योग विज्ञान में स्नातक (BYS)

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 सूचना प्रौद्योगिकी 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 प्रासंगिकता दूरस्थ 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 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

कुल सचिव

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 को उच्च शिक्षा दी जा सकती है।

5. निर्देशात्मक रूपरेखा – योग विज्ञान में स्नातक पाठ्यक्रम की न्यूनतम अवधि 3 वर्ष तथा अधिकतम 6 वर्ष तक की होगी। पाठ्यक्रम कुल 108 श्रेयांक (36 श्रेयांक प्रति वर्ष) का होगा।

क्रम.	प्रश्नपत्र	श्रेयांक	अंक	न्यूनतम समयावधि	अधिकतम समयावधि	माध्यम
योग विज्ञान में स्नातक प्रथम						
1.	योग परिचय BY 101	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	स्व अध्ययन सामग्री वीडियो व्याख्यान,ऑनलाइन पाठ्यसामग्री, कार्यशालायें
2.	मानव शरीर विज्ञान BY 102	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	"
3.	प्राकृतिक चिकित्सा परिचय BY 103	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	"
4.	हठयोग BY 104	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	"
5	पंच महाभूत BY 105	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	"
6	क्रियात्मक BY 106	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	"
योग विज्ञान में स्नातक द्वितीय वर्ष						
1.	पातंजल योग सूत्र BY 201	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	"
2.	सामान्य जडी बूटियां परिचय एवं उपयोग BY 202	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	"
3.	योग एवं आयुर्वेद BY 203	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	"
4.	स्वस्थवृत्त आहार एवं पोषण BY 204	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	"
5.	सामान्य मनोविज्ञान	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	"

	BY 205					
6.	क्रियात्मक BY 206	06	100	02 वर्ष	06 वर्ष	"

योग विज्ञान में स्नातक तृतीय वर्ष

1	जल एवं पृथ्वी तत्व चिकित्सा BY 301	06	100	03	06	स्व अध्ययन सामग्री वीडियो व्याख्यान,ऑनलाइन पाठ्यसामग्री, कार्यशालायें
2	शारीरिक रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा BY 302	06	100	03	06	"
3	मनोरोगों की वैकल्पिक चिकित्सा BY 303	06	100	03	06	"
4	पूरक चिकित्सा पद्धतियां – 1 BY 304	06	100	03	06	"
5	पूरक चिकित्सा पद्धतियां – 2 BY 305	06	100	03	06	"
6	क्रियात्मक BY 306	06	100	03	06	"

6. प्रवेश, वितरण एवं मूल्यांकन विधि –

क. प्रवेश योग्यता - 10+2

पाठ्यक्रम अवधि - 3 वर्ष से 6 वर्ष तक

पाठ्यक्रम माध्यम - हिन्दी

पाठ्यक्रम श्रेयांक - 108 (36 प्रति वर्ष)

शुल्क संरचना -

वर्ष	प्रवेश शुल्क	कार्यशाला शुल्क	परीक्षा शुल्क	प्रयो0 परीक्षा शुल्क	पहचान पत्र / विद्यार्थी कल्याण कोष	कुल
प्रथम वर्ष	6500/-	1000/-	750/-	500/-	150/-	8900/-
द्वितीय वर्ष	6500/-	1000/-	900/-	500/-	--	8900/-
तृतीय वर्ष	6500/-	1000/-	900/-	500/-	300/-	9200/-
कुल	19500/-	3000/-	2550/-	1500/-	450/-	27000/-

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 पुरूष अलग-अलग उपलब्ध हों तथा योगाभ्यास , षटकर्मो, प्राकृतिक चिकित्सा तथा विविध वैकल्पिक चिकित्सा हेतु उचित स्थान उपलब्ध हो तथा निर्धारित प्रयोगशाला भी उपलब्ध हो । विषय के सैद्धांतिक पक्ष हेतु शिक्षार्थियों को स्वअध्ययन पाठ्य सामग्री मुद्रित रूप में दी जाएगी । दृश्य एवं श्रृव्य व्याख्यान भी उपलब्ध कराएं जाऐंगे, जिनकी सहायता से शिक्षार्थी विषय को गहनता से समझ सकने में सक्षम हो सकेगें। 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 – योग विज्ञान में स्नातक 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	-	274×6000 = रू0 1644000/-
ब) इकाई संपादन	-	274×3000 = रू0 822000/-
स) कुल	-	2,466,000/-

