

बी. ए. योग (BAY-23)

- 1. उद्देश्य**—योग में स्नातक पाठ्यक्रम का उद्देश्य योग की शिक्षा तथा चिकित्सा में बेहतर सम्भावनाओं को देखते हुए शिक्षार्थियों को आत्मनिर्भर बनाना है तथा दूरस्थ शिक्षा के माध्यम से उच्च शिक्षा को उन दूरस्थ क्षेत्रों तक पहुँचाना है, जहाँ परम्परागत शिक्षा व्यवस्था का प्रायः अभाव है।
- 2. प्रासंगिकता एवं उपयोगिता**—वर्तमान में कुछ आसनों एवं प्राणायामों को ही योग मान बैठने की संकुचित दृष्टि वास्तविक योग के स्वरूप तथा अष्टांग योग की समग्रता को भुला बैठी है। योग का अष्टांग स्वरूप जीवन के किसी एक मात्र आयाम के लिए न होकर मानव मात्र की सम्पूर्ण जीवन यात्रा के परिमार्जन एवं उन्नयन के लिए होता है। यह तथ्य सर्वमान्य है कि प्राचीन परम्परागत भारतीय जीवन पद्धति की प्रकृति व्यक्तिगत स्वार्थ के संकुचित धरातल पर अवस्थित न होकर सर्वजनहित एवं सर्वजन सुख की लोककल्याणकारी मनोभूमि पर प्रतिष्ठित है। भारतीय जीवन पद्धति न केवल नैतिक मूल्यों को आधार बनाकर अपितु साहित्य, कला, संगीत, स्थापत्य, विज्ञान, धर्म, दर्शन एवं सामाजिक ताने-बाने तक के भीतर लोककल्याण-जनकल्याण का मार्ग खोज निकालती है। इसी लोकमंगलकारी जीवन दृष्टि का प्रतिफलन हम समग्र योग की विचारधारा के मूल में देखते हैं। परम्परागत विश्वविद्यालय से अलग मुक्त एवं दूरस्थ शिक्षा के माध्यम से योग विषय के विद्यार्थियों को सूचनाप्रौद्योगिकी एवं संचार माध्यमों के साथ-साथ प्रतिवर्ष 10 दिवसीय अनिवार्य कार्यशालाओं के माध्यम योग के क्रियात्मक व सैद्धान्तिक पक्षों को ज्ञान विद्यार्थी को दिया जायेगा। इस कार्यक्रम प्रासंगिकतादूरस्थ शिक्षा के माध्यम से शिक्षार्थी में योग एवं विविध पूरक चिकित्सा पद्धतियों में दक्षता उत्पन्न करना व परम्परा से परिचित कराना भी है।
- 3. शिक्षार्थियों के समूह की प्रकृति**—योग विषय का यह पाठ्यक्रम उन छात्रों को केन्द्र में रखकर विकसित किया गया है जो योग विज्ञान के दार्शनिक एवं चिकित्सकीय पक्ष को जानना चाहते हैं किन्तु पारिवारिक, आर्थिक, या किसी अन्य कारणों से योग विषय की उच्च शिक्षा से वंचित हैं। प्रस्तुत पाठ्यक्रम में प्रवेश लेने वाले शिक्षार्थियों का समूह अधिकतर ऐसा होता है कि योग के प्रयोगात्मक पक्ष का उन्हें ज्ञान तो होता है परन्तु कोई डिग्री इत्यादि न होने के कारण इन्हे रोजगार नहीं मिलता है। इस कार्यक्रम में ऐसे शिक्षार्थी भी प्रवेश लेंगे जो दूरस्थ ग्रामीण क्षेत्र में रहते हैं एवं विभिन्न क्षेत्रों में अध्ययन के द्वारा ज्ञान अर्जित करने एवं उसका विस्तार करने हेतु प्रयासरत हैं। इस कार्यक्रम के द्वारा न केवल दूरस्थ क्षेत्रों को केन्द्रित किया गया है, बल्कि उन जनमानस को भी इसमें सम्मिलित किया गया है, जो किसी व्यवसाय या नौकरी में रहते हुए संस्थागत शिक्षा प्राप्त नहीं कर सकते और अधिक आयु हो जाने के कारण उच्च शिक्षा से वंचित रहे हैं।
- 4. मुक्त एवं दूरस्थ शिक्षण माध्यम से संचालित पाठ्यक्रम का औचित्य**—मुक्त एवं दूरस्थ शिक्षण माध्यम से इस पाठ्यक्रम को संचालित कर शिक्षार्थी को अन्य शिक्षण प्रणाली की अपेक्षा योग विषय की बारीकियों से सरलता से अवगत कराया जा सकता है। प्रस्तुत पाठ्यक्रम में प्रवेश लेने वाले शिक्षार्थियों का समूह अधिकतर ऐसा होता है कि योग के प्रयोगात्मक पक्ष का उन्हें ज्ञान तो होता है परन्तु कोई डिग्री इत्यादि न होने के कारण इन्हे रोजगार नहीं मिलता है। कई विद्यार्थी योग विज्ञान के दार्शनिक एवं चिकित्सकीय पक्ष को

जानना चाहते हैं किन्तु पारिवारिक, आर्थिक, या किसी अन्य पारिवारिक कारणों से परम्परागत विश्वविद्यालयों में योग विषय की उच्च शिक्षा से वंचित रहे हैं। अतः दूरस्थ शिक्षा के माध्यम से ऐसे विद्यार्थियों को उच्च शिक्षा दी जा सकती है।

5. निर्देशात्मक रूपरेखा—बी. ए. योग पाठ्यक्रम की न्यूनतम अवधि 4 वर्ष तथा अधिकतम 7 वर्ष तक की होगी। पाठ्यक्रम कुल 160 श्रेयांक (20 श्रेयांक प्रति सेमेस्टर) का होगा।

पाठ्यक्रम संरचना:-

S.No.	Title of the Course	Category	Credit	Course Code
Semester-I				
1	योग परिचय	Major	4	BY-101
2	पंचमहाभूत	Minor	4	BY-505
3		AEC	3	
4		SEC	3	
5	शरीर विज्ञान तथा स्वास्थ्य	GE	3	YS-02
6		Value Addition Course	3	
Semester-II				
1	क्रियात्मक	Major	4	BY-201
2	सामान्य जड़ी-बूटियों परिचय एवं उपयोग	Minor/ (Voc)	4	BY-202
3		AEC	3	
4		SEC	3	
5	शरीर विज्ञान, स्वास्थ्य एवं निदान विधियां	GE	3	NS-02
6		Value Addition Course	3	
Semester-III				
1	मानव शरीर विज्ञान	Major	4	BY-301
2	प्राकृतिक चिकित्सा परिचय	Major	4	BY-302
3	पूरक चिकित्सा पद्धतियां-1	Minor/ (Voc)	4	BY-303
4		AEC	2	
5		SEC	3	
6	योग परिचय	GE	3	YS- 01
Semester-IV				
1	हठयोग-1	Major	4	BY-401
2	क्रियात्मक	Major	4	BY-402
3	सामान्य मनोविज्ञान/ वेद एवं उपनिषद्	Major Elective	4	BY-403/BASL 302
4	पूरक चिकित्सा पद्धतियां-2/ मूलभूत मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं	Major Elective	4	BY-404/ BAPS 101
5	स्वस्थवृत्त आहार एवं पोषण	Minor/ (Voc)	4	BY-405

Semester-V				
1	पंचमहाभूत	Major	4	BY-501
2	पातंजल योगसूत्र	Major	4	BY-502
3	शारीरिक रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा/ आहार एवं पोषण	Major Elective	4	BY-603/ HSC 201
4	परियोजना (Project)	-	4	-
5	जल एवं पृथ्वी तत्व चिकित्सा	Minor	4	BY-504
Semester-VI				
1	सामान्य जड़ी-बूटियां परिचय एवं उपयोग	Major	4	BY-601
2	क्रियात्मक	Major	4	BY-602
3	मनोरोगों की वैकल्पिक चिकित्सा/ सामाजिक मनोविज्ञान	Major Elective	4	BY-503/ BAPS 202
4	पूरक चिकित्सा पद्धतियां-3/ मनोविकृति विज्ञान	Major Elective	4	BY-604/ BAPS101
5	योग एवं आयुर्वेद	Minor	4	BY-705
Semester-VII				
1	योग एवं आयुर्वेद	Major	4	BY-701
2	योग में अनुसंधान विधियाँ एवं सांख्यिकीय	Major	4	BY-702
3	हठयोग-2/ भारतीय दर्शन 01	Major Elective	4	BY-703/ MASL-503
4	भगवद्गीता का सामान्य परिचय/ भारतीय दर्शन 02	Major Elective	4	BY-704/ MASL-507

Semester-VIII						
1	क्रियात्मक	Major	4	क्रियात्मक	4	BY-801
2	स्वस्थ्यवृत्त आहार एवं पोषण	Major	4	Dissertation	12	BY-802
3	योग के आधारभूत तत्व/ Applied Social Psychology	Major Elective	4			BY-803/ MAPSY-504
4	व्यवहारिक मनोविज्ञान एवं योग/ Theories of Personality	Major Elective	4			BY-804/ BAPSY 601
5	शारीरिक रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा	Minor/ (Voc)	4	शारीरिक रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा	4	BY-605
5	व्यवहारिक मनोविज्ञान एवं योग	Minor/ (Voc)	4		BY-705	

6. प्रवेश, वितरण एवं मूल्यांकन विधि-

क. प्रवेश योग्यता	-	10+2
पाठ्यक्रम अवधि	-	4 वर्ष से 7 वर्ष तक
पाठ्यक्रम माध्यम	-	हिन्दी
पाठ्यक्रम श्रेयांक	-	160 (20 प्रति वर्ष)
शुल्क संरचना	-	

वर्ष	प्रवेश शुल्क	कार्यशाला शुल्क	परीक्षा शुल्क	प्रयो0 परीक्षा शुल्क	पहचान पत्र / विद्यार्थी कल्याण कोष	कुल
प्रथम सेमेस्टर	4000/-		900/-	500/-	150/-	6550/-
द्वितीय सेमेस्टर	4000/-	1000/-	900/-	500/-	--	6400/-
तृतीय सेमेस्टर	4000/-		900/-	500/-		6400/-
चतुर्थ सेमेस्टर	4000/-	1000/-	900/-	500/-		6400/-
पंचम सेमेस्टर	4000/-		900/-	500/-		6400/-
षष्ठम सेमेस्टर	4000/-	1000/-	900/-	500/-		6400/-
सप्तम सेमेस्टर	4000/-		900/-	500/-		6400/-
अष्टम सेमेस्टर	4000/-	1000/-	900/-	500/-	500/-	6900/-
कुल	32000/-	4000/-	7200/-	4000/-	650/-	47,850/-

