

PT. Ravishankar Shukla University Raipur

C.G.


CURRICULUM & SYLLABUS

M.A. APPLIED PHILOSOPHY AND YOGA

SEMESTER SYSTEM

SESSION : 2024--25 ON WORDS

APPROVED BY	BOARD OF STUDIES	ACADEMIC COUNCIL
DATE		


29-9-2024

Curriculum & Syllabus
M.A. - APPLIED PHILOSOPHY AND YOGA
Semester System
Session: 2024-25 & onwards

Program Outcomes:

Upon successful completion of the Master of Arts Applied Philosophy and Yoga program, students will be able to:

PO1	Knowledge:- This course provides knowledge related to Modern World and Indian Philosophy and Yoga, historical writing methodology, important events of Indian philosophy & Yoga.
PO2	Critical Thinking and Reasoning:- To study the social, economic, , foreign and religious policies, diplomacy and various works done by various personalities,
PO3	Problem Solving:- During Philosophical& Yoga practice and study, problems and curiosities related to Yogic principles and writings. events and ideologies etc. will be solved through logical teaching and educational tours by providing historical evidence and sources.
PO4	Advanced Analytical and Computational Skills:- Possess advanced skills in Philosophical and Yogic analysis and including proficiency in using individual and group practices.
PO5	Effective Communication:- Effective teaching through logical dialogue, presentation of cause-effect and causation relation of philosophy and Yoga through report writing, Philosophical and Yogic audio and video.
PO6	Social/ Interdisciplinary Interaction: - Philosophical and yogic is the study of various facts of human life and it is closely related to other social sciences which make specific study of various facts of human life. For this, effective cooperation in interdisciplinary context and solution of complex problems in professional manner.
PO7	Self-Directed and Life Long Program:- Recognition of the importance of ongoing professional development and life-long learning in the rapidly growing field of Philosophy and yoga the development of this capability through lifelong research in Philosophy& Yoga and study of completed historical theses.
PO8	Effective Citizenship: Leadership and Innovation:- Working regularly as a leader in Yoga and helping in discovering, finding undocumented Yogic features and solving various problems.
PO9	Ethics:- Adhering to professional standards and best practices by exercising ethics and responsibility in research, teaching and participation in Philosophy & Yoga.
PO10	Future Education or Employment:- To be engaged in future educational activities including Ph.D. program in Philosophy &Yoga and to provide employment opportunities in the fields of government services, teaching, culture department and educational work etc.

PROGRAMME SPECIFIC OUTCOMES (PSOs): At the end of the program, the student will be able to:

PSO1	This course makes you aware of the India's freedom struggle, Yogic practice events, chronology, personalities and ideologies of World, India and Chhattisgarh.
PSO2	This course helps develop multi-causal explanations of major Yogic life style developments

Handwritten signature and date: 9-9-2024

	based on contextual analysis of interrelated social, cultural and intellectual processes by building critical capacity through competing interpretations of the past and multiple narratives.
PSO3	To develop the ability to evaluate Philosophical ideas, arguments and viewpoints and present a summary of a topic orally or in writing in a systematic, coherent and sequential manner.
PSO4	To develop the ability to construct original Philosophical & yogic practices based on primary and secondary source material and the ability to find and describe Philosophical & Yogic practice areas.
POS5	Through the course students will acquire basic Philosophical & Yogic research skills, including effective use of libraries, archives and databases.
POS6	To make students study Philosophical & Yogic research, its importance and various methods of research through the course.

M.A. APPLIED PHILOSOPHY AND YOGA

Specification of Course	Semester	No. of Course	Credits
Core	I-IV	11	55
Elective	I-IV	02	10
Total		10	50
Additional Course			
Generic Elective	II-III	02	06
Value Added Course	III-IV	02	04


M.A. APPLIED PHILOSOPHY & YOGA Programme Structure

SEMESTER	COURSE NATURE	COURSE CODE	COURSE TITLE	Course Type (T/P)	Hrs/Week	Credits	Marks		
							CIA	ESE	Total
SEMESTER I	CORE	APY-PHILOSOPHY 101	The Fundamental Elements of Yoga	T	5	5	30	70	100
	CORE	APY-PHILOSOPHY 102	The Philosophical Background of Yoga	T	5	5	30	70	100
	CORE	APY-PHILOSOPHY 103	Hathayoga Theory and Practice	T	5	5	30	70	100
	CORE	APY-PHILOSOPHY 104	ALTERNATIVE THERAPY	T	5	5	30	70	100
		APY-PHILOSOPHY 105	PRACTICAL	P	5	5	30	70	100
SEMESTER II	CORE	APY-PHILOSOPHY 201	THE STUDY OF CONSCIOUSNESS	T	5	5	30	70	100