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 जुडे वाह्य विषय-विशेषज्ञों से पाठ्यक्रम से सम्बन्धित सलाह ली जायेगी तथा विशेषज्ञों के निर्देशानुसार आवश्यक परिवर्तन किया जायेगा ।योग विज्ञान 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 मदत कर सकेगें।
- 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 विज्ञान में स्नातक

Bachelor of Yogic science

प्रथम वर्ष (Ist Year)

प्रश्न पत्र - प्रथम (BY-101)

योग परिचय (Introduction of Yoga)

अंक – 100

ब्लॉक-प्रथम योगः 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

ब्लॉक- द्वितीय योग ग्रन्थों का परिचय

इकाई-5 योग सूत्र

इकाई-6 भगवद्गीता

इकाई-7 हठयोग प्रदीपिका

इकाई-8 घेरण्ड संहिता

ब्लॉक-तृतीय भारतीय योगियों का परिचय

इकाई-9 महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ,

इकाई-10 महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द,

इकाई-11 श्री अरविन्द, स्वामी कुवल्यानन्द

ब्लॉक-चतुर्थ योगदर्शन तत्वमीमांसा

इकाई-12 ईश्वर

इकाई-13 पुरूष, प्रकृति

इकाई-14 कैवल्य, कैवल्य प्राप्ति के उपाय

ब्लॉक-पंचम योग मनोविज्ञान

इकाई-15 चित, चितभूमि

इकाई-16 चित्तवृत्ति

इकाई-17 चित्तवृत्ति निरोध के उपाय

इकाई-18 चित्तविक्षेप

इकाई-19 चित्तप्रसादन

इकाई-20 पंचक्लेश

योग विज्ञान में स्नातक

Bachelor Yogic Science

प्रथम वर्ष (Ist Year)

प्रश्न पत्र - द्वितीय – (BY-102)

मानव शरीर विज्ञान (Human Anatomy) अंक - 100

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 परिसचंरण 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 मेरूरज्जु 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 अन्त: 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 विभिन्न अंगों की संरचना

इकाई-17 प्रतिरक्षा प्रणाली के कार्य

योग विज्ञान में स्नातक

Bachelor Yogic Science

प्रथम वर्ष (Ist Year)

प्रश्न पत्र - तृतीय (BY-103)

प्राकृतिक चिकित्सा परिचय

Introduction of Naturopathy

अंक – 100

ब्लॉक-प्रथम प्राकृतिक चिकित्सा अर्थ एवं परिचय

इकाई-1 प्राकृतिक जीवन की अवधारणा

इकाई-2 प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ एवं परिभाषा एवं इतिहास

इकाई-3 प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्त

ब्लॉक- द्वितीय प्राचीन चिकित्सा का इतिहास

इकाई-4 प्राकृतिक चिकित्सा का प्रादुर्भाव व विकास

इकाई-5 प्राकृतिक चिकित्सा के प्रमुख विशेषज्ञ- विनसेंज-प्रिस्निज, फादर सेबस्टियन नीप, लूई-कूने, एडोल्फ जस्ट, हेनरी- लिण्डल्हार, जे0 एच0 केलाँग

इकाई-6 प्राकृतिक चिकित्सा के प्रमुख विशेषज्ञ- डॉ0 जानकी शरण शर्मा, डॉ0 कुलरंजन मुखर्जी, डॉ0 के लक्ष्मण शर्मा, डॉ0 बालेश्वर प्रसाद सिंह, डॉ0 महावीर प्रसाद पोधार, डॉ0 शरण-प्रसाद, डॉ0 बिट्ठलदास मोदी, डॉ0 एस0 जे0 सिंग, डॉ0 हीरा लाल, डॉ0 बी0 वेंकेटराव व डॉ0 श्रीमती विजय लक्ष्मी, डॉ0 एस0 स्वामीनाथन

इकाई-7 महात्मा गांधी तथा प्राकृतिक चिकित्सा

ब्लॉक-तृतीय स्वास्थ्य एवं रोग

इकाई-8 स्वास्थ्य एवं रोग की अवधारणा

इकाई-9 विजातीय द्रव्य सिद्धान्त

इकाई-10 शारीरिक मानसिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य

इकाई-11 निदान की विधियां

इकाई-12 प्राकृतिक चिकित्सा में तीव्र व जटिल रोगों की अवधारणा

ब्लॉक-चतुर्थ प्राण उर्जा व प्रतिरोधक क्षमता

इकाई-13 प्राण उर्जा व प्रतिरोधक क्षमता की अवधारणा

इकाई-14 प्राण उर्जा एवं प्रतिरोधक क्षमता का संबंध

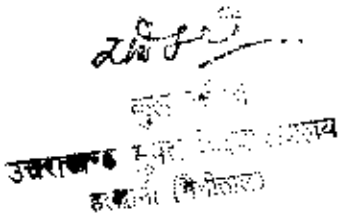
इकाई-15 प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय

ब्लॉक-पंचम प्राकृतिक चिकित्सा व अन्य चिकित्सा पद्धतियां

इकाई-16 प्राकृतिक चिकित्सा व आधुनिक चिकित्सा पद्धति

इकाई-17 प्राकृतिक चिकित्सा व योग

इकाई-18 प्राकृतिक चिकित्सा एवं आयुर्वेद



योग विज्ञान में स्नातक

प्रथम वर्ष (Ist Year)

प्रश्न पत्र - चतुर्थ (BY-104)

हठयोग (Hathyoga) अंक–100

ब्लॉक-प्रथम हठयोग: परिभाषा व उपयोगिता

इकाई-1 हठयोग का अर्थ, परिभाषा एवं उद्देश्य

इकाई-2 सप्तसाधन

इकाई-3 हठयोग सिद्धि के लक्षण, हठयोग की उपयोगिता

ब्लॉक- द्वितीय षट्कर्म

इकाई-4 षट्कर्म का अर्थ एवं परिभाषा, षटकर्मो का वर्गीकरण

इकाई-5 षट्कर्मो का उद्देश्य, षट्कर्मो का फल

इकाई-6 हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म

ब्लॉक-तृतीय आसन

इकाई-7 आसन – अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, आसनों का वर्गीकरण, आसनों का सिद्धान्त, आसनों की उपयोगिता

इकाई-8 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 5 आसनों की विधि सावधानियां व लाभ- स्वस्तिकासन, गोमुखासन, वीरासन, कूर्मासन, कुक्कुटासन

इकाई-9 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 5 आसनों की विधि सावधानियां व लाभ- उत्तानकूर्मासन, धनुरासन, मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोतानासन, मयूरासन

इकाई-10 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित 5 आसनों की विधि सावधानियां व लाभ-शवासन, सिद्धासन, पद्मासन, सिंहासन, भद्रासन

ब्लॉक-चतुर्थ प्राणायाम

इकाई-11 प्राणायाम – अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, प्राणायामों का वर्गीकरण

इकाई-12 प्राणायाम के सिद्धान्त, प्राणायाम की उपयोगिता

इकाई-13 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों की विधि व लाभ- नाड़ी शोधन, सूर्यभेदी, उज्जायी, सीत्कारी व शीतली प्राणायाम

इकाई-14 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों की विधि व लाभ-भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा व प्लावनी प्राणायाम

ब्लॉक-पंचम मुद्रा

इकाई-15 मुद्रा व बन्ध – अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य

इकाई-16 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधि, सावधानियां व लाभ-मूलबन्ध, जालन्धर बन्ध,उड्डिड्यानबन्ध, महाबन्ध

इकाई-17 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधि, सावधानियां व लाभ- महामुद्रा, महावेध, खेचरी मुद्रा

इकाई-18 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित मुद्राओं की विधि, सावधानियां व लाभ-विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालनी

ब्लॉक-षष्ठ नाडियां, चक्र, कुण्डलिनी

इकाई-19 प्रमुख नाड़ियों का परिचय

इकाई-20 चक्र

इकाई-21 कुण्डलिनी का स्वरूप एवं जागरण के उपाय का सामान्य परिचय

योग विज्ञान में स्नातक

Bachelor Yogic Science

प्रथम वर्ष (Ist Year)

प्रश्न पत्र - पंचम (BY-105)

पंच महाभूत (Five Elements) 100 अंक

ब्लॉक-प्रथम जल तत्व परिचय

इकाई-1 जल तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व

इकाई-2 जल चिकित्सा में प्रयुक्त विविध पट्टियॉ एवं सेंक

इकाई-3 जल चिकित्सा की विविध विधियाँ

इकाई-4 विविध रोगों में जल चिकित्सा के प्रयोग

ब्लॉक- द्वितीय अग्नि तत्व परिचय

इकाई-5 अग्नि तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व

इकाई-6 अग्नि तत्व चिकित्सा की प्रमुख विधियाँ

इकाई-7 विविध रोगों में अग्नि चिकित्सा के प्रयोग

ब्लॉक-तृतीय पृथ्वी तत्व परिचय

इकाई-8 पृथ्वी तत्व का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व

इकाई-9 पृथ्वी तत्व चिकित्सा की विधियाँ

इकाई-10 विविध रोगों में पृथ्वी तत्व चिकित्सा 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 विविध प्राणायामों की विधि लाभ व सावधानियाँ