ख. वितरण—हिन्दी विषय का पाठ्यक्रम विश्वविद्यालय द्वारा निर्धारित केवल उन्हीं अध्ययन केन्द्रों में संचालित किया जाएगा जहाँ पर योग विषय के शिक्षक तथा प्रयोगात्मक कक्षाओं योग प्रशिक्षक महिला एवं पुरुष अलग- अलग उपलब्ध हों तथा योगाभ्यास, षट्कर्मों, प्राकृतिक चिकित्सा तथा विविध वैकल्पिक चिकित्सा हेतु उचित स्थान उपलब्ध हो तथा निर्धारित प्रयोगशाला भी उपलब्ध हो। विषय के सैद्धान्तिक पक्ष हेतु शिक्षार्थियों को स्वअध्ययन पाठ्य सामग्री मुद्रित रूप में दी जाएगी। दृश्य एवं श्रुत्य व्याख्यान भी उपलब्ध कराए जाएंगे, जिनकी सहायता से शिक्षार्थी विषय को गहनता से समझ सकने में सक्षम हो सकेंगे। इसके साथ-साथ शिक्षार्थियों को सूचना एवं प्रौद्योगिकी के विभिन्न उपकरणों एवं माध्यमों से भी विषय को समझाने का प्रयास किया जाएगा। प्रतिवर्ष सभी शिक्षार्थियों को 10 दिवसीय योग कार्यशाला में अनिवार्य रूप से प्रतिभाग करना होगा। विद्यार्थियों की समस्याओं के निराकरण हेतु परामर्श सत्रों का आयोजन समय-समय पर किया जायेगा।

ग. मूल्यांकन— शिक्षार्थियों के मूल्यांकन के लिए विश्वविद्यालय द्वारा निर्धारित मूल्यांकन की समुचित प्रणालियों - सत्रीय कार्य एवं सैद्धान्तिक परीक्षा का आयोजन किया जाएगा। इसके साथ ही साथ परामर्श सत्रों एवं कार्यशालाओं के

माध्यम से भी मूल्यांकन का कार्य किया जाएगा। 10 दिवसीय कार्यशाला अनिवार्य रूप से की जायेगी तथा कार्यशाला के अन्त में ही विद्यार्थियों की प्रयोगात्मक परीक्षा भी कराई जायेगी तथा वाहय एवं आन्तरिक परीक्षकों के द्वारा मूल्यांकन किया जायेगा।

7. पुस्तकालय सहायता तथा प्रयोगशाला – बी. ए. योग पाठ्यक्रम केवल उन्हीं अध्ययन केन्द्रों में संचालित किया जाएगा जहाँ पर योग विषय के शिक्षक/ प्रशिक्षक, योग तथा विविध पूरक चिकित्सा की निर्धारित प्रयोगशाला तथा विषय संबंधित सामग्री उपलब्ध हो। अध्ययन केन्द्रों में परामर्श सत्रों एवं कार्यशालाओं के माध्यम से शिक्षार्थियों को योग विषय के सैद्धान्तिक तथा प्रयोगात्मक पक्षों का ज्ञान उपलब्ध कराया जाएगा। इसके साथ ही साथ शिक्षार्थियों के लिए पुस्तकालय की भी व्यवस्था होगी जहाँ विद्यार्थियों को योग विषय के विभिन्न पक्षों का स्वाध्याय के माध्यम से ज्ञान प्रदान किया जा सकेगा।

8. पाठ्यक्रम की अनुमानित लागत-

अ) इकाई लेखन	-	20 × 6000=रु. 120000/-
ब) इकाई संपादन	-	20 × 3000=रु. 60000/-
स) कुल	-	180,000/-

9. गुणवत्ता प्रणाली एवं परिणाम—प्रस्तुत पाठ्यक्रम की गुणवत्ता के लिए समय-समय पर विशेषज्ञ समिति (Expert committee) और 2 वर्ष में कम से कम एक बार अध्ययन बोर्ड (Board of Study) के द्वारा योग की विधा से जुड़े वाहय विषय-विशेषज्ञों से पाठ्यक्रम से सम्बन्धित सलाह ली जायेगी तथा विशेषज्ञों के निर्देशानुसार आवश्यक परिवर्तन किया जायेगा। योगविज्ञान में स्नातक पाठ्यक्रम के भविष्यगामी परिणाम निम्नलिखित होंगे :-

- विद्यार्थी योग विषय की विविध विधाओं तथा शास्त्र की समुचित विशेषज्ञता हासिल कर सकेंगे।
- योग चिकित्सा के साथ- साथ विविध वैकल्पिक चिकित्सा के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति में जनमानस की मदद कर सकेंगे।
- विद्यार्थी योग विषय के अन्तर्गत विभिन्न विद्यालयों में योग शिक्षक के रूप में अपनी सेवाएं प्रदान करने में सक्षम होंगे।
- विविध चिकित्सालयों में योग प्रशिक्षक / योग चिकित्सक के रूप में अपनी सेवाएं प्रदान करने में सक्षम होंगे।
- वर्तमान समय में योग विषय की अपनी एक अन्तर्राष्ट्रीय पहचान है। विद्यार्थी योग विषय का सम्यक अध्ययन कर भारत देश की इस विधा को विश्व में प्रचारित कर अपनी सेवाएं प्रदान करने में सक्षम होंगे।

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
प्रथम सेमेस्टर (Ist)

प्रश्न पत्र - 1 (BY-101)

योग परिचय (Introduction of Yoga)

(70 अंक ल खत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

अंक - 100

<u>ब्लॉक-प्रथम</u>	योग: स्वरूप, इतिहास एवं प्रकार
इकाई-1	योग का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, महत्व
इकाई-2	योग का संक्षिप्त इतिहास
इकाई-3	योग के प्रकार-ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग
इकाई-4	अष्टांग योग
<u>ब्लॉक-द्वितीय</u>	योग ग्रन्थों का परिचय
इकाई-5	योग सूत्र
इकाई-6	भगवद्गीता
इकाई-7	हठयोग प्रदीपिका
इकाई-8	घेरण्ड संहिता
<u>ब्लॉक-तृतीय</u>	भारतीय योगियों का परिचय
इकाई-9	महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ,
इकाई-10	महर्षि दयानन्द, स्वामी ववेकानन्द,
इकाई-11	श्री अरवन्द, स्वामी कुवल्यानन्द
<u>ब्लॉक-चतुर्थ</u>	योगदर्शन तत्त्वमीमांसा
इकाई-12	ईश्वर
इकाई-13	पुरुष, प्रकृति
इकाई-14	कैवल्य, कैवल्य प्राप्ति के उपाय
<u>ब्लॉक-पंचम</u>	योग मनोवज्ञान
इकाई-15	चित्त, चित्तभूमि
इकाई-16	चित्तवृत्त,
इकाई-17	चित्तवृत्त निरोध के उपाय
इकाई-18	चित्तविक्षेप
इकाई-19	चित्तप्रसादन
इकाई-20	पंचक्लेश

प्रथम सेमेस्टर

प्रश्न पत्र -2 (BY-505)

पंचमहाभूत (Five Elements)

100 अंक

(70 अंक लखत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लॉक-प्रथम जल तत्व परिचय

- इकाई-1 जलातत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व
इकाई-2 जल च कत्सा में प्रयुक्त व वध पट्टियों एवं सैंक
इकाई-3 जल च कत्सा की व वध व धयाँ
इकाई-4 व वध रोगों में जल च कत्सा के प्रयोग

ब्लॉक-द्वितीय अग्नि तत्व परिचय

- इकाई-5 अग्नि तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व
इकाई-6 अग्नि तत्व च कत्सा की प्रमुख व धयाँ
इकाई-7 व वध रोगों में अग्नि च कत्सा के प्रयोग

ब्लॉक-तृतीय पृथ्वी तत्व परिचय

- इकाई-8 पृथ्वी तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व
इकाई-9 पृथ्वी तत्व च कत्सा की व धयाँ
इकाई-10 व वध रोगों में पृथ्वी तत्व च कत्सा के प्रयोग

ब्लॉक-चतुर्थ वायु तत्व परिचय

- इकाई-11 वायु तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व
इकाई-12 प्राण की अवधारणा, प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा व महत्व
इकाई-13 व वध प्राणायामों की व ध लाभ व सावधानियाँ
इकाई-14 व वध रोगों में वायु तत्व च कत्सा के प्रयोग

ब्लॉक-पंचम आकाश तत्व परिचय

- इकाई-15 आकाश तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व
इकाई-16 उपवास का अर्थ परिभाषायें व महत्व
इकाई-17 उपवास के व वध प्रकार एवं सावधानियाँ
इकाई-18 व भन्न रोगों में आकाश तत्व च कत्सा के प्रयोग

योग स्नातक
Bachelor of Yoga

प्रथम सेमेस्टर (Ist)

प्रश्न पत्र - 5 (Y.S- 02)

शरीर वज्ञान तथा स्वास्थ्य अंक - 10 (70

अंक लखत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लॉक 1 - योग का स्वरूप

इकाई 1 - योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, उद्देश्य एवं महत्व

इकाई 2 - योग का अर्थ व परिभाषायें

इकाई 3 - यौगिक ग्रन्थों का सामान्य परिचय : योगसूत्र, श्रीमद्भगवद् गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्डसंहिता।

ब्लॉक 2 - योग की व्यवस्था परम्परायें व योगियों का परिचय

इकाई 4 - ज्ञानयोग एवं कर्मयोग

इकाई 5 - भक्तियोग एवं अष्टांग योग

इकाई 6 - प्रमुख योगियों के जीवन परिचय - महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द स्वामी, ववेकानन्द, श्री अरवन्द, कुवल्यानन्द

ब्लॉक 3 - योग दर्शन

इकाई 7 - चित्त, चित्तभूमि, चित्तवृत्ति, अभ्यास वैराग्य

इकाई 8 - चित्तविक्षेप, चित्तप्रसादन के उपाय

इकाई 9 - ईश्वर, पुरुष, प्रकृति, कैवल्य तथा कैवल्यप्राप्ति के उपाय

ब्लॉक 4 - हठयोग का स्वरूप, यौगिक षट्कर्म कुण्डलनी तथा चक्र

इकाई 10 - हठयोग का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, उपयोगिता तथा हठसूत्र के लक्षण

इकाई 11 - षट्कर्म का अर्थ परिभाषा, उद्देश्य एवं उपयोगिता, हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्मों की व्याख्या

इकाई 12 - नाडी, चक्र एवं कुण्डलनी तथा कुण्डलनी जागरण के उपाय

ब्लॉक 5 - आसन प्राणायाम मुद्राबंध

इकाई 13 - आसनों का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, वर्गीकरण एवं सद्धान्त, हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों का वर्णन

इकाई 14 - प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, वर्गीकरण, सद्धान्त, हठप्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों का वर्णन

इकाई 15 - मुद्रा एवं बंध का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधिवत् लाभ एवं सावधानियाँ

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
द्वितीय सेमेस्टर (II)
प्रश्न पत्र - 1 (BY-201)

