एम0 ए0 योग (MAY)

1. उद्देश्य – एम0 ए0 योग पाठ्यक्रम के उद्देश्य इस प्रकार हैं।

- योग विषय की विविध दार्शनिक विधाओं तथा आर्ष ग्रन्थों में समुचित विशेषज्ञता हासिल कर योग के तत्वदर्शन को जानना।
- योग की शिक्षा तथा चिकित्सा में वर्तमान में बेहतर सम्भावनाओं को देखते हुए शिक्षार्थियों को आत्मनिर्भर बनाना।
- योग के विविध दार्शनिक एवं क्रियात्मक पहलू का अध्ययन कराकर शिक्षार्थियों को शोध व अनुसंधान के लिए प्रेरित करना।
- प्रानीनतम आर्ष ग्रन्थों में योग की परम्परा के गहन अध्यापन द्वारा छात्रों के हृदय में मानवीय संवेदना एवं नैतिक एवं चारित्रिक जीवन मूल्यों का निर्माण करना।

2. प्रासंगिकता एवं उपयोगिता – इस विकासमान मानव सभ्यता का कोई भी धर्म , दर्शन अथवा विचार तब तक मानव के लिए कल्याणकारी तथा उपयोगी नहीं माना जा सकता जब तक उस दर्शन या विचार का मूल कर्म न हो। कर्महीन दर्शन अथवा कर्मविहीन धर्मोपदेश अपथ्य की तरह त्याज्य माना जाना चाहिए। भारतीय धर्मसाधना एवं दर्शन पद्धतियों के मूल में कर्मसौंदर्य की विकासशील उपस्थिति सदैव प्रेरणास्रोत रही है। इसी विचार पद्धति का सम्यक दिग्दर्शन 'योग' साधना के भीतर भी परिलक्षित होता है। कतिपय आसनों, प्राणायाम एवं षटकर्मो को योग मान बैठने की संकुचित दृष्टि 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 सूचना प्रौद्योगिकी एवं संचार माध्यमों के साथ – साथ द्वितीय एवं चतुर्थ सेमेस्टर में 10 दिवसीय अनिवार्य या आवश्यकतानुसार इससे अधिक दिनों की कार्यशालाओं के माध्यम योग के क्रियात्मक व सैद्धान्तिक पक्षों का ज्ञान विद्यार्थी को दिया जायेगा ।

निदेशक
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
हल्द्वानी– 263139

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 है 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 उन्हे ज्ञान तो होता है परन्तु कोई डिग्री इत्यादि न होने के कारण इन्हे रोजगार नही मिलता है। इस कार्यक्रम में ऐसे शिक्षार्थी भी प्रवेश लेगें 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 ना 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 है।

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 उन्हे ज्ञान तो होता है परन्तु कोई डिग्री इत्यादि न होने के कारण इन्हे रोजगार नही मिलता है। कई विद्यार्थी योग विज्ञान के दार्शनिक एवं चिकित्सकीय पक्ष को जानना चाहते है किन्तु पारिवारिक , आर्थिक, या किसी अन्य पारिवारिक कारणों से परम्परागत विश्वविद्यालयों में योग विषय की उच्च शिक्षा से वंचित रहे हैं। अत: दूरस्थ शिक्षा के माध्यम से ऐसे विद्यार्थियों योग विषय की को उच्च शिक्षा दी जा सकती है तथा जनमानस को समग्र स्वास्थ्य की प्राप्ति कराई जा सकती है।

5. **निर्देशात्मक रूपरेखा** – एम0 ए0 योग पाठ्यक्रम की न्यूनतम अवधि 2 वर्ष तथा अधिकतम 6 वर्ष तक की होगी। पाठ्यक्रम कुल 72 श्रेयांक (18 श्रेयांक प्रति सेमेस्टर) का होगा।

क्रम.	प्रश्न पत्र	श्रेयांक	अंक	न्यूनतम समयावधि	अधिकतम समयावधि	माध्यम
प्रथम सेमेस्टर एम0 ए0 योग						
1.	योग के आधारभूत तत्व MY 501	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	स्व अध्ययन सामग्री वीडियो व्याख्यान,ऑनलाइन पाठ्यसामग्री, कार्यशालायें
2.	व्यवहारिक मनोविज्ञान व योग MY 502	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	"
3.	हठयोग के सिद्धान्त MY 503	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	"

