

**MY 501**

# योग के आधारभूत तत्व Foundation of Yoga



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

---

## अध्ययन बोर्ड समिति

---

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक ) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलॉ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक), विभागाध्यक्ष योग विभाग , उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

---

## पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

---

डॉ० भानु प्रकाश जोशी  
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

---

## इकाई लेखन

---

प्रो० ईश्वर भारद्वाज गुरुकुल कागडी विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई-1,2,3,4,5,6,7,8
डा० भानु प्रकाश जोशी उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय	इकाई-9,10,11,12
डा० मन्जू देवराडी असि० प्रोफेसर शारीरिक शिक्षा एवं खेल विभाग डी०ए०वी० विश्वविद्यालय,जलंधर ।	इकाई-13,14,15
डॉ० आर०के० गुप्ता राज० महाविद्यालय,गोपेश्वर	इकाई-16,17,18,19,20

---

पुनः प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: **978-93-84813-71-0**

कापीराइट:@ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय  
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति  
प्रकाशक:सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय,हल्द्वानी-263139 नैनीताल  
Mail:bhanujoshi@uou.ac.in  
मुद्रक: प्रतियाँ

## योग के आधारभूत तत्व

### Foundation of Yoga

#### MY-501

इकाई	पृष्ठ संख्या
<b>ब्लॉक – प्रथम : योग का स्वरूप</b>	<b>1-39</b>
इकाई - 1. योग का अर्थ, परिभाषा महत्व एवं उद्देश्य	1-13
इकाई - 2. योग का उदभव एवं विकास	14-24
इकाई - 3. योग में साधक एवं बाधक तत्व	25-39
<b>ब्लॉक –द्वितीय : विभिन्न शास्त्रों में योग</b>	<b>40-123</b>
इकाई - 4. वेद एवं उपनिषद	40-65
इकाई - 5. गीता एवं योग वशिष्ठ में योग	66-84
इकाई - 6. बौद्ध एवं जैन दर्शन	85-100
इकाई - 7. सांख्य एवं वेदान्त	101-108
इकाई - 8. आयुर्वेद	109-123
<b>ब्लॉक – तृतीय : योग के प्रकार</b>	<b>124-179</b>
इकाई - 9. अष्टांग योग एवं कर्मयोग	124-141
इकाई - 10. भक्तियोग एवं ज्ञान योग	142-152
इकाई - 11. हठयोग	153-164
इकाई - 12. मन्त्र योग एवं क्रियायोग	165-179
<b>ब्लॉक – चतुर्थ : प्राचीन योगियों का परिचय</b>	<b>180-226</b>
इकाई - 13. महर्षि पतंजलि	180-194
इकाई - 14. गोरक्षनाथ	195-209
इकाई - 15. आदि शंकराचार्य	210-226
<b>ब्लॉक – पंचम : अर्वाचीन योगियों का परिचय</b>	<b>227- 280</b>
इकाई - 16. महर्षि दयानंद सरस्वती	227-238
इकाई - 17. श्री अरविन्द	239-253
इकाई - 18. योग श्यामाचरण लाहिड़ी महाशय	254-259
इकाई - 19. स्वामी विवेकानन्द	260-273
इकाई - 20. स्वामी कुवलयाणन्द एवं स्वामी शिवानन्द	274-280

MY 502

# व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं योग

## Applied Psychology and Yoga



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

---

## अध्ययन बोर्ड समिति

---

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक ) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलौ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक), विभागाध्यक्ष योग विभाग , उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

---

## पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

---

डॉ० भानु प्रकाश जोशी  
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

---

## इकाई लेखन

---

डॉ० वी०पी०गौड़,सेवानिवृत्त प्रोफेसर  
जैन विश्व भारती,लाडनू, राजस्थान ।

इकाई-1,2,3,11,12,13,14

कु कृष्णा अग्रवाल,  
पूर्व प्रवक्ता,योग विभाग  
राज०एम०बी०पी०जी०कालेज,हल्द्वानी ।

इकाई-4,5,6,7,8,9,10,15,16,17,18

---

पुनः प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: [978-93-84813-72-7](#)

कापीराइट: @ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय  
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति  
प्रकाशक: सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी-263139 नैनीताल