D. 09.9.2024

	CORE	APY- PHILOSOPHY 202	PATANJALI YOGA SUTRA	T	5	5	30	70	100
	CORE	APY- PHILOSOPHY 203	YOGA AND HEALTH	T	5	5	30	70	100
		APY- PHILOSOPHY 204	EMINENT INDIAN YOGIS	T	5	5	30	70	100
		APY- PHILOSOPHY 205	Practical	P	00	00	30	70	100
SEMESTER III	CORE	APY- PHILOSOPHY 301	SHRI MADBHAGVAD GEETA DARSHAN EVM YOGA SADHANA KE TATAVA	T	5	5	30	70	100
	CORE	APY- PHILOSOPHY 302	AASAN AUR PRANAYAM KA VAIGYANIKNADDHAYAN	T	5	5	30	70	100
	CORE	APY- PHILOSOPHY 303	YOGA AND DIET	T	5	5	30	70	100
	CORE	APY- PHILOSOPHY 304	APPLIED YOGA	T	5	5	30	70	100
		APY- PHILOSOPHY 305	YOGA PRACTICE PRACTICAL	P	00	00	30	70	100
SEMESTER IV	CORE	APY- PHILOSOPHY 401	YOGA THERAPY	T	5	5	30	70	100
	CORE	APY- PHILOSOPHY 402	SHARIR EVAM SHARIR KRIYA VIGYAN	T	5	5	30	70	100
		APY- PHILOSOPHY 403	RESEARCH METHDODOLOGY IN YOGIC SCIENCE	T	5	5	30	70	100
	CORE	APY- PHILOSOPHY 404	PROJECT WORK	T	5	5	30	70	100
	CORE	APY- PHILOSOPHY 405	YOGAPRACTICE AND PRACTICAL	P	5	5	30	70	100

Note:


09.9.2024

1. In place of Elective Course Student can choose paper(s) from MOOC Courses (SwayamPortal) subject to the following conditions:

- The chosen paper will be other than the papers offered in the current course structure.
- The paper will be PG level with a minimum of 12 weeks' duration.
- The list of courses on SWAYAM keeps changing: the departmental committee will finalize the list of MOOC courses for each semester.
- The paper(s) may be chosen from Swayam Portal on the recommendation of Head of the Department.

2. The candidates who have joined the PG Programme in School of Studies (University Teaching Department), shall undergo Generic Elective Courses (only qualifying in nature) offered by other departments/SoS in Semester II and Semester III.


3. The candidates, who have joined the PG Programme in School of Studies (University Teaching Department), shall undergo Skill Enhancement Course/Value Added Course (only qualifying in nature) in Semester I and Semester II.

Generic Elective Courses: (Offered to PG students of other Departments/ SoS only)

Semester	Course Code	Course Title	Course Type (T/P)	Hrs/Week	Credits	Marks		
						CIA	ESE	Total
II	CBCS	INTRODUCTION TO PHILOSOPHY AND YOGA	T	3	3	30	70	100
III	CBCS	YOGA KA VAIGYANIK PAKSHA EVAM SWASTHYA	T	3	3	30	70	100

Skill Enhancement/Value Added Courses:(Offered to the PG students of SoS in Philosophy&Yoga)

Semester	Course Code	Course Title	Course Type (T/P)	Hrs/Week	Credits	Marks		
						CIA	ESE	Total
		PHILOSOPHY OF EDUCATION	T	5	5	30	70	100


09.09.2024

सेमेस्टर परीक्षा सत्र 2024 –25

एम.ए. प्रथम सेमेस्टर

प्रथम प्रश्नपत्र :- योग के आधारभूत तत्व

पूर्णांक 70

इकाई :- 1 अनुप्रयुक्त दर्शन अर्थ स्वरूप एवं महत्त्व, दर्शन एवं अनुप्रयुक्त दर्शन में संबंध। योग का अर्थ, परिभाषा व उद्देश्य, योग का उदभव एवं विकास, योग के साधक एवं बाधक तत्त्व। योग कौशल विकास –अर्थ परिभाषा, आवश्यकता एवं उद्देश्य। योग कौशल विकास के विभिन्न आयाम।

इकाई :- 2 वेद एवं उपनिषद, गीता एवं योग वशिष्ठ, बौद्धदर्शन तथा जैन दर्शन, सांख्य एवं वेदांत दर्शन।


इकाई :- 3 अष्टांग योग एवं कर्म योग, भक्तियोग एवं ज्ञानयोग, हठयोग, मंत्र योग, लय योग एवं क्रिया योग।