इकाई-14 विविध रोगों में वायु तत्व चिकित्सा 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 विविध प्रकार एवं सावधानियाँ

इकाई-18 विभिन्न रोगों में आकाश तत्व चिकित्सा के प्रयोग

योग विज्ञान में स्नातक

Bachelor Yogic Science

प्रथम वर्ष (Ist Year)

प्रश्न पत्र – षष्ठ (BY-106)

क्रियात्मक **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, सिंहासन, गोमुखासन, वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, उष्ट्रासन, मण्डूकासन, कूर्मासन, बद्धपद्मासन उत्थित पद्मासन, सुप्तवज्रासन, शशांकासन, कागासन, ताडासन, गरूडासन, उर्ध्वहस्तोत्तानासन, त्रिकोणासन, वातायनासन, पदमासन, सिद्धासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, शवासन, मकरासन, बालासन, दण्डासन, सूर्य नमस्कार।

इकाई-3 — 10 अंक

प्राणायाम - दीर्घ श्वास-प्रश्वास, नाड़ीशोधन, सूर्यभेद, उज्जायी, शीतली, सीत्कारी

इकाई-4 — 05 अंक

मुद्रा-बंध – शाम्भवी, तडागी, काकी, उड्डियान बन्ध, मूलबंध, जालंधर बंध

इकाई-5 — 25 अंक

प्राकृतिक चिकित्सा- जल चिकित्सा के विविध प्रयोग

इकाई-6 — 20 अंक

मौखिकी

योग विज्ञान में स्नातक

Bachelor Yogic Science

द्वितीय वर्ष (2nd Year)

प्रश्न पत्र - प्रथम (BY-201)

पातंजल योगसूत्र (Patanjal Yog Sutra) 100 अंक

ब्लॉक-प्रथम योग परिचय

इकाई-1 योग का अर्थ एवं परिभाषा

इकाई-2 चित्त का स्वरूप एवं चित्त भूमियाँ

इकाई-3 चित्तवृत्तियाँ

ब्लॉक-द्वितीय क्लेश निवृत्ति एवं निरोधोपाय

इकाई-4 पंच क्लेश एवं क्रिया योग

इकाई-5 योगान्तराय एवं चित्त प्रसादन

इकाई-6 अभ्यास और वैराग्य

ब्लॉक-तृतीय अष्टांग योग-1

इकाई-7 यमों का स्वरूप एवं उपयोगिता

इकाई-8 नियमों का स्वरूप एवं उपयोगिता

इकाई-9 आसन का स्वरूप एवं उपयोगिता

ब्लॉक-चतुर्थ अष्टांग योग-2

इकाई-10 प्राणायाम का स्वरूप, प्रकार एवं उपयोगिता

इकाई-11 प्रत्याहार का स्वरूप एवं उपयोगिता

इकाई-12 धारणा एवं ध्यान का स्वरूप एवं उपयोगिता

ब्लॉक-पंचम अष्टांग योग-3

इकाई-13 समाधि का स्वरूप, भेद एवं उपयोगिता

इकाई-14 विभूतियों का वर्णन

इकाई-15 चतुर्व्यूहवाद-हेय, हेयहेतु, हान एवं हानोपाय

ब्लॉक-षष्ठ 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 विज्ञान में स्नातक

Bachelor Yogic Science

द्वितीय वर्ष (2nd Year)

प्रश्न पत्र- द्वितीय (BY-202)

सामान्य जड़ी-बूटियाँ: परिचय एवं उपयोग

(Common Herbs: Introducation and Utility) 100 अंक

ब्लॉक-प्रथम रसोई में प्रयुक्त होने वाले द्रव्यों का परिचय एवं उपयोग

इकाई-1 लौंग, सौंठ, काली मिर्च, अजवायन, मेथी, सौंफ

इकाई-2 जीरा, धनिया, इलायची (छोटी एवं बड़ी), हल्दी

इकाई-3 तेज पत्ता, दाल चीनी, जायफल, जावित्री, केसर

ब्लॉक-द्वितीय 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

ब्लॉक-तृतीय औषधीय पौधों का परिचय एवं उपयोग

इकाई-7 तुलसी, घृतकुमारी, ब्राह्मी, गिलोय

इकाई-8 गेहूँ जवारें, जौं जवारे, गैंदा, चिरायता

इकाई-9 अश्वगन्धा, शतावर, वासा, पत्थरचट्टा

ब्लॉक-चतुर्थ औषधीय वृक्षों का परिचय एवं उपयोग

इकाई-10 हरड़, बहेड़ा, आंवला, अशोक

इकाई-11 बिल्व, अमलतास, मौलश्री, नीम

इकाई-12 आम, अमरूद, पपीता, जामुन

ब्लॉक-पंचम सामान्य व्याधियों में जड़ी-बूटियों का प्रयोग

इकाई-13 ज्वर, प्रतिश्याय, प्रमेह, चर्मरोग

इकाई-14 अस्थि संधिगत व्याधियां

ब्लॉक-षष्ठ 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 विज्ञान में स्नातक