निदेशक
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
हल्द्वानी– 263139

द्वितीय सेमेस्टर एम0 ए0 योग

1	मानव जीव विज्ञान व योग MY 504	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	”
2	योग में अनुसंधान विधियाँ एवं सांख्यकीय MY 505	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	”
3	क्रियात्मक MY 506	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	”

तृतीय सेमेस्टर एम0 ए0 योग

1	पातंजल योग सूत्र MY 601	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	”
2	योग एवं स्वास्थ्य MY 602	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	”
3	प्राकृतिक चिकित्सा MY 603	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	”

चतुर्थ सेमेस्टर एम0 ए0 योग

4.	पूरक चिकित्सा पद्धतियां MY 604	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	”
5.	निबन्ध MY 605	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	”
6.	क्रियात्मक MY 606	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	”

6. प्रवेश, वितरण एवं मूल्यांकन विधि –

क. प्रवेश योग्यता - किसी भी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से स्नातक 10+2+3

पाठ्यक्रम अवधि - 2 वर्ष से 6 वर्ष

पाठ्यक्रम माध्यम - हिन्दी

पाठ्यक्रम श्रेयांक - 72 (18 प्रति सेमेस्टर)

निदेशक
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
हल्द्वानी– 263139

शुल्क संरचना -

सेमेस्टर	प्रवेश शुल्क	कार्यशाला शुल्क	परीक्षा शुल्क/ प्रयो0 परीक्षा शुल्क	पहचान पत्र / विद्यार्थी कल्याण कोष	कुल
प्रथम सेमेस्टर	4500/-	-	750/-	150/-	5400/-
द्वितीय सेमेस्टर	4500/	1000/-	1000/-	-	6500/-
तृतीय सेमेस्टर	4500/	-	750/-	-	5250/-
चतुर्थ सेमेस्टर	4500/	1000/-	1000/-	500 डिग्री	7000/-
कुल	18000/-	2000/-	3500/-	650/-	24150/-

ख. वितरण – योग विषय का यह पाठ्यक्रम विश्वविद्यालय द्वारा निर्धारित केवल उन्हीं अध्ययन केन्द्रों में संचालित किया जाएगा जहाँ पर योग विषय के शिक्षक तथा प्रयोगात्मक कक्षाओं हेतु योग प्रशिक्षक महिला एवं पुरूष अलग-अलग उपलब्ध हों तथा योगाभ्यास एवं षटकर्मो हेतु उचित स्थान उपलब्ध हो । विषय के सैद्धांतिक पक्ष हेतु शिक्षार्थियों को स्वअध्ययन पाठ्य सामग्री (SLM) मुद्रित रूप में दी जाएगी। दृश्य एवं श्रृव्य व्याख्यान भी उपलब्ध कराएं जाऐंगे, जिनकी सहायता से शिक्षार्थी विषय को सूक्षमता एवं गहनता से समझ सकने में सक्षम हो । इसके साथ-साथ शिक्षार्थियों को सूचना एवं प्रौद्योगिकी के विभिन्न उपकरणों एवं माध्यमों से भी विषय को समझाने का प्रयास किया जाएगा। द्वितीय एवं चतुर्थ सेमेस्टर में सभी शिक्षार्थियों को 10 दिवसीय योग कार्यशालाओं 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 – एम0 ए0 योग पाठ्यक्रम केवल उन्हीं अध्ययन केन्द्रों में संचालित किया जाएगा जहाँ पर योग विषय के शिक्षक / प्रशिक्षक , योग , प्राकृतिक चिकित्सा 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 ।

निदेशक
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
हल्द्वानी- 263139

8. पाठ्यक्रम की अनुमानित लागत –

अ) इकाई लेखन - 186×6000 = रू0 1,116,000/-

ब) इकाई संपादन - 186×3000 = रू0 558,000/-

स) कुल - 1,574,000 /-

9. गुणवत्ता प्रणाली एवं परिणाम –कार्यक्रम 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 जुडे वाह्य विषय-विशेषज्ञों से पाठ्यक्रम से सम्बन्धित सलाह ली जायेगी तथा विशेषज्ञों के निर्देशानुसार आवश्यक परिवर्तन किया जायेगा।