**Mail:** [bhanujoshi@uou.ac.in](mailto:bhanujoshi@uou.ac.in)

मुद्रक: प्रतिथॉ

**MY-502**

इकाई	पृष्ठ संख्या
<b>ब्लॉक – प्रथम : व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं व्यक्तित्व</b>	<b>1-44</b>
इकाई - 1. व्यावहारिक मनोविज्ञान का अर्थ, परिभाषा एवं मनोविज्ञान के क्षेत्र	1-12
इकाई - 2. व्यक्तित्व का अर्थ, परिभाषाएं एवं निर्धारक	13-27
इकाई - 3. व्यक्तित्व को समझने में पूर्व प्रयास	28-44
<b>ब्लॉक –द्वितीय : व्यक्तित्व के विभिन्न सिद्धान्त</b>	<b>45-103</b>
इकाई - 4. क्रेत्स्मर एवं शेल्डन का व्यक्तित्व सिद्धान्त	45-54
इकाई - 5. एब्राहम मैस्लो: व्यक्तित्व का मानवतावादी सिद्धान्त	55-67
इकाई - 6. फ्रायड, युंग एवं एडलर का मनोविश्लेषणात्मक सिद्धान्त	68-91
इकाई - 7. एरीक्सन का सिद्धान्त	92-103
<b>ब्लॉक – तृतीय : मनोवैज्ञानिक परीक्षण</b>	<b>104-154</b>
इकाई - 8. मनोविज्ञान परीक्षण : अर्थ एवं उद्देश्य	104-113
इकाई - 9. मनोवैज्ञानिक परीक्षणों की विशेषता	114-121
इकाई - 10. प्रक्षेपी एवं वस्तुनिष्ठ विधिया	122-154
<b>ब्लॉक – चतुर्थ : मानव योग्यताएँ</b>	<b>155- 213</b>
इकाई - 11. बुद्धि : प्रकृति परिभाषाएं एवं सिद्धान्त	155-167
इकाई - 12. बुद्धि का मापन	168-185
इकाई - 13. चिन्तन की प्रकृति एवं प्रकार	186-199
इकाई - 14. स्मृति : परिभाषा एवं प्रकार	200-213
<b>ब्लॉक – पंचम : मनोवैज्ञानिक समस्याएँ</b>	<b>214-252</b>
इकाई - 15. मानसिक तनाव – लक्षण, कारण एवं योग समाधान	214-223
इकाई - 16. चिन्ता एवं अवसाद का लक्षण, कारण एवं योग समाधान	224-236
इकाई - 17. व्यसन— प्रकृति, लक्षण कारक एवं मादक पदार्थों का कुप्रभाव	237-246
इकाई - 18. व्यसन मुक्ति के सिद्धान्त, योग द्वारा व्यसन मुक्ति	247-252

MY 503

# हठयोग के सिद्धान्त

## Principle of Hath Yoga



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

---

## अध्ययन बोर्ड समिति

---

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक ) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलॉ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक), विभागाध्यक्ष योग विभाग , उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

---

## पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

---

डॉ० भानु प्रकाश जोशी  
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

---

## इकाई लेखन

---

डा० मन्जू देवराडी असि० प्रोफेसर शारीरिक शिक्षा एवं खेल विभाग डी०ए०वी० विश्वविद्यालय, जलंधर ।	इकाई—1,2,3
डा० लक्ष्मी नारायण जोशी उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई—4,5,6,7,8
प्रो० ईश्वर भारद्वाज गुरुकुल कागडी विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई—9,10,11,12,13,20,21,22
डॉ० भानु प्रकाश जोशी उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी ।	इकाई—14,15,16
डॉ० आर० के० गुप्ता राज० महाविद्यालय, गोपेश्वर ।	इकाई—17,18,19

---

पुनः प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: 978-93-84813-73-4

कापीराइट: @ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय  
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति  
प्रकाशक: सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी—263139 नैनीताल  
Mail: bhanujoshi@uou.ac.in  
मुद्रक: प्रतियाँ



