15

Suggested Readings:

1. जयदयाल गोयन्दका, श्रीमद्भगवद्गीता, गीताप्रेस, गोरखपुर (उ.प्र.)
2. लोकमान्य बालगंगाधर तिलक, श्रीमद्भगवद्गीता रहस्य, तिलक बन्धु प्रकाशन, 1915
3. विनोबा, गीता प्रवचन, सर्व सेवा संघ प्रकाशन, वाराणसी (उ.प्र.) 2019, संस्करण: 69
4. श्री अरविंद, गीता प्रबंध, श्री अरविंद आश्रम पांडिचेरी
5. पांड्या डॉ. प्रणव, गीतामूर्त, शान्तिकुंज हरिद्वार

Suggested Continuous Evaluation (25 Marks):

Attendance - 05 marks
Viva - 05 marks

Project - 05 marks
Written Test - 05 marks

Lesson Plan - 05 marks

[Signature]

[Signature]

[Signature]

[Signature]

DIPLOMA COURSE IN YOGA		
Programme: <i>Diploma Course in Yoga</i>		Year: II Semester: III Paper: II
Subject: Yoga		
Course Code: BAY-23006	Course Title: Yoga Practical-III	
Course Outcomes:		
इसके माध्यम से विद्यार्थियों को योग के विभिन्न अंगों जैसे आसन, प्राणायाम, ध्यान, मुद्रा, बन्ध आदि अभ्यासों का व्यवहारिक ज्ञान प्रदान किया जाएगा।		
Credits: 2	Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks: 10+25	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): 4-0-0		
Unit	Topic	No. of Lectures
Unit I	प्रार्थना एवं मंत्र - ओम सहनावतु सहनौभुनक्तु.....	15
Unit II	द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त षट्कर्म – कपालभाति	15
Unit III	आसन - स्वस्तिक आसन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, योगमुद्रा, उत्तान मंडूकासन, भुजंगासन, नौकासन, पवनमुक्तासन, शलभासन, बालासन	15
Unit IV	प्राणायाम – प्राणकर्षण ध्यान- सोऽहं ध्यान	15

Suggested Readings:

1. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत
2. डॉ. कामख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
3. स्वामी स्वात्माराम, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम स्वामी कुवल्यानंद मार्ग, लोनावाला (पुणे)
4. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, घेरण्ड संहिता, मुंगेर, बिहार, भारत
5. शिव संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)
6. वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)

Suggested Continuous Evaluation (25 Marks):

Attendance - 05 marks
Viva - 05 marks

Project - 05 marks
Written Test - 05 marks

Lesson Plan - 05 marks

DIPLOMA COURSE IN YOGA		
Programme: <i>Diploma Course in Yoga</i>		Year: II Semester: IV Paper-I
Subject: Yoga		
Course Code: BAY-23007	Course Title: Patanjali Yoga	
Course Outcomes:		
पातंजल योग सूत्र के वास्तविक स्वरूप को जानना तथा अष्टांग योग के व्यावहारिक सूत्रों के माध्यम से जीवन प्रबंधन करना ।		
Credits: 4		Core Compulsory
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 10+25
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): 4-0-0		
Unit	Topic	No. of Lectures
Unit I	पातंजल योग सूत्र का सामान्य परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त वृत्तियाँ, चित्त वृत्तियों को रोकने के उपाय।	15
Unit II	योगांतराय पंच क्लेश, चित्त प्रसादन के उपाय, क्रिया योग ।	15
Unit III	अष्टांग योग का सामान्य परिचय, यम, नियम, आसन, प्राणायाम ।	15
Unit IV	प्रत्याहार की अवधारणा, धारणा, ध्यान और समाधि का सामान्य परिचय।	15

Suggested Readings:

1. तीर्थ, स्वामी औमानंद (संवत् 2054) पातंजल योग प्रदीप, गीता प्रेस गोरखपुर
2. मिश्र, डॉ. जगदीशचन्द्र, 2008, भारतीय दर्शन चौखंभा सुर भारती प्रकाशन, वाराणसी
3. श्रीवास्तव, डॉ. सुरेश चन्द्र, 2008, पातंजल योग दर्शनम्, चौखंभा सुर भारती प्रकाशन, वाराणसी
4. पंड्या, डॉ. प्रणव, अन्तर्जगत की यात्रा का ज्ञान विज्ञान, भाग-1, 2, 3 & 4 (2006), वैदमाता गायत्री ट्रस्ट, शांतिकुंज, हरिद्वार, उत्तराखंड
5. डॉ. इन्द्राणी, पातंजल योगसूत्र के आधारभूत तत्व, 2018, सत्यम पब्लिशिंग हॉउस, नई दिल्ली

Suggested Continuous Evaluation (25 Marks):

Attendance - 05 marks
Viva - 05 marks

Project - 05 marks
Written Test - 05 marks

Lesson Plan - 05 marks

DIPLOMA COURSE IN YOGA		
Programme: Diploma Course in Yoga		Year: II Semester: IV Paper- II
Subject: Yoga		
Course Code: BAY-23008	Course Title: Yoga Practical-IV	
Course Outcomes:		
इसके माध्यम से विद्यार्थियों को योग के विभिन्न अंगों जैसे आसन, प्राणायाम, ध्यान, मुद्रा, बन्ध आदि अभ्यासों का व्यवहारिक ज्ञान प्रदान किया जाएगा.		
Credits: 2	Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks: 10+25	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): 4-0-0		
Unit	Topic	No. of Lectures
Unit I	प्रार्थना एवं मंत्र - असतो मा सद्गमय तमसो मा ज्योतिर्गमय.....	15
Unit II	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त षट्कर्म – जलनेति	15
Unit III	आसन - सूर्य नमस्कार, वीरभद्रासन, सुप्त वज्रासन, मत्स्यासन, आकर्ण धनुरासन, पर्वतासन, सर्वांगासन	15
Unit IV	प्राणायाम - भामरी, सूर्यभेदी ध्यान - तीन शरीर नोट :- एक मोनोग्राफ योग विषय से संबंधित	15

Suggested Readings:

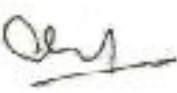
1. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार-भारत
2. डॉ. कामख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
3. स्वामी स्वात्माराम, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम स्वामी कुवल्यानंद मार्ग, लोनावाला (पुणे)
4. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, घेरण्ड संहिता, मुंगेर, बिहार, भारत
5. शिव संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)
6. वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)

Suggested Continuous Evaluation (25 Marks): -

Attendance - 05 marks
Viva - 05 marks

Project - 05 marks
Written Test - 05 marks

Lesson Plan - 05 marks

Bachelor of Yoga		
Programme: Bachelor of Yoga		Year: III Semester: V Paper-I
Subject: Yoga		
Course Code: BAY-23009	Course Title: Indian Philosophy	
Course Outcomes: - Students of the UG course will have an understanding of Indian Philosophy, its origin, history and classification of Philosophy. - Introduction of various branches of Indian Philosophy.		
Credits: 4	Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks: 10+25	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): 4-0-0		
Unit	Topic	No. of Lectures
Unit I	दर्शन :- अर्थ एवं परिचय, भारतीय दर्शन की विशेषताएं, दर्शन के प्रकार, चार्वाक दर्शन, बौद्ध दर्शन, जैन दर्शन।	15
Unit II	न्याय दर्शन एवं वैशेषिक दर्शन का सामान्य परिचय, सांख्य दर्शन एवं योग दर्शन का सामान्य परिचय ।	15
Unit III	मीमांसा दर्शन-सामान्य परिचय, वेदान्त दर्शन-सामान्य परिचय, मानव चेतना का अर्थ एवं परिभाषा ।	15
Unit IV	मानव चेतना का स्वरूप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता, विभिन्न धर्मों में मानव चेतना के विकास की विधियां ।	15

Suggested Readings:

1. Sinha, Prof. harendra Prasaad, "Bharateey Darshan ki Rup rekha", Motilal banarsidas, Delhi/India, 2016. Edition No. 5th.
2. Sharma Acharya, Pt. Shri Ram, "Sankhya Darshan evn Yoga Darshan", Vedmata Gayayree trust, haridwar/India, 2000.
3. kumar Kamakhya, Dr., "Yoga Mahavigyan", standerd publishers, New Delhi/India, 2007. Edition No. 1st.
4. Basile p. Catomaris, "Foundation of Yoga", Inner Traditions, vermont, 2011, Edition No.1st.
5. Dr. Radha Krishnan, "Bharateeya Darshan", Rajpal publications, India, 2010.
6. Kumar, Dr. Kamakhya, "Manav Chetana evn Yoga Vigyan", India.
7. Bharaddwaj, Dr. Ishwar, "Manav Chetna", India.

[Signature]

[Signature]

[Signature]

[Signature]

Bachelor of Yoga		
Programme: Bachelor of Yoga		Year: III Semester: V Paper-II
Subject: Yoga		
Course Code: BAY-23010	Course Title: Swasthvritt and Diet	
Course Outcomes:		
स्वास्थ्य तथा जीवन शैली के प्रति जागरूकता, अच्छे स्वास्थ्य की प्राप्ति हेतु करणीय कार्यों व्यवहारिक प्रयोग ।		
Credits: 4		Core Compulsory
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 10+25
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): 4-0-0		
Unit	Topic	No. of Lectures
Unit I	स्वस्थ वृत्त का अर्थ एवं परिभाषा, स्वास्थ्य का अर्थ, परिभाषा, स्वस्थ वृत्त का उद्देश्य।	15
Unit II	स्वस्थ पुरुष के लक्षण, सप्तधातु, त्रिदोष, वात, पित्त, कफ।	15
Unit III	स्वस्थवृत्त का प्रयोजन, दिनचर्या, रात्रिचर्या एवं निद्रा।	15
Unit IV	आहार, आहार की परिभाषा, आहार का आदर्श स्वरूप, यौगिक/ आदर्श आहार की आवश्यकता, आहार के प्रमुख घटक।	15

Suggested Readings:

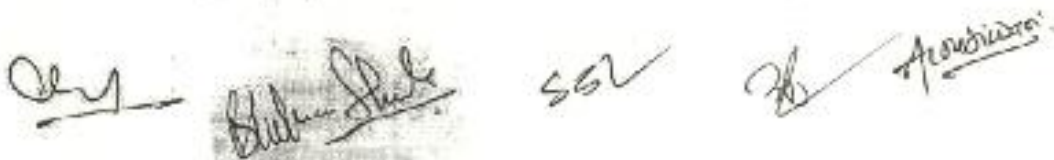
1. ब्रह्मवर्चस, (2011) आयुर्वेद का दर्शन क्रिया शारीर एवं स्वस्थ वृत्त, श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, हरिद्वार
2. गौड़, डॉ० शिवकुमार, (2000) स्वस्थवृत्तम्, नाथ पुस्तक भण्डार, रोहतक
3. मेहरा, डॉ० राखी, (2010) आयुर्वेद परिचय, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली
4. आचार्य चतुरसेन, (2009) स्वास्थ्य रक्षा, हिन्द पॉकेट बुक्स, नई दिल्ली
5. शर्मा, पं० श्रीराम आचार्य, वाङ्मय संख्या 41, जीवेम शरदः शतम, सम्पादक-ब्रह्मवर्चस, (1998) अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
6. सिंह, प्रो० रामहर्ष, (2007) स्वस्थवृत्त विज्ञान, चैद्यम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली

Suggested Continuous Evaluation (25 Marks):

Attendance - 05 marks
Viva - 05 marks

Project - 05 marks
Written Test - 05 marks

Lesson Plan - 05 marks



Bachelor of Yoga		
Programme: Bachelor of Yoga		Year: III Semester: V Paper-III
Subject: Yoga		
Course Code: BAY-23011		Course Title: Yoga Practical-V
Course Outcomes: इसके माध्यम से विद्यार्थियों को योग के विभिन्न अंगों जैसे आसन, प्राणायाम, ध्यान, मुद्रा, बन्ध आदि अभ्यासों का व्यवहारिक ज्ञान प्रदान किया जाएगा।		
Credits: 2		Core Compulsory
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 10+25
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): 4-0-0		
Unit	Topic	No. of Lectures
Unit I	प्रार्थना एवं मंत्र - महामृत्युंजय मंत्र	15
Unit II	चतुर्थ सेमेस्टर के अतिरिक्त षट्कर्म - अग्निसार क्रिया	15
Unit III	आसन - प्रजायोग, चक्रासन, नटराज आसन, पूर्ण उष्ट्रासन, एकपाद स्कंद आसन, बद्ध पद्मासन, कर्णपीडासन, धनुरासन, बकासन।	15
Unit IV	प्राणायाम - शीतली एवं सीतकारी ध्यान - षट्चक्र ध्यान नोट :- एक मोनोग्राफ योग विषय से संबंधित	15

Suggested Readings:

1. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत
2. डॉ. कामख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
3. स्वामी स्वात्माराम, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम स्वामी कुवल्यानंद मार्ग, लोनावाला (पुणे)
4. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, घेरण्ड संहिता, मुंगेर, बिहार, भारत
5. शिव संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)
6. वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)

Suggested Continuous Evaluation (25 Marks):

Attendance - 05 marks
Viva - 05 marks

Project - 05 marks
Written Test - 05 marks

Lesson Plan - 05 marks



Bachelor of Yoga		
Programme: Bachelor of Yoga		Year: III Semester: VI Paper-I
Subject: Yoga		
Course Code: BAY-23012	Course Title: Yoga Therapy	
Course Outcomes:		
इसके माध्यम से विद्यार्थियाँ विभिन्न रोगों के निवारण हेतु योग चिकित्सा का विज्ञान सम्मत व्यवहारिक ज्ञान प्रदान किया जाएगा।		
Credits: 4	Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks: 10+25	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): 4-0-0		
Unit	Topic	No. of Lectures
Unit I	योग चिकित्सा अर्थ एवं परिभाषा, योग चिकित्सा सिद्धांत, योग चिकित्सा क्षेत्र एवं सीमाएं, योग चिकित्सा में जीवनशैली, समग्र स्वास्थ्य हेतु योग	15
Unit II	योग चिकित्सा- गठिया, ग्रीवादंश, कमरदर्द, साइटिका, हार्निया, स्त्री रोग	15
Unit III	योग चिकित्सा- मोटापा, हाईपरथायराइड व हाईपोथायराइड, मधुमेह, उच्च रक्तचाप व हृदयरोग, माईग्रेन	15
Unit IV	योग चिकित्सा- कब्ज, दमा, मानसिक तनाव, अनिद्रा	15

Suggested Readings:

1. डॉ. कामरुल्लाह कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
2. Swami Satyanand Saraswati, Disease & Yoga, Yoga Publication Trust, Munger Bihar
3. Swami Satyanand Saraswati, Yoga for Hypertension, Yoga Publication Trust, Munger Bihar
4. Swami Satyanand Saraswati, Aasan Pranayam Mudra Bandh, Yoga Publication Trust, Munger Bihar
5. Swami Satyanand Saraswati, Yoga for Asthma & Diabetes, Yoga Publication Trust, Munger Bihar
6. Dr. R. Nagendra and Dr. H.R. Nagendra, Yoga for Arthritis, Swami Vivekananda Yoga Prakashan, 2004

Suggested Continuous Evaluation (25 Marks):

Attendance - 05 marks

Viva - 05 marks

Project - 05 marks

Written Test - 05 marks

Lesson Plan - 05 marks







Bachelor of Yoga

Programme: Bachelor of Yoga

Year: III
Semester: VI
Paper-II

Subject: Yoga

Course Code: BAY-23013

Course Title: Research Project

Course Outcomes:

- Through the course student will be able to learn, understand express the spiritual and scientific approach of Yoga, students will achieve ability to research anything related to field of Yoga which is useful whole world.