एम0 ए0 योग पाठ्यक्रम के भविष्यगामी परिणाम निम्नलिखित होंगे :-

- विद्यार्थी योग विषय की विविध विधाओं तथा शास्त्र की समुचित विशेषज्ञता हासिल 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 अन्तर्राष्टीय 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।

निदेशक
स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
हल्द्वानी– 263139

एम0 ए0 योग

M A Yoga

Ist Semester

प्रश्न पत्र - प्रथम (MY- 501)

योग के आधारभूत तत्व (Foundation of Yoga) 100 अंक

(70 अंक लिखित परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लॉक-प्रथम	**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
ब्लॉक-द्वितीय	**विभिन्न शास्त्रों में योग**
इकाई-4	वेद एवं उपनिषद्
इकाई-5	गीता एवं योग वाशिष्ठ
इकाई-6	बौद्ध दर्शन तथा जैन दर्शन
इकाई-7	सांख्य एवं वेदान्त
इकाई-8	आयुर्वेद
ब्लॉक-तृतीय	**योग के प्रकार**
इकाई-9	अष्टांग योग एवं कर्मयोग
इकाई-10	भक्तियोग एवं ज्ञानयोग
इकाई-11	हठयोग
इकाई-12	मंत्रयोग एवं क्रियायोग
ब्लॉक-चतुर्थ	**प्राचीन योगियों का परिचय**
इकाई-13	महर्षि पतंजलि
इकाई-14	गोरक्षनाथ
इकाई-15	आदि शंकराचार्य
ब्लॉक-पंचम	**अर्वाचीन योगियों का परिचय**
इकाई-16	महर्षि दयानन्द
इकाई-17	श्री अरविन्द
इकाई-18	योगी श्यामाचरण लाहिडी महाशय
इकाई-19	स्वामी विवेकानन्द
इकाई-20	स्वामी कुवलयानन्द एवं स्वामी शिवानन्द

एम0 ए0 योग

M A Yoga

Ist Semester

प्रश्न पत्र-द्वितीय (MY-502)

व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं योग (Applied Psychology and Yoga) 100 अंक

(70 अंक लिखित परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लॉक-प्रथम **व्यावहारिक मनोविज्ञान एवं व्यक्तित्व**

इकाई-1 व्यवहारिक मनोविज्ञान का अर्थ, परिभाषा एवं मनोविज्ञान का क्षेत्र

इकाई-2 व्यक्तित्व अर्थ, परिभाषा एवं निर्धारक

इकाई-3 व्यक्तित्व को समझने में पूर्व प्रयास

ब्लॉक-द्वितीय **व्यक्तित्व के विभिन्न सिद्धान्त**

इकाई-4 क्रेत्स्मर एवं शेल्डन का व्यक्तित्व सिद्धान्त

इकाई-5 मास्लो का मानवतावादी सिद्धान्त

इकाई-6 फ्रायड युंग एवं एडलर का मनोविश्लेष्णात्मक सिद्धान्त

इकाई-7 एरिक्सन का सिद्धान्त

ब्लॉक-तृतीय **मनोवैज्ञानिक परीक्षण**

इकाई-8 मनोविज्ञान परीक्षणः अर्थ एवं उद्देश्य

इकाई-9 मनोवैज्ञानिक परीक्षणों की विशेषता

इकाई-10 प्रक्षेपी एवं वस्तुनिष्ठ विधियाँ

ब्लॉक-चतुर्थ **मानव योग्यताएँ**

इकाई-11 बुद्धिः प्रकृति] परिभाषा एवं सिद्धान्त

इकाई-12 बुद्धि का मापन

इकाई-13 चिन्तन की प्रकृति एवं प्रकार

इकाई-14 स्मृति परिभाषा एवं प्रकार

ब्लॉक-पंचम **मनोवैज्ञानिक समस्याएँ**

इकाई-15 मानसिक तनाव-लक्षण, कारण एवं योग समाधान

इकाई-16 चिन्ता एवं अवसाद का लक्षण, कार्य एवं योग समाधान

इकाई-17 व्यसन- प्रकृति, लक्षण कारक एवं मादक पदार्थो का कुप्रभाव

इकाई-18 व्यसन मुक्ति के सिद्धान्त, योग द्वारा व्यसन मुक्ति

एम0 ए0 योग

M A Yoga

Ist Semester

प्रश्न पत्र-तृतीय MY-503

हठयोग के सिद्धान्त (Principle of HathYoga) 100 अंक

(70 अंक लिखित परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लॉक-प्रथम हठयोग का स्वरूप