**हठयोग के सिद्धान्त**  
**Principle of HathYoga**

**MY-503**

<b>इकाई</b>	<b>पृष्ठ संख्या</b>
<b>ब्लॉक – प्रथम : हठयोग का स्वरूप</b>	<b>1-47</b>
इकाई - 1. हठयोग का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य व महत्व	1-14
इकाई - 2. हठयोग का उदभव एवं विकास क्रम	15-28
इकाई - 3. हठाभ्यास हेतु उचित समय, ऋतु काल एवं आहार-विहार	29-47
<b>ब्लॉक -द्वितीय : हठयोग प्रदीपिका – आसन , प्राणायाम एवं षटकर्म</b>	<b>48-82</b>
इकाई - 4. हठप्रदीपिका के अनुसार विविध आसनों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ	48-61
इकाई - 5. नाडी शोधन, सूर्यभेदन तथा उज्जायी प्राणायाम की विधि लाभ एवं सावधानियाँ	62-67
इकाई - 6. सीतकारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा एवं प्लावनी प्राणायाम की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ	68-73
इकाई - 7. धौति, वस्ति, नौलि की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ	74-78
इकाई - 8. नेति, त्राटक एवं कपालभाति की विधि लाभ एवं सावधानिया	79-82
<b>ब्लॉक – तृतीय : हठयोग प्रदीपिका – मुद्रा एवं नादानुसंधान</b>	<b>83-134</b>
इकाई - 9. बन्ध एवं मुद्रा का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य एवं महत्व	83-89
इकाई - 10. निम्नलिखित बन्धों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ – मूल बन्ध, जालन्धर बंध, उड्डयान बंध, महाबंध	90-95
इकाई - 11. निम्नलिखित मुद्राओं की विधि, लाभ एवं सावधानिया – महामुद्रा, महावेध, खेचरी, विपरीत करणी, वज्रोली, शक्तिचालिनी	96-106
इकाई - 12. नाद की अवधारणा, नाद का स्वरूप एवं अवस्थायें	107-112
इकाई - 13. कुण्डलिनी का स्वरूप तथा कुण्डलिनी जागरण के उपाय	113-120
<b>ब्लॉक – चतुर्थ : घेरण्ड संहिता - षटकर्म</b>	<b>121- 155</b>
इकाई - 14. घेरण्ड संहिता में वर्णित धौति की विधि लाभ एवं सावधानियाँ	121-134
इकाई - 15. घेरण्ड संहिता में वर्णित वस्ति, नेति, नौलि की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ	135-145
इकाई - 16. घेरण्ड संहिता में वर्णित त्राटक एवं कपालभाति की विधि, लाभ एवं सावधानिया	146-155
<b>ब्लॉक – पंचम : घेरण्ड संहिता –आसन एवं प्राणायाम</b>	<b>156- 183</b>
इकाई - 17. घेरण्ड संहिता में वर्णित 1 से 16 आसनों की विधि लाभ एवं सावधानियाँ।	156-166
इकाई - 18. घेरण्ड संहिता में वर्णित 17-32 आसनों की विधि लाभ एवं सावधानियाँ	167-176
इकाई - 19. घेरण्ड संहिता में वर्णित विभिन्न प्राणायामों की विधि लाभ एवं सावधानियाँ	177-183
<b>ब्लॉक – षष्ठ : घेरण्ड संहिता-मुद्रा प्रत्याहार , ध्यान एवं समाधि</b>	<b>189- 217</b>
इकाई - 20. घेरण्ड संहिता में वर्णित मुद्राओं की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ	189-204
इकाई - 21. घेरण्ड संहिता में वर्णित प्रत्याहार व ध्यान	205-211
इकाई - 22. घेरण्ड संहिता में वर्णित समाधि वर्णन	212-217

MY 504

# मानव जीव विज्ञान एवं योग Human Biology and Yoga



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

---

## अध्ययन बोर्ड समिति

---

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक ) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलॉ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक), विभागाध्यक्ष योग विभाग , उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

---

## पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

---

डॉ० भानु प्रकाश जोशी  
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

---

## इकाई लेखन

---

डॉ० हेमाद्रि साव देवसंस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई—1,2,3,4,5,6,7,8,9,16,17,18,19,20
डा०मलिक आर०प्रताप योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।	इकाई—10,11,12
डा० मन्जू देवराडी असि० प्रोफेसर शारीरिक शिक्षा एवं खेल विभाग डी०ए०वी० विश्वविद्यालय,जलंधर ।	इकाई—13,14,15

---

पुनः प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: **978-93-84813-74-1**

कापीराइट: @ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय  
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति  
प्रकाशक: सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी—263139 नैनीताल  
**Mail:** books@uou.ac.in  
मुद्रक: प्रतिष्ठा