इकाई :- 4 महर्षि पतंजलि, गुरु गोरक्षनाथ, शंकराचार्य।

इकाई :- 5 स्वामी विवेकानंद, श्री अरविंद योगी श्यामाचरण लाहड़ी स्वामी कुवल्यानंद एवं स्वामी शिवानंद।

सहायक पुस्तकें –

- 1 भारतीय दर्शन : नंदकिशोर देवराज
- 2 भारतीय दर्शन का सर्वेक्षण : संगमलाल पांडेय
- 3 हठयोग प्रदीपिका : कैवल्यधाम लोनावाला
- 4 आसन मीमांसा : स्वामी कुवल्यानंद
- 5 प्राणायाम मीमांसा : स्वामी कुवल्यानंद

 09-09-2024

द्वितीय प्रश्न पत्र

योग की दार्शनिक पृष्ठभूमि

पूर्णांक 70

इकाई 1:—भारतीय दर्शन की सामान्य विशेषताएँ, भारतीय दर्शन में योग का महत्व।

इकाई 2:—योग की दार्शनिक पृष्ठभूमि, सांख्य दर्शन, सांख्य और योग में संबंध, पुरुष सिद्धि बंधन।


इकाई 3 :—सांख्य , प्रकृति सिद्धि, स्वरूप विकासवाद एवं कैवल्य।

इकाई 4 :—योगसूत्र अष्टांग योग परिचय।

इकाई 5 :—गीता में योग के विविध रूप भक्ति ज्ञान एवं कर्म।

सहायक पुस्तके

1 योग दर्शन	सम्पूर्णानंद
2 पातंजल योग विमर्श	विजयपाल शास्त्री
3 भारतीय दर्शन की रुपरेखा	एम हिरियन्ना
4 सांख्यतत्त्व कौमुदी	वाचस्पति मिश्र
5 सरल योगासन	डॉ ईश्वर भरतद्वाज


09-9-2024

तृतीय प्रश्नपत्र :हठयोग सिद्धांत एवं साधना

पूर्णांक 70

इकाई 1:—हठयोग की परिभाषा अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतुकाल । साधना में साधक व बाधक तत्व। हठसिद्धि के लक्षण। हठयोग की उपादेयता योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश।

इकाई :-2 हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि एवं लाभ। प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार विधि, प्राणायाम की उपयोगिता। षठकर्म वर्णन धौति वरित नेति नौलि त्राटक कपालभाति की विधि एवं लाभ।


इकाई :-3 कुंडलिनि का स्वरूप चक्रों के स्वरूप जागरण के उपाय। बंध मुद्रा वर्णन महामुद्रा महाबंध महावेध खेचरी उडडीयानबंध जालंधर मूलबंध विपरीतकरणी ब्रजोली शक्तिचालिनी समाधि का वर्णन नादानुसंधान ।

इकाई :-4 घेरंड संहिता में वर्णित षठकर्म धौति, वरित नेति, नौलि त्राटक कपालभाति की विधि सावधनियों एवं लाभ।

इकाई:—5 घेरंड संहिता के आसन, प्राणायाम मुद्राएँ प्रत्याहार ध्यान एव समाधि का विवेचन। घेरंडसंहिता में वर्णित विविध आसनों एवं प्राणायामों की विधि लाभ एवं सावधनियों।

सहायक पुस्तकें—

- 1 हठयोग प्रदीपिका प्रकाशक कैवल्यधाम लोनावाला
- 2 घेरंडसंहिता प्रकाशक कैवल्यधाम लोनावाला
- 3 योगांक कल्याण विशेषांक गीताप्रेस गोरखपुर
- 4 हठयोग स्वामी शिवानंद
- 5 योग विज्ञान स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती


9-9-2024

प्रश्नपत्र चतुर्थ


पूर्णांक 100

क्रियात्मक, इनटर्नशिप

पवनमुक्तासन भाग एक

भाग दो,

भाग तीन, सूर्यनमस्कार।


09-9-2024

SEMESTER 1
PAPER - 5
ALTERNATIVE THERAPIES

UNIT-I: INTRODUCTION TO ALTERNATIVE THERAPY

1. Concept of Alternative Therapy & Importance of Alternative Therapy.
2. Scope and Limitation of Alternative Therapy.
3. Relation Between Yoga Therapy and Alternative Therapy.

UNIT-II: ACUPRESSURE

1. Meaning of Acupressure, Benefits of Acupressure.
2. Principles and Techniques of Acupressure.
3. Instruments of Acupressure. Introduction of Different Pressure Points.