क्रयात्मक

100 अंक

इकाई-1	10 अंक
षट्कर्म - जलनेति, रबरनेति, गजकरणी, वातक्रम कपालभाति	
इकाई-2	30 अंक
आसन- उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, कर्णपीडासन, चक्रासन, नौकासन, भुजंगासन, शलभासन, पश्चिमोत्तानासन, संहासन, गोमुखासन, वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, उष्ट्रासन, मण्डूकासन, कूर्मासन, बद्धपद्मासन, उत्थित पद्मासन, सुप्तवज्रासन, शशांकासन, कागासन, ताडासन, गरुडासन, उर्ध्वहस्तोत्तानासन, त्रिकोणासन, वातायनासन, पदमासन, सद्धासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, शवासन, मकरासन, बालासन, दण्डासन, सूर्य नमस्कार।	
इकाई-3	10 अंक
प्राणायाम - दीर्घ श्वास-प्रश्वास, नाडीशोधन, सूर्यभेद, उज्जायी, शीतली, सीत्कारी,	
इकाई-4	05 अंक
मुद्रा-बंध - शाम्भवी, तडागी, काकी, उड् डयान बन्ध, मूलबंध, जालंधर बंध	
इकाई-5	25 अंक
प्राकृतिक च कत्सा- जल च कत्सा के व वध प्रयोग	
इकाई-6	20 अंक
मौ खकी	

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
द्वितीय सेमेस्टर (II)
प्रश्न पत्र- 2 (BY-202)

सामान्य जड़ी-बूटियाँ: परिचय एवं उपयोग

(Common Herbs: Introduction and Utility)

100 अंक

(70 अंक लखत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

<u>ब्लॉक-प्रथम</u>	रसोई में प्रयुक्त होने वाले द्रव्यों का परिचय एवं उपयोग
इकाई-1	लौंग, सौंठ, काली मर्च, अजवायन, मेथी, सौंफ
इकाई-2	जीरा, धनिया, इलायची (छोटी एवं बड़ी), हल्दी
इकाई-3	तेज पत्ता, दाल चीनी, जायफल, जा वत्री, केसर
<u>ब्लॉक-द्वितीय</u>	सब्जियों के रूप में प्रयुक्त होने वाले द्रव्यों का परिचय एवं उपयोग
इकाई-4	पालक, मेथी, धनिया, बथुआ, अदरक
इकाई-5	प्याज, लहसुन, सरसों, चौलाई, नींबू
इकाई-6	मूली, गाजर, शलजम, जिमीकन्द, खीरा, टमाटर
<u>ब्लॉक-तृतीय</u>	औषधीय पौधों का परिचय एवं उपयोग
इकाई-7	तुलसी, घृतकुमारी, ब्राह्मी, गलोय
इकाई-8	गेहूँ जवारें, जौं जवारे, गेंदा, चरायता
इकाई-9	अश्वगन्धा, शतावर, वासा, पत्थरचट्टा
<u>ब्लॉक-चतुर्थ</u>	औषधीय वृक्षों का परिचय एवं उपयोग
इकाई-10	हरड़, बहेड़ा, आंवला, अशोक
इकाई-11	बिल्व, अमलतास, मौलश्री, नीम
इकाई-12	आम, अमरूद, पपीता, जामुन
<u>ब्लॉक-पंचम</u>	सामान्य व्याधियों में जड़ी-बूटियों का प्रयोग
इकाई-13	ज्वर, प्रतिश्याय, प्रमेह, चर्मरोग
इकाई-14	अस्थि संधगत व्याधियां
<u>ब्लॉक-षष्ठ</u>	संस्थानगत व्याधियों में जड़ी-बूटियों का प्रयोग
इकाई-15	पाचन संस्थान संबंधी व्याधियां
इकाई-16	श्वसन संस्थान संबंधी व्याधियां
इकाई-17	तंत्रिका संस्थान संबंधी व्याधियां
इकाई-18	हृदय एवं उत्सर्जन तंत्र संबंधी व्याधियां

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
द्वितीय सेमेस्टर (II)

प्रश्न पत्र -5 (N.S- 02)

मानव शरीर वज्ञान, स्वास्थ्य एवं निदान वधयों

अंक - 100

(70 अंक लखत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

- ब्लॉक 1 -** मानव शरीर रचना
इकाई - 1 शरीर संगठन, कोशिका व ऊतक की रचना व क्रिया
इकाई - 2 अस्थि तन्त्र की रचना व कार्य
इकाई - 3 पेशीय तन्त्र की रचना व कार्य
- ब्लॉक 2 -** रक्त परिसंचरण, पाचन तथा श्वसन तंत्र
इकाई 4 रक्त परिसंचरण तंत्र की रचना व कार्य
इकाई 5 पाचन तन्त्र की रचना व कार्य
इकाई 6 श्वसन तन्त्र की रचना व कार्य
- ब्लॉक 3 -** तंत्रिका, उत्सर्जन, ज्ञानेन्द्रिय तथा अन्तःस्रावी तंत्र
इकाई 7 तंत्रिका तंत्र की रचना व कार्य
इकाई 8 उत्सर्जन तंत्र की रचना एवं कार्य
इकाई 9 ज्ञानेन्द्रिय तंत्र की रचना एवं कार्य
इकाई 10 अन्तःस्रावी तंत्र की रचना एवं कार्य
- ब्लॉक 4 -** स्वस्थवृत्त एवं प्राणऊर्जा
इकाई 11 स्वास्थ्य अर्थ एवं परिभाषा, स्वस्थ के लक्षण, स्वास्थ्य रक्षण के उपाय, स्वस्थवृत्त का प्रयोजन एवं उद्देश्य।
इकाई 12 दिनचर्या, ऋतुचर्या, वरुद्धाहार, आहार, संयोजन एवं मताहार।
इकाई 13 प्राणऊर्जा, प्रतिरोधक क्षमता, प्राणऊर्जा एवं प्रतिरोधक क्षमता का सम्बन्ध, प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय।
- ब्लॉक 5 -** रोग, निदान एवं प्राकृतिक उपचार वधयों
इकाई 14 रोग: अर्थ एवं परिभाषायें, वजातीय द्रव्य सद्धान्त
इकाई 15 निदान की अवधारणा निदान की वध व धयों
इकाई 16 शारीरिक, मानसक एवं आध्यात्मिक जीवन में प्राकृतिक चकत्सा

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
तृतीय सेमेस्टर (III)
प्रश्न पत्र -1 (BY-301)

मानव शरीर वज्ञान (Human Anatomy)

अंक - 100

(70 अंक ल खत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लॉक-प्रथम मानव शरीर संगठन

इकाई-1 शरीर संगठन

इकाई-2 कोशिका व ऊतक की रचना व क्रिया

इकाई-3 अस्थि व पेशी तंत्र की रचना व कार्य

ब्लॉक-द्वितीय परिसंचरण एवं पाचन तंत्र

इकाई-4 रक्त परिसंचरण तंत्र

इकाई-5 हृदय की रचना व क्रिया का वर्णन

इकाई-6 पाचन तंत्र की रचना व क्रिया का परिचय

ब्लॉक-तृतीय श्वसन एवं उत्सर्जन तंत्र

इकाई-7 बाह्य श्वसन तंत्र-संरचना तथा कार्य

इकाई-8 आन्तरिक श्वसन तंत्र-संरचना तथा कार्य

इकाई-9 वृक्क की संरचना तथा कार्य

ब्लॉक-चतुर्थ तंत्रिका तंत्र

इकाई-10 मस्तिष्क की संरचना एवं कार्य

इकाई-11 मेरुरज्जु की संरचना एवं कार्य

इकाई-12 नेत्र, कर्ण एवं नासिका की संरचना एवं कार्य

इकाई-13 जिह्वा एवं त्वचा की संरचना एवं कार्य

ब्लॉक-पंचम अन्तः स्रावी ग्रन्थियाँ एवं प्रतिरक्षा तंत्र

इकाई-14 पीयूष ग्रन्थि, एड्रिनल ग्रन्थि की संरचना एवं कार्य

इकाई-15 थायराइड ग्रन्थि, पैराथायराइड एवं यौन ग्रन्थियों की संरचना एवं कार्य

इकाई-16 प्रतिरक्षा तंत्र के व भन्न अंगों की संरचना

इकाई-17 प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
तृतीय सेमेस्टर (III)

प्रश्न पत्र -2 (BY-302)

प्राकृतिक चकत्सा परिचय

Introduction

Introduction of Naturopathy

अंक - 100

(70 अंक ल खत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

<u>ब्लॉक-प्रथम</u>	प्राकृतिक च कत्सा अर्थ, परिचय
इकाई-1	प्राकृतिक जीवन की अवधारणा
इकाई-2	प्राकृतिक च कत्सा का अर्थ एवं परिभाषा एवं इतिहास
इकाई-3	प्राकृतिक च कत्सा के मूलभूत सद्धान्त
<u>ब्लॉक-द्वितीय</u>	प्राचीन च कत्सा का इतिहास
इकाई-4	प्राकृतिक च कत्सा का प्रादुर्भाव व वकास
इकाई-5	प्राकृतिक च कत्सा के प्रमुख विशेषज्ञ- वनसेंज- प्रस्निज, फादर सेबस्टियन नीप, लूई-कूने, एडोल्फ जस्ट, हेनरी- लण्डल्हार, जे० एच० केलॉग
इकाई-6	प्राकृतिक च कत्सा के प्रमुख विशेषज्ञ- डॉ० जानकी शरण शर्मा, डॉ० कुलरंजन मुखर्जी, डॉ० के लक्ष्मण शर्मा, डॉ० बालेश्वर प्रसाद सिंह, डॉ० महावीर प्रसाद पोथार, डॉ० शरण-प्रसाद, डॉ० बिट्ठलदास मोदी, डॉ० एस० जे० संग, डॉ० हीरा लाल, डॉ० बी० वेंकेटराव व डॉ० श्रीमती वजय लक्ष्मी, डॉ० एस० स्वामीनाथन
इकाई-7	महात्मा गांधी तथा प्राकृतिक च कत्सा
<u>ब्लॉक-तृतीय</u>	स्वास्थ्य एवं रोग
इकाई-8	स्वास्थ्य एवं रोग की अवधारणा
इकाई-9	वजातीय द्रव्य सद्धान्त
इकाई-10	शारीरिक मान सक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य
इकाई-11	निदान की व धयां
इकाई-12	प्राकृतिक च कत्सा में तीव्र व जटिल रोगों की अवधारणा
<u>ब्लॉक-चतुर्थ</u>	प्राण उर्जा व प्रतिरोधक क्षमता
इकाई-13	प्राण उर्जा व प्रतिरोधक क्षमता की अवधारणा
इकाई-14	प्राण उर्जा एवं प्रतिरोधक क्षमता का संबंध
इकाई-15	प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय
<u>ब्लॉक-पंचम</u>	प्राकृतिक च कत्सा व अन्य च कत्सा पद्धतियां
इकाई-16	प्राकृतिक च कत्सा व आधुनिक च कत्सा पद्धति
इकाई-17	प्राकृतिक च कत्सा व योग
इकाई-18	प्राकृतिक च कत्सा एवं आयुर्वेद

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
तृतीय सेमेस्टर
पश्न पत्र-3 (BY-303)
पूरक चकत्सा पद्धतियाँ -1
(Methods of Complimentary Therapy -1) 100 अंक
(70 अंक ल खत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लाक प्रथम – पूरक च कत्सा पद्धति

- इकाई 1 पूरक च कत्सा का उद्भव एवं वकास
- इकाई 2 पूरक च कत्सा की अवधारणा एवं आवश्यकता
- इकाई 3 व भन्न प्रकार की पूरक च कत्सा पद्धतियां तथा उनकी सीमाएँ