**MY-504**

इकाई	पृष्ठ संख्या
<b>ब्लॉक – प्रथम : मानव शरीर संरचना</b>	<b>1-111</b>
इकाई - 1. मानव शरीर एवं शरीर रचना , कोशिका एवं ऊतक संरचना, प्रकार एवं कार्य	1-27
इकाई - 2. अस्थियों की संरचना, प्रकार एवं कार्य	28-62
इकाई - 3. संधियों के प्रकार एवं कार्य	63-80
इकाई - 4. पेशियों की संरचना प्रकार एवं कार्य	81-108
इकाई - 5. अस्थि एवं पेशीय पर यौगिक प्रभाव	109-111
<b>ब्लॉक –द्वितीय : परिसंचरण तंत्र श्वसन तंत्र</b>	<b>112-156</b>
इकाई - 6. हृदय की संरचना एवं कार्य	112-128
इकाई - 7. शिरा व धमनी की संरचना व कार्य	129-134
इकाई - 8. श्वसन तंत्र –संरचना एवं कार्य	135-152
इकाई - 9. परिसंचरण एवं श्वसन तंत्र पर यौगिक प्रभाव	153-156
<b>ब्लॉक – तृतीय : पाचन व उत्सर्जन तंत्र</b>	<b>157- 189</b>
इकाई - 10. पाचन तन्त्र की संरचना व कार्य	157-168
इकाई - 11. उत्सर्जन तंत्र की संरचना व कार्य	169-179
इकाई - 12. पाचन तंत्र एवं उत्सर्जन तन्त्रों पर यौगिक प्रभाव	180-189
<b>ब्लॉक – चतुर्थ : अन्तःस्त्रावी तंत्र</b>	<b>190- 245</b>
इकाई - 13. पिट्यूटरी, पीनियल, थाइरॉइड, पैराथाइरॉइड	190-206
इकाई - 14. एड्रीनल, पैक्रियाज व गोनेड्स	207-228
इकाई - 15. पीयूष, पीनियल, थाइरॉइड, पैराथाइरॉइड, एड्रीनल, पैक्रियाज ग्रन्थियों पर यौगिक प्रभाव	229-245
<b>ब्लॉक – पंचम : तंत्रिका तंत्र</b>	<b>246- 315</b>
इकाई - 16. मानव मस्तिष्क एवं मेरुरज्जु	246-264
इकाई - 17. पेरीफेरल एवं क्रेनियल नर्व	265-277
इकाई - 18. परानुकंपी एवं अनुकंपी तंत्रिकायें	278-287
इकाई - 19. ज्ञानेन्द्रियों की संरचना एवं कार्य	288-311
इकाई - 20. तंत्रिका तंत्र पर यौगिक प्रभाव	312-315

MY 505

योग में अनुसंधान विधियाँ एवं सांख्यिकी  
Research Methodology and Statics in Yoga



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

---

## अध्ययन बोर्ड समिति

---

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक ) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलौ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक), विभागाध्यक्ष योग विभाग , उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

---

## पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

---

डॉ० भानु प्रकाश जोशी  
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

---

## इकाई लेखन

---

डॉ० संतोष विश्वकर्मा देवसंस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई—1,2,3,4,18,19,20
डा०ए०पी०सिंह मनोविज्ञान विभाग राज०रजा०पी०जी०कालेज रामपुर ।	इकाई—5,6,7,12,13 ,14
डॉ०नवीन भगत गणित विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज हल्द्वानी ।	इकाई—8,9,10,11,15,16,17

---

पुनः प्रकाशन वर्ष: 2020

ISBN: 978-93-84813-75-8

कापीराइट: @ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय  
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति  
प्रकाशक: सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी—263139 नैनीताल