इकाई-1 हठयोग का अर्थ, परिभाषाएं, उद्देश्य एवं महत्व

इकाई-2 हठयोग का उद्भव एवं विकास क्रम

इकाई-3 हठाभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु काल एवं आहार-विहार

ब्लॉक-द्वितीय हठयोग प्रदीपिका-आसन, प्राणायाम एवं षट्कर्म

इकाई-4 विविध आसनों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ

इकाई-5 नाड़ीशोधन, सूर्यभेदन तथा उज्जायी प्राणायाम की विधि लाभ एवं सावधानियाँ

इकाई-6 सीत्कारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा एवं प्लावनी प्राणायाम की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ

इकाई-7 धौति, वस्ति, नौलि की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ

इकाई-8 नेति, त्राटक एवं कपालभाति की विधि लाभ एवं सावधानियाँ

ब्लॉक-तृतीय हठयोग प्रदीपिका-मुद्रा एवं नादानुसंधान

इकाई-9 बन्ध एवं मुद्रा का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य एवं महत्व

इकाई-10 निम्नलिखित बन्धों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ –
मूल बन्ध,जालन्धर बंध, उडियान बंध, महाबंध

इकाई-11 निम्नलिखित मुद्राओं की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ -
महामुद्रा, महावेध, खेचरी, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालिनी

इकाई-12 नाद की अवधारणा, नाद का स्वरूप एवं अवस्थायें

इकाई-13 कुण्डलिनी का स्वरूप तथा कुण्डलिनी जागरण के उपाय

ब्लॉक-चतुर्थ घेरण्ड संहिता-षट्कर्म

इकाई-14 घेरण्ड संहिता में वर्णित धौति की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ

इकाई-15 घेरण्ड संहिता में वर्णित वस्ति, नेति, नौलि की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ

इकाई-16 घेरण्ड संहिता में वर्णित त्राटक एवं कपालभाति की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ

ब्लॉक-पंचम घेरण्ड संहिता-आसन एवं प्राणायाम

इकाई-17 घेरण्ड संहिता में वर्णित 1-16 आसनों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ

इकाई-18 घेरण्ड संहिता में वर्णित 17-32 आसनों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ

इकाई-19 घेरण्ड संहिता में वर्णित विविध प्राणायामों की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ

ब्लॉक-षष्ठ घेरण्ड संहिता-मुद्रा प्रत्याहार, ध्यान एवं समाधि

इकाई-20 घेरण्ड संहिता में वर्णित मुद्राओं की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ

इकाई-21 घेरण्ड संहिता में वर्णित प्रत्याहार व ध्यान

इकाई-22 घेरण्ड संहिता में वर्णित समाधि वर्णन

एम0 ए0 योग

M A Yoga

2nd Semester

प्रश्न पत्र - प्रथम (MY-504)

मानव जीव विज्ञान एवं योग (Human Biology and Yoga)

100 अंक

(70 अंक लिखित परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लॉक-प्रथम **मानव शरीर संरचना**

इकाई-1 मानव शरीर व शरीर रचना, कोशिका व ऊतक-संरचना प्रकार व कार्य

इकाई-2 अस्थियों की संरचना प्रकार व कार्य

इकाई-3 संधियों का प्रकार व कार्य

इकाई-4 पेशियों की संरचना प्रकार व कार्य

इकाई-5 अस्थि व पेशीतंत्र पर यौगिक प्रभाव

ब्लॉक-द्वितीय **परिसंचरण तंत्र व श्वसन तंत्र**

इकाई-6 हृदय की संरचना व कार्य

इकाई-7 शिरा व धमनी- संरचना व कार्य

इकाई-8 श्वसन तंत्र-संरचना व कार्य

इकाई-9 परिसंचरण व श्वसन तंत्र पर यौगिक प्रभाव

ब्लॉक-तृतीय **पाचन व उत्सर्जन तंत्र**

इकाई-10 पाचन तंत्र की संरचना व कार्य

इकाई-11 उत्सर्जन तंत्र की संरचना व कार्य

इकाई-12 उत्सर्जन व पाचन तंत्र पर यौगिक प्रभाव

ब्लॉक-चतुर्थ **अन्त:स्रावी तंत्र**

इकाई-13 पिटयूट्री ग्रन्थि, पीनियल ग्रन्थि, थायराइड व पैराथायराइड ग्रन्थि

इकाई-14 एड्रीनल, पैंक्रियाज व गोनाड्स ग्रन्थि

इकाई-15 पीयूष, पीनियल, थायराइड, पैराथायराइड, एड्रीनल, पैंक्रियाज ग्रन्थियों पर यौगिक प्रभाव

