



## M.A. in Yoga

### 1<sup>st</sup> Semester

PAPERS CODE	PAPERS NAME	INTERNAL	EXTERNAL	TOTAL
MAYOG101	Fundamental of yoga	40	60	100
MAYOG102	Hath Yoga	40	60	100
MAYOG103	Human Anatomy and Physiology	40	60	100
MAYOG104	Practical -1	40	60	100
<b>Total</b>		<b>160</b>	<b>240</b>	<b>400</b>

### 2<sup>nd</sup> Semester

PAPERS CODE	PAPERS NAME	INTERNAL	EXTERNAL	TOTAL
MAYOG201	Human Consciousness	40	60	100
MAYOG202	Hygiene, Diet & Nutrition	40	60	100
MAYOG203	Kinesiology	40	60	100
MAYOG204	Practical -2	40	60	100
<b>Total</b>		<b>160</b>	<b>240</b>	<b>400</b>

### 3<sup>rd</sup> Semester

PAPERS CODE	PAPERS NAME	INTERNAL	EXTERNAL	TOTAL
MAYOG301	Patanjal Yoga Sutra	40	60	100
MAYOG302	Introduction to Ayurveda	40	60	100
MAYOG303	Research Methodology and Statistics	40	60	100
MAYOG304	Practical -3	40	60	100
<b>Total</b>		<b>160</b>	<b>240</b>	<b>400</b>

### 4<sup>th</sup> Semester

PAPERS CODE	PAPERS NAME	INTERNAL	EXTERNAL	TOTAL
MAYOG401	Yoga Therapy	40	60	100
MAYOG402	Alternative Therapy	40	60	100
MAYOG403	Naturopathy	40	60	100
MAYOG404	Practical -4	40	60	100
<b>Total</b>		<b>160</b>	<b>240</b>	<b>400</b>

## M.A. in Yoga 1<sup>st</sup> Semester

### **PAPER-I:- Fundamental of yoga, PAPER CODE: MAYOG101, Duration: 3hrs. Marks: 60**

इकाई -1

योग का अर्थ, परिभाषा, उद्गम एवं विकास—वैदिक काल से वर्तमान पर्यन्त। विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप—वेद, उपनिषद्, गीता, बौद्ध, जैन, सांख्य और वेदांत में योग के स्वरूप की विवेचना।

इकाई -2

योग पद्धतियां—ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, अष्टांगयोग, हठयोग, तंत्रयोग एवं मंत्रयोग।

इकाई -3

विभिन्न योगियों का परिचय—महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द, महर्षि अरविन्द, परमहंस योगानन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी कुवलयाणन्द।

इकाई -4

योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय—पातंजल योगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, भक्तिसागर

सन्दर्भग्रन्थ -

योगविज्ञान—स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती  
वेदों में योगविद्या—स्वामी दिव्यानन्द  
भारतीय दर्शन—आचार्य बलदेव उपाध्याय  
कल्याण योगतत्वांक—गीताप्रेस, गोरखपुर  
कल्याण योगांक—गीताप्रेस, गोरखपुर  
भारत के महान योगी—विश्वनाथ मुखर्जी  
भारत के संतमहात्मा—रामलाल

### **PAPER-II:- Hath Yoga, PAPER CODE: MAYOG102, Duration: 3hrs. Marks: 60**

इकाई - 1

हठयोग प्रदीपिकारू हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठसिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ। प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, विधि व लाभ, प्राणायाम की उपयोगिता,

इकाई - 2

षट्कर्म वर्णन—धौती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति की विधि व लाभ। बन्ध मुद्रा वर्णन—महामुद्रा, महावेध, महाबंध, खेचरी, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बन्ध, मूल बन्ध, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालिनी, समाधि का वर्णन, नादानुसंधान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय।

इकाई - 3

घेरण्ड संहिता

सप्तसाधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्म—धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ। घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।

इकाई -4

भक्तिसागर

स्वामी चरणदास कृत भक्तिसागर के अनुसार षट्कर्म एवं अष्टांगयोग का वर्णन।

सन्दर्भग्रन्थ— हठयोग प्रदीपिका — प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला

घेरण्ड संहिता— प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला

गोरक्ष संहिता— गोरक्षनाथ

भक्तिसागर— स्वामी चरणदास

योगासन विज्ञान— स्वामी धीरेन्द्र बह्मचारी

योग परिचय — पीताम्बर झा

सरल योगासन — डा० ईश्वर भारद्वाज

आसन प्राणायाम — देवव्रत आचार्य

आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध — स्वामी सत्यानन्द

बहिरंग योग — स्वामी योगेश्वरानन्द

### **PAPER-III:- Human Anatomy and Physiology, PAPER CODE: MAYOG103, Duration: 3hrs. Marks: 60**

UNIT-I

Brief Introduction of Anatomy and Physiology in the field of Physical Education. The arrangement of the skeleton, Function of the skeleton, Ribs and Vertebral column and the extremities, joints of the body and their types.