UNIT-III: PRANIC HEALING

1. Meaning & Nature of Prana,
2. Introduction & Principles of Pranic Healing,
3. Various Techniques of Pranic Healing.

UNIT-IV: MAGNETO THERAPY


1. Meaning, Definition, & Scope.
2. Principles of Magneto Therapy. Kinds of Magnets.
3. Methods of Magneto Therapy and Effect of Magneto Therapy on Different Diseases.

UNIT-V: NATUROPATHY

1. Brief History of Naturopathy The Basic principles of Naturopathy,
3. Root Causes of Disease, Acute and Chronic stages of Diseases,
4. theory of foreign Poison, Theory of Bulge, Measures to Increase Vitality, Shape Diagnosis.

REFERENCE BOOKS:-

1. Acupressure – Dr. Attar Singh
2. Acupressure – Dr. L. N. Kothari
3. Miracles through Pranic healing :- Master Choa Kok Sui
4. Advanced Pranic healing :- Master Choa Kok Sui
5. Magneto therapy :- Dr. H. L. Bansal
6. Magnetic Cure for common disease:- Dr. R.S. Bansal, Dr. H. L. Bansal
7. Yog Evam Vaikalpik Chikitsya: Dr. V.Nautiyal


9.9.2024

द्वितीय सेमेस्टर

प्रथम प्रश्नपत्र : चेतना का अध्ययन पूर्णांक 70

इकाई:-1 चेतना का अर्थ ,परिभाषा स्वरूप ,अध्ययन की आवश्यकता।

इकाई:-2 उपनिषद, बौद्ध,जैन मतानुसार चेतना।

इकाई:-3 चेतना का स्वरूप सांख्य –योग एवं मीमांसा एवं अद्वैत वेदांत में आत्मा,ब्रह्म पुरुष सिद्धि पुरुष बहुत्व।


इकाई:-4 चेतना का स्वरूप, हुसल, सार्त्र,श्री अरविंद,मानव का स्वरूप राधाकृष्णन, रवीन्द्रनाथ टैगौर।

इकाई:-5 मानव चेतना का स्वरूप मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता,मानव चेतना का वर्तमान संकट तथा सार्थक समाधान के उपाय,मानव चेतना के विविध रहस्य एवं तथ्य

जन्म और जीवन, भाग्य और पुरुषार्थ, कर्मफल सिद्धांत, संस्कार एवं पुर्नजन्म,भारतीय ऋषियों के द्वारा विकसित मानव चेतना के विकास की विधियाँ

सहायक पुस्तकें—

- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1 समकालीन भारतीय दर्शन | बी.के लाल |
| 2 समकालीन भारतीय दर्शन | बी.के लाल |
| 3 समकालीन पाश्चात्य दर्शन | लक्ष्मी सक्सेना |
| 4 भारतीय दर्शन मे चेतना का स्वरूप | सक्सेना |
| 5 मानव चेतना | डॉ ईश्वर भरतद्वारा |


09.9.2024

द्वितीय प्रश्नपत्र: पातंजल योगसूत्र

पूर्णांक 70

इकाई:-1 योग की परिभाषा, चित्त, चित्तभूमियाँ, चित्त की वृत्तियाँ। अभ्यास और वैराग्य समाधि के भेद ईश्वरतत्त्व ईश्वर प्राणिधान, चित्त प्रसादन के उपाय, ऋतंभरा प्रज्ञा।

इकाई:- 2 पंचक्लेश, दुःख का स्वरूप, चतुर्व्यूहवाद विवेकख्याति सप्तधाप्रज्ञा।


इकाई:- 3 योग के आठ अंग यम नियमादि इनकी सिद्धि के फल वितर्क विवेचन प्राणायाम का फल प्रत्याहार का फल।

इकाई:-4 धारणा ध्यान और समाधि संयम चित्त का परिणाम, विभूति और उसके भेद कैवल्य का स्वरूप।

इकाई :5 सिद्धि के पाँच भेद निर्माण चित्त कर्म के भेद, दृष्टा और दृश्य धर्ममेध समाधि, आधुनिक जीवन में ध्यान की प्रासंगिकता।

सहायक पुस्तके -

1. योगसूत्र वैशारदी वाचस्पति मिश्र
2. योग सूत्र योग वर्तिका विज्ञान भिक्षु
3. योगसूत्र राजमार्तंड हरिहरानंद आरंण्य
4. पातंजलि योग प्रदीप ओमानंदतीर्थ
5. पातंजलि योग विमर्श विजयपाल शास्त्री
6. ध्यानयोग प्रकाश लक्ष्मणानंद
7. योग दर्शन राजवीर शास्त्री