ब्लॉक-पंचम **तंत्रिका तंत्र**

इकाई-16 मानव मस्तिष्क एवं मेरूरज्जु

इकाई-17 पेरीफेरल व क्रेनियल नर्व

इकाई-18 परानुकम्पी एवं अनुकम्पी तंत्रिकाएं

इकाई-19 ज्ञानेन्द्रियों की संरचना व कार्य

इकाई-20 तंत्रिका तंत्र पर यौगिक प्रभाव

एम0 ए0 योग

M A Yoga

2nd Semester

प्रश्न पत्र- द्वितीय (MY-505)

योग में अनुसंधान विधियाँ एवं सांख्यिकी

(Research Methodology and Statics in Yoga)

100 अंक

(70 अंक लिखित परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लॉक-प्रथम **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 एव परिकल्पना

इकाई-4 प्रतिदर्श एव प्रतिदर्श चयन की विधियाँ

ब्लॉक-द्वितीय **शोध विधियाँ व अभिकल्प**

इकाई-5 अनुसंधान विधियाँ-निरीक्षण विधि, सहसम्बधनात्मक विधि एवं प्रयोगात्मक विधि

इकाई-6 विविधचर-स्वतंत्र, बाह्य एवं आश्रित

इकाई-7 शोध अभिकल्प- दो यादृच्छिक अभिकल्प, कारकीय अभिकल्प

ब्लॉक-तृतीय **सांख्यिकी गणनाएँ**

इकाई-8 सांख्यिकी का अर्थ एवं महत्व

इकाई-9 अनुसंधान आंकड़ों का प्रस्तुतीकरण एवं वितरण, आवृत्ति वितरण, लेखा चित्रीय अंकन

इकाई-10 केन्द्रीय प्रवृत्ति की माप, व्यवस्थित एवं अव्यवस्थित आंकड़ों के मध्यमान मध्यांक एवं बहुलांक की गणना

इकाई-11 विचलन के माप, प्रमाणिक विचलन

ब्लॉक-चतुर्थ **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 पियर्सन तथा स्पीयरमानरो

ब्लॉक-पंचम **सांख्यिकीय मानों की सार्थकता**

इकाई-15 मध्यमान, मध्यांक, प्रमाणिक विचलन, सह सम्बन्ध गुणांक की सार्थकता

इकाई-16 टी0 अनुपात की गणना एवं क्रांतिक अनुपात की गणना

इकाई-17 काई स्क्वायर परीक्षण

ब्लॉक-षष्ठ **शोध प्रतिवेदन का स्वरूप**

इकाई-18 शोध प्रतिवदेन के विभिन्न सोपान- प्रस्तावना, शोध कार्य का महत्व व आवशयकता, शोधकार्य का शीर्षक, पद-प्रत्ययों की परिभाषा, शोध कार्य के उद्देश्य सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन, परिकल्पनाएँ

इकाई-19 आंकड़ों का संग्रह, सारणीकरण, सांख्यिकीय विश्लेषण, परिणामों की प्राप्ति

इकाई-20 शोध कार्य के निष्कर्ष, शैक्षिक निहितार्थ, सन्दर्भ ग्रन्थों की सूची, परिशिष्ट

एम0 ए0 योग
M A Yoga
2nd Semester
प्रश्न पत्र –तृतीय (MY-506)
क्रियात्मक (Practical)

100 अंक

<u>इकाई-प्रथम</u> आसन

(30 अंक)

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

<u>इकाई-द्वितीय</u> षटकर्म

(20 अंक)

गजकरणी, जलनेति, सूत्रनेति,दुग्धनेति, घृतनेति,दण्डधौति, नौलि, वातक्रम कपालभाति, व्युत्क्रम कपालभाति, शीतक्रम कपालभाति

<u>इकाई-तृतीय</u> प्राणायाम

(10 अंक)