## UNIT-II

Anatomy of heart. Circulation of blood. Stroke Volume-Cardiac Output-Heart Rate-Factors Affecting Heart Rate- Effect of Yog training on the Cardio vascular system. Introduction of Cell and Tissue. Types of muscles. Effect of Yog training on the muscular and skeletal system.

## UNIT-III

Mechanics of Breathing-Respiratory Muscles, Minute Ventilation-Ventilation at Rest and During Exercise. Diffusion of Gases-Exchange of Gases in the Lungs-Exchange of Gases in the Tissues-Oxygen Debt-Lung Volumes and Capacity. Effect of Yog training on the respiratory system.

## UNIT-IV

The Digestive system: Structure and functions of the digestive system, Digestive organs, Metabolism  
The Excretory system: Structure and functions of the kidneys and the skin.

### REFERENCES:

Amrit Kumar, R, Moses. (1995). Introduction to Exercise Physiology. Madras: Poompugar Pathipagam.  
Beotra Alka, (2000) Drug Education Handbook on Drug Abuse in Sports: Sports Authority of India Delhi.  
Clarke, D.H. (1975). Exercise Physiology. New Jersey: Prentice Hall Inc., Englewood Cliffs.  
David, L Costill. (2004). Physiology of Sports and Exercise. Human Kinetics.  
Fox, E.L., and Mathews, D.K. (1981). The Physiological Basis of Physical Education and Athletics. Philadelphia: Sanders College Publishing.

### **PAPER-IV:- Practical -1, PAPER CODE: MAYOG104, Duration: 3hrs. Marks: 60**

1. Shukshma Vyayam 2. Suryanamaskar
3. Padmasan 4. Siddhasan
5. Swastikasan 6. Vajrasana
7. Yogamudrasan 8. Simhasan
9. Veerasan 10. Gomukhasan
11. Ardhamatsyendrasan 12. Marjariasan
13. Mandukasan 14. Shashankasan
15. Bhujangasan 16. Ushtrasan
17. Tadasan 18. Triyaktadasan
19. Katichakrasan 20. Dhruvasan
21. Utkatasan 22. Uttanpadasan
23. Garudasan 24. Natrajasan
25. Vatayanasan 26. Trikonasan
27. Hasta Uthanasan 28. Padhastasan
29. Shalbhasan 30. Matsyasan
31. Dhanurasan 32. Chakrasan
33. Paschimottonasan 34. Janu Shirasan
35. Halasan 36. Noukasan
37. Sarvangasan 38. Balasan
39. Makrasan 40. Shavasan

Pranayama: 20Marks

Preparatory aspects of prananyama: correct abdominal breathing in sawasana and meditative pose with 1:1 & 1: 2 ratio

- ☑ Deep breathing- Abdominal breathing- Yogic breathing
- ☑ Nadishodhan pranayam
- ☑ Surya Bhedan pranayam
- ☑ Ujjayee pranayam

Viva Voce: 30Marks

Reference bookHath Yoga Pradipika- Kaivlyadham Lonavla

Gheranda Sanhita- Kaivlyadham Lonavla

Saral Yogasana- Dr. Ishwar Bharadwaj

Asana Prananyam Bandh Mudra- Swami Satyanand Saraswati

**M.A. in Yoga 2<sup>nd</sup> Semester**

**PAPER-I:- Human Consciousness, PAPER CODE: MAYOG201, Duration: 3hrs. Marks: 60**

इकाई –1

चेतना का अर्थ, परिभाषा व क्षेत्र, मानव चेतना का स्वरूप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता, मानव चेतना का वर्तमान संकट तथा सार्थक समाधान के उपाय।

इकाई –2

वेद, उपनिषदों में मानव चेतन, बौद्ध एवं जैन दर्शन में मानव चेतना, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा व वेदान्त में मानव चेतना।

इकाई –3

प्राचीन भारतीय विज्ञान की विविध धाराओं – तंत्र, ज्योतिष एवं आयुर्वेद में मानव चेतना, पश्चिमी विज्ञान की दृष्टि में चेतना एवं चेतना का क्वाण्टम सिद्धान्त, मानव चेतना के सन्दर्भ में शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान के अनुसंधान, मानव चेतना की खोज में मनोविज्ञान का जन्म एवं इसकी विविध धाराएँ।