**Mail:** bhanujoshi@uou.ac.in

मुद्रक: प्रतियाँ

**Research Methodology and Statics in Yoga**

**MY-505**

इकाई	पृष्ठ संख्या
<b>ब्लॉक - प्रथम : योग में अनुसंधान</b>	<b>1-53</b>
इकाई - 1. अनुसंधान का अर्थ, परिभाषा एवं क्षेत्र	1-13
इकाई - 2. शोध के प्रकार— ऐतिहासिक शोध, दार्शनिक शोध, मनोवैज्ञानिक शोध, प्रयोगात्मक शोध	14-26
इकाई - 3. समस्या का चयन एवं परिकल्पना	27-39
इकाई - 4. प्रतिदर्श और प्रतिचयन की विधियाँ	40-53
<b>ब्लॉक -द्वितीय : शोध विधियाँ व अभिकल्प</b>	<b>54-98</b>
इकाई - 5. अनुसंधान विधियाँ : निरीक्षण विधि, सहसम्बन्धात्मक विधि एवं प्रयोगात्मक विधि	54-72
इकाई - 6. विविध चर : स्वतंत्र, बाह्य, आश्रित	73-83
इकाई - 7. शोध अभिकल्प : दो यादृच्छिक समूह अभिकल्प, कारकीय अभिकल्प	84-98
<b>ब्लॉक - तृतीय : सांख्यिकी गणनाएँ</b>	<b>99-223</b>
इकाई - 8. सांख्यिकी का अर्थ एवं महत्व	99-119
इकाई - 9. अनुसंधान आँकड़ों का प्रस्तुतीकरण एवं वितरण आवृत्ति वितरण, लेखा चित्रीय अंकन	120-165
इकाई - 10. केन्द्रीय प्रवृत्ति की माप, व्यवस्थित एवं अव्यवस्थित आँकड़ों के मध्यमान, मध्यांक एवं बहुलांक की गणना	166-198
इकाई - 11. विचलन की माप, प्रमाणिक विचलन	199-223
<b>ब्लॉक - चतुर्थ : सामान्य सम्भाव्यता वक्र</b>	<b>224-292</b>
इकाई - 12. सामान्य संभाव्यता वक्र : अर्थ, विशेषता, उपयोग	224-253
इकाई - 13. सामान्य संभाव्यता वक्र सम्बन्धी प्रश्न	254-272
इकाई - 14. सहसम्बन्ध गुणांक : कार्ल पियर्सन एवं स्पीयरमैन विधि	273-292
<b>ब्लॉक - पंचम : सांख्यिकीय मानों की सार्थकता</b>	<b>293- 360</b>
इकाई - 15. मध्यमान, मध्यांक, प्रामाणिक विचलन, सहसम्बन्ध गुणांक की सार्थकता	293-307
इकाई - 16. टी अनुपात की गणना एवं क्रान्तिक अनुपात	308-332
इकाई - 17. काई वर्ग परीक्षण	333-360
<b>ब्लॉक - षष्ठ : शोध प्रतिवेदन का स्वरूप</b>	<b>361- 401</b>
इकाई - 18. शोध प्रतिवेदन के विभिन्न सोपान— प्रस्तावना, शोध कार्य का महत्व व आवश्यकता, शोध कार्य का शीर्षक, पदों प्रत्ययों की परिभाषा, शोध कार्य के उद्देश्य, सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन, परिकल्पनाएँ।	361-374
इकाई - 19. आंकड़ों का संग्रह, सारणीकरण, सांख्यिकीय विश्लेषण, परिणामों की प्राप्ति	375-388
इकाई - 20. शोध कार्य के निष्कर्ष, शैक्षिक निहितार्थ, सन्दर्भ ग्रन्थों की सूची, परिशिष्ट	389-401





MY 601

# पातंजल योग सूत्र Patanjal Yog Sutra



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

---

## अध्ययन बोर्ड समिति

---

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक ) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलॉ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक), विभागाध्यक्ष योग विभाग , उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

---

## पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

---

डॉ० भानु प्रकाश जोशी  
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

---

## इकाई लेखन

---

डॉ० यतेन्द्र अमोली सहायक प्राध्यापक योग विभाग देवसंस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई—1,2,3,4
प्रो० ईश्वर भारद्वाज विभागाध्यक्ष योग विभाग गुरुकुल कागडी विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई—5,6,7,8
डॉ० असीम कुलश्रेष्ठ सहायक प्राध्यापकयोग विभाग देवसंस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई—9,10,11,12
डॉ० गोविन्द मिश्रा सहायक प्राध्यापक योग विभाग पतंजलि विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई—13,14,15,16,17,18,19,20

---

## पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

---

ISBN: 978-93-84813-12-3

कापीराइट: @ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय  
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति  
प्रकाशक: सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी-263139 नैनीताल