नाड़ीशोधन, अनुलोम विलोम, सूर्य भेदी,उज्जायी,सीत्कारी, शीतली, भ्रामरी, भस्त्रिका, बाह्यवृत्ति,आभ्यन्तरवृत्ति,स्तम्भवृत्ति

<u>इकाई-चतुर्थ</u> मुद्रा व बन्ध

(10 अंक)

महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, उड्डियानबन्ध, मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध, विपरीतकरणी, तड़ागी, काकी,शाम्भवी

<u>इकाई-पंचम</u> मौखिकी

(30 अंक)

एम0 ए0 योग

MA-Yoga

3rd Semester

प्रश्न पत्र - प्रथम (MY-601)

पातंजल योग सूत्र

Patanjal Yog Sutra

(कुल अंक - 100)

(70 अंक लिखित परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लाक प्रथम - योग मनोविज्ञान -1

इकाई 1 योग सूत्र का परिचय योग की परिभाषा

इकाई 2 चित्त की अवधारणा तथा चित्तभूमियॉ

इकाई 3 चित्तवृत्तियॉ

इकाई 4 चित्त वृत्तियों निरोध के उपाय

ब्लाक द्वितीय - योग मनोविज्ञान -2

इकाई 5 योग अन्तराय] विक्षेप सहभुव

इकाई 6 चित्त प्रसादन के उपाय

इकाई 7 क्रियायोग

इकाई 8 पंच क्लेश

ब्लाक-तृतीय - अष्टांग योग - 1

इकाई 9 अष्टांग योग का स्वरुप

इकाई 10 यम एवं नियम

इकाई 11 आसन एवं प्राणायाम

इकाई 12 प्रत्याहार] धारणा एवं ध्यान

ब्लाक- चतुर्थ - अष्टांग योग - 2

इकाई 13 समाधि

इकाई 14 संयम जन्य विभूतियॉ

इकाई 15 अणिमादि अष्ट सिद्धियॉ

इकाई 16 जन्मादि पंच सिद्धियॉ

ब्लाक पंचम - योग तत्व मीमांसा

इकाई 17 पुरुष की अवधारणा एवं स्वरुप

इकाई 18 प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरुप

इकाई 19 ईश्वर की अवधारणा एवं स्वरुप

इकाई 20 कैवल्य की अवधारणा एवं कैवल्य प्राप्ति के उपाय

एम0ए0 योग

MA-Yoga

3rd Semester

प्रश्न पत्र -द्वितीय (MY-602)

योग एवं स्वास्थ्य

(Yog and Health) (कुल अंक - 100)

(70 अंक लिखित परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लाक प्रथम - स्वास्थ्य एवं दिनचर्या

इकाई - 1 स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण, स्वस्थवृत्त का प्रयोजन

इकाई - 2 दिनचर्या 1

इकाई - 3 दिनचर्या 2

इकाई - 4 सद्वृत्त एवं आचार रसायन

ब्लाक द्वितीय - आहार एवं ऋतुचर्या

इकाई - 5 आहार की अवधारणा, उद्देश्य गुण धर्म एवं मात्रा

इकाई - 6 संतुलित आहार एवं मिताहार

इकाई - 7 ऋतुचर्या 1

इकाई - 8 ऋतुचर्या 2

ब्लाक तृतीय - योग चिकित्सा के विविध आयाम

इकाई - 9 स्वास्थ्य एवं व्याधि की अवधारणा

इकाई - 10 योग चिकित्सा की अवधारणा एवं सिद्धान्त

इकाई - 11 योग चिकित्सा की परिसीमाएँ

ब्लाक चतुर्थ – शारीरिक रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई - 12 उच्च एवं निम्न रक्तचाप लक्षण,कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई - 13 मोटापा एवं मधुमेह लक्षण,कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई - 14 सन्धिवात, कब्ज, अम्ल पित्त, एवं अल्सर लक्षण,कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई - 15 कमर दर्द, गर्दन दर्द एवं सायटिका लक्षण, कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

ब्लाक पंचम - मनोरोगों की वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई - 16 तनाव- लक्षण कारण एवं तनाव प्रबन्धन

इकाई - 17 चिन्ता- लक्षण, कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई - 18 अवसाद -लक्षण कारण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

एम0 ए0 योग

(MA-Yoga

3rd Semester

प्रश्न पत्र तृतीय (MY-603)