ब्लाक द्वितीय – एक्यूप्रेसर च कत्सा पद्धति

- इकाई 4 एक्यूप्रेसर का अर्थ, परिभाषा, एक्यूप्रेसर का इतिहास
- इकाई 5 एक्यूप्रेसर के सद्धान्त, एक्यूप्रेसर की व ध व व भन्न उपकरण
- इकाई 6 एक्यूप्रेसर द्वारा उपचार व सावधानियाँ

ब्लाक तृतीय – एक्यूपंकचर च कत्सा पद्धति

- इकाई 7 एक्यूपंकचर का अर्थ, एक्यूपंकचर का इतिहास
- इकाई 8 एक्यूपंकचर के सद्धान्त व व धयां
- इकाई 9 एक्यूपंकचर च कत्सा के लाभ, सावधानियाँ व सीमाएँ

ब्लाक चतुर्थ – चुम्बक च कत्सा

- इकाई 10 चुम्बक च कत्सा की अवधारणा, इतिहास
- इकाई 11 चुम्बक के प्रकार तथा व भन्न उपकरण
- इकाई 12 चुम्बक च कत्सा के सद्धान्त सीमाएं तथा सावधानियां
- इकाई 13 चुम्बक च कत्सा द्वारा व भन्न रोगों का उपचार
- इकाई 14 चुम्बक च कत्सा की सीमा तथा सावधानियाँ

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
तृतीय सेमेस्टर

प्रश्न पत्र - 6 (Y.S - 01)

योग परिचय

अंक - 100

(70 अंक लखत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लाक 1 - योग का स्वरूप

इकाई 1 - योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, उद्देश्य एवं महत्व

इकाई 2 - योग का अर्थ व परिभाषायें

इकाई 3 - यौगिक ग्रन्थों का सामान्य परिचय : योगसूत्र, श्रीमद्भगवद् गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्डसंहिता।

ब्लाक 2 - योग की विविध परम्परायें व योगियों का परिचय

इकाई 4 - ज्ञानयोग एवं कर्मयोग

इकाई 5 - भक्तियोग एवं अष्टांग योग

इकाई 6 - प्रमुख योगियों के जीवन परिचय - महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द स्वामी ववेकानन्द, श्री अरवन्द, कुवल्यानन्द

ब्लाक 3 - योग दर्शन

इकाई 7 - चित्त, चित्तभूमि, चित्तवृत्ति, अभ्यास वैराग्य

इकाई 8 - चित्तविक्षेप, चित्तप्रसादन के उपाय

इकाई 9 - ईश्वर, पुरुष, प्रकृति, कैवल्य तथा कैवल्यप्राप्ति के उपाय

ब्लाक 4 - हठयोग का स्वरूप, यौगिक षट्कर्म कुण्डलनी तथा चक्र

इकाई 10 - हठयोग का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, उपयोगिता तथा हठसद्धि के लक्षण

इकाई 11 - षट्कर्म का अर्थ परिभाषा, उद्देश्य एवं उपयोगिता, हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्मों की व्याख्या

इकाई 12 - नाडी, चक्र एवं कुण्डलनी तथा कुण्डलनी जागरण के उपाय

ब्लाक 5 - आसन प्राणायाम मुद्रा बंध

इकाई 13 - आसनों का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, वर्गीकरण एवं सद्धान्त, हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों का वर्णन

इकाई 14 - प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, वर्गीकरण, सद्धान्त, हठप्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों का वर्णन

इकाई 15 - मुद्रा एवं बंध का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विविध लाभ एवं सावधानियाँ

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
चतुर्थ सेमेस्टर (I)

प्रश्न पत्र -1 (BY-401)

हठयोग-1 (Hathyoga-1)

अंक - 100

(70 अंक ल खत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

<u>ब्लॉक-प्रथम</u>	हठयोग: परिभाषा व उपयो गता
इकाई-1	हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य
इकाई-2	सप्तसाधन
इकाई-3	हठयोग सद् ध के लक्षण, हठयोग की उपयो गता
<u>ब्लॉक- द्वितीय</u>	षट्कर्म
इकाई-4	षट्कर्म का अर्थ एवं परिभाषा, षट्कर्मों का वर्गीकरण
इकाई-5	षट्कर्मों का उद्देश्य, षट्कर्मों का फल
इकाई-6	हठप्रदी पका के अनुसार षट्कर्म
<u>ब्लॉक-तृतीय</u>	आसन
इकाई-7	आसन - अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, आसनों का वर्गीकरण, आसनों का सद्धान्त, आसनों की उपयो गता
इकाई-8	हठयोग प्रदी पका में वर्णत 5 आसनों की व ध सावधानियां व लाभ- स्वस्तिकासन, गोमुखासन, वीरासन, कूर्मासन, कुक्कुटासन
इकाई-9	हठयोग प्रदी पका में वर्णत 5 आसनों की व ध सावधानियां व लाभ- उत्तानकूर्मासन, धनुरासन, मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, मयूरासन
इकाई-10	हठयोग प्रदी पका में वर्णत 5 आसनों की व ध सावधानियां व लाभ-शवासन, सद्धासन, पद्मासन, संह्रासन, भद्रासन
<u>ब्लॉक-चतुर्थ</u>	प्राणायाम
इकाई-11	प्राणायाम - अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, प्राणायामों का वर्गीकरण
इकाई-12	प्राणायाम के सद्धान्त, प्राणायाम की उपयो गता
इकाई-13	हठयोग प्रदी पका में वर्णत प्राणायामों की व ध व लाभ- नाडी शोधन, सूर्यभेदी, उज्जायी, सीत्कारी व शीतली प्राणायाम
इकाई-14	हठयोग प्रदी पका में वर्णत प्राणायामों की व ध व लाभ-भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा व प्लावनी प्राणायाम
<u>ब्लॉक-पंचम</u>	मुद्रा
इकाई-15	मुद्रा व बन्ध - अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य
इकाई-16	हठयोग प्रदी पका में वर्णत मुद्राओं की व ध, सावधानियां व लाभ-मूलबन्ध, जालन्धर बन्ध, उ डङ्गानबन्ध, महाबन्ध
इकाई-17	हठयोग प्रदी पका में वर्णत मुद्राओं की व ध, सावधानियां व लाभ- महामुद्रा, महावेध, खेचरी मुद्रा
इकाई-18	हठयोग प्रदी पका में वर्णत मुद्राओं की व ध, सावधानियां व लाभ- वपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालनी
<u>ब्लॉक-षष्ठ</u>	ना डयां, चक्र, कुण्ड लनी
इकाई-19	प्रमुख ना डयों का परिचय
इकाई-20	चक्र

योग स्नातक
Bachelor of Yoga and Naturopathy
 चतुर्थ सेमेस्टर
 प्रश्न पत्र - 2 (BY-402)

क्रयात्मक (Practical)

100 अंक

इकाई-1

15 अंक

सूत्रनेति, दण्डधौति, वस्त्रधौति, नौ ल तथा प्रथम खण्ड में वर्णित अभ्यास

इकाई-2

40 अंक

आसन- सुप्तपवनमुक्तासन, जानु सरासन, कन्धरासन, आकर्णधनुरासन, तोलांगुलासन, योगमुद्रा या योगासन, कुक्कुटासन, गर्भासन, मत्स्येन्द्रासन, उत्तान कूर्मासन, उत्तान मण्डूकासन, उग्रासन (भूनमनासन), गोरक्षासन, भद्रासन, मार्जारिआसन, व्याघ्रासन, पादांगुष्ठासन, उदराकर्षाआसन, मयूरासन, कटिचक्रासन, पार्श्वचक्रासन, कोणासन, अश्वत्थासन, हस्तपादांगुष्ठासन, उत्कटासन, पादहस्तासन, शीर्षासन, वृक्षासन, पादांगुष्ठनासास्पर्शासन, नटराजासन तथा प्रथम खण्ड में वर्णित समस्त अभ्यास

इकाई-3

10 अंक

प्राणायाम - भस्त्रिका, भ्रामरी तथा बाह्य, आभ्यन्तर एवं स्तम्भवृत्त के साथ प्रथम खण्ड में वर्णित समस्त अभ्यास

इकाई-4

05 अंक

मुद्रा-बंध - महामुद्रा, महाबंध, महावेध, वपरीतकरणी शक्तिचालनी तथा प्रथम खण्ड में वर्णित समस्त अभ्यास

इकाई-5

10 अंक

सामान्य जड़ी बूटियों की पहचान एवं उपयोग

इकाई-6

20 अंक

मौ खकी

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
चतुर्थ सेमेस्टर

प्रश्न पत्र -3 (BY-403)

सामान्य मनो वज्ञान (General Psychology)

100 अंक

(70 अंक लखत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य) कार्य)

<u>ब्लॉक-प्रथम</u>	सामान्य मनो वज्ञान-अवधारणा एवं वकास
इकाई-1	मनो वज्ञान-अवधारणा-पाश्चात्य दृष्टिकोण-आत्मा, मन, चेतना तथा व्यवहार का वज्ञान
इकाई-2	मनो वज्ञान-अध्ययन की व धयाँ
इकाई-3	मनो वज्ञान के प्रमुख सम्प्रदाय व्यवहारवाद, गेस्टाल्टवाद, मनो वश्लेषणवाद
<u>ब्लॉक-द्वितीय</u>	मनो वज्ञान का क्षेत्र वस्तार
इकाई-4	मानव जीवन का वकासक्रम- शैशवावस्था, बाल्यावस्था तथा कशोरावस्था में शारीरिक वकास
इकाई-5	बाल्यावस्था तथा कशोरावस्था में मान सक वकास
इकाई-6	बाल्यावस्था तथा कशोरावस्था में संवेगात्मक तथा नैतिक वकास
<u>ब्लॉक-तृतीय</u>	बुद्ध का प्रत्यय-सद्धान्त तथा मापन
इकाई-7	बुद्ध की परिभाषाएँ, बुद्ध के प्रकार
इकाई-8	बुद्ध के प्रमुख सद्धान्त
इकाई-9	बुद्ध का मापन- बुद्ध के व भन्न परीक्षण
<u>ब्लॉक-चतुर्थ</u>	व्यक्तित्व-प्रत्यय, सद्धान्त तथा मापन
इकाई-10	व्यक्तित्व-प्रत्यय, परिभाषाएँ, व भन्न सद्धान्त
इकाई-11	व्यक्तित्व के मापन की वैयक्तिक तथा वस्तुनिष्ठ व धयाँ
इकाई-12	व्यक्तित्व के मापन की प्रक्षेपी व धयाँ।
<u>ब्लॉक-पंचम</u>	स्मृति, चंतन तथा समायोजन
इकाई-13	स्मृति-परिभाषा, प्रकार, स्मृति के उन्नयन की व धयाँ
इकाई-14	चंतन-परिभाषा, प्रकार, महत्व
इकाई-15	समायोजन-परिभाषा, समायोजन का महत्व, कुसमायोजन के कारण एवं निवारण
<u>ब्लॉक-षष्ठ</u>	मान सक स्वास्थ्य
इकाई-16	मान सक स्वास्थ्य-प्रत्यय, परिभाषा, महत्व
इकाई-17	मान सक रूप से स्वस्थ रहने के उपाय तथा व धयाँ
इकाई-18	मान सक स्वास्थ्य को प्रभावत करने वाले कारक, शारीरिक स्वास्थ्य तथा मान सक स्वास्थ्य का सम्बन्ध