**Mail:** bhanujoshi@uou.ac.in

मुद्रक: प्रतिष्ठान

**MY-601**

इकाई	पृष्ठ संख्या
<b>ब्लॉक . प्रथम : योग मनोविज्ञान - 1</b>	<b>1- 80</b>
इकाई 1 योग सूत्र का परिचय योग की परिभाषा	1-16
इकाई 2 चित्त की अवधारणा तथा चित्तभूमियों	17-33
इकाई 3 चित्तवृत्तियों	34-53
इकाई 4 चित्त वृत्तियों निरोध के उपाय	54-80
<b>ब्लॉक – द्वितीय : योग मनोविज्ञान - 2</b>	<b>81- 128</b>
इकाई 5 योग अन्तराय, विक्षेप सहभुव	81-92
इकाई 6 चित्त प्रसादन के उपाय	93-105
इकाई 7 क्रियायोग	106-115
इकाई 8 पंच क्लेश	116-128
<b>ब्लॉक – तृतीय : अष्टांग योग .1</b>	<b>129-182</b>
इकाई 9 अष्टांग योग का स्वरूप	129-139
इकाई 10 यम एवं नियम	140-156
इकाई 11 आसन एवं प्राणायाम	157-168
इकाई 12 प्रत्याहार, धारणा एवं ध्यान	169-182
<b>ब्लॉक – चतुर्थ : अष्टांग योग .2</b>	<b>183-285</b>
इकाई 13 समाधि	183-217
इकाई 14 संयम जन्य विभूतियों	218-246
इकाई 15 अणिमादि अष्ट सिद्धियों	247-264
इकाई 16 जन्मादि पंच सिद्धियों	265-285
<b>ब्लॉक – पंचम : योग तत्त्व मीमांसा</b>	<b>286-373</b>
इकाई 17 पुरुष की अवधारणा एवं स्वरूप	286-296
इकाई 18 प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप	297-318
इकाई 19 ईश्वर की अवधारणा एवं स्वरूप	319-340
इकाई 20 कैवल्य की अवधारणा एवं कैवल्य प्राप्ति के उपाय	341-373

MY 602

# योग एवं स्वास्थ्य Yog and Health



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

---

## अध्ययन बोर्ड समिति

---

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक ) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलॉ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक), विभागाध्यक्ष योग विभाग , उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

---

## पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

---

डॉ० भानु प्रकाश जोशी  
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

---

## इकाई लेखन

---

डॉ० अलका मिश्रा योग विभाग देवसंस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई-1,2,3,4
डा०नित्यानन्द शर्मा योग विभाग वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय कोटा ।	इकाई-5,6,7,8,9,10,11
डॉ० विजय सिंह योग विभाग देवसंस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई-12,13,14,15
डॉ० सरिता प्रजापति योग विभाग देवसंस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई-16,17,18

---

पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020

---

ISBN: 978-93-84813-76-5

कापीराइट: @ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय  
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति  
प्रकाशक: सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी-263139 नैनीताल  
Mail: bhanujoshi @uou.ac.in  
मुद्रक: प्रतियाँ

**MY-602**

इकाई	पृष्ठ संख्या
<b>ब्लॉक . प्रथम : स्वास्थ्य एवं दिनचर्या</b>	<b>1-59</b>
इकाई - 1 स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण, स्वस्थवृत्त का प्रयोजन	1-13
इकाई - 2 दिनचर्या 1	14-29
इकाई - 3 दिनचर्या 2	30-45
इकाई - 4 सद्वृत्त एवं आचार रसायन	46-59
<b>ब्लॉक द्वितीय : आहार एवं ऋतुचर्या</b>	<b>60-110</b>
इकाई - 5 आहार की अवधारणा, उद्देश्य गुण धर्म एवं मात्रा	60-76
इकाई - 6 संतुलित आहार एवं मिताहार	77-89
इकाई - 7 ऋतुचर्या 1	90-99
इकाई - 8 ऋतुचर्या 2	100-110
<b>ब्लॉक तृतीय : योग चिकित्सा के विविध आयाम</b>	<b>111-158</b>
इकाई - 9 स्वास्थ्य एवं व्याधि की अवधारणा	111-127
इकाई - 10 योग चिकित्सा की अवधारणा एवं सिद्धान्त	128-144
इकाई - 11 योग चिकित्सा की परिसीमाएँ	145-158
<b>ब्लॉक चतुर्थ : शरीरिक रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा</b>	<b>159-239</b>
इकाई - 12 उच्च एवं निम्न रक्तचाप लक्षण,कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	159-177
इकाई - 13 मोटापा एवं मधुमेह लक्षण,कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	178-197
इकाई - 14 सन्धिवात, कब्ज, अम्ल पित्त, एवं अल्सर लक्षण,कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	198-219
इकाई - 15 कमर दर्द, गर्दन दर्द एवं सायटिका लक्षण, कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	220-239
<b>ब्लॉक पंचम : मनोरोगों की वैकल्पिक चिकित्सा</b>	<b>240- 289</b>
इकाई - 16 तनाव- लक्षण कारण एवं तनाव प्रबन्धन	240-257
इकाई - 17 चिन्ता- लक्षण, कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	258-273
इकाई - 18 अवसाद -लक्षण कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा	274-289