प्राकृतिक चिकित्सा

(Naturopathy) **(कुल अंक - 100)**

(70 अंक लिखित परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लाक 1. प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ, इतिहास एवं सिद्धान्त

इकाई - 1. प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ ,परिभाषा, प्रादुर्भाव एवं विकास

इकाई - 2. प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्त

इकाई - 3. पंच महाभूत एवं महत तत्व का परिचय

ब्लाक 2. स्वास्थ्य रोग एवं निदान विधियौ

इकाई - 4. स्वास्थ्य एवं रोग की अवधारणा

इकाई - 5. विजातीय द्रव्य का सिद्धान्त

इकाई - 6. शारीरिक-मानसिक एवं आध्यात्मिक रोगों की अवधारणा

इकाई - 7. निदान की विविध विधियॉ

ब्लाक 3. प्राकृतिक चिकित्सा की उपचार विधियॉ

इकाई - 8. जल चिकित्सा में प्रयुक्त विविध पट्टियॉ

इकाई - 9. अग्नि तत्व की विभिन्न रोगों में प्रयुक्त विधियां

इकाई - 10. उपवास के सिद्धान्त, महत्व, उपवास के प्रकार एवं सावधानियां

इकाई - 11. मिट्टी के प्रकार- महत्व एवं विभिन्न रोगों में उसका प्रयोग

ब्लाक 4. प्राण चिकित्सा तथा प्रतिरोधक क्षमता

इकाई - 12. प्राण शक्ति की अवधारणा, स्रोत एवं सिद्धान्त

इकाई - 13. प्राण चिकित्सा की सीमा, लाभ व सावधानियां

इकाई - 14. प्राण-ऊर्जा एवं प्रतिरोधक क्षमता का सम्बन्ध एवं रोगोपचार

इकाई - 15. प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय

ब्लाक 5. अभ्यंग चिकित्सा

इकाई - 16. अभ्यंग चिकित्सा का अर्थ-परिभाषा, सिद्धान्त व उपयोग

इकाई - 17. अभ्यंग की विधियां व अभ्यंग में प्रयुक्त तेल

इकाई - 18. विभिन्न रोगों में अभ्यंग का प्रयोग एवं सावधानियां

ब्लाक 6. एनिमा

इकाई - 19. एनिमा की विधि एवं परिचय

इकाई - 20. एनिमा में प्रयुक्त होने वाले पानी व तेल

इकाई - 21. विविध रोगों में एनिमा का प्रयोग एवं सावधानियॉ

एम0ए0 योग

(MA-Yoga

4th Semester

प्रश्न पत्र- प्रथम (MY-604)

पूरक चिकित्सा पद्धतियां

(ComplimentaryTherapies)

(कुल अंक - 100)

(70 अंक लिखित परीक्षा एवं 30 अंक सत्रीय कार्य)

ब्लाक प्रथम - पूरक चिकित्सा पद्धति

इकाई- 1 पूरक चिकित्सा पद्धतियों की अवधारणा

इकाई- 2 विभिन्न प्रकार की पूरक चिकित्सा पद्धतियॉ

इकाई- 3 पूरक चिकित्सा पद्धति के लाभ एवं सीमाए

ब्लाक द्वितीय - एक्यूप्रेशर चिकित्सा

इकाई- 4 एक्यूप्रेशर का अर्थ, एक्यूप्रेशर का इतिहास लाभ एवं सावधानियॉ

इकाई- 5 एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त, विधि व विभिन्न उपकरण

इकाई- 6 एक्यूप्रेशर द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार

ब्लाक तृतीय - एक्यूपंक्चर चिकित्सा

इकाई- 7 एक्यूपंक्चर का अर्थ, एक्यूपंक्चर का इतिहास

इकाई- 8 एक्यूपंक्चर की विधि, एक्यूपंक्चर के सिद्धान्त

इकाई- 9 एक्यूपंक्चर की सीमा, लाभ व सावधानियॉ

ब्लाक चतुर्थ - चुम्बक चिकित्सा

इकाई- 10 चुम्बक चिकित्सा की अवधारणा, इतिहास

इकाई- 11 चुम्बक चिकित्सा के सिद्धान्त

इकाई- 12 विभिन्न प्रकार के उपकरण

इकाई- 13 विभिन्न रोगों में उपयोगी चुम्बक चिकित्सा

इकाई- 14 चुम्बक चिकित्सा की सीमायें तथा सावधानियॉ

ब्लाक पंचम - यज्ञ चिकित्सा

इकाई- 15 यज्ञ चिकित्सा की अवधारणा, यज्ञों के प्रकार व विधि

इकाई- 16 यज्ञोपैथी द्वारा रोगोपचार

इकाई- 17 यज्ञचिकित्सा के लाभ, सावधानियॉ

एम0 ए0 योग

MA-Yoga

4th Semester

प्रश्न पत्र- द्वितीय (MY-605)