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
चतुर्थ सेमेस्टर

प्रश्न पत्र -4 (BY-404)

पूरक चकत्सा पद्धतियाँ -2 (Methods of Complimentary Therapies -2)

100 अंक (70 अंक ल खत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लाक प्रथम – प्रार्थना च कत्सा

- इकाई 1 प्रार्थना की अवधारणा
- इकाई 2 प्रार्थना की व भन्न व धर्यो या पद्धतियाँ
- इकाई 3 प्रार्थना का महत्व व लाभ

ब्लाक द्वितीय – मंत्र एवं यज्ञ च कत्सा

- इकाई 4 मंत्र च कत्सा की अवधारणा एवं मन्त्र च कत्सा की व धर्यो
- इकाई 5 यज्ञ च कत्सा की अवधारणा एवं व धर्यो
- इकाई 6 व भन्न मंत्रों द्वारा आरोग्य प्राप्ति

ब्लाक तृतीय – संगीत च कत्सा, परा मड च कत्सा एवं स्वाध्याय च कत्सा

- इकाई 7 संगीत च कत्सा की अवधारणा एवं उपयो गता
- इकाई 8 परा मड च कत्सा की अवधारणा एवं उपयो गता
- इकाई 9 स्वाध्याय च कत्सा का अर्थ प्र क्रया एवं महत्व

ब्लाक चतुर्थ – मूत्र च कत्सा

- इकाई 10 मूत्र च कत्सा का अर्थ, इतिहास लाभ एवं सावधानियाँ
- इकाई 11 स्वमूत्र प्रयोग की व भन्न व धर्यो एवं रोगो में प्रयोग
- इकाई 12 गोमूत्र प्रयोग की व भन्न व धर्यो, एवं रोगो में प्रयोग

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
सप्तम सेमेस्टर

प्रश्न पत्र -5 (BY-405)

स्वस्थवृत्त आहार एवं पोषण (Hygiene, Diet & Nutrition) अंक - 100

(70 अंक ल खत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

<u>ब्लॉक-प्रथम</u>	स्वस्थवृत्त
इकाई-1	स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ के लक्षण, स्वस्थवृत्त का प्रयोजन
इकाई-2	दिनचर्या की अवधारणा, वैज्ञानिक आधार, आवश्यकता एवं महत्व
इकाई-3	दिनचर्या का वस्तुतः वर्णन
<u>ब्लॉक-द्वितीय</u>	संध्याचर्या एवं रात्रिचर्या
इकाई-4	संध्याचर्या करणीय एवं कर्म
इकाई-5	रात्रिचर्या का वस्तुतः वर्णन
<u>ब्लॉक-तृतीय</u>	ऋतुचर्या
इकाई-6	ऋतु वभाजन-षडऋतुएँ एवं उनकी चर्या
इकाई-7	आदान एवं वसर्ग काल में शारीरिक बलाबल की स्थिति
इकाई-8	ऋतुसं ध, यम-दंष्टा हंसोदक एवं ऋतु हरीतकी
<u>ब्लॉक-चतुर्थ</u>	सद्वृत्त
इकाई-9	सद्वृत्त की अवधारणा एवं महत्व
इकाई-10	व भन्न करणीय एवं अकरणीय कर्म
इकाई-11	आचार रसायन- अवधारणा, महत्व एवं लाभ
<u>ब्लॉक-पंचम</u>	आहार
इकाई-12	आहार की परिभाषा, आहार का महत्व एवं आवश्यकता
इकाई-13	आहार के कार्य
इकाई-14	आहार के स्रोत
इकाई-15	संतु लत आहार-परिभाषा, महत्व घटक
<u>ब्लॉक-षष्ठ</u>	पोषण
इकाई-16	पोषण की अवधारणा एवं आहार का पाचन
इकाई-17	आहार के व भन्न घटकों की पोषण व ध
इकाई-18	पोषण द्वारा शरीर निर्माण
इकाई-19	पोषण का स्वास्थ्य सम्बन्धी महत्व

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
पंचम सेमेस्टर

प्रश्न पत्र -1 (BY-501)

पंचमहाभूत (Five Elements)

100 अंक

(70 अंक ल खत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

<u>ब्लॉक-प्रथम</u>	जल तत्व परिचय
इकाई-1	जलातत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व
इकाई-2	जल च कत्सा में प्रयुक्त व वध पट्टियों एवं सेंक
इकाई-3	जल च कत्सा की व वध व धर्याँ
इकाई-4	व वध रोगों में जल च कत्सा के प्रयोग
<u>ब्लॉक-द्वितीय</u>	अग्नि तत्व परिचय
इकाई-5	अग्नि तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व
इकाई-6	अग्नि तत्व च कत्सा की प्रमुख व धर्याँ
इकाई-7	व वध रोगों में अग्नि च कत्सा के प्रयोग
<u>ब्लॉक-तृतीय</u>	पृथ्वी तत्व परिचय
इकाई-8	पृथ्वी तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व
इकाई-9	पृथ्वी तत्व च कत्सा की व धर्याँ
इकाई-10	व वध रोगों में पृथ्वी तत्व च कत्सा के प्रयोग
<u>ब्लॉक-चतुर्थ</u>	वायु तत्व परिचय
इकाई-11	वायु तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व
इकाई-12	प्राण की अवधारणा, प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा व महत्व
इकाई-13	व वध प्राणायामों की व ध लाभ व सावधानियाँ
इकाई-14	व वध रोगों में वायु तत्व च कत्सा के प्रयोग
<u>ब्लॉक-पंचम</u>	आकाश तत्व परिचय
इकाई-15	आकाश तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व
इकाई-16	उपवास का अर्थ परिभाषायें व महत्व
इकाई-17	उपवास के व वध प्रकार एवं सावधानियाँ
इकाई-18	व भन्न रोगों में आकाश तत्व च कत्सा के प्रयोग

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
पंचम सेमेस्टर

प्रश्न पत्र -2 (BY-502)

पातंजल योगसूत्र (Patanjal Yog Sutra)

100

अंक

(70 अंक ल खत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

<u>ब्लॉक-प्रथम</u>	योग परिचय
इकाई-1	योग का अर्थ एवं परिभाषा
इकाई-2	चत का स्वरूप एवं चत भू मयों
इकाई-3	चतवृ तयों
<u>ब्लॉक-द्वितीय</u>	क्लेश निवृ त एवं निरोधोपाय
इकाई-4	पंच क्लेश एवं क्रया योग
इकाई-5	योगान्तराय एवं चत प्रसादन
इकाई-6	अभ्यास और वैराग्य
<u>ब्लॉक-तृतीय</u>	अष्टांग योग-1
इकाई-7	यमों का स्वरूप एवं उपयो गता
इकाई-8	नियमों का स्वरूप एवं उपयो गता
इकाई-9	आसन का स्वरूप एवं उपयो गता
<u>ब्लॉक-चतुर्थ</u>	अष्टांग योग-2
इकाई-10	प्राणायाम का स्वरूप, प्रकार एवं उपयो गता
इकाई-11	प्रत्याहार का स्वरूप एवं उपयो गता
इकाई-12	धारणा एवं ध्यान का स्वरूप एवं उपयो गता
<u>ब्लॉक-पंचम</u>	अष्टांग योग-3
इकाई-13	समा ध का स्वरूप, भेद एवं उपयो गता
इकाई-14	वभूतियों का वर्णन
इकाई-15	चतुर्व्यूहवाद-हेय, हेयहेतु, हान एवं हानोपाय
<u>ब्लॉक-षष्ठ</u>	योग तत्व निरूपण
इकाई-16	ईश्वर की अवधारणा एवं स्वरूप
इकाई-17	प्रकृति एवं पुरुष की अवधारणा एवं स्वरूप
इकाई-18	कैवल्य की अवधारणा एवं कैवल्य प्राप्ति के उपाय

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
षष्ठम सेमेस्टर

प्रश्न पत्र-3 (BY-603)

शारीरिक रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा
(Alternative Therapies of Physical Diseases)

100 अंक

(70 अंक लिखत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लॉक प्रथम – रोग की अवधारणा

इकाई 1 रोग का अर्थ, परिभाषा एवं कारण, रोगों का वर्गीकरण

इकाई 2 रोगी तथा निरोगी व्यक्ति के लक्षण

इकाई 3 शारीरिक रोग की अवधारणा, कारण एवं वर्गीकरण

ब्लॉक द्वितीय – पाचन संस्थान के रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 4 कब्ज एवं अजीर्ण - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 5 अम्ल पित्त - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 6 मोटापा - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 7 बवासीर - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 8 अतिसार एवं मुँह के छाले - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

ब्लॉक तृतीय – अस्थि रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 9 ओस्टियोपोरोसिस - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 10 सरवाइकल स्पॉन्डिलाइटिस - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 11 अर्थराइटिस - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 12 स्लिप डस्क - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

ब्लॉक चतुर्थ – परिसंचरण संस्थान के रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 13 निम्न रक्तचाप - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 14 उच्चरक्तचाप - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 15 हृदय रोगों के कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

ब्लॉक पंचम – श्वसन संस्थान के रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 16 सामान्य जुकाम एवं खाँसी - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 17 अस्थमा - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 18 साइनोसाइटिस - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

योग स्नातक
Bachelor of Yoga and Naturopathy
पंचम सेमेस्टर

प्रश्न पत्र-4 (BY-504)

जल एवं पृथ्वी तत्व च कत्सा

(Water and Earth Element Therapy)

100 अंक

(70 अंक ल खत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लाक प्रथम – जल तत्व परिचय

- इकाई 1 जल तत्व परिचय, जल च कत्सा की अवधारणा, महत्व एवं सावधानियाँ
- इकाई 2 जल च कत्सा में प्रयुक्त व वध स्नान
- इकाई 3 जल च कत्सा में प्रयुक्त व भन्न पट्टियों एवं लपेट
- इकाई 4 जल के आन्तरिक प्रयोग की व भन्न व धर्यो

ब्लाक द्वितीय – प्रमुख संस्थानों में जल च कत्सा के प्रयोग

- इकाई 5 पाचन तंत्र एवं श्वसन तंत्र के रोगों की जल च कत्सा
- इकाई 6 उत्सर्जन तंत्र एवं त्वचीय तंत्र के रोगों की जल च कत्सा
- इकाई 7 तंत्रिका तंत्र एवं मान सक रोगों की जल च कत्सा
- इकाई 8 हृदय रोगों में प्रयुक्त जल के प्रयोग

ब्लाक तृतीय – पृथ्वी तत्व परिचय

- इकाई 9 पृथ्वी तत्व की अवधारणा एवं पृथ्वी च कत्सा परिचय
- इकाई 10 मट्टी के प्रकार, गुण सद्धान्त तथा महत्व
- इकाई 11 मट्टी पट्टियों के प्रकार लाभ एवं सावधानियाँ