MY 603

# प्राकृतिक चिकित्सा Naturopathy



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

---

## अध्ययन बोर्ड समिति

---

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक ) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलॉ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक), विभागाध्यक्ष योग विभाग , उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

---

## पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

---

डॉ० भानु प्रकाश जोशी  
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

---

## इकाई लेखन

---

डॉ० सरस्वती काला योग विभाग देवसंस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई—1,2,3,8,9,10,11
डा० दयानन्द सिन्हा योग विभाग देवसंस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।	इकाई—4,5,6,7
डॉ० उषा जायसवाल योग विभाग देवसंस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई—,12,13,14,15
डॉ० मन्जू बोरा योग विभाग राज०महाविद्यालय,बागेश्वर ।	इकाई—16,17,18
डॉ० मलिक आर० प्रताप, योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज,हल्द्वानी ।	इकाई—19,20,21

---

**पुन : प्रकाशन वर्ष: 2020**

---

**ISBN: 978-93-84813-77-2**

**कापीराइट:** @ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय  
**संस्करण:** सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति  
**प्रकाशक:** सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी—263139 नैनीताल

**Mail:** bhanujoshi @uou.ac.in

**मुद्रक:** प्रतिथॉ



**MY-603**

इकाई	पृष्ठ संख्या
<b>ब्लॉक - प्रथम : प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ ,इतिहास एवं सिद्धान्त</b>	<b>1- 44</b>
इकाई - 1. प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ ,परिभाषा, प्रादुर्भाव एवं विकास	1-15
इकाई - 2. प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्त	16-28
इकाई - 3. पंच महाभूत एवं महत तत्व का परिचय	29-44
<b>ब्लॉक -द्वितीय : स्वास्थ्य रोग एवं निदान विधियाँ</b>	<b>45-151</b>
इकाई - 4. स्वास्थ्य एवं रोग की अवधारणा	45-72
इकाई - 5. विजातीय द्रव्य का सिद्धान्त	73-87
इकाई - 6. शारीरिक-मानसिक एवं आध्यात्मिक रोगों की अवधारणा	88-130
इकाई - 7. निदान की विविध विधियाँ	131-151
<b>ब्लॉक - तृतीय : प्राकृतिक चिकित्सा की उपचार विधियाँ</b>	<b>152- 204</b>
इकाई - 8. जल चिकित्सा में प्रयुक्त विविध पट्टियाँ	152-166
इकाई - 9. अग्नि तत्व की विभिन्न रोगों में प्रयुक्त विधियाँ	167-181
इकाई - 10. उपवास के सिद्धान्त, महत्व, उपवास के प्रकार एवं सावधानियाँ	182-193
इकाई - 11. मिट्टी के प्रकार- महत्व एवं विभिन्न रोगों में उसका प्रयोग	194-204
<b>ब्लॉक - चतुर्थ : प्राण चिकित्सा तथा प्रतिरोधक क्षमता</b>	<b>205-244</b>
इकाई - 12. प्राण शक्ति की अवधारणा, स्रोत एवं सिद्धान्त	205-214
इकाई - 13. प्राण चिकित्सा की सीमा, लाभ व सावधानियाँ	215-221
इकाई - 14. प्राण-ऊर्जा एवं प्रतिरोधक क्षमता का सम्बन्ध एवं रोगोपचार	222-234
इकाई - 15. प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय	235-244
<b>ब्लॉक - पंचम : अभ्यंग चिकित्सा</b>	<b>245- 263</b>
इकाई - 16. अभ्यंग चिकित्सा का अर्थ-परिभाषा, सिद्धान्त व उपयोग	245-252
इकाई - 17. अभ्यंग की विधियाँ व अभ्यंग में प्रयुक्त तेल	253-257
इकाई - 18. विभिन्न रोगों में अभ्यंग का प्रयोग एवं सावधानियाँ	258-263
<b>ब्लॉक - षष्ठ : एनिमा</b>	<b>264-298</b>
इकाई - 19. एनिमा की विधि एवं परिचय	264-273
इकाई - 20. एनिमा में प्रयुक्त होने वाले पानी व तेल	274-283
इकाई - 21. विविध रोगों में एनिमा का प्रयोग एवं सावधानियाँ	284-298