Bachelor Yogic Science

द्वितीय वर्ष (2nd Year)

प्रश्न पत्र-तृतीय (BY-203)

योग एवं आयुर्वेद (Yoga & Ayrveda) 100 अंक

ब्लॉक-प्रथम 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

ब्लॉक-द्वितीय अष्टांग योग एवं अष्टांग आयुर्वेद

इकाई-4 अष्टांग योग परिचय

इकाई-5 अष्टांग आयुर्वेद परिचय

इकाई-6 अष्टांग योग एवं अष्टांग आयुर्वेद-सारूप्य विवेचन

ब्लॉक-तृतीय शोधन क्रियाएं

इकाई-7 यौगिक षटकर्म परिचय

इकाई-8 आयुर्वेदोक्त पंचकर्म परिचय

इकाई-9 षट्कर्म एवं पंचकर्म- सारूप्य विवेचन

ब्लॉक-चतुर्थ सद्वृत्त एवं आचार-रसायन

इकाई-10 सद्वृत्त की अवधारणा एवं महत्व

इकाई-11 आचार-रसायन की उपादेयता

इकाई-12 योग में वर्णित यम-नियमों तथा आयुर्वेदोक्त सद्वृत्त में सामंजस्य

ब्लॉक-पंचम यौगिक 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 विवेचन

ब्लॉक-षष्ठ 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 विभिन्न संक्रामक व्याधियों में योग एवं आयुर्वेद का विशिष्ट योगदान

योग विज्ञान में स्नातक

Bachelor Yogic Science

द्वितीय वर्ष (2nd Year)

प्रश्न पत्र - चतुर्थ (BY-204)

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

ब्लॉक-प्रथम **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 विस्तृत वर्णन

ब्लॉक-द्वितीय **संध्याचर्या एवं रात्रिचर्या**

इकाई-4 संध्याचर्या करणीय एवं कर्म

इकाई-5 रात्रिचर्या का विस्तृत वर्णन

ब्लॉक-तृतीय **ऋतुचर्या**

इकाई-6 ऋतु विभाजन-षडऋतुएँ एवं उनकी चर्या

इकाई-7 आदान एवं विसर्ग काल में शारीरिक बलाबल की स्थिति

इकाई-8 ऋतुसंधि, यम-दंष्टा हंसोदक एवं ऋतु हरीतकी

ब्लॉक-चतुर्थ **सद्वृत्त**

इकाई-9 सद्वृत्त की अवधारणा एवं महत्व

इकाई-10 विभिन्न करणीय एवं अकरणीय कर्म

इकाई-11 आचार रसायन- अवधारणा, महत्व एवं लाभ

ब्लॉक-पंचम **आहार**

इकाई-12 आहार की परिभाषा, आहार का महत्व एवं आवश्यकता

इकाई-13 आहार के कार्य

इकाई-14 आहार के स्रोत

इकाई-15 संतुलित आहार-परिभाषा, महत्व घटक

ब्लॉक-षष्ठ **पोषण**

इकाई-16 पोषण की अवधारणा एवं आहार का पाचन

इकाई-17 आहार के विभिन्न घटकों की पोषण विधि

इकाई-18 पोषण द्वारा शरीर निर्माण

इकाई-19 पोषण का स्वास्थ्य सम्बन्धी महत्व

योग विज्ञान में स्नातक

Bachelor Yogic Science

द्वितीय वर्ष (2nd Year)

प्रश्न पत्र - पंचम (BY-205)

सामान्य मनोविज्ञान (General Psychology) 100 अंक

ब्लॉक-प्रथम सामान्य मनोविज्ञान-अवधारणा एवं विकास

इकाई-1 मनोविज्ञान-अवधारणा-पाश्चात्य दृष्टिकोण-आत्मा, मन, चेतना तथा व्यवहार का विज्ञान