09. 9. 2024

तृतीय प्रश्नपत्र योग स्वास्थ्य एवं यौगिक पोषण आहार

पुर्णांक 70

इकाई :-1 स्वास्थ्य अर्थ परिभाषा लक्षण अंगों की विवेचना। स्वस्थवृत्त अर्थ परिभाषा स्वरूप एवं अंग सदवृत्त एवं आचार रसायन का प्रयोजन।

इकाई:-2 आयुर्वेद चिकित्सा स्वास्थ्य के साथ संबंध। आयुर्वेद परिभाषा त्रिदोष वात पित्त कफ का गुण धर्म त्रय उपस्तंभ की अवधारणा


इकाई :-3 ऋतु विभाजन ऋतु के अनुसार दोषों का संचय प्रकोप एवं प्रशमन दिनचर्या प्रातःकालीन नित्य कर्म, व्यायाम की अवधारणा एवं उपयोगिता, रात्रिचर्या निद्रा एवं ब्रह्मचर्य ऋतुचर्या की अवधारणा।

इकाई:- 4 आहार एवं पोषण अर्थ परिभाषा अंग घटक द्रव्य, कार्बोहाइड्रेट वसा विटामिन खनिज तत्व जीवन तत्व जीवनी तत्व जल।

इकाई :- 5 संतुलित आहार अर्थ परिभाषा, घटक वर्गीकरण आहार विविधता दुग्धाहार फलाहार अपक्वाहार अंकुरित आहार लाभ और योगाभ्यासियों के लिए निषिद्ध आहार उपवास की अवधारणा, आहार चिकित्सा एवं उपयोगिता।

सहायक पुस्तकें

- 1 चरक संहिता : महर्षि चरक
- 2 सुश्रुत संहिता : महर्षि सुश्रुत
- 3 यौगिक चिकित्सा : कुवल्यानंद
- 4 शरीर रचना विज्ञान एवं क्रिया विज्ञान : अनंत प्रसाद गुप्ता



09-9. 2024

चतुर्थ प्रश्नपत्र

क्रियात्मक
इन्टरनशिप

पूर्णांक : 70
पूर्णांक : 30

1. प्राणायाम मुद्रा एवं बंध क्रिया
2. पवनमुक्तासन भाग – एक
 भाग – दो
 भाग – तीन
3. सूर्यनमस्कार ।


09.9.2024

SEMESTER 2


PAPER - 5

APPLIED YOGA

इकाई	विवरण
1	व्यवहारिक योग का अर्थ, स्वरूप, उद्देश्य बालकों व किशोरों के लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि।
2	महिलाओं : किशोरी, अनियमित प्रदर, गर्भावस्था, प्रसव उपरांत योग, मेनोपोज, हार्मोन्स असंतुलन आदि के लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि।
3	प्रशासन, पुलिस एवं सैनिकों के लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि।
4	खेल : विभिन्न प्रकार के खेलों में योग की भूमिका, आवश्यकता एवं महत्व। खिलाड़ियों के लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि।
5	कार्पोरेट : कार्य स्थल में उपयोगी योगासन, तनाव मुक्ति एवं अनिद्रा हेतु यौगिक अभ्यास, व्यसन निदान में योग की भूमिका।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

1. Yoga Education for children - Bihar Yoga Publication Trust
2. Nav Yogini Tnadra(Hindi/English) - Bihar Yoga Publication Trust
3. Applied Yogic Science - Dr. Kamakhya Kumar
4. Effect of Yoga on Hypertension - Bihar Yoga Publication Trust
5. Yoga Education - Dr. Kamakhya Kumar


09.09.2024

तृतीय सेमेस्टर


पूर्णांक : 70

प्रथम प्रश्न पत्र : श्रीमद्भगवद् गीता दर्शन एवं योग साधना के तत्व

- इकाई 1— श्रीमद्भगवद् गीता का स्वरूप, रचनाकाल, श्रीमद् का दार्शनिक एवं आध्यात्मिक महत्व। मानवीय चिंतन एवं जीवन पर विश्वव्यापी प्रभाव।
- इकाई 2— श्रीमद् भगवद्गीता के कुछ प्रमुख भाष्यकारों का जीवन परिचय उनकी योग साधनाएं एवं भाष्य की विशेषताएं, आचार्य शंकर, आचार्य रामानुज, लोकमान्य तिलक तथा गांधी के संदर्भ में।
- इकाई 3—श्रीमद् भागवद्गीता का तत्व विचार, माया, प्रकृति, पुरुष ईश्वर तथा अवतार तत्व का स्वरूप, श्रीमद्भगवद् गीता का आचार शास्त्र।
- इकाई 4—गीता में योग की प्रवृत्ति व स्वरूप। योग के भेद—कर्मयोग, भक्ति योग, ज्ञानयोग, ध्यान योग का स्वरूप। भक्ति, कर्मयोग व ज्ञानयोगी व ज्ञानी तत्व दर्शन।
- इकाई 5— गीता का निष्काम कर्मयोग, ज्ञान भक्ति एवं कर्म योगों का समन्वय।