ब्लाक चतुर्थ - प्रमुख संस्थानों में पृथ्वी च कत्सा के प्रयोग

- इकाई 12 पाचन तंत्र एवं उत्सर्जन तंत्र सम्बन्धित रोगों की पृथ्वी च कत्सा
- इकाई 13 अस्थि तंत्र एवं त्वचीय तंत्र सम्बन्धित रोगों की पृथ्वी च कत्सा
- इकाई 14 रक्त परिसंचरण तंत्र एवं पेशीय तंत्र सम्बन्धित रोगों की पृथ्वी च कत्सा
- इकाई 15 तन्त्रिका तंत्र एवं मान सक रोगों सम्बन्धित रोगों की पृथ्वी च कत्सा

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
षष्ठम सेमेस्टर

प्रश्न पत्र-1 (BY-601)

सामान्य जड़ी-बूटियाँ: परिचय एवं उपयोग (Common Herbs: Introduction and Utility)

100 अंक

(70 अंक ल खत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

<u>ब्लॉक-प्रथम</u>	रसोई में प्रयुक्त होने वाले द्रव्यों का परिचय एवं उपयोग
इकाई-1	लौंग, सौंठ, काली मर्च, अजवायन, मेथी, सौंफ
इकाई-2	जीरा, धनिया, इलायची (छोटी एवं बड़ी), हल्दी
इकाई-3	तेज पत्ता, दाल चीनी, जायफल, जा वत्री, केसर
<u>ब्लॉक-द्वितीय</u>	सब्जियों के रूप में प्रयुक्त होने वाले द्रव्यों का परिचय एवं उपयोग
इकाई-4	पालक, मेथी, धनिया, बथुआ, अदरक
इकाई-5	प्याज, लहसुन, सरसों, चौलाई, नींबू
इकाई-6	मूली, गाजर, शलजम, जिमीकन्द, खीरा, टमाटर
<u>ब्लॉक-तृतीय</u>	औषधीय पौधों का परिचय एवं उपयोग
इकाई-7	तुलसी, घृतकुमारी, ब्राह्मी, गलोय
इकाई-8	गेहूँ जवारें, जौं जवारे, गेंदा, चरायता
इकाई-9	अश्वगन्धा, शतावर, वासा, पत्थरचट्टा
<u>ब्लॉक-चतुर्थ</u>	औषधीय वृक्षों का परिचय एवं उपयोग
इकाई-10	हरड़, बहेड़ा, आंवला, अशोक
इकाई-11	बिल्व, अमलतास, मौलश्री, नीम
इकाई-12	आम, अमरूद, पपीता, जामुन
<u>ब्लॉक-पंचम</u>	सामान्य व्याधियों में जड़ी-बूटियों का प्रयोग
इकाई-13	ज्वर, प्रतिश्याय, प्रमेह, चर्मरोग
इकाई-14	अस्थि संधगत व्याधियां
<u>ब्लॉक-षष्ठ</u>	संस्थानगत व्याधियों में जड़ी-बूटियों का प्रयोग
इकाई-15	पाचन संस्थान संबंधी व्याधियां
इकाई-16	श्वसन संस्थान संबंधी व्याधियां
इकाई-17	तंत्रिका संस्थान संबंधी व्याधियां
इकाई-18	हृदय एवं उत्सर्जन तंत्र संबंधी व्याधियां

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
षष्ठ सेमेस्टर
प्रश्न पत्र-2 (BY-602)
क्रयात्मक

100 अंक

प्रथम एवं द्वितीय वर्ष के क्रयात्मक अभ्यासों सहित

इकाई प्रथम - मंत्र - गायत्री एवं स्वस्ति मंत्र

5 अंक

इकाई द्वितीय – षटकर्म – आसन एवं प्राणायाम एवं मुद्रा बन्ध

40 अंक

षटकर्म शीतक्रम व्युत्क्रम कपालभौति वस्त्रधौति, कुँजल क्रया, भ्रमर नौ ल । आसन – मुक्तासन (सुखासन) स्वस्तिकआसन, सर्पासन, पूर्ण धनुरासन, वीरासन, भद्रासन संकट आसन, हनुमानआसन, शीर्षासन, गुप्तपद्मासन, राजकपोत आसन, बद्धपद्मासन, पूर्णमत्स्येन्द्र आसन, सूर्यनमस्कार, प्रज्ञा योग व्यायाम । प्राणायाम, उदरीय श्वसन, वक्षीय श्वसन, चन्द्रभेदी, अनुलोम वलोम, उद्गीत प्राणायाम। मुद्रा व बन्ध खेचरीमुद्रा, योनिमुद्रा, वपरीतकरणी अश्विनी मुद्रा, ज्ञानमुद्रा, चनमुद्रा, प्राणमुद्रा तथा प्रथम एवं द्वितीय वर्ष के – षटकर्म – आसन एवं प्राणायाम एवं मुद्रा बन्ध

इकाई तृतीय – जल च कत्सा के अनुप्रयोग (कटि स्नान, भाप, स्नान इत्यादि)

20 अंक

इकाई चतुर्थ – मट्टी च कत्सा के अनुप्रयोग (मट्टी स्नान, मट्टी पट्टी इत्यादि)

20 अंक

इकाई पंचम – मौ खकी

15 अंक

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
पंचम सेमेस्टर (-)
प्रश्न पत्र -3 (BY-503)
मनोरोगों की वैकल्पिक चिकित्सा
(Alternative Therapies of Mental Diseases)

ब्लॉक प्रथम – मनोरोगों की अवधारणा

इकाई 1 असामान्य मनो वज्ञान की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

इकाई 2 मनोरोगों का अर्थ एवं सामान्य एवं असामान्य व्यवहार की विशेषताएँ

इकाई 3 मनोरोगों के प्रकार, कारण, असामान्य व्यवहारों का नैदानिक वर्गीकरण

ब्लॉक द्वितीय – तनाव एवं चिन्ता विकृतियों

इकाई 4 तनाव : अर्थ, लक्षण, कारण तनाव प्रबंधन

इकाई 5 दुर्भीति(फेबिया) : अर्थ, लक्षण, कारण, प्रकार एवं उपचार

इकाई 6 सामान्यीकृत चिन्ता विकृति (GAD): कारण, लक्षण एवं उपचार

इकाई 7 मनोग्रस्ति बाध्यता विकृति : कारण, लक्षण एवं उपचार

ब्लॉक तृतीय – मनोदशा विकृति एवं व्यक्तित्व विकृति

इकाई 8 वषाद या अवसाद: अर्थ, लक्षण, प्रकार, कारण एवं उपचार

इकाई 9 द्विध्रुवीय विकृति या उन्माद वषाद विकृति : लक्षण, प्रकार, कारण एवं उपचार

इकाई 10 व्यक्तित्व विकृति : अर्थ, लक्षण, प्रकार, कारण, व्यक्तित्व परिष्कार की विधियाँ

इकाई 11 समाज विरोधी व्यक्तित्व : अर्थ, लक्षण, कारण एवं उपचार

ब्लॉक चतुर्थ – मानसिक दुर्बलता एवं अधिगम असमर्थता

इकाई 12 मानसिक दुर्बलता : अर्थ, स्वरूप, प्रकार, कारण एवं उपचार

इकाई 13 अधिगम असमर्थता : अर्थ, स्वरूप, प्रकार, कारण एवं उपचार

ब्लॉक पंचम – मनश्चिकित्सा एवं मानसिक स्वास्थ्य

इकाई 14 मनश्चिकित्सा का अर्थ, उद्देश्य एवं प्रकार

इकाई 15 मनश्चिकित्सा की विधाएँ एवं प्रक्रिया, मनश्चिकित्सा के परिणाम को प्रभावित करने वाले कारक

इकाई 16 मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ, मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएँ, मानसिक स्वास्थ्य को

प्रभावित करने वाले कारक

इकाई 17 मानसिक स्वास्थ्य का महत्त्व, मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करने के उपाय, शारीरिक एवं

मानसिक स्वास्थ्य का संबंध

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
षष्ठम सेमेस्टर (-)

प्रश्न पत्र-4 (BY-604)

पूरक च कत्सा पद्धतियाँ -3 (Methods of Complimentary Therapies -
3)

100 अंक (70 अंक ल खत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लाक पंचम – रेकी च कत्सा

- इकाई 1 रेकी च कत्सा का इतिहास, अवधारणा
- इकाई 2 रेकी च कत्सा के नियम तथा व ध
- इकाई 3 रेकी च कत्सा में सहायक साधनाएँ
- इकाई 4 रेकी च कत्सा द्वारा उपचार
- इकाई 5 रेकी च कत्सा के लाभ, व्यवहारिक सुझाव व सीमाएँ

ब्लाक षष्ठ – प्रा णक ही लंग (प्राण च कत्सा)

- इकाई 6 प्राण च कत्सा का अर्थ एवं सद्धान्त, प्राण का स्वरूप, प्राण के स्रोत , प्राण च कत्सा की व ध एवं सावधानियाँ
- इकाई 7 प्राण च कत्सा के अनुसार चक्र या ऊर्जा केन्द्र
- इकाई 8 प्रा णक च कत्सा के व वध रोगों में प्रयोग

ब्लाक षष्ठ - फजियोथेरेपी

- इकाई 9 फजियोथेरेपी का अर्थ इतिहास एवं उपयो गता
- इकाई 10 फजियोथेरेपी के भाग – इलेक्ट्रोथेरेपी तथा एक्सरसाईज थेरेपी
- इकाई 11 रोगो में फजियोथेरेपी के अनुप्रयोग-1
- इकाई 12 रोगो में फजियोथेरेपी के अनुप्रयोग-2

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
सप्तम सेमेस्टर

प्रश्न-1 (BY-605)

योग एवं आयुर्वेद (Yoga & Ayurveda)

100 अंक

(70 अंक लखत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

<u>ब्लॉक-प्रथम</u>	योग एवं आयुर्वेद का सम्बन्ध
इकाई-1	योग की अवधारणा एवं महत्व
इकाई-2	योग एवं आयुर्वेद का उद्देश्य
इकाई-3	योग एवं आयुर्वेद में सम्बन्ध
<u>ब्लॉक-द्वितीय</u>	अष्टांग योग एवं अष्टांग आयुर्वेद
इकाई-4	अष्टांग योग परिचय
इकाई-5	अष्टांग आयुर्वेद परिचय
इकाई-6	अष्टांग योग एवं अष्टांग आयुर्वेद-सारूप्य ववेचन
<u>ब्लॉक-तृतीय</u>	शोधन क्रियाएं
इकाई-7	यौ गक षटकर्म परिचय
इकाई-8	आयुर्वेदोक्त पंचकर्म परिचय
इकाई-9	षटकर्म एवं पंचकर्म- सारूप्य ववेचन
<u>ब्लॉक-चतुर्थ</u>	सद्वृत्त एवं आचार-रसायन
इकाई-10	सद्वृत्त की अवधारणा एवं महत्व
इकाई-11	आचार-रसायन की उपादेयता
इकाई-12	योग में वर्णत यम-नियमों तथा आयुर्वेदोक्त सद्वृत्त में सामंजस्य
<u>ब्लॉक-पंचम</u>	यौ गक एवं आयुर्वेदिक आहार
इकाई-13	योगाभ्यास हेतु उचित आहार
इकाई-14	आयुर्वेदोक्त पथ्याहार
इकाई-15	योग शास्त्रोक्त एवं आयुर्वेदोक्त आहार में सामंजस्य
इकाई-16	आयुर्वेद एवं योग द्वारा निषिद्ध आहार ववेचन
<u>ब्लॉक-षष्ठ</u>	वर्तमान काल में योग एवं आयुर्वेद की उपादेयता
इकाई-17	योग एवं आयुर्वेदिक पद्धतियों का वैज्ञानिक महत्व
इकाई-18	स्वास्थ्य संरक्षण में योग एवं आयुर्वेद की भूमिका
इकाई-19	अधुनातन व भन्न संक्रामक व्याधियों में योग एवं आयुर्वेद का वशिष्ट योगदान