इकाई-2 मनोविज्ञान-अध्ययन की विधियाँ

इकाई-3 मनोविज्ञान के प्रमुख सम्प्रदाय व्यवहारवाद, गेस्टाल्टवाद, मनोविश्लेषणवाद

ब्लॉक-द्वितीय मनोविज्ञान का क्षेत्रविस्तार

इकाई-4 मानव जीवन का विकासक्रम- शैशवावस्था, बाल्यावस्था तथा किशोरावस्था में शारीरिक विकास

इकाई-5 बाल्यावस्था तथा किशोरावस्था में मानसिक विकास

इकाई-6 बाल्यावस्था तथा किशोरावस्था में संवेगात्मक तथा नैतिक विकास

ब्लॉक-तृतीय बुद्धि का प्रत्यय-सिद्धान्त तथा मापन

इकाई-7 बुद्धि की परिभाषाएँ, बुद्धि के प्रकार

इकाई-8 बुद्धि के प्रमुख सिद्धान्त

इकाई-9 बुद्धि का मापन- बुद्धि के विभिन्न परीक्षण

ब्लॉक-चतुर्थ व्यक्तित्व-प्रत्यय, सिद्धान्त तथा मापन

इकाई-10 व्यक्तित्व-प्रत्यय, परिभाषाएँ, विभिन्न सिद्धान्त

इकाई-11 व्यक्तित्व के मापन की वैयक्तिक तथा वस्तुनिष्ठ विधियाँ

इकाई-12 व्यक्तित्व के मापन की प्रक्षेपी विधियाँ।

ब्लॉक-पंचम स्मृति, चिंतन तथा समायोजन

इकाई-13 स्मृति-परिभाषा, प्रकार, स्मृति के उन्नयन की विधियाँ

इकाई-14 चिंतन-परिभाषा, प्रकार, महत्व

इकाई-15 समायोजन-परिभाषा, समायोजन का महत्व, कुसमायोजन के कारण एवं निवारण

ब्लॉक-षष्ठ मानसिक स्वास्थ्य

इकाई-16 मानसिक स्वास्थ्य-प्रत्यय, परिभाषा, महत्व

इकाई-17 मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के उपाय तथा विधियाँ

इकाई-18 मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक, शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य का सम्बन्ध

योग विज्ञान में स्नातक

Bachelor Yogic Science

द्वितीय वर्ष (2nd Year)

प्रश्न पत्र – षष्ठ (BY-206)

क्रियात्मक (Practical) **100 अंक**

इकाई-1 15 अंक

सूत्रनेति, दण्डधौति, वस्त्रधौति, नौलि तथा प्रथम खण्ड में वर्णित अभ्यास

इकाई-2 40 अंक

आसन- सुप्तपवनमुक्तासन, जानुसिरासन, कन्धरासन, आकर्णधनुरासन, तोलांगुलासन, योगमुद्रा या योगासन, कुक्कुटासन, गर्भासन, मत्स्येन्द्रासन, उत्तान कूर्मासन, उत्तान मण्डूकासन, उष्ट्रासन (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 स्तम्भवृत्ति के साथ प्रथम खण्ड में वर्णित समस्त अभ्यास

इकाई-4 05 अंक

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

इकाई-5 10 अंक

सामान्य जड़ी बूटियों की पहचान एवं उपयोग

इकाई-6 20 अंक

मौखिकी

योग विज्ञान में स्नातक

Bachelor Yogic Science

तृतीय वर्ष (3rd Year)

पश्न पत्र- प्रथम (BY-301)