निबन्ध (Essay) (कुल अंक - 100)

निबन्ध की परीक्षा में दो खण्ड होगे। प्रथम खण्ड एम0 ए0 प्रथम र्ष योग तथा द्वितीय खण्ड एम0 ए0 द्वितीय वर्ष योग के पढे गये विषयों पर आधारित होगा। प्रत्येक खण्ड से 4-4 प्रश्न विद्यार्थी से पूछे जायेगे। विद्यार्थी को प्रत्येक खण्ड से दो - दो प्रश्नो का चुनाव करते हुए चार प्रश्नो का उत्तर देना होगा। प्रत्येक निबन्ध 25 अंक का होगा जिसका उत्तर 6 से 8 पृष्ठो में विद्यार्थी को देना होगा। इस प्रश्न पत्र का कोई सत्रीय कार्य नही होगा।

(खण्ड - अ)

इकाई 1- योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

इकाई 2- भारतीय वांगमय में योग

इकाई 3- योग के विविध प्रकार

इकाई 4- व्यक्तित्व के विभिन्न सिद्धान्त क्रेत्स्मर, एडलर, शेल्डन, मास्लो, फ्रायड एवं युंग

इकाई 5- हठप्रदीपिका व घेरण्ड संहिता की विषय-वस्तु

इकाई 6- मानव शरीर तन्त्रों की संरचना, क्रिया एवं योग का प्रभाव

इकाई 7- योग के क्षेत्र में अनुसन्धान।

(खण्ड - ब)

इकाई 1 योगदर्शन के वर्ण्य विषय।

इकाई 2- अष्टॅाग योग।

इकाई 3- विविध रोगों में योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा के अनुप्रयोग।

इकाई 4- योग एवं स्वास्थ्य।

इकाई 5- प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्त।

इकाई 6- पंचमहाभूत चिकित्सा।

इकाई 7- पूरक चिकित्सा पद्धतियॅा।

एम0 ए0 योग

MA-Yoga

4th Semester

प्रथम पत्र- तृतीय (MY-606)

क्रियात्मक

(कुल अंक - 100)

इकाई 1- मंत्र - गायत्री मंत्र एवं स्वस्ति मंत्र।

5 अंक

इकाई 2- षटकर्म- रबर नेति, सूत्र नेति, कुँजल क्रिया, भ्रमर नौलि, तथा प्रथम वर्ष के सभी षटकर्म।

10 अंक

इकाई 3- आसन- मुक्तासन (सुखासन) वीरासन वकासन सर्पासन गुप्तपद्मासन एकपाद स्कन्दआसन राजकपोत हनुमान आसन, गुप्तासन, व्याघ्रासन, पूर्णशलभासन, योगासन, सर्वांगआसन, बालासन, मकरासन, प्रज्ञा योग व्यायाम हठप्रदीपिका के 15 आसन तथा घेरण्ड संहिता के 32 आसनों सहित प्रथम वर्ष के अभ्यासित सभी आसन

30 अंक

इकाई 4 - प्राणायाम

उदरीय श्वसन, वक्षीय श्वसन, यौगिक श्वसन, चन्द्रभेदी प्राणायाम, अनुलोम-विलोम प्राणायाम, उद्गीथ प्राणायाम, प्राणाकर्षण प्राणायाम, व हठप्रदीपिका के अष्ट कुम्भक।

5 अंक

इकाई 5- मुद्रा व बन्ध - हठप्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के सभी मुद्रा एवं बंध।

5 अंक

इकाई 6- पाठ्क्रम के अतिरिक्त तीन कोई भी कठिन आसन।

10 अंक

इकाई 7- प्राकृतिक चिकित्सा की स्पोटिंग।

25 अंक

इकाई 8- मौखिक परीक्षा।

10 अंक