Credits: 3

Core Compulsory

Max. Marks: 25+75

Min. Passing Marks: 10+25

Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): 4-0-0

- छात्रों को लघु शोध करने के लिए उन्हें पिछले सेमेस्टर में 60 अंकों से उत्तीर्ण होना अनिवार्य है।
- लघु शोध प्रबन्ध की तीन प्रतियाँ जमा करानी होगी। लघु शोध की रूपरेखा निम्नवत् रहेगी—
 - ❖ आवरण – शीर्षक,
 - ❖ अध्याय एक – प्रस्तावना, उद्देश्य, चरों का दिवरण (विस्तृत), परिकल्पना।
 - ❖ अध्याय दो – साहित्यिक सर्वेक्षण।
 - ❖ अध्याय तीन – शोध विधि (संक्षिप्त चरों का दिवरण, प्रतिदर्श का चयन, सांख्यिकी विधि, मापनी, क्षेत्र व सीमाएं)
 - ❖ अध्याय चार – आंकड़ों का वर्गीकरण, परिणाम, ग्राफ-चार्ट, विश्लेषण,
 - ❖ अध्याय पांच – निष्कर्ष एवं सुझाव।
 - ❖ सन्दर्भ ग्रंथ सूची
 - ❖ परिशिष्ट – उपकरण/मापनी, चार्ट/डायग्राम, फोटो।

Suggested Continuous Evaluation (25 Marks):
Attendance - 05 marks
Project - 05 marks
Lesson Plan - 05 marks
Viva - 05 marks
Written Test - 05 marks



<i>Bachelor of Yoga</i>		
Programme: Bachelor of Yoga		Year: III Semester: VI Paper-III
Subject: Yoga		
Course Code: BAY-23014 Course Title: Yoga Practical-VI		
Course Outcomes: - Students of the UG course will have an understanding of Yoga, its origin, history and development of Yoga. - Introduction of Yoga according to various texts. - Inspiring stories and information related our great Yogies.		
Credits: 2		Core Compulsory
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 10+25
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): 4-0-0		
Unit	Topic	No. of Lectures
Unit I	प्रार्थना एवं मंत्र – सर्वे भवन्तु सुखिनः.....	15
Unit II	पंचम सेमेस्टर के अतिरिक्त षट्कर्म – ऋटक	15
Unit III	आसन - सूर्यनमस्कार, पूर्ण चक्रासन, नटराज आसन, पूर्ण उष्ट्रासन, द्विपाद स्कंद आसन, बद्ध पद्मासन, कर्णपीडासन, पूर्ण धनुरासन, पद्मबकासन।	15
Unit IV	प्राणायाम – बाह्य एवं आभ्यंतरवृत्ति ध्यान - सोहम ध्यान नोट :- एक मोनोग्राफ योग विषय से संबंधित	15

Suggested Readings:

1. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम गुद्वा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत
2. डॉ. कामरुया कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
3. स्वामी स्वात्मराम, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम स्वामी कुवल्यानंद मार्ग, लोनावाला (पुणे)
4. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, घेरण्ड संहिता, मुंगेर, बिहार, भारत
5. शिव संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)
6. वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)

Suggested Continuous Evaluation (25 Marks):

Attendance - 05 marks
Viva - 05 marks

Project - 05 marks
Written Test - 05 marks

Lesson Plan - 05 marks

[Signature]

[Signature]

[Signature]

[Signature]



DR. RAMMANOHAR LOHIA AVADH UNIVERSITY, AYODHYA

DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE

SUBJECT: HUMAN CONSCIOUSNESS YOGIC SCIENCE AND THERAPY

Structure of Syllabus for Program: M.A. /M.Sc. Yoga

For the Seacition - 2023-24

(27/05/2023)

Structure of Syllabus Developed by			
Name of BOS Convener/ BOS Member	Designation	Department	College/ University
Prof. S. S. Mishra	Director and convener	Institute of Physical Education Sports and Yogic Sciences Dept. of Yogic Science	Dr. Rammanohar Lohia Avadh University, Ayodhya
Prof. Rajeev Chaudhary	External Subject Expert	School of Studies in Physical Education	Pt. Ravi Shankar Shukla University, Raipur Chhattisgarh
Dr. Bhaskar Shukla	Exaternal Subject Expert	Department of Physical Education	H.N.B. P.G. College, Nainee, Prayagraj
Dr. Gurudev	Exaternal Subject Expert	Department of Yoga	Morarji Desai National Institute of Yoga, New Delhi
Mr. Anurag Soni	Internal Expert	Department of Yogic Science	Dr. Rammanohar Lohia Avadh University, Ayodhya
Ms. Gayatri Verma	Internal Expert	Department of Yogic Science	Dr. Rammanohar Lohia Avadh University, Ayodhya
Mr. Alok Tiwari	Internal Expert	Department of Yogic Science	Dr. Rammanohar Lohia Avadh University, Ayodhya

SSR

SSR

SSR

SSR

SSR

SSR

Page 1 of 37

Course Code		Course Title	Credits	T/P	Evaluation	
					CIE	ETE
A	B	C	D	E	F	G
YEAR I (SEMESTER I)						
A630701T	CORE	Foundation of Yoga	5	T	25	75
A630702T	CORE	Shrimad Bhagwatgeeta	5	T	25	75
A630703T	CORE	Human Biology-I	5	T	25	75
A630704T	FIRST ELECTIVE (Subject Elective) (Select any one)	Principle of Hath Yoga	5	T	25	75
A630705T		Moral Values & Sanskar in Vedas	5	T	25	75
A630706P	SECOND ELECTIVE (Subject Elective) (Select any one)	Yoga Practical	5	P	50	50
A630707P		Project and Presentation	5	P	50	50
YEAR I (SEMESTER II)						
A630801T	CORE	Indian Philosophy and Human Consciousness	5	T	25	75
A630802T	CORE	Yogic Management of life	5	T	25	75
A630803T	CORE	Human Biology-II	5	T	25	75
A630804T	THIRD ELECTIVE (Generic Elective) (Select any one)	Patanjal Yoga	5	T	25	75
A630805T		Computer Fundamental & Office Automation	5	T	25	75
A630806P	FOURTH ELECTIVE (Subject Elective) (Select any one)	Yoga Practical	5	P	50	50
A630807P		Project and Presentation	5	P	50	50

Qery

Shubh Shukla

SSC

mb

Arundhan

YEAR II (SEMESTER III)

A630901T	CORE	Basics of Yoga Text	5	T	25	75
A630902T	CORE	Yoga Teaching Methodology	5	T	25	75
A630903T	CORE	Yogic Research & Statistics	5	T	25	75
A630904T	FIFTH ELECTIVE (Subject Elective) (Select any one)	Principle of Naturopathy	5	T	25	75
A630905T		Swasthvritt	5	T	25	75
A630906P	SIXTH ELECTIVE (Subject Elective) (Select any one)	Yoga Practical	5	P	50	50
A630907P		Project Work & Educational Tour	5	P	50	50

YEAR II (SEMESTER IV)

A631001T	CORE	Yoga Therapy	5	T	25	75
A631002T	CORE	Alternative Therapy	5	T	25	75
A631003T	SEVENTH ELECTIVE (Subject Elective) (Select any one)	Yogic Diet Therapy	5	T	25	75
A631004T		General Psychology	5	T	25	75
A631005T	EIGHTH ELECTIVE (Subject Elective) (Select any one)	Garbh Sanskar	5	T	50	50
A631006P		Yoga Practical	5	P	50	50
A631007P	RESEARCH PROJECT /DISSERTATION	Dissertation	5	P	50	50

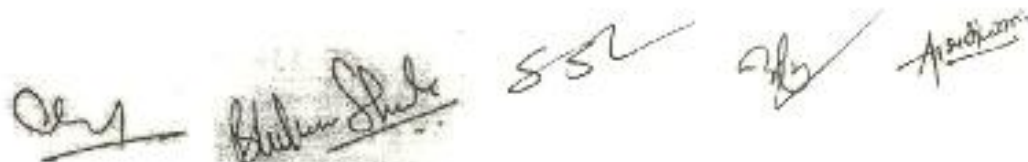


Subject Prerequisites:**Program Outcomes (POs):**

- ❖ Promoting physical and mental health with social harmony and prosperity through Yoga.
- ❖ Creating a new life and society also who blessed with spiritual knowledge and conduct.
- ❖ Through teaching Yoga to make all students to realize the dignity of ancient Gurukul Education System, Master-Disciple Tradition and life of great Yogies.
- ❖ To establish of various principles of Yoga, Ayurveda and alternative therapies as a holistic therapy in consciousness of all and developing employability skills and Yoga research by exposing scientific Yogic approach.

Program Specific Outcomes (PSOs)

1. To develop self-learning and improve their own performance.
2. To execute research in collaboration with others and individual also.
3. To develop problem solving capacity as well as creativity.
4. To prepare the students to get jobs in schools, colleges and higher education as a Yoga teacher and assistant professors, as a Yoga Instructor in corporate sectors, as a Yoga Guru in field of Army also in research and development organizations.



DR. RAMMANOHAR LOHIA AVADH UNIVERSITY, AYODHYA
DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE

Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA		Year: First	Semester: I
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy			
Course Code: A630701T		Course Title: योग के आधारभूत तत्त्व (Foundation of Yoga)	
Course outcomes: इसके माध्यम से विद्यार्थियों को योग एवं योग के मूलभूत सिद्धांतों का सरलतम परिचय तथा विस्तारपूर्वक वर्णन मिलेगा एवं उनके हृदयों में योग के प्रति सच्चे सम्मान का जागरण हो सकेगा।			
Credits: 5		Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 etc.			
Unit	Topics		No. of Lectures
I	भारतीय संस्कृति का स्वरूप व उद्भव, भारतीय संस्कृति के प्रतीक एवं उनका उद्देश्य, भारतीय संस्कृति के आधार, संस्कार परम्परा, पुरुषार्थ चतुष्टय, वर्ण एवं आश्रम व्यवस्था, आत्मबोध-तत्त्वबोध। Form and origin of Indian culture, Symbols of Indian culture and their purpose, Foundation of Indian culture, ritual tradition, Purushath chatusthaya, Varna and Ashram Vyavastha, Aatmbodh-Tattvabodh.		21
II	योग का वास्तविक स्वरूप, योग का अर्थ, परिभाषा, इतिहास, एवं महत्व, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता, योगी का व्यक्तित्व। Actual form of Yoga, meaning, definition, and history of Yoga, importance, the usefulness of Yoga in present era, personality of Yogi.		27
III	वेद, उपनिषद, योग वशिष्ठ, तंत्र शास्त्र, एवं आयुर्वेद में योग का स्वरूप। विभिन्न योग पद्धति राजयोग, अष्टांग योग, मंत्र योग, लय योग। The form Yoga in various scriptures - Veda, Upnishada, Yoga Vashishtha, Tantra Shastra, Ayaurveda. Various Yoga Methods - Rajyoga, Ashtangyoga, Mantrayoga, laya Yoga.		27
IV	योगियों का परिचय: महर्षि पतंजलि, गुरु गोरक्षनाथ, महर्षि दयानंद, स्वामी विवेकानंद, योगी श्री अरविंद, महर्षि रमण, आदिगुरु शंकराचार्य, श्री मां, मां आनंदमई, मां शारदामणि। Introduction of Yogies – Maharshi patanjali, Guru Gorakshnaath, Maharshi Dayanand, Swami Vivekanand, Yogi Shri Arvind, Maharshi Raman, Adiguru Shankaracharya, Shri Maa, Maa Aanandmayee Maa Sharadamani.		25

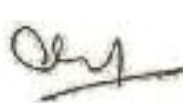
[Handwritten signatures]

[Handwritten signatures]

Suggested Readings:

1. kumar Kamakhya, Dr., "Yoga Mahavigyan", standard publishers, New Delhi/India, 2007. Edition No. 1st.
2. Basile p. Catomaris, "Foundation of Yoga", Inner Traditions, vermont, 2011, Edition No.1st.
3. Shrivastava, Dr. Vikas, "Patanjali Yoga", A. R. publishers, New Delhi/India, 2017, Edition No. 1st.
4. "Yoga Vasishth" Geeta Press, Gorakhpur.
5. Dwivedi, Dr. Paramhans, "Tantra Sarah", chaukhamba Surbharti Prakashan, Varanasi/India, 2007.
6. Tripathi, Dr. Brahmanand, "Charak Sanhita 1-2", Chaukhanba surbharati publication, Varanasi/India, 2017.
7. Mukharji, Vishvanath, "Bharat ke Mahan Yogi"

Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA		Year: First	Semester: I
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy			
Course Code: A630702T		Course Title: श्रीमद्भगवद्गीता (Shrimadhagwadgeeta)	
Course outcomes: जीवन के प्रति सकारात्मक विचारधारा का संवर्धन, जीवन लक्ष्य के निर्धारण में सहयोग, विषाद व तनाव का प्रबन्धन			
Credits: 5		Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 etc.			
Unit	Topics		No. of Lectures
1	श्रीमद्भगवद्गीता का परिचय, आधुनिक जीवन में गीता की उपादेयता, आत्मा का स्वरूप व शाश्वतता, गीता के अनुसार योग का स्वरूप का लक्षण, स्थितप्रज्ञ का अर्थ एवं स्वरूप, यज्ञ का स्वरूप व आवश्यकता। Introduction to Shrimad Bhagvad Gita, Utility of Gita in modern life, Nature and Eternity of soul, Characteristics of Yoga according to Gita, Meaning and nature of Sthitaprajna, Nature and need of yagya.		25







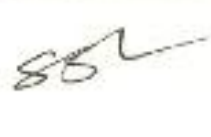
II	लोकसंग्रह, गीता के अनुसार कर्म के प्रकार, ज्ञान का महत्व, गीता के अनुसार सन्यास का स्वरूप, सन्यास और कर्म, ध्यान का स्वरूप और कर्म की भूमिका, योगारूढ साधक, आहार-विहार, निष्काम कर्मयोग। Loksangraha, Types of Karma according to Gita, Importance of knowledge, Nature of Sannyasa according to Gita, Sannyasa and Karma, Form of meditation and role of Karma, Yogarudha Sadhak, Diet-Habits, Nishkam Karmayoga.	24
III	मनोनिग्रह के उपाय, भक्त के प्रकार, उपासना का अर्थ व स्वरूप, उपासना के प्रकार और फल, भक्तियोग Remedies for obsession, Types of devotee, Meaning and nature of worship, Types and results of worship, Bhakti yoga	21
IV	भगवान की विभूति, ज्ञानयोग, क्षेत्र-क्षेत्रज्ञ योग, त्रिगुण, भगवत् प्राप्ति के उपाय, त्रिविध श्रद्धा। God's glory, Jnana Yoga, Kshetra-Kshetrajna Yoga, Triguna, Ways to attain God, Trivial faith	22

Suggested Readings:

1. जयदयाल गोयन्दका, श्रीमद्भगवद्गीता, गीताप्रेस, गोरखपुर (उ.प्र.)
2. लोकमान्य बालगंगाधर तिलक, श्रीमद्भगवद्गीता रहस्य, तिलक बन्धु प्रकाशन, 1915
3. विनोबा, गीता प्रवचन, सर्व सेवा संघ प्रकाशन, वाराणसी (उ.प्र.) 2019, संस्करण: 69
4. श्री अरविंद, गीता प्रबंध, श्री अरविंद आश्रम पांडिचेरी
5. पांड्या डॉ. प्रणव, गीतामृत, शान्तिकुंज हरिद्वार

Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA	Year: First	Semester: I
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy		
Course Code: A630703T	Course Title: मानव जीव विज्ञान (HUMAN BIOLOGY-I)	
Course outcomes: In this paper student understand anatomy and physiology of various systems of human body, related pathologies and effects of yoga therapy on them.		
Credits: 5	Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 Etc		
Unit	Topics	No. of





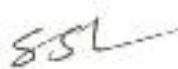


		Lectures
I	शरीर रचना व क्रिया विज्ञान का सामान्य, एनाटोमी में प्रयुक्त होने वाली शब्दावलियां, शरीर के क्षेत्र, गुहाएं, मानव शरीर व संस्थानों का सामान्य परिचय, समस्थिति व तनाव, कोशिका व ऊतक का सामान्य परिचय। General introduction of Anatomy and Physiology, Anatomical terminology, Body regions, Cavities, General introduction of Human body and systems, Homeostasis and Stress, introduction of Cell and tissue.	25
II	अस्थि संस्थान:- अस्थियों का संगठन व प्रकार, अस्थि का विकास, अस्थियों के क्रियात्मक कार्य, कंकाल, अस्थि मज्जा, संधियाँ, रचना, प्रकार एवं कार्य, सम्बंधित रोग एवं अस्थि संस्थान पर योग का प्रभाव। Skeletal System – Composition and type of Bone, Development of Bone, Physiological Functions of the Bone, The Skeleton, Joints- Structure, Type and Function, related Pathologies and effect of Yoga on skeletal system.	30
III	पेशी संस्थान:- पेशी का परिचय, पेशी के भेद, रचना, कार्य एवं पेशीय संकुचन की क्रिया विधि, त्वचा संस्थान का सामान्य परिचय, सम्बंधित रोग एवं योग का प्रभाव। Muscular System - introduction of Muscle, Types, Structure, Actions and movement of Muscle, Mechanism of Muscle Contraction, General introduction of Integumentary System, Related Pathologies and effect of Yoga.	30
IV	तंत्रिका संस्थान:- तंत्रिका तंत्र का सामान्य परिचय, रचना व प्रकार। केन्द्रीय, परिसरीय, एवं स्वायत्त तंत्रिका तंत्र का विवरण, ज्ञानेन्द्रियाँ, सम्बंधित रोग एवं योग का प्रभाव। Nervous System: General introduction of Nervous System, Structure and Types. Description of Central Nervous System, Peripheral Nervous System and Autonomic Nervous System, sense Organs, related pathologies and Effect of Yoga.	27

Suggested Readings:

1. Gupta, Dr. Anant Prakash, "Manav Shreer Rachna avn Kriya Vigyan", Sumit Publications, Agra /India, 2016, Edition No. 11th.
2. Brahmavrchias, "Sharer Rachna evan Kriya Vigyan", Shri Vedmata Gayatree Trust, Haridwar/ India, 2008, Edition No. 4th.
3. McKinley, Michael P., "Human Anatomy", Library of Congress Cataloging- in- Publication, Boston
4. Tripathi, Dr. Brahmanand, "Charak Sanhita1-2", Chaukhanba surbharati publication, Varanasi/India, 2017.

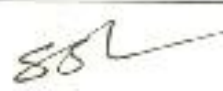
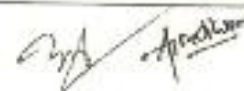




5. Sastri, Dr. Ambikadatt, "SuShrut Sanhita", Chaukhambha publications, Varanasi/India, 2018.
6. Mishra, pt. Radhe Shyam, "Yoga Chikitsa", University publication, New Delhi/ India, 2008.
7. Saraswati, Swami Satyanand, "Asan Pranayama Mudra Bandh", Yoga publications Trust Munger, Bihar/India, 2006, Edition No. 3rd

Program/Class: M.A./ M.Sc. YOGA		Year: Fourth	Semester: VII
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy			
Course Code: A630704T		Course Title: हठयोग के सिद्धांत (Principles of Hath Yoga)	
Course outcomes: हठ योग के सही स्वरूप को जानना, अच्छे स्वास्थ्य को सहज ढंग से प्राप्त करने के विधि, हठ योग के विभिन्न उपांगों की जानकारी ।			
Credits: 5		First Subject Elective	
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (In hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 Etc			
Unit	Topics		No. of Lectures
I	हठ प्रदीपिका : हठयोग का अर्थ एवं परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, योगाभ्यास के लिए पथ्य-अपथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठ तद्धि के लक्षण, हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ । Meaning and Definition of Hathyoga, suitable place for Yoga practice, Guidelines for Pathy-apathy in Yoga practice, Sachak and Badhak tatva in sadhana, Signs of hath siddhi, Viability of Hath Yoga, Method and benefits of Asanas described in Hath Yoga Pradipika,.		26
II	प्राणायाम का अर्थ एवं परिभाषा, प्रकार, विधि व लाभ । षट्कर्म वर्णन - धौती, बस्ति, नेति, नौलि, वाटक व कपालभाति की विधि व लाभ । बन्ध मुद्रा वर्णन - महामुद्रा, महावेध, महाबंध, खेचरी, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बन्ध, मूलबन्ध, विपरीतकर्णी, वज्रोली, शक्तिचालिनी, नादानुसंधान । Meaning and Definition of Pranayama types, method and benefits, Utility of Pranayama Shatkarma descriptions - Method and benefits of Dhauti, Vasti, Neti, Nauli, Tratak, and Kapalbhati. Descriptions of Bandha and Mudras – Uddiyan Bandha, Jalandhar Bandha, Mul Bandha, Mahamudra, Mahavedh Mudra, Mahabandh Mudra, Khechari Mudra, VipreetKarni Mudra, Vajroli Mudra, Shktichalini Mudra, Nadanusandhan.		27
III	घेरण्ड संहिता : सप्तसाधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्म - धौति, बस्ति, नेति, नौलि, वाटक, कपालभाति की विधि व लाभ।		27



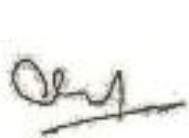



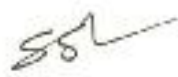
	Saptsadhan, Method and benefits of Shatkarma described in Gherand samhita - Dhauti, Vasti, Neti, Nauli, Trataka, Kapalbhathi.	
IV	4. घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन। 4. Explanation of Asana, Pranayama, mudras, pratyahar, dhyan and Samadhi described in Gherand Samhita.	25

Suggested Readings:

1. झा, स्वामी दिगम्बर जी, डॉ. पीताम्बर, हठ प्रदिपिका - कैवल्यधाम लोनावाला, पुणे 2017
2. सरस्वती, स्वामी निरंजनानंद, घेरण्ड संहिता - योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 1997
3. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद, आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध - योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 1997
4. सरस्वती, स्वामी विज्ञानंद, योग विज्ञान - योग निकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेश, 2007

Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA	Year: first	Semester: I
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy		
Course Code: A630705T	Course Title: वेदों में मानवीय मूल्य एवं संस्कार (MORAL VALUES AND SANSKARA IN VEDAS)	
Course outcomes: To awaken true faith in the human values and spiritual rituals described in the Vedas, which are called origin of pure Indian knowledge. And to improve social harmony and social health by teaching them practical application.		
Credits: 5	First Subject Elective	
Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 Etc		





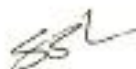


Unit	Topics	No. of Lectures
I	भारतीय संस्कृति एवं भारतीय ग्रन्थ, मानव जीवन की महत्ता, मानवीय मूल्य का अर्थ एवं महत्त्व, वेदों में मानवीय मूल्य, ब्राह्मणत्व, चरित्र निर्माण, संयम, दुष्प्रवृत्ति उन्मूलन, पारिवारिक सामंजस्य, Indian culture and Indian literature, importance of human life, meaning and importance of Moral Values, Moral values in Vedas like brahmanattva, character building, self-control, dushpravritti unmulana, family harmony, kartavya nishtha, self-confidence, bhav samvedana, seva, sadhana, aradhana,	21
II	सच्चा अध्यात्म, तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु, वसुधैव कुटुम्बकम्, सफलता के चार सूत्र आत्मसमीक्षा, आत्मपरिष्कार आदि । Real spirituality, tanme manah shiv sankalp mastu, vasudhaiv kutumbakam, four steps of success like atmsameeksha, atmparishkar etc.	20
III	वेदों में ज्ञानकाण्ड एवं कर्मकांड, संस्कृति का मूल-यज्ञ, यज्ञ की वैज्ञानिकता, यज्ञ का सार्वभौमिक महत्त्व, यज्ञ का दार्शनिक एवं व्यावहारिक ज्ञान । Gyankand and karmakand in vedas, yagya: root of culture, scientific explanation of Yagya, the universal importance og yagya, philosophical and practical knowledge of yagya.	24
IV	मानव जीवन व समाज में संस्कारों का वैज्ञानिक महत्त्व, षोडश संस्कार, संस्कारों का व्यावहारिक ज्ञान । Scientific importance of sanskaras in human life and society, shadash sanskas, practical knowledge of the sanskaras.	23

Suggested Readings:

1. Sharma Acharya, pt. ShriRam, "Vedon ka Diwya Sandesh ", Yug Nairman Yojana Vistar Trust, Mathura/India, 2010. Edition No. Fifth addition.
2. Kamayani, Smt. Kamini, "Bharateey Jeevan mulya", Gyan Ganga, /India, 2011.
3. Sharma, Sukesh, "Bhartee Sanskriti Me Manav Mulya avm Lok Kalyan", Sanjay Prakshan
4. Sharma Acharya, pt. Shri Ram, "Yug Sanskar Paddhati" , Yug Nirman Yojana Press, Mathura/India, 2018, 5th
5. Sharma Acharya, pt. Shri Ram, "Karma-Kand" , Yug Nirman Yojana Press, Mathura/India, 2019, 3th