स्नातक योग
Bachelor of Yoga
सप्तम सेमेस्टर

प्रश्न पत्र-2 (BY-702)

योग में अनुसंधान व धर्याँ एवं सांख्यिकी

(Research Methodology and Statics in Yoga)

100 अंक

(70 अंक ल खत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

<u>ब्लॉक-प्रथम</u>	योग में अनुसंधान
इकाई-1	अनुसंधान का अर्थ, परिभाषा एवं क्षेत्र
इकाई-2	शोध के प्रकार- ऐतिहासिक शोध, दार्शनिक शोध, मनोवैज्ञानिक शोध, प्रयोगात्मक शोध
इकाई-3	समस्या का चयन एवं परिकल्पना
इकाई-4	प्रतिदर्श एवं प्रतिदर्श चयन की व धर्याँ
<u>ब्लॉक-द्वितीय</u>	शोध व धर्याँ व अभकल्प
इकाई-5	अनुसंधान व धर्याँ-निरीक्षण व ध, सहसम्बन्धनात्मक व ध एवं प्रयोगात्मक व ध
इकाई-6	व धचर-स्वतंत्र, बाह्य एवं आश्रित
इकाई-7	शोध अभकल्प- दो यादृच्छिक अभकल्प, कारकीय अभकल्प
<u>ब्लॉक-तृतीय</u>	सांख्यिकी गणनाएँ
इकाई-8	सांख्यिकी का अर्थ एवं महत्व
इकाई-9	अनुसंधान आंकडों का प्रस्तुतीकरण एवं वतरण, आवृत्त वतरण, लेखा चत्रीय अंकन
इकाई-10	केन्द्रीय प्रवृत्त की माप, व्यवस्थित एवं अव्यवस्थित आंकडों के मध्यमान, मध्यांक एवं बहुलांक की गणना
इकाई-11	वचलन के माप, प्रमाणक वचलन
<u>ब्लॉक-चतुर्थ</u>	सामान्य सम्भाव्यता वक्र
इकाई-12	सामान्य सम्भाव्यता वक्र- अर्थ, विशेषताएँ व उपयोग
इकाई-13	सामान्य सम्भाव्यता वक्र सम्बन्धी प्रश्न
इकाई-14	सह सम्बन्ध गुणांक-कार्ल पयर्सन तथा स्पीयरमान रो
<u>ब्लॉक-पंचम</u>	सांख्यिकीय मानों की सार्थकता
इकाई-15	मध्यमान, मध्यांक, प्रमाणक वचलन, सह सम्बन्ध गुणांक की सार्थकता
इकाई-16	टी0 अनुपात की गणना एवं क्रांतिक अनुपात की गणना
इकाई-17	काई स्वचायर परीक्षण
<u>ब्लॉक-षष्ठ</u>	शोध प्रतिवेदन का स्वरूप
इकाई-18	शोध प्रतिवेदन के व भन्न सोपान- प्रस्तावना, शोध कार्य का महत्व व आवश्यकता, शोधकार्य का शीर्षक, पद-प्रत्ययों की परिभाषा, शोध कार्य के उद्देश्य सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन,परिकल्पनाएँ
इकाई-19	आंकडों का संग्रह, सारणीकरण, सांख्यिकीय वश्लेषण, परिणामों की प्राप्ति
इकाई-20	शोध कार्य के निष्कर्ष, शैक्षक निहितार्थ, सन्दर्भ ग्रन्थों की सूची, परिशष्ट

योग योग स्नातक
Bachelor of Yoga
सप्तम सेमेस्टर (VII- Semester)
प्रश्न पत्र -3 (BY-703)

हठयोग-2

अंक – 100

(70 अंक लिखित परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लॉक-चतुर्थ घेरण्ड संहिता-षट्कर्म

इकाई-1 घेरण्ड संहिता में वर्णत धौति की व ध, लाभ एवं सावधानियाँ

इकाई-2 घेरण्ड संहिता में वर्णत वस्ति, नेति, नौ ल की व ध, लाभ एवं सावधानियाँ

इकाई-3 घेरण्ड संहिता में वर्णत त्राटक एवं कपालभाति की व ध, लाभ एवं सावधानियाँ

ब्लॉक-पंचम घेरण्ड संहिता-आसन एवं प्राणायाम

इकाई-4 घेरण्ड संहिता में वर्णत 1-16 आसनों की व ध, लाभ एवं सावधानियाँ

इकाई-5 घेरण्ड संहिता में वर्णत 17-32 आसनों की व ध, लाभ एवं सावधानियाँ

इकाई-6 घेरण्ड संहिता में वर्णत व वध प्राणायामों की व ध, लाभ एवं सावधानियाँ

ब्लॉक-षष्ठ घेरण्ड संहिता-मुद्रा प्रत्याहार, ध्यान एवं समा ध

इकाई-7 घेरण्ड संहिता में वर्णत मुद्राओं की व ध, लाभ एवं सावधानियाँ

इकाई-8 घेरण्ड संहिता में वर्णत प्रत्याहार व ध्यान

इकाई-9 घेरण्ड संहिता में वर्णत समा ध वर्णन

ब्लॉक-सप्तम सद्ध सद्धांत पद्धति का सामान्य परिचय

इकाई-10 परब्रह्म की आदिम शक्तियां आदिम शक्तियों के 25 गुणों का स्वरूप एवं चक्रों का निरूपण

इकाई-11 सद्ध सद्धांत पद्धति में अष्टांग योग का स्वरूप, 16 आधार एवं अंतः करण

इकाई-12 अवधूत योगी के लक्षण, अवस्थाएं एवं सूर्य चंद्रमा एवं अग्नि की एकादश कलाए

इकाई-13 सद्धांत पद्धति के अनुसार दिनचर्या संबंधत वचार एवं योग सद्ध काल

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
सप्तम सेमेस्टर
प्रश्न पत्र -4 (BY-704)

भगवद्गीता का सामान्य परिचय

अंक - 100 (70 अंक लखत परीक्षा एवं

30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लॉक-प्रथम भगवद् गीता एक परिचय

इकाई-1 भगवद् गीता का सामान्य परिचय, गीता में योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

इकाई-2 भगवद् गीता में योग की भूमिका, भगवद् गीता का व्यावहारिक जीवन में उपयोग

इकाई-3 गीता के अनुसार योग का अर्थ, परिभाषा, गीता के अनुसार योगी का स्वरूप, योग सद् ध प्राप्तिके लक्षण, उचित स्थान का निरूपण

ब्लॉक द्वितीय कर्म योग तथा सन्यास योग

इकाई-4 गीता में कर्मयोग कर्म का अर्थ तथा प्रकार

इकाई-5 स्थितप्रज्ञ पुरुष के लक्षण, निष्काम कर्म योग, सन्यास में कर्म की उपयोगिता

इकाई-6 सन्यास योग की अवधारणा, सन्यासी का स्वरूप तथा लक्षण

ब्लॉक तृतीय क्षेत्र क्षेत्रज्ञ तथा भक्ति योग

इकाई-7 क्षेत्र क्षेत्रज्ञ का स्वरूप, गुणातीत पुरुष के लक्षण, त्रिगुण (सत रज तम) का स्वरूप अंतःकरण चतुष्टय

इकाई-8 भक्ति योग की अवधारणा, भक्तों के प्रकार, भगवत् प्राप्ति के उपाय, सकाम व निष्काम उपासना का फल

इकाई-9 गीता के अनुसार योग साधना, भक्ति योग तथा ज्ञान योग

ब्लॉक-चतुर्थ आहार तथा देवी संपद

इकाई-10 आहार की अवधारणा तथा योग सद् ध प्राप्ति में इसकी भूमिका, योगी का आहार वहार तथा चत पर इसका प्रभाव

इकाई-11 देवी संपत् का अर्थ लक्षण, योग की 7 क्रमक भूमिकाये

इकाई-12 ओम- तत् -सत् का स्वरूप, साधन चतुष्टय, मनोनिग्रह के उपाय, देवी व आसुरी संपदा

स्नातक योग
Bachelor of Yoga
सप्तम सेमेस्टर

प्रश्न पत्र -5 (**BY-705**)

व्यावहारिक मनो वज्ञान एवं योग (Applied Psychology and Yoga)

100 अंक

(70 अंक ल खत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय

कार्य)

<u>ब्लॉक-प्रथम</u>	व्यावहारिक मनो वज्ञान एवं व्यक्तित्व
इकाई-1	व्यवहारिक मनो वज्ञान का अर्थ, परिभाषा एवं मनो वज्ञान का क्षेत्र
इकाई-2	व्यक्तित्व अर्थ, परिभाषा एवं निर्धारक
इकाई-3	व्यक्तित्व को समझने में पूर्व प्रयास
<u>ब्लॉक-द्वितीय</u>	व्यक्तित्व के व भन्न सद्धान्त
इकाई-4	क्रेत्स्मर एवं शेल्डन का व्यक्तित्व सद्धान्त
इकाई-5	मास्लो का मानवतावादी सद्धान्त
इकाई-6	फ्रायड युंग एवं एडलर का मनो वश्लेषणात्मक सद्धान्त
इकाई-7	एरिक्सन का सद्धान्त
<u>ब्लॉक-तृतीय</u>	मनोवैज्ञानिक परीक्षण
इकाई-8	मनो वज्ञान परीक्षण: अर्थ एवं उद्देश्य
इकाई-9	मनोवैज्ञानिक परीक्षणों की वशेषता
इकाई-10	प्रक्षेपी एवं वस्तुनिष्ठ व धयाँ
<u>ब्लॉक-चतुर्थ</u>	मानव योग्यताएँ
इकाई-11	बुद्धि: प्रकृति, परिभाषा एवं सद्धान्त
इकाई-12	बुद्धि का मापन
इकाई-13	चन्तन की प्रकृति एवं प्रकार
इकाई-14	स्मृति परिभाषा एवं प्रकार
<u>ब्लॉक-पंचम</u>	मनोवैज्ञानिक समस्याएँ
इकाई-15	मानसिक तनाव-लक्षण, कारण एवं योग समाधान
इकाई-16	चन्ता एवं अवसाद का लक्षण, कार्य एवं योग समाधान
इकाई-17	व्यसन- प्रकृति, लक्षण कारक एवं मादक पदार्थों का कुप्रभाव
इकाई-18	व्यसन मुक्ति के सद्धान्त, योग द्वारा व्यसन मुक्ति