सहायक पुस्तकें —

- | | |
|--------------------------------|-------------------|
| 1. श्रीमद् भगवद्गीता | रामानुज भाष्य |
| 2. गीतांक | गीताप्रेस गोरखपुर |
| 3. गीतामाता | महात्मा गांधी |
| 4. गीता प्रवचन सत | विनोवाभावे |
| 5. श्रीमद् भगवद्गीता गीतारहस्य | लोकमान्य तिलक |
| 6. श्रीमद्भगवद्गीता | शंकरभाष्य |


29.9.2024

द्वितीय प्रश्नपत्र

आसन और प्राणायाम का वैज्ञानिक अध्ययन पूर्णांक -70

इकाई 1—आसन परिभाषा, उद्देश्य, आसनों का वर्गीकरण आसनों और व्यायाम में अंतर, बंधों का वैज्ञानिक विवेचन।

इकाई 2— ध्यानात्मक शरीर—सम्बर्धनात्मक एवं विश्रामात्मक आसनों का वैज्ञानिक विवेचन।


इकाई 3— प्राणायाम की परिभाषाएं, प्राणायाम के गुण विशेष प्राणायाम की प्रक्रिया का वैज्ञानिक विवेचन, श्वसन तंत्र की क्रियाविधि, प्राणायाम के संदर्भ में दीर्घश्वसन एवं प्राणायाम में अंतर।

इकाई 4— प्राणशक्ति के पाँच स्वरूप, विभिन्न रोगों के निदान में प्राणायाम की उपयोगिता, आधुनिक वैज्ञानिक अध्ययन के संदर्भ में।

इकाई 5— प्राणायाम के ध्यानात्मक आसनों व बंधों की अनिवार्यता का वैज्ञानिक विवेचन।

सहायक पुस्तकें —

1. प्राणशक्ति एक दिव्य विभूति पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय
2. योगासन और स्वास्थ्य लक्ष्मीनारायण अग्रवाल
3. आसन प्राणायाम से आधि—व्याधि निवारण ब्रम्हवर्चस
4. योग दीपिका बी. के. एस. आयंगर
5. योग और यौगिक चिकित्सा श्री रामहर्ष सिंह


09-9.2024

इकाई 1— ईशावास्योपनिषद :-कर्म निष्ठा की अवधारणा,विद्या और अविद्या, ब्राम्हण, आत्मभाव। केनोपनिषद :- अद्वैत शक्ति इन्द्रिय और अन्तःकरण, स्व और मन, सत्यानुभूति भावातीत सत्य यक्ष के उपेदश।

इकाई 2—कठोपनिषद :-योग की परिभाषा, आत्मा की प्रकृति,सत्यज्ञान की महत्ता। प्रश्नोपनिषद :-प्राण और रई सृजन की अवधारणा, पंच प्राण मुख्य प्रश्न। मुण्डकोपनिषद :-ब्रम्हा विद्या के दो दृष्टिकोण, परा व अपरा ब्रम्हविद्या की महानता, कर्मफल की निष्ठा तपस्या, और गुरुभक्ति, सृजनात्मकता का केन्द्र,ब्रम्हाण्ड का ध्यान लक्ष्य।

इकाई 3— माण्डूक्योपनिषद :-चेतना के चार स्तर एवं ओमकार के साथ इनका संबंध ऐतरेयोपनिषद :-आत्मा की अवधारणा, ब्रम्हाण्ड और ब्रम्ह की अवधारणा।

तैत्तिरियोपनिषद :-पंच कोष की अवधारणा, शिक्षावल्ली, आनंदवल्ली भृगुवल्ली का सारांश।


इकाई 4— छान्दोग्य उपनिषद :-ओउम ध्यान उद्गीथ शाडिल्य विद्या।

वृहदारण्यक उपनिषद :-आत्मा और ज्ञानयोग की अवधारणा,आत्मा और परमात्मा का एकत्व।

इकाई 5— योग वशिष्ठ :- आधि-व्याधि की अवधारणा, मनोकायिक व्याधि मुक्ति के चार आयाम,सुख द्वारा आनंद की पराकाष्ठा,योगाभ्यास की बाधाओं के दूर करने के उपाय,सत्त्वगुण का विकास,ध्यान के आठ आयाम ज्ञान की सप्त भूमिका।