Program/Class: M.A./MSc. YOGA		Year: First	Semester: I
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy			
Course Code: A630706P		Course Title: योगाभ्यास (Yoga Practical)	
Course outcomes: : इसके माध्यम से विद्यार्थियों को योग के विभिन्न अंगों जैसे आसन, प्राणायाम, ध्यान, मुद्रा, बन्ध आदि अभ्यासों का व्यवहारिक ज्ञान प्रदान किया जाएगा।			
Credits: 5		Second Subject Elective	
Max. Marks: 50+50		Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 etc.			
Unit	Topics		No. of Lectures
I	मंत्र एवं प्रार्थना आसन- T.T.K. (ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन), संधि संचालन के अभ्यास, शक्ति संवर्धन के अभ्यास, पाद संचालन के अभ्यास, सुखासन, अर्धपद्मासन, पद्मासन, वज्रासन, वृक्षासन, हस्तोत्तानासन, पाद हस्तासन, त्रिकोणासन, वक्रासन, उष्ट्रासन, मार्जरी आसन, मंडूकासन, उत्तानपादासन, अर्ध हलासन, पवनमुक्तासन, शलभासन, भुजंगासन, सर्पासन, शवासन, मकरासन, सूर्यनमस्कार Asana- T.T.K. (Tadasana, Tiryak Tadasana, Katichkrasana), exercises for joint operation, exercises for strength enhancement, exercises for foot operation, Sukhasana, Ardhapadmasana, Padmasana, Vajrasana, Vrikshasana, Hstottanasana, Pada Hastasana, Trikonasana, Vakrasana, Ustrasana, Marjari posture, Mandukasana, Uttanpadasana, Ardha Halasana, Pawanmuktasana, Shalabhasana, Bhujangasana, Sarpasana, Shavasana, Makarasana, Suryanamaskar		27
II	प्राणायाम- उदरीय, वक्षीय व यौगिक श्वसन, नाडीशोधन प्राणायाम, प्राणकर्षण प्राणायाम षट्कर्म- जल नेति, रबड़ नेति, वातकर्म कपालभाति Pranayama - abdominal, thoracic and yogic breathing, nadishodhana pranayama, pranakarshan pranayama Shatkarma - water neti, rubber neti, vatakarma kapalbhati		25
III	मुद्रा एवं बंध- ज्ञान मुद्रा, योग मुद्रा, जालन्धर बंध, उड्डियान बंध, मूलबन्ध Mudras and Bandhas – Jnana Mudra, Yoga Mudra, Jalandhara Bandha, Uddiyana Bandha, Moolabandha		24
IV	ध्यान विधियाँ- सोहम साधना व सविता ध्यान Meditation Methods - Soham Sadhana and Savita Meditation		20

Suggested Readings:

1. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत
2. डॉ. कामख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
3. स्वामी स्वात्माराम, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम स्वामी कुवल्यानंद मार्ग, लोनावाला (पुणे)
4. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, घेरण्ड संहिता, मुंगेर, बिहार, भारत
5. शिव संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)
6. वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)

Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA	Year: First	Semester: II
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy		
Course Code: A630707P	Course Title: Project and Presentation	
Course outcomes: Through the course student will be able to learn, understand express the spiritual and scientific approach of Yoga.		
Credits: 5	Second Subject Elective	
Max. Marks: 50+50	Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 etc.		

During the Session every Saturday day is pre-determined. On this day, all the students will have to give oral or PPT presentation by remembering well what has been taught throughout the week under the curriculum.

For project work, students can choose any suitable topic from the syllabus of the question papers given in each semester, according to the preferences or instructions of the teacher. Which the students have to complete through self-study and guidance of teachers. And the students will have to give an oral viva examination related to the constructed project along with the practical examination to be held at the end of the each semester.

Program/Class: M.A./MSc. YOGA	Year: first	Semester: II
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy		
Course Code: A630801T	Course Title: भारतीय दर्शन व मानव चेतना (INDIAN PHILOSOPHY AND HUMAN CONSCIOUSNESS)	

[Handwritten signatures]

[Handwritten signature]

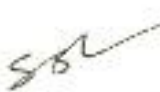
[Handwritten signature]

Course outcomes: In this paper we explain actual form of the Indian philosophy describing all school of Indian philosophy also, Yoga and Human consciousness in Indian philosophy and all Indian religions, developing techniques of human consciousness in various Yogic, philosophical and religious literature.		
Credits: 5		Core Compulsory
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 40
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 etc.		
Unit	Topics	No. of Lectures
I	दर्शन :- अर्थ एवं परिचय, भारतीय दर्शन की विशेषताएं, आधुनिक जीवन में दर्शन की उपयोगिता, दर्शन के प्रकार, चार्वाक दर्शन, बौद्ध दर्शन, जैन दर्शन। Philosophy: Meaning, and Introduction of Indian Philosophy, Utility of Philosophy in modern life, Type of philosophy, Charvak Philosophy, Bauddha Philosophy and Jain-Philosophy.	27
II	न्याय दर्शन का सामान्य परिचय, वैशेषिक दर्शन का सामान्य परिचय, सांख्य दर्शन एवं योग दर्शन का सामान्य परिचय। General introduction of Nyaya Philosophy, General introduction of Vaisheshika Philosophy, General introduction of Sankhya Philosophy and Yoga Philosophy.	26
III	मीमांसा दर्शन-सामान्य परिचय, वेदांत दर्शन-सामान्य परिचय एवं शंकराचार्य जी का अद्वैतवाद। मानव चेतना का अर्थ एवं परिभाषा। Mimamsa Philosophy - General introduction, Vedant Philosophy - General Introduction, Advaitvad of Shankaracharya, Meaning, Definition of Consciousness.	25
IV	मानव चेतना का स्वरूप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता, विभिन्न धर्मों में मानव चेतना के विकास की विधियां Nature of Human Consciousness, Need of study of Human Consciousness. Methods of the Development of Human Consciousness in Different Religions.	27

Suggested Readings:

1. Sinha, Prof. harendra Prasaad, "Bharateey Darshan ki Rup rekha", Motilal banarsidas, Delhi/India, 2016. Edition No. 5th.
2. Sharma Acharya, Pt. Shri Ram, "Sankhya Darshan evn Yoga Darshan", Vedmata Gayayree trust, haridwar/India, 2000.
3. kumar Kamakhya, Dr., "Yoga Mahavigyan", standerd publishers, New Delhi/India, 2007. Edition No. 1st.
4. Basile p, Catomaris, "Foundation of Yoga", Inner Traditions, vermont, 2011, Edition No.1st.
5. Dr. Radha Krishnan, "Bharateeya Darshan", Rajpal publications, India, 2010.
6. Kumar, Dr. Kamakhya, "Manav Chetana evn Yoga Vigyan", India.
7. Bharaddwaj, Dr. Ishwar, "Manav Chetna", India.





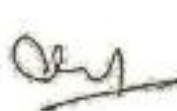


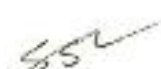
Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA	Year: First	Semester: II
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy		
Course Code: A630802T	Course Title: जीवन का योगिक प्रबन्धन (Yogic Management of Life)	
Course outcomes: मानव जीवन की उपयोगिता और गरिमा का ज्ञान, समय प्रबन्धन व तनाव प्रबन्धन , व्यक्तित्व विकास व बौद्धिक विकास		
Credits: 5	Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 etc.		

Unit	Topics	No. of Lectures
I	मानव जीवन एवं समय, आधुनिक जीवनशैली में समय एवं समय को नष्ट करने वाले कारक, समय प्रबन्धन की योगिक रीति Human life and time, factors that destroy time and time in modern lifestyle, yogic method of time management	24
II	तनाव की अवधारणा, तनाव के प्रकार, वर्तमान समय में तनाव व तनाव प्रबन्धन की आवश्यकता, तनाव प्रबन्धन हेतु योगाभ्यास Concept of stress, types of stress, need of stress and stress management in present time, yoga practice for stress management	26
III	व्यक्तित्व की अवधारणा व परिभाषा, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्व, व्यक्तित्व विकास के योगिक दृष्टिकोण – तीन शरीर, पंचकोश व षट्चक्र, अष्टांग योग की व्यक्तित्व विकास में भूमिका Concept and definition of personality, determinants of personality, yogic approach to personality development – three bodies, five koshas and six chakras, role of Ashtanga yoga in personality development	27
IV	बुद्धि – अर्थ व परिभाषा, बौद्धिक विकास हेतु योगाभ्यास, क्रोध प्रबन्धन हेतु योगाभ्यास Wisdom – Meaning and definition, Yoga practice for intellectual development, Yoga practice for anger management	20

Suggested Readings:

1. शर्मा पं.श्रीराम, सफल जीवन की दिशाधारा, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
2. वर्णवाल सुरेश, योग और मानसिक स्वास्थ्य, झूलिया पुस्तक भंडार, हरिद्वार
3. शर्मा पं.श्रीराम, जीवेम शरदः शतम् (वांगमय संख्या 41), ब्रह्मवर्चस अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा, 1998






4. सिंह अरुण कुमार, उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास पब्लिकेशन, 2015, संस्करण- 9
5. Dr. Kamakhya Kumar, Yoga Psychology: Handbook of Yogic Psychotherapy, 2013, Publication D.K. Print world, New De hi.

Program/Class: Bachelor (Research) in		Year: First	Semester: II
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy			
Course Code: A630803T		Course Title: HUMAN BIOLOGY-II	
Course outcomes: In this paper student understand anatomy and physiology of various systems of human body, related pathologies and their yoga therapy. We also teach making yoga chart and routine chart.			
Credits: 5		Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 Etc			
Unit	Topics		No. of Lectures
I	अन्तःस्रावी संस्थान एवं पाचन संस्थान:- परिचय, रचना, प्रकार एवं कार्य, सम्बंधित रोग एवं योग का प्रभाव। Endocrine System and Digestion System – Introduction Structure, type and Physiology, related Pathologies and effect of Yoga.		26
II	रक्त परिसंचरण संस्थान:- रक्त, रक्त के संगठक, रक्त के कार्य, रक्त वर्ग, हृदय की बाह्य-आंतरिक संरचना एवं कार्य, धमनी व शिरा में अंतर रक्त परिसंचरण रक्तदाब, लसिका तंत्र, संबंधित रोग एवं योग का प्रभाव। Blood circulatory System – Blood, Composition of blood, Function of Blood, Blood Group, External-internal structure, function of Heart, difference bet ween arteries – veins, Circulation of Blood, Blood Pressure, Lymphatic System, Related Pathologies and effect of Yoga.		27
III	श्वसन संस्थान एवं उत्सर्जन संस्थान:- परिचय, श्वसन संस्थान की पेशियां एवं क्रियाविधि, गैसों का परिवहन, प्रमुख उत्सर्जन अंग वृक्क की रचना तथा कार्य, संबंधित रोग एवं योग का प्रभाव। Respiratory system and Excretory System- Introduction, Muscles of Respiration, Mechanism of Respiration, Gaseous Exchange, Main excretory organs, Gross and Histological Structure and Function of Kidney, related pathologies and effect of Yoga.		27
IV	प्रजनन संस्थान:- परिचय एवं प्रकार, पुरुष जननांग, स्त्री जननांग, स्तन ग्रंथियां, ऋतु साव या मासिक धर्म, सम्बंधित रोग एवं योग का प्रभाव। Reproduction- introduction and type, male genitalia, female genitalia, mammary gland, menstruation, related pathologies and effect of Yoga.		25



SSR



Suggested Readings:

1. Gupta, Dr. Anant Prakash, "Manav Shreer Rachna avn Kriya Vigyan", Sumit Publications, Agra /India, 2016, Edition No. 11th.
2. Brahmavrchas, "Sharer Rachna evan Kriya Vigyan", Shri Vedmata Gayatree Trust, Haridwar/ India, 2008, Edition No. 4th.
3. McKinley, Michael P., "Human Anatomy", Library of Congress Cataloging- in- Publication, Boston
4. Tripathi, Dr. Brahmanand, "Charak Sanhita1-2", Chaukhanba surbharati publication, Varanasi/India, 2017.
5. Sastri, Dr. Ambikadatt, "SuShrut Sanhita", Chaukhambha publications, Varanasi/India, 2018.
6. Mishra, pt. Radhe Shyam, "Yoga Chikitsa", University publication, New Delhi/ India, 2008.
7. Saraswati, Swami Satyanand, "Asan Pranayama Mudra Bandh", Yoga publications Trust Munger, Bihar/India, 2006, Edition No. 3rd.

Program/Class: Bachelor (Research) In		Year: First	Semester: II
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy			
Course Code: A630804T		Course Title: पातन्जल योग (Patanjal Yoga)	
Course outcomes: पातंजल योग सूत्र के वास्तविक स्वरूप को जानना तथा अष्टांग योग के व्यावहारिक सूत्रों के माध्यम से जीवन प्रबंधन करना ।			
Credits: 5		Third Subject Elective	
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 Etc			
Unit	Topics		No. of Lectures
I	पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियाँ, चित्त वृत्तियाँ, चित्त वृत्तियों को रोकने के उपाय, योगान्तराय, चित्त प्रसादन के उपाय । Introduction of Patanjali Yoga Sutra, definition of Yoga, Chitta, landscapes of chitta, chitta Vritties, Remedies for prevention of Vritties of chitta, Yoga Antaraay, Remedies of chitta prasadana.		26
II	क्रियायोग एवं उसके प्रकार, पंचक्लेश, योग के आठ अंग, यम-नियम का स्वरूप एवं फल, आसन-परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम- परिभाषा, प्रकार एवं महत्व। Kriyayoga and there types, Panchklesh, Eight dimensions of Yoga (Ashtang Yoga) Nature and Fruit of Yama- Niyama, Definition and Importance of Asana, definition, types and importance of Pranayama .		27





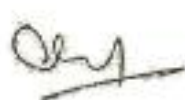


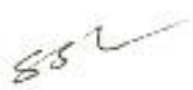
III	प्रत्याहार की अवधारणा एवं महत्व, धारणा की अवधारणा एवं महत्व ध्यान की अवधारणा एवं महत्व, समाधि की अवधारणा, समाधि के प्रकार- सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात । The concept and importance of pratyahara, concept and importance of Dharana, Concept and importance of Dhyana, the concept of Samadhi, Types of Samadhi – Sampragyata, Asampragyata.	27
IV	संयमजन्य सिद्धियां, जन्मादि पंच सिद्धि, अणिमादि अष्ट सिद्धियां, ईश्वर की अवधारणा, योग साधना में ईश्वर का महत्व, कैवल्य। Restorative accomplishments, Janmadi five Siddhi, Animadi Eight Siddhies, Concept and Nature of God and importance of God in Yoga Sadhana, Kaivalya.	25

Suggested Readings:

1. तीर्थ, स्वामी ओमानंद (संवत् 2054) पातंजल योग प्रदीप, गीता प्रेस गोरखपुर
2. मिश्र, डॉ. जगदीशचन्द्र, 2008, भारतीय दर्शन चौखंभा सुर भारती प्रकाशन, वाराणसी
3. श्रीवास्तव, डॉ. सुरेश चन्द्र, 2008, पातंजल योग दर्शनम्, चौखंभा सुर भारती प्रकाशन, वाराणसी
4. पंड्या, डॉ. प्रणव, अन्तर्जगत की यात्रा का ज्ञान विज्ञान, भाग-1,2,3 & 4 (2006), वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शांतिकुंज, हरिद्वार, उत्तराखंड
5. डॉ इन्द्राणी, पातंजल योगसूत्र के आधारभूत तत्व, 2018 सत्यम पब्लिशिंग हॉउस

Program/Class: Master in Mathematics (Statistics)	Year: First	Semester: II
Subject: Mathematics(Statistics)		
Course Code: A630805T	Course Title: Computing Fundamentals	
Course outcomes:		
1. Able to understand the basic concept of Computer organization, number system, computer codes and arithmetic. 2. Able to understand basic concepts of Boolean algebra, Boolean functions, logic gates and circuits, algorithm and flow charting. 3. Able to understand Computer languages, machine language, high level language, compilers and characteristics of. 4. Able to understand and apply the knowledge of System implementation and operations, data processing, file organization, file utilities, data communication and networking.		
Credits:4	Third Generic Elective	
Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks:40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 3-1-0		






Unit	Topics	No. of Lectures
I	Computer organization, number system, positional and non-positional, conversion from one system to another, computer codes and arithmetic.	15
II	Boolean algebra, Boolean functions, logic gates, logic circuits, planning the computer programmes, algorithm and flow charting.	15
III	Computer languages, analogy with natural languages, machine language and assembly language, high level language, compilers and interpreters, characteristics of good language, subroutines.	15
IV	System Implementation and operations, operating systems, business data processing concepts, data processing and storage hierarchy, file organization, file utilities, sorting, sending and merging, database system, data communication and networking, transmission models.	15

Suggested Readings:

1. P K Sinha, Computer fundamentals, PBP Publication.
2. Br Eric D'Souza, Chipping-In SKW Software Ltd.

Suggested Continuous Evaluation Methods:

Total Marks: 25

House Examination/Test: 10 Marks

Written Assignment/Presentation/Seminar: 10 Marks

Punctuality/Active Participation: 5 Marks

Course prerequisites: To study this course, a student must have the some basic knowledge of computer.

Program/Class: M.A./MSc. YOGA	Year: First	Semester: II
Subject:		
Course Code: A630806P	Course Title: Yoga Practical	
Course outcomes: इसके माध्यम से विद्यार्थियों को योग के विभिन्न अंगों जैसे आसन, प्राणायाम, ध्यान, मुद्रा, बन्ध आदि अभ्यासों का व्यवहारिक ज्ञान प्रदान किया जाएगा।		
Credits: 5	Fourth Subject Elective	
Max. Marks: 50+50	Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 etc.		

[Signature]

[Signature]

[Signature]

[Signature]

[Signature]

Unit	Topics	No. of Lectures
I	मंत्र एवं प्रार्थना आसन- प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास स्वस्तिकासन, गरुडासन, मत्स्येन्द्रासन, जानुशिरासन, उष्ट्रासन, गोमुखासन, नाँकासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, कुक्कुटासन, सर्वांगासन, धनुरासन Asana- The following exercises in addition to the first semester Swastikasana, Garudasana, Matsyendrasana, Janushirasana, Ustrasana, Gomukhasana, Naukasana, Matsyasana, Suptavajrasana, Kukkutasana, Sarvangasana, Dhanurasana	26
II	प्राणायाम- सूर्यभेदी प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम षट्कर्म- सूत्र नेति, अग्निसार क्रिया Pranayama- Suryabhedhi Pranayama, Sheetalii Pranayama, Sheetkari Pranayama Shatkarma- Sutra Neti, Agnisar Kriya	23
III	मुद्रा एवं बंध- शाम्भवी मुद्रा, प्राण मुद्रा, खेचरी मुद्रा, महाबन्ध Mudra and Bandha – Shambhavi Mudra, Prana Mudra, Khechari Mudra, Mahabandha	24
IV	ध्यान विधियाँ- अंतर्मान, कायस्थैर्यम Meditation Methods – Antarmaun, Kayastharyam	20

Suggested Readings:

1. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत
2. डॉ. कामख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
3. स्वामी स्वात्माराम, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम स्वामी कुवल्यानंद मार्ग, लोनावाला (पुणे)
4. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, घेरण्ड संहिता, मुंगेर, बिहार, भारत
5. शिव संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)
6. वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)

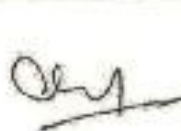
Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA	Year: first	Semester: II
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy		
Course Code: A630807P	Course Title: project and presentation	



Course outcomes: Through the course student will be able to learn, understand express the spiritual and scientific approach of Yoga.	
Credits: 5	Fourth Subject Elective
Max. Marks: 50+50	Min. Passing Marks: 40
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 Etc	
During the Session every Saturday day is pre-determined. On this day, all the students will have to give oral or Ppt presentation by remembering well what has been taught throughout the week under the curriculum.	
For project work, students can choose any suitable topic from the syllabus of the question papers given in each semester, according to the preferences or instructions of the teacher. Which the students have to complete through self-study and guidance of teachers. And the students will have to give an oral viva examination related to the constructed project along with the practical examination to be held at the end of the each semester.	

Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA	Year: SECOND	Semester: III
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy		
Course Code: A63901P	Course Title: योग ग्रन्थों के मूलभूत तत्त्व (Basics of Yoga Text)	
Course outcomes: विभिन्न उपनिषदों में योग के स्वरूप का विस्तृत वर्णन, उपनिषदों में समाहित योग की अवधारणाओं का सन्यक प्रतिपादन ।		
Credits: 05	Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 etc.		

Unit	Topics	No. of Lectures
I	इशावास्योपनिषद: कर्मनिष्ठा की अवधारणा, विद्या और अविद्या आत्मभाव। केनोपनिषद: इन्द्रियां और अन्तःकरण स्व और मन, सत्यानुभूति। Isavasyopnishada: Concept of Karmanishtha, Vidya and Avidya, Self-esteem. Kenopnishada: Senses and Antahkarna, self and mind, Satyanubhuti.	20
II	कठोपनिषद: योग की परिभाषा, आत्मा की प्रकृति, सत्यज्ञान की महत्ता। प्रश्नोपनिषद: प्राण और रई(सृजन) की अवधारणा, पंच प्राण । मुण्डकोपनिषद: ब्रह्मविद्या के दो दृष्टिकोण - परा व अपरा ब्रह्मविद्या की महानता, तपस्या और गुरुभक्ति, सृजनात्मकता का केन्द्र ।	21







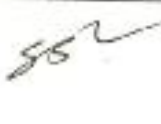
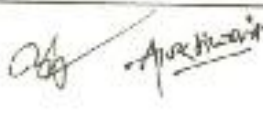
	Kathopnishada: Definition of Yoga, Nature of Soul, Importance of true knowledge. Prashnopnishada: Concept of Prana and Rai (creation), Panchprana. Mundkopnishada: two views of Brahmvaidya – Para and apara, Greatness of Brahmvaidya, loyalty of Karmafala, Tapasta (penance) Gurubhakti (devotion to guru), center of Creativity.	
III	माण्डूक्योपनिषद्: चेतना के चार स्तर एवं ओंकार के साथ इनका सम्बन्ध। ऐतरेयोपनिषद्: आत्मा की अवधारणा, ब्रह्माण्ड और ब्राह्मण की अवधारणा। तैत्तिरियोपनिषद्: पंचकोश की अवधारणा, शिक्षावल्ली, आनन्द वल्ली, भृगुवल्ली का सारांश। Mandukyopnishada: Four levels of consciousness and it's relation with Omkar. Eitareyopnishada: Concept of Soul, Concept of Universe and Brahmin. Taittiriopnishada: Concept of Panchkosha, Summary of Siksha Valli, Ananda Valli, Brigu Valli.	20
IV	छान्दोग्योपनिषद्: ओम ध्यान (उद्गीत), शान्दिल्य विद्या। बृहदारण्यकोपनिषद्: आत्मा और ज्ञान योग की अवधारणा, आत्मा और परमात्मा का एकत्व। Chhandogyopnishada: Om Dhyana (Udgeet), Shandilya Vidya. Brihadaranyakopnishada: Concept of Soul and Gyana Yoga, Unity of soul (atma) and divine (parmatma).	21

Suggested Readings:

1. ईशादि नौ उपनिषद् - गीता प्रेस, गोरखपुर
2. गौड़, डॉ. अक्षय कुमार, उपनिषद् एवं योगवाशिष्ठ सार, झोलिया पुस्तक भंडार हरिद्वार, 2018
3. शर्मा, पं० श्री राम आचार्य, 108 उपनिषद् (तीन खण्ड)
4. उपनिषद् संग्रह - प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास
5. Nine Principals Upanishdas - Bihar School of Yoga, Yoga

Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA	Year: SECOND	Semester: III
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy		
Course Code: A63902T	Course Title: योग शिक्षण पद्धति (Yoga Teaching Methodology)	
Course outcomes: इसके माध्यम से विद्यार्थियों को योग शिक्षा के आधारभूत सिद्धांतों एवं योगाभ्यास कक्षा का व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त हो सकेगा ।		



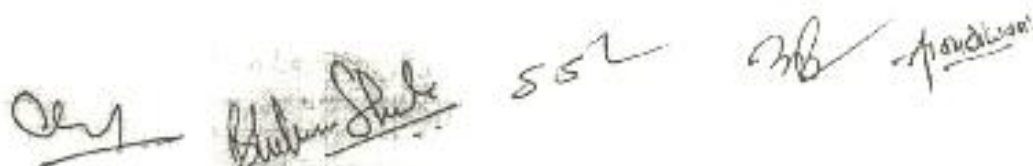



Credits: 05	Core Compulsory
Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks: 40

Unit	Topics	No. of Lectures
I	शिक्षा का अर्थ व परिभाषा, शिक्षा का महत्व, योग शिक्षा की प्रमुख विशेषताएं, योग शिक्षा के कारक, योग शिक्षा का महत्व, मानव मूल्यों का अर्थ, मानव मूल्य व उनके प्रकार, शिक्षा में मानव मूल्यों की आवश्यकता, योग शिक्षा का मानवीय मूल्यों पर प्रभाव Meaning and definition of education, Importance of education, salient features of yoga education, factors of yoga education, importance of yoga education, meaning of human values, human values and their types, need of human values in education, importance of yoga education on human values Effect	25
II	सीखना- अर्थ एवं परिभाषा, शिक्षण का अर्थ व परिभाषा, शिक्षण का उद्देश्य, शिक्षण व सीखना का सम्बन्ध, शिक्षण के सिद्धांत, सीखने के यौगिक स्तर- विद्यार्थी, शिष्य व मुमुक्षु Learning – Meaning and Definition, Meaning and Definition of Teaching, Purpose of Teaching, Relationship of Teaching and Learning, Principles of Teaching, Compound Levels of Learning – Student, Disciple and Mumukshu.	24
III	समय प्रबन्धन व अनुशासन, व्यक्तिगत एवं सामूहिक स्तर पर शिक्षण प्रशिक्षण, शिक्षण प्रबन्धन Time Management and Discipline, Teaching Training at Individual and group level, Education Management	24
IV	यौगिक कक्षा की व्यवस्था, आदर्श योग कक्षा के आवश्यक तत्व, विद्यार्थी की शिक्षक के प्रति भावना- प्रणिपात, परिप्रश्न व सेवा Arrangement of Yogic class, essential elements of ideal yoga class, student's feeling towards teacher - Pranipat, questioning and service	20

Suggested Readings:

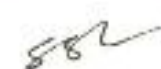
1. संक्षिप्त योगवासिष्ठ, गीताप्रेस गोरखपुर (उ.प्र.)
2. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, बच्चों में योग शिक्षा भाग-1 व 2, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार
3. Dr. Kamakhya Kumar, Yoga Education (A Text Book), Shilpa Publication, Delhi, 2012
4. अग्रवाल जे. सी., शैक्षणिक तकनीकी एवं प्रबन्धन, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा
5. सक्सेना एन. आर. स्वरूप एवं ओबेराय डॉ. एस.सी., आर.लाल.बुक डिपो, मेरठ



Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA	Year: SECOND	Semester: III
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy		
Course Code: A63903T	Course Title: योग अनुसंधान एवं सांख्यिकी (Yogic Research and Statistics)	
Course outcomes: How to analysis and explain scientifically to various effects of yoga on human health in research field. So here we will teach research methodology and statistics.		
Credits: 05	Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks: 40	