स्नातक योग
Bachelor of Yoga
अष्टम सेमेस्टर

प्रश्न पत्र -1 षष्ठ (BY-801)

क्रयात्मक (Practical)

100 अंक

इकाई-प्रथम आसन

(30 अंक)

उत्तानपादासन, सुप्तपवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, भुजंगासन, शलभासन, नौकासन, वपरीत नौकासन या नाभ्यासन, मकरासन, धनुरासन, कर्णपीडासन, चक्रासन, जानुशीर्षासन, कन्धरासन, पश्चिमोत्तानासन, आकर्णधनुरासन, सद्धासन, स्वस्तिकासन, पद्मासन, उत्थितपद्मासन, बद्धपद्मासन, तोलांगुलासन, योगमुद्रा या योगासन, कुक्कुटासन, गर्भासन, वक्रासन, अर्थमत्स्येन्द्रासन, मत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन, वज्रासन, सुप्त वज्रासन, कूर्मासन, उत्तान कूर्मासन, मण्डूकासन, उत्तान मण्डूकासन, उष्ट्रासन, शशांकासन (गुरुप्रणामासन), दण्डासन, उग्रासन (भूनमनासन), गोरक्षासन, संह्रासन, भद्रासन, मार्जारिआसन, व्याघ्रासन, पादांगुष्ठासन, कागासन, उदराकर्षण, मयूरासन, ताडासन, कटिचक्रासन, पार्श्वचक्रासन, त्रिकोणासन, कोणासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, गरुडासन, संकटासन, हस्तपादांगुष्ठासन, उत्कटासन, पादहस्तासन, शीर्षासन, वृक्षासन, नटराजासन, शवासन, सूर्य नमस्कार

इकाई-द्वितीय षट्कर्म

(20 अंक)

गजकरणी, जलनेति, सूत्रनेति, दुग्धनेति, घृतनेति, दण्डधौति, नौ ल., वातक्रम कपालभाति, व्युत्क्रम कपालभाति, शीतक्रम कपालभाति

इकाई-तृतीय

प्राणायाम

(10 अंक)

नाडीशोधन, अनुलोम वलोम, सूर्य भेदी, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली, भ्रामरी, भस्त्रिका, बाह्यवृत्त, आभ्यन्तरवृत्त, स्तम्भवृत्त

इकाई-चतुर्थ

मुद्रा व बन्ध

(10 अंक)

महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, उड्डयानबन्ध, मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध, वपरीतकरणी, तडागी, काकी, शाम्भवी

इकाई-पंचम

मौ खकी

(30 अंक)

योग स्नातक
Bachelor of Yoga
अष्टम सेमेस्टर

प्रश्न पत्र -2 (BY-802)

स्वस्थवृत्त आहार एवं पोषण (Hygiene, Diet & Nutrition) अंक - 100

(70 अंक लखत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

<u>ब्लॉक-प्रथम</u>	स्वस्थवृत्त
इकाई-1	स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ के लक्षण, स्वस्थवृत्त का प्रयोजन
इकाई-2	दिनचर्या की अवधारणा, वैज्ञानिक आधार, आवश्यकता एवं महत्व
इकाई-3	दिनचर्या का वस्तुतः वर्णन
<u>ब्लॉक-द्वितीय</u>	संध्याचर्या एवं रात्रिचर्या
इकाई-4	संध्याचर्या करणीय एवं कर्म
इकाई-5	रात्रिचर्या का वस्तुतः वर्णन
<u>ब्लॉक-तृतीय</u>	ऋतुचर्या
इकाई-6	ऋतु वभाजन-षडऋतुएँ एवं उनकी चर्या
इकाई-7	आदान एवं वसर्ग काल में शारीरिक बलाबल की स्थिति
इकाई-8	ऋतुसं ध, यम-दंष्टा हंसोदक एवं ऋतु हरीतकी
<u>ब्लॉक-चतुर्थ</u>	सद्वृत्त
इकाई-9	सद्वृत्त की अवधारणा एवं महत्व
इकाई-10	व भन्न करणीय एवं अकरणीय कर्म
इकाई-11	आचार रसायन- अवधारणा, महत्व एवं लाभ
<u>ब्लॉक-पंचम</u>	आहार
इकाई-12	आहार की परिभाषा, आहार का महत्व एवं आवश्यकता
इकाई-13	आहार के कार्य
इकाई-14	आहार के स्रोत
इकाई-15	संतु लत आहार-परिभाषा, महत्व घटक
<u>ब्लॉक-षष्ठ</u>	पोषण
इकाई-16	पोषण की अवधारणा एवं आहार का पाचन
इकाई-17	आहार के व भन्न घटकों की पोषण व ध
इकाई-18	पोषण द्वारा शरीर निर्माण
इकाई-19	पोषण का स्वास्थ्य सम्बन्धी महत्व

स्नातक योग
Bachelor of Yoga
अष्टम सेमेस्टर

प्रश्न पत्र -3 (BY-803)

योग के आधारभूत तत्व (Foundation of Yoga)

100 अंक

(70 अंक ल खत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

<u>ब्लॉक-प्रथम</u>	योग का स्वरूप
इकाई-1	योग का अर्थ, परिभाषा, महत्व व उद्देश्य
इकाई-2	योग का उद्भव एवं विकास,
इकाई-3	योग में साधक एवं बाधक तत्व
<u>ब्लॉक-द्वितीय</u>	व भन्न शास्त्रों में योग
इकाई-4	वेद एवं उपनिषद्
इकाई-5	गीता एवं योग वा शष्ठ
इकाई-6	बौद्ध दर्शन तथा जैन दर्शन
इकाई-7	सांख्य एवं वेदान्त
इकाई-8	आयुर्वेद
<u>ब्लॉक-तृतीय</u>	योग के प्रकार
इकाई-9	अष्टांग योग एवं कर्मयोग
इकाई-10	भक्तियोग एवं ज्ञानयोग
इकाई-11	हठयोग
इकाई-12	मंत्रयोग एवं क्रियायोग
<u>ब्लॉक-चतुर्थ</u>	प्राचीन योगियों का परिचय
इकाई-13	महर्षि पतंजल
इकाई-14	गोरक्षनाथ
इकाई-15	आदि शंकराचार्य
<u>ब्लॉक-पंचम</u>	अर्वाचीन योगियों का परिचय
इकाई-16	महर्षि दयानन्द
इकाई-17	श्री अरवन्द
इकाई-18	योगी श्यामाचरण लाहिडी महाशय
इकाई-19	स्वामी ववेकानन्द
इकाई-20	स्वामी कुवलयानन्द एवं स्वामी शवानन्द

स्नातक योग
Bachelor of Yoga
अष्टम सेमेस्टर

प्रश्न पत्र -4 (**BY-804**)

व्यावहारिक मनो वज्ञान एवं योग (Applied Psychology and Yoga)

100 अंक

(70 अंक ल खत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

<u>ब्लॉक-प्रथम</u>	व्यावहारिक मनो वज्ञान एवं व्यक्तित्व
इकाई-1	व्यवहारिक मनो वज्ञान का अर्थ, परिभाषा एवं मनो वज्ञान का क्षेत्र
इकाई-2	व्यक्तित्व अर्थ, परिभाषा एवं निर्धारक
इकाई-3	व्यक्तित्व को समझने में पूर्व प्रयास

<u>ब्लॉक-द्वितीय</u>	व्यक्तित्व के व भन्न सद्धान्त
इकाई-4	क्रेत्स्मर एवं शेल्डन का व्यक्तित्व सद्धान्त
इकाई-5	मास्लो का मानवतावादी सद्धान्त
इकाई-6	फ्रायड युंग एवं एडलर का मनो वश्लेष्णात्मक सद्धान्त
इकाई-7	एरिकसन का सद्धान्त

<u>ब्लॉक-तृतीय</u>	मनोवैज्ञानिक परीक्षण
इकाई-8	मनो वज्ञान परीक्षण: अर्थ एवं उद्देश्य
इकाई-9	मनोवैज्ञानिक परीक्षणों की वशेषता
इकाई-10	प्रक्षेपी एवं वस्तुनिष्ठ व धयाँ

<u>ब्लॉक-चतुर्थ</u>	मानव योग्यताएँ
इकाई-11	बुद्धि: प्रकृति, परिभाषा एवं सद्धान्त
इकाई-12	बुद्धि का मापन
इकाई-13	चन्तन की प्रकृति एवं प्रकार
इकाई-14	स्मृति परिभाषा एवं प्रकार

<u>ब्लॉक-पंचम</u>	मनोवैज्ञानिक समस्याएँ
इकाई-15	मान सक तनाव-लक्षण, कारण एवं योग समाधान
इकाई-16	चन्ता एवं अवसाद का लक्षण, कार्य एवं योग समाधान
इकाई-17	व्यसन- प्रकृति, लक्षण कारक एवं मादक पदार्थों का कुप्रभाव
इकाई-18	व्यसन मुक्ति के सद्धान्त, योग द्वारा व्यसन मुक्ति

स्नातक योग
Bachelor of Yoga योग स्नातक
Bachelor of Yoga
सप्तम सेमेस्टर
प्रश्न पत्र-5 (BY-605)
शारीरिक रोगों की वैकल्पिक च कत्सा
(Alternative Therapies of Physical Diseases)

100 अंक

(70 अंक ल खत परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लाक प्रथम – रोग की अवधारणा

इकाई 1 रोग का अर्थ, परिभाषा एवं कारण, रोगों का वर्गीकरण

इकाई 2 रोगी तथा निरोगी व्यक्ति के लक्षण

इकाई 3 शारीरिक रोग की अवधारणा, कारण एवं वर्गीकरण

ब्लाक **द्वितीय** – पाचन संस्थान के रोगों की वैकल्पिक च कत्सा

इकाई 4 कब्ज एवं अजीर्ण - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक च कत्सा

इकाई 5 अम्ल पित्त - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक च कत्सा

इकाई 6 मोटापा - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक च कत्सा

इकाई 7 बवासीर - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक च कत्सा

इकाई 8 अतिसार एवं मुँह के छाले - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक च कत्सा

ब्लाक **तृतीय** – अस्थि रोगों की वैकल्पिक च कत्सा

इकाई 9 ओस्टियोपोरोसिस - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक च कत्सा

इकाई 10 सरवाइकल स्पाण्डिलाइटिस - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक च कत्सा

इकाई 11 अर्थराइटिस - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक च कत्सा

इकाई 12 स्लिप डस्क - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक च कत्सा

ब्लाक **चतुर्थ** – परिसंचरण संस्थान के रोगों की वैकल्पिक च कत्सा

इकाई 13 निम्न रक्तचाप - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक च कत्सा

इकाई 14 उच्चरक्तचाप - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक च कत्सा

इकाई 15 हृदय रोगों के कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक च कत्सा

ब्लाक **पंचम** – श्वसन संस्थान के रोगों की वैकल्पिक च कत्सा

इकाई 16 सामान्य जुकाम एवं खोंसी - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक च कत्सा

इकाई 17 अस्थमा - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक च कत्सा

इकाई 18 साइनोसाइटिस - कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक च कत्सा