सहायक पुस्तकें -

1. योग वशिष्ठ - गीता प्रेस गोरखपुर
2. योग रहस्य : डॉ कामाख्या कुमार
3. इशादी नौ उपनिषद - गीता प्रेस गोरखपुर
4. 108 उपनिषद शंकर भाष्य - गीता प्रेस गोरखपुर
5. कल्याण उपनिषद अंक - गीता प्रेस गोरखपुर


09-9-2024

चतुर्थ प्रश्नपत्र : क्रियात्मक


- पूर्णांक - 70

इनटर्नशिप

-

पूर्णांक - 30

- 1 षट्कर्म
- 2 प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध, क्रिया भाग एक
- 3 पवन मुक्तासन भाग - एक
भाग - दो
भाग - तीन
- 4 सूर्यनमस्कार ।


09-09-2024

चतुर्थ सेमेस्टर


पूर्णांक : 70

SEMESTER 3
PAPER - 5
Eminent Indian Yogis **70**

UNIT	DESCRIPTION
UNIT - I	Life sketch and their contribution to Yoga .B.K.S Iyngar, Shri Ram Sharma Acharya, Paramahansa Yogananda, Swami Swatma Ram, Swami Ram.
UNIT - II	Life sketch and their contribution to Yoga: Gorakshanath, Adi Shankracharya, Sant Jnaneshwar, Swami Ramkrishan Paramhansa.
UNIT - III	Life sketch and their contribution to Yoga; Yogiraj Shyama CharanLahidi, Swami Vishuddhanand, Swami Vivekanand, Maharshi Dayanand Sarswati.
UNIT - IV	Life sketch and their contribution to Yoga: Maharshi Raman, Shri Aurobindo, Swami Shivanand, Paramhansa Yogananda.
UNIT - V	Life Sketch and their contribution to Yoga: Swami Satyanand, Swami Kuvalyananda, Maharshi Mahesh Yogi.

Books Recommended

1. Vishwanath Mukharjee-BharatKeMahan Yogi, Vishwavidyalaya
Prakashan, New Delhi, 2005
2. Vishwanath Mukherjee, Bharatkimahaansaadhikayen,
Vishwavidyalaya Prakashan, New Delhi, 2005
3. Kalyan (Bhakt Ank)- Gita PressGorakhpur,
4. Kalyan (Sant Ank)- Gita pressGorakhpur,
5. Kalyan (Yogank)- Gita press Gorakhpur, 2002


09. 09. 2024

प्रथम प्रश्नपत्र : योग-उपचार

इकाई 1—योग चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन मूल सिद्धांत, स्वास्थ्य संवर्द्धन, रोकथाम, उपचार एवं दीर्घायु के लिये योग चिकित्सा का महत्व। योग चिकित्सक के गुण, योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच में अन्तर, योग चिकित्सा की समकालीन पद्धतियां एवं योग चिकित्सा की सीमाएं।

इकाई 2—यौगिक विकृति निदान 1.स्वर ज्ञान 2. प्राण एवं 3.श्वास का शारीरिक, मानसिक एवं मनोदैहिक दैनिक समस्याओं के साथ संबंध। सप्तचक्र का तंत्रिका तंत्र एवं अन्तःस्रावी ग्रंथियों से संबंध। स्वास्थ्य एवं तन्दरूस्ती अर्थ, परिभाषा लक्षण एवं अंगों की विवेचना (योग एवं डब्ल्यू एच.ओ.के संदर्भ में)


इकाई 3—सामान्य-व्याधियों के लिये योग चिकित्सा, अस्थि एवं मांसपेशी तंत्र के रोग— कमरदर्द सायटिका, सरवाईकल स्पॉण्डलाइटिस, आमवात के लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा श्वसन संबंधी रोग दमा निमोनिया, नजला के कारण लक्षण निदान एवं योग चिकित्सा ।

इकाई 4— पाचन तंत्र संबंधी रोग गब्ज अजीर्ण, अम्लपित्त अल्सर उदरवायु पीलिया के कारण लक्षण निदान एवं योग चिकित्सा। रक्त परिवहन तंत्र संबंधी उच्च रक्तचाप निम्न रक्तचार हृदय धमनी अवरोध के कारण लक्षण निदान योग चिकित्सा।

इकाई 5—अन्तःस्रावी ग्रंथियों संबंधित रोग -- मधुमेह थायरॉइड हार्मोन वृद्धि व कमी मोटापा डायबिटीज मानसिक शक्ति हास के कारण संकेत लक्षण निदान एवं योगचिकित्सा तंत्रिका तंत्र संबंधित रोग —सिर दर्द, अवसाद, चिन्ता, अनिद्रा, माइग्रेन तनाव , धूम्रपान ,मद्यपान के कारण लक्षण निदान एवं योग चिकित्सा।मानसिक रोग स्वास्थ्य : अर्थ परिभाषा कारण लक्षण एवं उनका योग चिकित्सा द्वारा निदान।