Unit	Topics	No. of Lectures
I	शोध स्वरूप एवं समस्या- शोध का अर्थ तथा विशेषताएं, शोध के प्रकार, योग में अनुसंधान की आवश्यकता तथा महत्व, समस्या का स्वरूप स्रोत एवं प्रकार वैज्ञानिक समस्या की विशेषताएं। Research Nature and Problem: Meaning and characteristics of research. Types of research, Need and importance of research In Yoga, Nature of Problem, source and type, characteristics of scientific problem.	21
II	अनुसन्धान परिकल्पना, प्रतिदर्श चयन एवं प्रदत्त संग्रहण की प्रविधियां:- परिकल्पना का स्वरूप तथा प्रकार प्रतिदर्श चयन का अर्थ एवं महत्व प्रतिदर्श चयन की प्रविधियां प्रदत्त संग्रहण की प्रविधियां- प्रेक्षण विधि, प्रयोगात्मक विधि, प्रश्नावली, साक्षात्कार। Hypotheses, sample selection and Data collection methods: Hypotheses – The form and types of Hypotheses. Meaning and importance of sampling, Method of sampling. Data collection methods– Observation method, Experimental method, Questionnaire method, Interview method.	27
III	चर, अभिकल्प एवं प्रतिवेदन लेखन चर का अर्थ एवं प्रकार, शोध अभिकल्प एवं शोध प्रतिवेदन लेखन, शोध प्रतिवेदन लेखन की विधियां तथा शैली। Variable, Research Design and Research report writing: Meaning and types of variable, Research Design and Research report writing – Method and style of Research report writing.	27
IV	वर्णनात्मक सांख्यिकी :- सांख्यिकी का अर्थ, स्वरूप तथा अनुप्रयोग, प्रदत्त का रेखा चित्र (ग्राफ़ीय) प्रस्तुतीकरण, केंद्रीय प्रवृत्ति की मापें मध्यमान, माध्यमिक तथा बहुलक की गणना, विचलनशीलता की मापें, मध्यमान विचलन एवं मानक विचलन, सहसम्बन्ध, सहसम्बन्ध गुणांक, प्रतिगमन तथा अविष्यक्तन, मध्यमानों के अंतर की सार्थकता, टी परीक्षण आदि। Descriptive Statistics: Meaning, Nature and application of Statistics, Drawing (Graphic) Presentation of data's, Measures of central tendency – Calculation of Mean, Median, and Mode, Measures of Variability –Meandeviation and authentic (standard) deviation, Correlation, Correlation Co-efficient calculation, Regression and Prediction, Significance of difference between Means of two groups, T-Test.	25





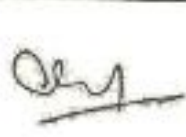


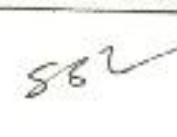
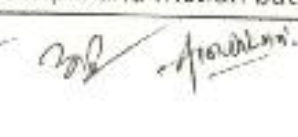
Suggested Readings:

1. Kapil, Dr. H. K. "Anusandhan Vidhiyan" H. P. Bhargav book House, Agra/ India, 2012, Edition No. 12.
2. Kapil, Dr. H.K., "Basic Aliments of Statistics", Agarwal Publications, Agra/India, 2019.
3. Sal Premi, Dr. Ganga, "shodh Pravidhi", Sahitya Sarovar, India.
4. Rai, Paras Nath, "Anusandhan Parichay", Lakshmi Narayan Agarwal, india.
5. Fadiya, Dr. B. L., "shodh Paddhatiyan", Sahitya Bhavan Publications, Agra/India, 2019

Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA	Year: SECOND	Semester: III
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy		
Course Code: A63904T	Course Title: प्राकृतिक चिकित्सा (Naturopathy)	
Course outcomes: विभिन्न उपनिषदों में योग के स्वरूप का विस्तृत वर्णन, उपनिषदों में समाहित योग की अवधारणाओं का सम्यक प्रतिपादन।		
Credits: 05	Fifth Subject Elective	
Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 etc.		

Unit	Topics	No. of Lectures
I	प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास, प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त, विजातीय विष का सिद्धान्त, जीवनी शक्ति बढ़ाने के उपाय। Brief history of Naturopathy, Basic principles of Naturopathy, the principal of toxins, increase life force.	21
II	जल चिकित्सा- जल का महत्व जल के गुण, जल चिकित्सा के सिद्धान्त, जल के प्रयोग की विधियां, जलपान, प्राकृतिक स्नान, साधारण व घर्षण स्नान, कटि स्नान, वाष्प स्नान, रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान, पूरे शरीर की गीली पट्टी, छाती, पेट, गले व हाथ-पैर की पट्टियां,। Hydro therapy – limportant of water, properties of water, The principal of Hydro therapy, methods of use water, drink water, natural bath, simple and friction bath, hip	27

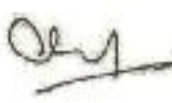


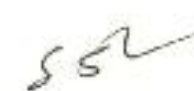
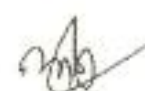



	bath, steam bath, spinal bath, hot foot bath, whole body wet strip, chest, stomach, neck and hand – leg straps .	
III	मिट्टी, सूर्य व वायु चिकित्सा - मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव। मिट्टी की पट्टी। सूर्य प्रकाश का महत्व, । सूर्य स्नान, विभिन्न रंगों का प्रयोग। वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान। Mud Sun and Air Therapy – importance, type, properties of mud. Effect of mud on body. Mud pack. Importance of Sunlight. Sun bath, use of different colors, Importance of Air, health effects of Air, Air bath.	27
IV	उपवास- सिद्धान्त व शारीरिक क्रिया-प्रतिक्रिया, आरोग्य हेतु उपवास, उपवास के प्रकार-दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध, जल उपवास, रसोपवास, फलोपवास, प्राकृतिक आहार । Fast – Theory and physiological action-reaction, Fasting for health, types of fasting – long, short, complete, semi, water fasting, juice fasting, fruit fasting. Ideal diet, Natural diet.	25

Suggested Readings:

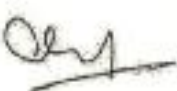
1. शर्मा, पं. श्रीराम आचार्य, चिकित्सा उपचार के विविध आयाम, सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड-40, सम्पादक-ब्रह्मवर्चस, (1998) अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
2. शर्मा, पं. श्रीराम आचार्य, जीवेम शरदः शतम, सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड – 41, सम्पादक-ब्रह्मवर्चस, (1998) अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
3. स्वस्थवृत्त विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह
4. स्वस्थवृत्तम - शिवकुमार गौड़
5. आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
6. रोगों की सरल चिकित्सा - विडुल दास मोदी
7. आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा - राकेश जिन्दलशर्मा, सम्पादक-ब्रह्मवर्चस, (1998) अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
8. सिंह, प्रो० रामहर्ष, (2007) स्वस्थवृत्त विज्ञान, चैखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली

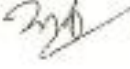
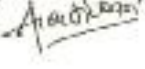



Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA	Year: SECOND	Semester: III
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy		
Course Code: A63905T	Course Title: स्वस्थवृत्त (Swasthvrutt)	
Course outcomes: स्वास्थ्य तथा जीवन शैली के प्रति जागरूकता, अच्छे स्वास्थ्य की प्राप्ति हेतु करणीय कार्यो व्यवहारिक प्रयोग ।		
Credits: 05	Fifth Subject Elective	
Max. Marks: 25+75	Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 etc.		

Unit	Topics	No. of Lectures
I	स्वास्थ्य का अर्थ, स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण, स्वस्थवृत्त का प्रयोजन, आयु व स्वास्थ्य का सम्बन्ध, स्वस्थवृत्त का प्रयोजन Meaning of health, Definition of health, Characteristics of a healthy man, Purpose of health, Relationship of age and health, purpose of swasthvrutt	21
II	दिनचर्या के पालनीय नियम भाग-1 प्रातःकाल जागरण, मलत्याग, मुखशुद्धि, दन्तधावन, जिह्वानिर्लेखन, गण्डूषधारण, मुख नेत्र प्रक्षालन, अभ्यंग (मालिश) व्यायाम परिभ्रमण (टहलना) क्षौरकर्म Routine to follow part-1 Morning awakening, defecation, mouth-cleansing, tooth-washing, lingual writing, gandushadharana, mouth-eye washing, abhyanga (massage) exercise, circumambulation (walking) kshaur karma	27
III	दिनचर्या के पालनीय नियम भाग-2 वस्त्रधारण, केशप्रसाधन नस्य कर्म, सन्ध्योपासना, स्वाध्याय, भोजन, ताम्बुल सेवन, सुगन्धित द्रव्य, माला, रत्नादि धारण करना सिर पर साफा, टोपी आदि धारण करना, पैरों में जूते आदि धारण करना, दण्ड धारण करना, छाता धारण करना, जीविकोपार्जन Routine to follow part-2 Wearing clothes, hair care, ritual worship, self-study, food, consumption of tambul, perfumed material, garland, wearing gemstones, wearing headgear, hat etc., wearing shoes etc. on feet, wearing punishment, wearing umbrella, earning a living	27
IV	रात्रिचर्या, सन्ध्योपासना, रात्रिप्रहर, रात्रिभोजन, रात्रिशयन, तत्त्वबोध की साधना सद्वृत्त का उद्देश्य, सद्वृत्त की आवश्यकता, सद्वृत्त की अवधारणा, सद्वृत्त की परिभाषा सद्वृत्त के आयाम, मानसिक सद्वृत्त, चारित्रिक सद्वृत्त, सामाजिक सद्वृत्त,	25



सामाजिक दायित्व, धार्मिक सद्वृत्त, पारिवारिक सद्वृत्त, सद्वृत्त पालन के लाभ Nocturnal, Sandhyopasana, Night Prahar, Nocturnal, Night sleeping, Spiritual practice Purpose of Sadvritta, Need of Sadvritta, Concept of Sadvritta, Definition of Sadvritta, Dimensions of Sadvritta, Mental Interest, Characteristics, Social circle, Social responsibility, Religious closeness, Family closeness, Benefits of observance of virtue	
--	--

Suggested Readings:

1. ब्रह्मवर्चस, (2011) आयुर्वेद का दर्शन क्रिया शरीर एवं स्वस्थ वृत्त, श्री वेदनाता गायत्री ट्रस्ट, हरिद्वार
2. गौड़, डॉ० शिवकुमार, (2000) स्वस्थवृत्तम्, नाथ पुस्तक भण्डार, रोहतक
3. मेहरा, डॉ० राखी, (2010) आयुर्वेद परिचय, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली
4. आचार्य चतुरसेन, (2009) स्वास्थ्य रक्षा, हिन्दू पॉकेट बुक्स, नई दिल्ली
5. शर्मा, पं० श्रीराम आचार्य, वाङ्मय संख्या 41, जीवेम शरदः शतम, सम्पादक-ब्रह्मवर्चस, (1998) अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
6. सिंह, प्रो० रामहर्ष, (2007) स्वस्थवृत्त विज्ञान, चैखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली

Program/Class: M.A./MSc. YOGA	Year: SECOND	Semester: III
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy		
Course Code: A630906P	Course Title: Yoga Practical	
Course outcomes: इसके माध्यम से विद्यार्थियों को योग के विभिन्न अंगों जैसे आसन, प्राणायाम, ध्यान, मुद्रा, बन्ध आदि अभ्यासों का व्यवहारिक ज्ञान प्रदान किया जाएगा		
Credits: 5	Sixth Subject Elective	
Max. Marks: 50+50	Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 etc.		

Unit	Topics	No. of Lectures
I	आसन- द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास भद्रासन, भूमनासन, नटराज आसन, एक पादांगुष्ठ नमनासन, पूर्ण मत्स्येन्द्रासन, पूर्ण उष्ट्रासन, बद्ध पद्मासन, सर्वांगासन, मयूरासन Asanas - The following exercises in addition to the second semester Bhadrasana, Bhumanasana, Nataraja Asana, One Padangushtha Namanasana, Purna Matsyendrasana, Purna Ustrasana, Baddha Padmasana, Sarvangasana, Mayurasana	21
II	प्राणायाम- द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास भ्रामरी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम, बाह्यवृत्ति व आभ्यन्तर वृत्ति प्राणायाम Pranayama- The following exercises in addition to the second semester Bhramari Pranayama, Bhasrika Pranayama, Ujjayi Pranayama, External Vritti Pranayama and	27

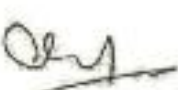
[Handwritten signatures and marks]

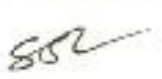
	Abhyantara Vritti Pranayama	
III	षट्कर्म- दण्ड धौति, शटक, नौलि मुद्रा एवं बंध- विपरीतकरणी मुद्रा, ध्यान मुद्रा, शंख मुद्रा Shatkarma - Dand Dhauti, Tratak, Nauli Mudra and Bandha – Viparitakarani Mudra, Dhyana Mudra, Shankh Mudra	27
IV	ध्यान विधियाँ- योग निद्रा Meditation Methods - Yoga Nidra	25

Suggested Readings:

1. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत
2. डॉ.कान्हैया कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
3. स्वामी स्वात्माराम, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम स्वामी कुवल्यानंद मार्ग, लोनावाला (पुणे)
4. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, घेरण्ड संहिता, मुंगेर, बिहार, भारत
5. शिव संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)
6. वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)

Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA	Year: SECOND	Semester: III
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy		
Course Code: A630907P	Course Title: project and presentation	
Course outcomes: Through the course student will be able to learn, understand express the spiritual and scientific approach of Yoga.		
Credits: 5	Sixth Subject Elective	
Max. Marks: 50+50	Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (In hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 Etc		
During the Session every Saturday day is pre-determined. On this day, all the students will have to give oral or PPT presentation by remembering well what has been taught throughout the week under the curriculum.		





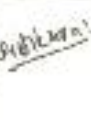


For project work, students can choose any suitable topic from the syllabus of the question papers given in each semester, according to the preferences or instructions of the teacher. Which the students have to complete through self-study and guidance of teachers. And the students will have to give an oral viva examination related to the constructed project along with the practical examination to be held at the end of the each semester.

Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA		Year: SECOND	Semester: IV
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy			
Course Code: A631001T		Course Title: योग चिकित्सा (YOGA THERAPY)	
Course outcomes: इसके माध्यम से विद्यार्थियों विभिन्न रोगों के निवारण हेतु योग चिकित्सा का विज्ञान सम्मत व्यवहारिक ज्ञान प्रदान किया जाएगा।			
Credits: 05		Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 etc.			
Unit	Topics		No. of Lectures
I	योग चिकित्सा अर्थ एवं परिभाषा, योग चिकित्सा सिद्धांत, योग चिकित्सा क्षेत्र एवं सीमाएं, योग चिकित्सा में जीवनशैली एवं आहार चिकित्सा, समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा, समग्र स्वास्थ्य हेतु योग Meaning and definitions of yoga therapy, principles of yoga therapy, scope and limitations of yoga therapy, lifestyle and diet therapy in yoga therapy, concept of holistic health, yoga for holistic health		25
II	योग चिकित्सा- गठिया, ग्रीवादंश, कमरदर्द, साइटिका, हार्निया, स्त्री रोग Yoga therapy- Arthritis, cervical bite, backache, sciatica, hernia, gynecological diseases		20
III	योग चिकित्सा- मोटापा, हाईपरथायराइड व हाईपोथायराइड, मधुमेह, उच्च रक्तचाप व हृदयरोग, माईग्रेन Yoga therapy - obesity, hyperthyroid and hypothyroid, diabetes, high blood pressure and heart disease, migraine		20





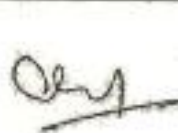


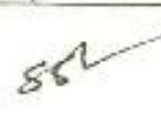
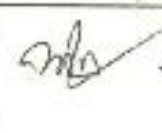
IV	योग चिकित्सा- कब्ज, दमा, मानसिक तनाव, अनिद्रा Yoga therapy - constipation, asthma, mental stress, insomnia	20
----	---	----

Suggested Readings:

1. डॉ.कामख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
2. Swami Satyanand Saraswati, Disease & Yoga, Yoga Publication Trust, Munger Bihar
3. Swami Satyanand Saraswati, Yoga for Hypertension, Yoga Publication Trust, Munger Bihar
4. Swami Satyanand Saraswati, Aasan Pranayam Mudra Bandh, Yoga Publication Trust, Munger Bihar
5. Swami Satyanand Saraswati, Yoga for Asthma & Diabetes, Yoga Publication Trust, Munger Bihar
6. Dr. R. Nagendra and Dr. H.R. Nagendra, Yoga for Arthritis, Swami Vivekananda Yoga Prakashan, 2004

Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA		Year: SECOND	Semester: IV
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy			
Course Code: A631002T		Course Title: वैकल्पिक चिकित्सा (Alternative THERAPY)	
Course outcomes: आधुनिक चिकित्सा पद्धति के स्थान पर पार्श्व दुष्परिणाम रहित, चिर स्थाई चिकित्सा के श्रेष्ठ विकल्प एवं योग की सर्व प्रमुख चिकित्सा पद्धति के साथ पूरक चिकित्सा के रूप में वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में ।			
Credits: 05		Core Compulsory	
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 etc.			
Unit	Topics		No. of Lectures
I	वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व। The concept of alternative therapy, the area of alternative therapy, limitation, need of alternative therapy and its importance.		21
II	एक्यूप्रेशर: अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेशर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न दाब बिन्दुओं का परिचय। Acupressure: History and definition, theory and method of acupressure, tools of		27



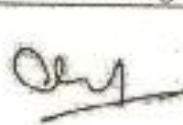



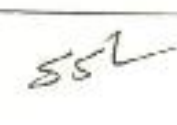

	acupressure, benefit of acupressure, introduction of different pressure point.	
III	प्राण चिकित्सा-प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, ऊर्जा केन्द्र, प्राण चिकित्सा में रंग एवं चक्रों का महत्व। Pranic therapy: Meaning, nature and type of prana, energy centre, importance of colour and chakras in pranic therapy.	27
IV	पंचकर्म - परिचय, पंचकर्म की विधियाँ, उपकरण एवं उनके प्रयोग, पूर्व कर्म, प्रधान कर्म व पाश्चात्य कर्म। Panchkarma: Introduction, methods of panchkarma, tools and its use, purva karma, pradhan karma and paschat karma.	25

Suggested Readings:

1. जिंदल, डॉ. राकेश, प्रकृतिक आयुर्विज्ञान, आरोग्य सेवा प्रकाशन, गोरखपुर, 2019
2. काला, डॉ. सरस्वती, श्रीवास्तव, डॉ. रोमा, प्राकृतिक चिकित्सा एक समग्र उपचार पद्धि
3. शर्मा, पं. श्री राम आचार्य, जीवेम शतम्, वाग्मय खण्ड- 40, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा, उत्तर प्रदेश।
4. सिंह, प्रो. राम हर्ष, स्वस्थ वृत्त विज्ञान, चौखम्बा प्रकाशन, वाराणसी।

Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA		Year: SECOND	Semester: IV
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy			
Course Code: A631003T		Course Title: योगाहार चिकित्सा (YOGAAHAR THERAPY)	
Course outcomes: योग चिकित्सा को शीघ्र प्रभावी बनाने हेतु आहार, पोषण एवं यौगिक आहार के महत्त्व का वैज्ञानिक प्रतिपादन कर विभिन्न रोगों के निवारण हेतु योगाहार चिकित्सा के अंतर्गत आहार तालिका निर्माण कराया जाएगा।			
Credits: 05		Seventh subject Elective	
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 etc.			
Unit	Topics		No. of Lectures
I	आहार एवं पोषण की अवधारणा, संतुलित आहार एवं चयापचय, यौगिक आहार की अवधारणा, जीवन प्रबंधन में यौगिक आहार की भूमिका। Concept of diet and nutrition, balance diet and metabolism, concept of Yogic diet, its role in life management.		25







II	स्थूल पोषक तत्व- स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव, सूक्ष्म पोषक तत्व- स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव, आहार समूह, ऊर्जा पेय। Macro nutrient – source, role and effect on body, micro nutrient - source, role and effect on body, Dietary groups.	24
III	आहार चिकित्सा की अवधारणा, उद्देश्य, सिद्धांत, क्षेत्र व सीमा, विरुद्धाहार आहार चिकित्सा के अवयव- सलाद, फलों का रस, अंकुरित एवं मसाले। Diet Therapy- concept, an objective, theory, area and limit. Components of diet therapy- salad, fruit juice, sprouts and spices.	24
IV	विभिन्न रोगों में आहार चिकित्सा मधुमेह, मोटापा, कब्ज, उच्च रक्तचाप, संधिवात, अस्थिमा, रक्ताल्पता, पीलिया, थाइराइड। Dietary therapy in diabetes, obesity, constipation, hypertension, arthritis, asthma, anemia, jaundice, thyroid.	23

Suggested Readings:

1. Sahay, Dr. Devina, "Ahar Vigyan", New Age International, Lucknow /India, 2019. Edition No.1st.
2. Singh, Dr. Ajeeta, "Ahar evn Poshan Vigyan", Star Publications, Agra/India, 2015. Edition No.2nd.
3. Tripathi, Dr. Brahmanand, "Charak Sanhita1-2", Chaukhanba surbharati publication, Varanasi/India, 2017.
4. Mishra, Subhashini, "Ahar evn Poshan ke Mul Tattva", Shri Natraj Prakashan, India, 2011.
5. Shairee, Dr. G. P., "Poshan evn Ahar Vigyan", Agrawal publications, Kanpur/India, 2017.
6. Sharma Acharya, "Jeevem Sharadah Shatam" Akhand Jyoti Sansthan, Mathura India, 2013.

Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA		Year: SECOND	Semester: IV
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy			
Course Code: A631004T		Course Title: सामान्य मनोविज्ञान (GENERAL PSYCHOLOGY)	
Course outcomes:			
Credits: 05		Seventh subject Elective	
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 etc.			
Unit	Topics		No. of Lectures
I	मनोविज्ञान का अर्थ एवं परिभाषा, मनोविज्ञान का उद्देश्य, व्यक्तित्व अर्थ एवं परिभाषा, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्व Meaning and Definition of Psychology, Objectives of Psychology, Personality Meaning and Definition, Determinants of Personality		30
II	न्यूरोन: प्रकार, संरचना और कार्य तंत्रिका तंत्र व उसके भाग, अंतःस्रावी प्रणाली		30

[Handwritten signatures and marks]

	मस्तिष्क: मस्तिष्क स्टेम, हाइपोथेलेमस , थेलेमस , सेरेब्रम Neuron: Types, Structure and Function Nervous system and its parts, Endocrine system. Brain: brain stem, hypothalamus, thalamus, cerebrum	
III	सीखना- अर्थ परिभाषा एवं प्रकृति मैमोरी – अर्थ, परिभाषा, प्रकार, प्रक्रिया एवं स्तर Learning - Meaning Definition and Nature Memory – Meaning, Definition, Types, Process and Levels	25
IV	बुद्धि – अर्थ व परिभाषा, प्रकृति और बुद्धि कौशल Intelligence – Meaning and Definition, Nature and Intelligence Skills	15

Suggested Readings:

1. सिंह अरुण कुमार, उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास पब्लिकेशन, 2015, संस्करण- 9
2. Dr. Kamakhya Kumar, Yoga Psychology: Handbook of Yogic Psychotherapy, 2013, Publication D.K. Print world, New Delhi.
3. Carole Wade & Carol Tavis, Psychology, (1998), Logman / Addison- Wesley Educational Publications Inc. Us. 5th Edi.
4. Robert A. Baron, Psychology, 2001, Pearson Education Publications, NewDelhi, (5th Edi.)

Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA		Year: SECOND	Semester: IV
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy			
Course Code: A631005T		Course Title: गर्भ संस्कार (GARBH SANSKAR)	
Course outcomes: समाज में संस्कारवान पीढ़ी गढ़ने व विद्यार्थियों को भविष्य में श्रेष्ठ माता-पिता का कर्तव्य भली-भांति निभाने की शिक्षा देने के उद्देश्य से इसका निर्माण किया गया है ।			
Credits: 05		Eighth subject Elective	
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 etc.			
Unit	Topics		No. of Lectures
I	नारी जीवन की महत्ता, गर्भ संस्कार का वैज्ञानिक प्रतिपादन, संवाद- संगीत, कहानियों, सत्संग, स्वाध्याय, ध्यान आदि विभिन्न माध्यमों से माता का गर्भस्थ शिशु से आत्मीय वार्तालाप । Importance of women life, scientific explanation of Garbh snskar- mother establishes conversation with her child in uterus by various means-Music, Storytelling, Thought		20

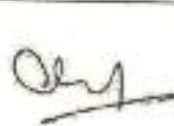
[Handwritten signatures and marks]

	transfer, Swadhyay, Meditation.	
II	स्वजनो व अन्य-जनों के साथ सकारात्मक एवं स्वस्थ वार्तालाप, स्वास्थ्य हेतु हितकर रुचियाँ यथा चित्रकारी, गद्य-पद्य लेखन, गायन-वादन, बागवानी, गृहसज्जा हेतु सामग्री निर्माण, दिनचर्या में नित्य यौगिक व्यवहार, पुंसवन संस्कार। positive and healthy talks with family members and others, healthy hobbies like painting, article-poem writing, singing-playing, gardening, home furnishing etc. yogic behavior in all daily routines, Garbh Sanskar Ceremony.	22
III	विकासशील गर्भस्थ शिशु हेतु आदर्श जीवनशैली एवं वातावरण निर्माण, आहार व पोषण, गर्भावस्था में संतुलित आहार का महत्त्व, तनाव प्रबंधन, लैपटॉप मोबाइल एवं वाईफाई से उत्पन्न विद्युतचुम्बकीय तरंगों के दुष्परिणाम। Ideal life Style modification & Environment for developing fetus, diet and Nutrition, importance of Balanced diet during pregnancy, Stress Management, bad effects of Electromagnetic radiation from Laptop, Mobile & Wi-Fi on fetus.	24
IV	गर्भ धारण हेतु पूर्व तैयारियाँ, भ्रूण का विकास, गर्भावस्था में परिवर्तन, गौसेवा एवं गौसान्निध्य का महत्त्व, प्रथम, द्वितीय व तृतीय तिमाही हेतु योगाभ्यास, गर्भावस्था हेतु कुछ वैकल्पिक उपचार। Preparation for pregnancy, development of fetus and changes in pregnancy, importance of gauseva or closeness of cow, Yoga practices during pregnancy in 1st 2nd and 3rd trimester, some alternative therapies in pregnancy.	24

Suggested Readings:

1. Acharya Sharma, Shri Ram, "Hamari bhavi Peedhee aur uska Navanirman", Akhand Jyoti Sansthan, Mathura/India, 2014. Edition no. 2nd.
2. Tripathi, Dr. Brahmanand, "Charak Sanhita-1-2", Chaukhanba surbharati publication, Varanasi/India, 2017.
3. Thanaki, Shri Jyoti Bahan, "Ajanma Shishu ki Antaryatra", Children's University, Ahamdabad, india, 2014.
4. Sharma Acharya, "Jeevem Sharadah Shatam" Akhand Jyoti Sansthan, Mthura/ India, 2013
5. Tripathi, Dr. Brahmanand, "Charak Sanhita-1-2", Chaukhanba surbharati publication, Varanasi/India, 2017.
6. Mukharji, Vishvanath, "Bharat ke Mahan Yogi"

Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA	Year: SECOND	Semester: IV
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy		
Course Code: A631006T	Course Title: योगाभ्यास (YOGA PRACTICAL)	







Course outcomes: इसके माध्यम से विद्यार्थियों को योग के विभिन्न अंगों जैसे आसन, प्राणायाम, ध्यान, मुद्रा, बन्ध आदि अभ्यासों का व्यवहारिक ज्ञान प्रदान किया जाएगा।		
Credits: 05		Elghth Subject Elective
Max. Marks: 25+75		Min. Passing Marks: 40
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 etc.		
Unit	Topics	No. of Lectures
I	आसन- तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास सिद्धासन, एक पाद प्राणामासन, पूर्ण चक्रासन, हनुमानासन, बाल गभासन, टिट्टिभासन, बकासन, पद्म बकासन, उत्थित पश्चिमोत्तानासन, पूर्ण भुजंगासन, पूर्ण धनुरासन, राज कपोतासन, शीर्षासन Asanas - The following exercises in addition to the third semester Siddhasana, One foot Pranamāsana, Poorna Chakrasana, Hanumanasana, Bal Garbhasana, Tittibhasana, Bakasana, Padma Bakasana, Utthita Paschimottanasana, Poorna Bhujangasana, Poorna Dhanurasana, Raja Kapotasana, Shirshasana	20
II	प्राणायाम- स्तम्भवृत्ति प्राणायाम मुद्रा एवं बंध- षण्मुखीमुद्रा, पंचतत्व मुद्रा Pranayama- stambhvrutti Pranayama Mudra and Bandha – Shanmukhi Mudra, Panchtatva Mudra	22
III	षट्कर्म- भ्रमर नौलि Shatkarma – Bhramar Nauli	24
IV	ध्यान विधियाँ- षट्चक्र जागरण व तीन शरीर का ध्यान Meditation Methods - Shatchakra Awakening and Three Body Meditation	24

Suggested Readings:

1. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत
2. डॉ. कामख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
3. स्वामी स्वात्माराम, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम स्वामी कुवल्यानंद मार्ग, लोनावाला (पुणे)
4. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, घेरण्ड संहिता, मुंगेर, बिहार, भारत
5. शिव संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)
6. वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)

[Handwritten signatures and initials]

Program/Class: M.A./M.Sc. YOGA	Year: SECOND	Semester: IV
Subject: Human Consciousness Yogic Science and Therapy		
Course Code: A631007T	Course Title: लघु शोध प्रबन्ध (DISSERTATION)	
Course outcomes: Through the course student will be able to learn, understand express the spiritual and scientific approach of Yoga, students will achieve ability to research anything related to field of Yoga which is useful whole world.		
Credits: 05	Research Project	
Max. Marks: 50+50	Min. Passing Marks: 40	
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 6-0-0 or 3-1-0 etc.		