जल एवं पृथ्वी तत्व चिकित्सा

(Water and Earth Element Therapy) **100 -अंक**

ब्लाक प्रथम – जल तत्व परिचय

इकाई 1 जल तत्व परिचय, जल चिकित्सा की अवधारणा, महत्व एवं सावधानियॉ

इकाई 2 जल चिकित्सा में प्रयुक्त विविध स्नान

इकाई 3 जल चिकित्सा में प्रयुक्त विभिन्न पटिटयॉ एवं लपेट

इकाई 4 जल के आन्तरिक प्रयोग की विभिन्न विधियॉ

ब्लाक द्वितीय – प्रमुख संस्थानों में जल चिकित्सा के प्रयोग

इकाई 5 पाचन तंत्र एवं श्वसन तंत्र के रोगों की जल चिकित्सा

इकाई 6 उत्सर्जन तंत्र एवं त्वचीय तंत्र के रोगों की जल चिकित्सा

इकाई 7 तंत्रिका तंत्र एवं मानसिक रोगों की जल चिकित्सा

इकाई 8 हृदय रोगों में प्रयुक्त जल के प्रयोग

ब्लाक तृतीय – पृथ्वी तत्व परिचय

इकाई 9 पृथ्वी तत्व की अवधारणा एवं पृथ्वी चिकित्सा परिचय

इकाई 10 मिट्टी के प्रकार, गुण सिद्धान्त तथा महत्व

इकाई 11 मिट्टी पट्टियों के प्रकार लाभ एवं सावधानियां

ब्लाक चतुर्थ - प्रमुख संस्थानों में पृथ्वी चिकित्सा के प्रयोग

इकाई 12 पाचन तंत्र एवं उत्सर्जन तंत्र सम्बन्धित रोगों की पृथ्वी चिकित्सा

इकाई 13 अस्थि तंत्र एवं त्वचीय तंत्र सम्बन्धित रोगों की पृथ्वी चिकित्सा

इकाई 14 रक्त परिसंचरण तंत्र एवं पेशीय तंत्र सम्बन्धित रोगों की पृथ्वी चिकित्सा

इकाई 15 तन्त्रिका तंत्र एवं मानसिक रोगों सम्बन्धित रोगों की पृथ्वी चिकित्सा

योग विज्ञान में स्नातक

Bachelor Yogic Science

तृतीय वर्ष (3rd Year)

प्रश्न पत्र- द्वितीय (B.Y-302)

शारीरिक रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा

(Alternative Therapies of Physical Diseases) **100 -अंक**

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 चिकित्सा

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

इकाई 5 अम्लपित्त – 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

ब्लाक तृतीय – अस्थि रोगों की वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 9 ओस्टियोपोरोसिस- कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 10 सरवाइकल स्पान्डिलाइटिस – कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 11 अर्थराइटिस – कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई 12 स्लिप डिस्क – कारण, लक्षण एवं वैकल्पिक चिकित्सा

ब्लाक 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

ब्लाक 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 विज्ञान में स्नातक

Bachelor Yogic Science

तृतीय वर्ष (3rd Year)

प्रश्न पत्र - तृतीय (B.Y-303)

मनोरोगों की वैकल्पिक चिकित्सा

(Alternative Therepies of Mental Diseases) 100 -अंक

ब्लॉक प्रथम – मनोरोगों की अवधारणा

इकाई 1 असामान्य मनोविज्ञान की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

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

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

ब्लॉक द्वितीय – तनाव एवं चिन्ता विकृतियाँ

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 – मनोदशाविकृति एवं व्यक्तित्व विकृति

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

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

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

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 विधि एवं प्रक्रिया, मनश्चिकित्सा के परिणाम को प्रभावित करने वाले कारक

इकाई 16 मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ, मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषतायें, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक

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

योग विज्ञान में स्नातक

Bachelor Yogic Science

तृतीय वर्ष (3rd Year)

पश्न पत्र- चतुर्थ (B.Y-304)

पूरक चिकित्सा पद्धतियाँ –1

(Methods of Complimentary Therapy -1)

ब्लाक प्रथम – पूरक चिकित्सा पद्धति

इकाई 1 पूरक चिकित्सा का उद्भव एवं विकास

इकाई 2 पूरक चिकित्सा की अवधारणा एवं आवश्यकता

इकाई 3 विभिन्न प्रकार की पूरक चिकित्सा पद्धतियां तथा उनकी सीमाएँ

ब्लाक द्वितीय – एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति

इकाई 4 एक्यूप्रेशर का अर्थ, परिभाषा, एक्यूप्रेशर का इतिहास

इकाई 5 एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त, एक्यूप्रेशर की विधि व विभिन्न उपकरण

इकाई 6 एक्यूप्रेशर द्वारा उपचार व सावधानियॉं

ब्लाक तृतीय – एक्यूपंक्चर चिकित्सा पद्धति

इकाई 7 एक्यूपंक्चर का अर्थ, एक्यूपंक्चर का इतिहास

इकाई 8 एक्यूपंक्चर के सिद्धान्त व विधियां

इकाई 9 एक्यूपंक्चर चिकित्सा के लाभ, सावधानियॉं व सीमाएँ

ब्लाक चतुर्थ – चुम्बक चिकित्सा

इकाई 10 चुम्बक चिकित्सा की अवधारणा, इतिहास

इकाई 11 चुम्बक के प्रकार तथा विभिन्न उपकरण

इकाई 12 चुम्बक चिकित्सा के सिद्धान्त सीमाएं तथा सावधानियां

इकाई 13 चुम्बक चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार

इकाई 14 चुम्बक चिकित्सा की सीमा तथा सावधानियॉं

ब्लाक पंचम – रेकी चिकित्सा

इकाई 15 रेकी चिकित्सा का इतिहास, अवधारणा

इकाई 16 रेकी चिकित्सा के नियम तथा विधि

इकाई 17 रेकी चिकित्सा में सहायक साधनाएँ

इकाई 18 रेकी चिकित्सा द्वारा उपचार

इकाई 19 रेकी चिकित्सा के लाभ, व्यवहारिक सुझाव व सीमाएँ

ब्लाक षष्ठ – प्राणिक हीलिंग (प्राण चिकित्सा)