सहायक पुस्तकें —

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. चरक संहिता | महर्षि चरक |
| 2. सुश्रुत संहिता | महर्षि सुश्रुत |
| 3. आयुर्वेद | आचार्य बालकृष्ण |
| 4. स्वस्थवृत्त | श्री रामहर्ष सिंह |


09-9-2024

द्वितीय प्रश्न पत्र: शरीर एवं शरीर क्रिया-विज्ञान

पूर्णांक : 70

इकाई 1- शरीर रचना का सामान्य परिचय, चलन तंत्र रक्त वाहिका तंत्र, पाचन तंत्र, श्वसन तंत्र, मूत्र-जनन तंत्र तंत्रिका तंत्र, उत्सर्जन तंत्र तथा सेतुलित आहार।

इकाई 2- कंकाल तंत्र- उर्ध्व शाखा का कंकाल, अधःशाखा का कंकाल।

इकाई 3- परिसंचरण तंत्र हृदय, हृदयचक्र अवरोध के कारण एवं बचाव के उपाय, यौगिक सावधानियाँ एवं निदान, रक्त की संरचना।

इकाई 4- पाचन तंत्र, रक्त वाहिका तंत्र तथा श्वसन तंत्र इनकी कार्य प्रणाली पर यौगिक क्रियाओं का प्रभाव।

इकाई 5- मूत्रजनन तंत्र, उत्सर्जनतंत्र तथा तंत्रिका तंत्र-इनकी कार्यप्रणाली पर यौगिक अध्ययन

सहायक पुस्तकें -


1. शरीर एवं शरीर क्रिया-विज्ञान मन्जू गुप्त
2. मानव-शरीर-रचना मुकुन्द स्वरूप वर्मा
3. मानव शरीर रचना एवं क्रिया-विज्ञान अनंत प्रकाश गुप्ता

तृतीय प्रश्नपत्र :

पूर्णांक : 100

यह प्रश्न पत्र दो भाग में विभक्त होगा -


1. परियोजना कार्य - 70अंक
2. शैक्षिक भ्रमण / मौखिकी - 30 अंक


09-9-2024

चतुर्थ प्रश्नपत्र : क्रियात्मक - 70 अंक
इन्टरशिप - 30 अंक

- 1 उच्च स्तरीय योगिक क्रिया
- 2 शोधन क्रिया
- 3 ध्यान
- 4 षट्कर्म
- 5 प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध क्रिया
- 6 पवनमुक्तासन भाग - एक
भाग - दो
भाग - तीन

सूर्यनमस्कार ।


9-9 2024

SEMESTER 4
PAPER -5
RESEARCH METHODOLOGY IN YOGIC SCIENCE

UNIT - I: INTRODUCTION TO RESEARCH METHOD IN YOGA

1. Meaning and definitions of research, Properties,
2. Methods of Research, Principle,
3. Positivism and Postpositivism.
4. Classification of Research.

UNIT - II: RESEARCH PROBLEM, HYPOTHESIS IN YOGA

1. Step of Research,
2. Problem- Its Meaning and Nature,
3. Statement of Hypothesis Meaning and Types,
4. Types of Research Design.

UNIT - III: DATA, SAMPLE AND SAMPLING

1. Meaning of Data and Types,
2. Meaning of Sample and Types,
3. Sampling of Methods,
4. Tools of Data Collection, Processing, Analysis.

UNIT - IV: MEASURES OF VARIABILITY WITH REFERENCE TO YOGIC PRACTICES


1. Measurement of Central Tendencies-Mean Median, Mode,
2. Meaning of Variable and Types,
3. Measuring of Variable,
4. Standard Deviation , Correlation coefficient.

UNIT-V: PREPARATION OF RESEARCH SYNOPSIS & REPORT

1. Steps of Scientific Research,
2. Preparation of Synopsis / Research Proposal.
3. Step of Writing a Research Proposal / Synopsis.
4. Presentation of Yogic Research Report.

REFERENCE BOOKS

- | | | |
|----------------------|---|--|
| 1.Kerlinger | : | Foundation of Behaviour Research |
| 2.Festinger and Katz | : | Research Methods in Behaviour Sciences |
| 3.Garrat | : | Statistics in Psychology and Education |
| 4.कपिल, एच.के. | : | अनुसंधान विधियाँ |
| 5.गैरेट | : | मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी |


9.9.2024