1. छात्रों को लघु शोध करने के लिए उन्हें पिछले सेमेस्टर में 60 अंकों से उत्तीर्ण होना अनिवार्य है।

2. लघु शोध प्रबन्ध की तीन प्रतियाँ जमा करानी होगी। लघु शोध की रूपरेखा निम्नवत रहेगी—

- ❖ आवरण – शीर्षक,
- ❖ अध्याय एक – प्रस्तावना, उद्देश्य, चरों का विवरण (विस्तृत), परिकल्पना।
- ❖ अध्याय दो – साहित्यिक सर्वेक्षण।
- ❖ अध्याय तीन – शोध विधि (संक्षिप्त चरों का विवरण, प्रतिदर्श का चयन, सांख्यिकी विधि, मापनी, क्षेत्र व सीमाएं)
- ❖ अध्याय चार – आंकड़ों का वर्गीकरण, परिणाम, ग्राफ-चार्ट, विश्लेषण,
- ❖ अध्याय पांच – निष्कर्ष एवं सुझाव।
- ❖ सन्दर्भ ग्रंथ सूची
- ❖ परिशिष्ट – उपकरण/मापनी, चार्ट/ढायागान, फोटो।

1. In the order to conduct a Dissertation, it is mandatory for the students to pass by 60 marks in the last semester.

2. Three copies of the Dissertation will have to be submitted. Dissertation outline will be as follows -

- ❖ Cover – Title
- ❖ Chapter 1 – introduction, objective, details of variables, hypothesis.
- ❖ Chapter 2 – research review / literary survey
- ❖ Chapter 3 – Research method (brief details of variables, samples sampling, statistical method, tools, areas and limits).
- ❖ Chapter 4 – classification of data, result, graph – chart, analysis.
- ❖ Chapter 5 – conclusion and suggestion.
- ❖ Reference bibliography
- ❖ Appendix – Equipment / scale chart / diagrams, photos.

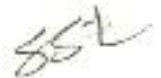


DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE
SUBJECT: HUMAN CONSCIOUSNESS YOGIC SCIENCE AND THERAPY
Structure of Syllabus for Program: M.A. /M.Sc. Yoga
For the Seacition - 2023-24
(27/05/2023)

संदर्भ ग्रंथ सूची

- जयदयाल गोयन्दका, श्रीमद्भगवद्गीता, गीताप्रेस, गोरखपुर (उ.प्र.)
- लोकमान्य बालगंगाधर तिलक, श्रीमद्भगवद्गीता रहस्य, तिलक बन्धु प्रकाशन, 1915
- विनोबा, गीता प्रवचन, सर्व सेवा संघ प्रकाशन, वाराणसी (उ.प्र.) 2019, संस्करण: 69
- श्री अरविंद, गीता प्रबंध, श्री अरविंद आश्रम पांडिचेरी
- पांड्या डॉ. प्रणव, गीतामृतं, शांतिकुंज हरिद्वार
- झा, स्वामी दिगम्बर जी, डॉ. पीताम्बर, हठ प्रदीपिका - कैवल्यधाम लोनावाला, पुणे 2017
- सरस्वती, स्वामी निरंजनानंद, घेरण्ड संहिता - योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 1997
- सरस्वती, स्वामी सत्यानंद, आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध - योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 1997
- सरस्वती, स्वामी विज्ञानंद, योग विज्ञान - योग निकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेश, 2007
- शर्मा पं.श्रीराम, सफल जीवन की दिशाधारा, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
- वर्णवाल सुरेश, योग और मानसिक स्वास्थ्य, झूलिया पुस्तक भंडार, हरिद्वार
- शर्मा पं.श्रीराम, जीवेन शरदः शतम् (वांग्मय संख्या 41), ब्रह्मवर्चस अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा, 1998
- सिंह अरुण कुमार, उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास पब्लिकेशन, 2015, संस्करण- 9
- तीर्थ, स्वामी ओमानंद (संवत् 2054) पातंजल योग प्रदीप, गीता प्रेस गोरखपुर
- मिश्र, डॉ. जगदीशचन्द्र, 2008, भारतीय दर्शन चौखंभा सुर भारती प्रकाशन, वाराणसी
- श्रीवास्तव, डॉ. सुरेश चन्द्र, 2008, पातंजल योग दर्शनम्, चौखंभा सुर भारती प्रकाशन, वाराणसी
- पांड्या, डॉ. प्रणव, अन्तर्जगत की यात्रा का ज्ञान विज्ञान, भाग-1, 2, 3 & 4 (2006), वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शांतिकुंज, हरिद्वार, उत्तराखंड
- डॉ. इन्द्राणी, पातंजल योगसूत्र के आधारभूत तत्व, 2018 सत्यम पब्लिशिंग हॉउस
- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत
- डॉ. कामख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
- स्वामी स्वात्माराम, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम स्वामी कुवल्यानंद मार्ग, लोनावाला (पुणे)

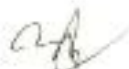
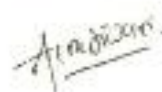
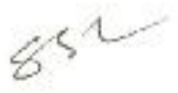


- स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, घेरण्ड संहिता, मुंगेर, बिहार, भारत
- शिव संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)
- वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)
- ईशादि नौ उपनिषद् - गीता प्रेस, गोरखपुर
- गौड़, डॉ. अक्षय कुमार, उपनिषद् एवं योगवाशिष्ठ सार , झोलिया पुस्तक भंडार हरिद्वार, 2018
- शर्मा, पं० श्री राम आचार्य, 108 उपनिषद् (तीन खण्ड)
- उपनिषद् संग्रह - प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास
- शर्मा, पं. श्रीराम आचार्य, चिकित्सा उपचार के विविध आयाम, सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड-40, सम्पादक-ब्रह्मवर्चस, (1998) अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
- शर्मा, पं. श्रीराम आचार्य, जीवेम शरदः शतम, सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड - 41, सम्पादक-ब्रह्मवर्चस, (1998) अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
- स्वस्थवृत्त विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह
- स्वस्थवृत्तम - शिवकुमार गौड़
- आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल
- रोगों की सरल चिकित्सा - विहल दास मोदी
- आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा - राकेश जिन्दलशर्मा, सम्पादक-ब्रह्मवर्चस, (1998) अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
- सिंह, प्रो० रामहर्ष, (2007) स्वस्थवृत्त विज्ञान, चैखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली
- ब्रह्मवर्चस, (2011) आयुर्वेद का दर्शन क्रिया शारीर एवं स्वस्थ वृत्त, श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, हरिद्वार
- गौड़, डॉ० शिवकुमार, (2000) स्वस्थवृत्तम, नाथ पुस्तक भण्डार, रोहतक
- मेहरा, डॉ० राखी, (2010) आयुर्वेद परिचय, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली
- आचार्य चतुरसेन, (2009) स्वास्थ्य रक्षा, हिन्द पॉकेट बुक्स, नई दिल्ली
- शर्मा, पं० श्रीराम आचार्य, वाङ्मय संख्या 41, जीवेम शरदः शतम, सम्पादक-ब्रह्मवर्चस, (1998) अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
- सिंह, प्रो० रामहर्ष, (2007) स्वस्थवृत्त विज्ञान, चैखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली
- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत
- डॉ. कामख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
- स्वामी स्वात्माराम, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम स्वामी कुवल्यानंद मार्ग, लोनावाला (पुणे)
- स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, घेरण्ड संहिता, मुंगेर, बिहार, भारत

af - Arun Kumar

SS 2

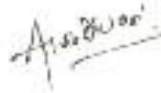
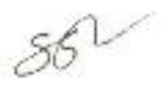
- शिव संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)
- वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)
- डॉ.कामख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
- स्वामी सत्यानंद सरस्वती,रोग और योग ,योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार
- जिंदल, डॉ. राकेश, प्रकृतिक आयुर्विज्ञान, आरोग्य सेवा प्रकाशन,गोरखपुर,2019
- काला,डॉ. सरस्वती, श्रीवास्तव,डॉ.रीमा,प्राकृतिक चिकित्सा एक समग्र उपचार पद्धि
- शर्मा, पं. श्री राम आचार्य, जीवेम शरद् शतम, वांग्मय खण्ड- 40, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा, उत्तर प्रदेश ।
- सिंह, प्रो. राम हर्ष, स्वस्थ वृत्त विज्ञान, चौखम्बा प्रकाशन, वाराणसी ।
- सिंह अरुण कुमार, उच्चतर सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास पब्लिकेशन, 2015, संस्करण- 9
- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत
- डॉ.कामख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
- स्वामी स्वात्माराम, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम स्वामी कुचल्यानंद मार्ग, लोनावाला (पुणे)
- स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, घेरण्ड संहिता, मुंगेर, बिहार, भारत
- शिव संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)
- वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)

DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE
SUBJECT: B.A. in Yoga
Structure of Syllabus for Program: B. A. in Yoga
(As Per National Education Policy- 2020)
FOR THE SESSION 2023-24 ONWARD
(27/05/2023)

संदर्भ ग्रंथ सूची

- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन प्राणायाम मुद्रा बंध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत
- डॉ.कामख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
- स्वामी स्वात्माराम, हठ प्रदीपिका, कैवल्यधाम स्वामी कुवल्यनंद मार्ग, लोनावाला (पुणे)
- स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, घेरण्ड संहिता, मुंगेर, बिहार, भारत
- शिव संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)
- वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, कैवल्यधाम, लोनावाला (पुणे)
- झा,स्वामी दिगम्बर जी, डॉ. पीतान्बर, हठ प्रदीपिका - कैवल्यधाम लोनावाला, पुणे 2017
- सरस्वती, स्वामी निरंजनानंद , घेरण्ड संहिता - योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 1997
- सरस्वती, स्वामी सत्यानंद, आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध - योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 1997
- सरस्वती, स्वामी विज्ञानंद, योग विज्ञान - योग निकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेश, 2007
- जयदयाल गोयन्दका, श्रीमद्भगवद्गीता, गीताप्रेस, गोरखपुर (उ.प्र.)
- लोकमान्य बालगंगाधर तिलक, श्रीमद्भगवद्गीता रहस्य, तिलक बन्धु प्रकाशन, 1915
- विनोबा, गीता प्रवचन, सर्व सेवा संघ प्रकाशन, वाराणसी (उ.प्र.) 2019, संस्करण: 69
- श्री अरविंद, गीता प्रबंध, श्री अरविंद आश्रम पांडिचेरी
- पांड्या डॉ. प्रणव, गीतामृतं, शान्तिकुंज हरिद्वार
- तीर्थ, स्वामी ओमानंद (संवत् 2054) पातंजल योग प्रदीप, गीता प्रेस गोरखपुर
- मिश्र, डॉ. जगदीशचन्द्र, 2008, भारतीय दर्शन चौखंभा सुर भारती प्रकाशन, वाराणसी
- श्रीवास्तव, डॉ. सुरेश चन्द्र , 2008, पातंजल योग दर्शनम्, चौखंभा सुर भारती प्रकाशन, वाराणसी

- पंड्या, डॉ. प्रणव, अन्तर्जगत की यात्रा का ज्ञान विज्ञान , भाग-1,2,3 & 4 (2006), वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शांतिकुंज, हरिद्वार, उत्तराखंड
- डॉ. इन्द्राणी, पातंजल योगसूत्र के आधारभूत तत्व, 2018, सत्यम पब्लिशिंग हॉउस, नई दिल्ली
- ब्रह्मवर्चस, (2011) आयुर्वेद का दर्शन क्रिया शारीर एवं स्वस्थ वृत्त, श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, हरिद्वार
- गौड़, डॉ. शिवकुमार, (2000) स्वस्थवृत्तम्, नाथ पुस्तक भण्डार, रोहतक
- मेहरा, डॉ. राखी, (2010) आयुर्वेद परिचय, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली
- आचार्य चतुरसेन, (2009) स्वास्थ्य रक्षा, हिन्द पॉकेट बुक्स, नई दिल्ली
- शर्मा, पं. श्रीराम आचार्य, वाङ्मय संख्या 41, जीवेम शरदः शतम्, सम्पादक-ब्रह्मवर्चस, (1998) अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
- सिंह, प्रो. रामहर्ष, (2007) स्वस्थवृत्त विज्ञान, चैखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली
- डॉ. कामख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, मथुरा (उ.प्र.)
- स्वामी सत्यानंद सरस्वती, रोग और योग, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर बिहार

28/10

Archana

862