# पूरक चिकित्सा पद्धतियां Complimentary Therapies



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी -263139

टॉल फ्री न. 18001804025

योग विभाग -05946-286052

<http://uou.ac.in>

---

## अध्ययन बोर्ड समिति

---

1. प्रोफेसर आर० सी० मिश्र (संयोजक ) निदेशक, स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा एवं अकादमिक उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।
2. प्रोफेसर जी० डी० शर्मा (सदस्य), विभागाध्यक्ष, योग विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार ।
3. प्रोफेसर सुरेश वर्णवाल (सदस्य) विभागाध्यक्ष, योग विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिपुर कलौ देहरादून ।
4. डॉ० भानु प्रकाश जोशी, (समन्वयक), विभागाध्यक्ष योग विभाग , उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

---

## पाठ्यक्रम संयोजन एवं सम्पादन

---

डॉ० भानु प्रकाश जोशी  
असि० प्रोफेसर एवं कार्यक्रम संयोजक, योग विभाग  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी ।

---

## इकाई लेखन

---

कु०कृष्णा अग्रवाल पूर्व प्रवक्ता, योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज,हल्द्वानी ।	इकाई-1,2,3
श्रीमती ममता पन्त योग विभाग राज०एम०बी०पी०जी०कालेज,हल्द्वानी ।	इकाई-4,5,6
डॉ० अमृत लाल गुरवेन्द्र सहायक योग विभाग देवसंस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार ।	इकाई-7,8,9,15,16,17
डॉ० घनश्याम ठाकुर,योग विभाग एच०एन०बी०केन्द्रीय विश्वविद्यालय श्रीनगर,गढवाल ।	इकाई-10,11,12,13,14

---

पुनः प्रकाशन वर्ष: 2020

---

ISBN: 978-93-85740-06-0

कापीराइट: @ उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय  
संस्करण: सीमित वितरण हेतु पूर्व प्रकाशन प्रति  
प्रकाशक: सामग्री उत्पादन तथा वितरण निदेशालय  
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी-263139 नैनीताल

Mail: bhanujoshi @uou.ac.in

मुद्रक: प्रतियाँ

Complimentary Therapies

**MY-604**

इकाई	पृष्ठ संख्या
<b>ब्लॉक – प्रथम : पूरक चिकित्सा पद्धति</b>	<b>1-34</b>
इकाई- 1 पूरक चिकित्सा पद्धतियों की अवधारणा	1-10
इकाई- 2 विभिन्न प्रकार की पूरक चिकित्सा पद्धतियाँ	11-28
इकाई- 3 पूरक चिकित्सा पद्धति के लाभ एवं सीमाएँ	29-34
<b>ब्लॉक – द्वितीय : एक्यूप्रेशर चिकित्सा</b>	<b>35-92</b>
इकाई- 4 एक्यूप्रेशर का अर्थ, एक्यूप्रेशर का इतिहास लाभ एवं सावधानियाँ	35-44
इकाई- 5 एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त, विधि व विभिन्न उपकरण	45-68
इकाई- 6 एक्यूप्रेशर द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार	69-92
<b>ब्लॉक – तृतीय : एक्यूपंकचर चिकित्सा</b>	<b>93-140</b>
इकाई- 7 एक्यूपंकचर का अर्थ, एक्यूपंकचर का इतिहास	93-98
इकाई- 8 एक्यूपंकचर की विधि, एक्यूपंकचर के सिद्धान्त	99-115
इकाई- 9 एक्यूपंकचर की सीमा, लाभ व सावधानियाँ	116-140
<b>ब्लॉक – चतुर्थ : चुम्बक चिकित्सा</b>	<b>141-171</b>
इकाई- 10 चुम्बक चिकित्सा की अवधारणा, इतिहास	141-147
इकाई- 11 चुम्बक चिकित्सा के सिद्धान्त	148-154
इकाई- 12 विभिन्न प्रकार के उपकरण	155-159
इकाई- 13 विभिन्न रोगों में उपयोगी चुम्बक चिकित्सा	160-166
इकाई- 14 चुम्बक चिकित्सा की सीमाएँ तथा सावधानियाँ	167-171
<b>ब्लॉक – पंचम : यज्ञ चिकित्सा</b>	<b>172-224</b>
इकाई- 15 यज्ञ चिकित्सा की अवधारणा, यज्ञों के प्रकार व विधि	172-188
इकाई- 16 यज्ञोपैथी द्वारा रोगोपचार	189-204
इकाई- 17 यज्ञचिकित्सा के लाभ, सावधानियाँ	205-224