इकाई 20 प्राण चिकित्सा का अर्थ एवं सिद्धान्त, प्राण का स्वरूप, प्राण के स्रोत , प्राण चिकित्सा की विधि एवं सावधानियॉं

इकाई 21 प्राण चिकित्सा के अनुसार चक्र या ऊर्जा केन्द्र

इकाई 22 प्राणिक चिकित्सा के विविध रोगों में प्रयोग

योग विज्ञान में स्नातक

Bachelor Yogic Science

तृतीय वर्ष (3rd Year)

पश्न पत्र- पंचम (B.Y-305)

पूरक चिकित्सा पद्धतियाँ –2

(Methods of Complimentary Therapies -2) **100 -अंक**

ब्लाक प्रथम – प्रार्थना चिकित्सा

इकाई 1 प्रार्थना की अवधारणा

इकाई 2 प्रार्थना की विभिन्न विधियॉ या पद्धतियॉ

इकाई 3 प्रार्थना का महत्व व लाभ

ब्लाक द्वितीय – मंत्र एवं यज्ञ चिकित्सा

इकाई 4 मंत्र चिकित्सा की अवधारणा एवं मन्त्र चिकित्सा की विधियॉ

इकाई 5 यज्ञ चिकित्सा की अवधारणा एवं विधियॉ

इकाई 6 विभिन्न मंत्रों द्वारा आरोग्य प्राप्ति

ब्लाक तृतीय – संगीत चिकित्सा, पिरामिड चिकित्सा एवं स्वाध्याय चिकित्सा

इकाई 7 संगीत चिकित्सा की अवधारणा एवं उपयोगिता

इकाई 8 पिरामिड चिकित्सा की अवधारणा एवं उपयोगिता

इकाई 9 स्वाध्याय चिकित्सा का अर्थ प्रक्रिया एवं महत्व

ब्लाक चतुर्थ – मूत्र चिकित्सा

इकाई 10 मूत्र चिकित्सा का अर्थ, इतिहास लाभ एवं सावधानियॉ

इकाई 11 स्वमूत्र प्रयोग की विभिन्न विधियॉ एवं रोगो में प्रयोग

इकाई 12 गोमूत्र प्रयोग की विभिन्न विधियॉ, एवं रोगो में प्रयोग

ब्लाक षष्ठ - फिजियोथेरेपी

इकाई 13 फिजियोथेरेपी का अर्थ इतिहास एवं उपयोगिता

इकाई 14 फिजियोथेरेपी के भाग – इलेक्ट्रोथेरेपी तथा एक्सरसाईज थेरेपी

इकाई 15 रोगो में फिजियोथेरेपी के अनुप्रयोग-1

इकाई 16 रोगो में फिजियोथेरेपी के अनुप्रयोग-2

योग विज्ञान में स्नातक

Bachelor Yogic Science

तृतीय वर्ष (3rd Year)

प्रश्न पत्र- षष्ठ (BY-306)

क्रियात्मक **100 अंक**

प्रथम एवं द्वितीय वर्ष के क्रियात्मक 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 कपालभाँति वस्त्रधौति, कुंजल क्रिया, भ्रमर नौलि । 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 विलोम, उद्गीत प्राणायाम। मुद्रा व बन्ध खेचरीमुद्रा, योनिमुद्रा, विपरीतकरणी अश्विनी मुद्रा, ज्ञानमुद्रा, चिनमुद्रा, प्राणमुद्रा तथा प्रथम एवं द्वितीय वर्ष के – षटकर्म – आसन एवं प्राणायाम एवं मुद्रा बन्ध

इकाई तृतीय – जल चिकित्सा के अनुप्रयोग (कटि स्नान, भाप, स्नान इत्यादि) **20 अंक**

इकाई चतुर्थ – मिट्टी चिकित्सा के अनुप्रयोग (मिट्टी स्नान,मिट्टी पट्टी इत्यादि) **20 अंक**

इकाई पंचम – मौखिकी **15 अंक**

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
हल्द्वानी (नैनीताल)