इकाई –4

मानव चेतना के विविध रहस्य एवं तथ्य— जन्म और जीवन, भाग्य और पुरुषार्थ, कर्मफल सिद्धान्त, संस्कार और पुनर्जन्म। मानव चेतना के विकास की अनिवार्यता, मानवीय चेतना के विकास की विविध मनोवैज्ञानिक विधियाँ, विविध धर्मों में मानव चेतना के विकास की प्रणालियाँ— इस्लाम, ईसाई, भारतीय ऋषियों द्वारा विकसित मानव चेतना के विकास की विधियाँ।

संदर्भ ग्रन्थ –

भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरूप— डॉ. श्री कृष्ण सक्सेना

भारतीय दर्शनों – आचार्य बलदेव उपाध्याय

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान— डॉ. ईश्वर भारद्वाज

मानव चेतना— डॉ. ईश्वर भारद्वाज

A study in consciousness& Annie Besant

Ayurveda and Mind& Dr. David Frawley

The Root of Consciousness& Jeffery Mishlor

Mind and Super Mind- N.C. Panda

Seven States of consciousness- Anthony Campbell

**PAPER-II:- Hygiene, Diet & Nutrition, PAPER CODE: MAYOG202, Duration: 3hrs. Marks: 60**

इकाई—1

शरीर की परिभाषा, पुरुष के आयुर्वेदोक्त चार भेद—चेतनाधातु, पुरुष, चतुर्विंशति तत्त्व, पुरुष, पंचविंशति तत्त्व, पुरुष, षडधातु, पुरुष। मनः संरचना/निर्माण, स्थान, कार्यरू मनोविकृतियों के कारण एवं मन की शुद्धि एवं जागृति की योग साधनाएँ, शरीर और मन का सम्बन्ध।

इकाई—2

स्वास्थ्य एवं तन्दूरुस्ती: अर्थ, परिभाषा, लक्षण एवं अंगों की विवेचना।

स्वस्थवृत्त: अर्थ, परिभाषा, स्वरूप, प.योजन, अंग।

दिनचर्या: अर्थ, परिभाषा एवं बिन्दुवार अंगों एवं उनके अभ्यास विधियों एवं लाभों।

व्यायाम की अवधारणा एवं उपयोगिता।

अभ्यंग: अर्थ, परिभाषा एवं विधियाँ एवं उनके शरीरगत प.भाव एवं चिकित्सकीय प.योग।

इकाई—3

ऋतुचर्या: अर्थ, परिभाषा, विभाजन, एवं विशेषताएँ ऋतुके अनुसार दोषों का संचय, प्रकोप व प्रशमनरू सद्वृत्त एवं आचार रसायन: अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार आदि—व्याधि रोकथाम, निवारण एवं दीर्घ आयुष्य के लिए इनकी उपयोगिता।

इकाई—4

आहार एवं पोषण: अर्थ, परिभाषा, अंग, घटक, गुणवत्ता, मात्रा, समय, बारम्बारता, कार्य एवं उपयोगिता।

आहार विविधता: दुग्धहार, फलाहार, अपक्वाहार। उपवास की अवधारणा एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी

उपयोगिता। मांसाहार व शाकाहार का तुलनात्मक विवेचना।

संतुलित आहार: परिभाषा, घटक एवं वर्गीकरण। घटकों का रासायनिक वर्गीकरण: प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट,

वसा, खनिज, लवण, विटामिन, जल, वर्गीकरण तथा शरीर में कार्य।  
संदर्भ ग्रन्थः

1. चरक संहिता : महर्षि चरक
2. सुश्रुत संहिता : महर्षि सुश्रुत
3. आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य : आचार्य बालकृष्ण
4. स्वस्थवृत्त विज्ञान : रामहर्ष सिंह

**PAPER-III:- Kinesiology, PAPER CODE: MAYOG203, Duration: 3hrs. Marks: 60**

**Unit-1**

Meaning, scope, importance and brief history of Kinesiology. Body planes, body axis. Terminology of various types of movements around joints. Range of motion, factors affecting range of motion, methods of assessing a joint's range of motion: techniques of increasing range of motion.

**Unit-2**

Structural classification of muscles on the basis of fibres attachment. Functional classification of muscles. Terminology of muscular attachment. Red and white muscles and their functions. Tendon action of two joints muscles

**Unit-3**

Characteristics of various joints and their movements:

Upper Extremity: Shoulder and elbow joints: Pectoralis major, pectoralis minor, deltoid, supraspinatus, levator scapulae, latissimus dorsi, trapezius, biceps brachii, brachialis, triceps brachii

Lower Extremity: Hip, knee and ankle joints; muscles and ligaments surrounding; gluteus maximus; gluteus medius; gluteus minimus, gastrocnemius, quadriceps femoris group; hamstring group, Sartorius

Other muscles: Sternocleidomastoid; Rectus abdominis

**Unit -4**

Newton's laws of motion and their applications

Equilibrium and centre of gravity. Characteristics of skilful performance

Lever - Meaning, definition, types and its application to human body

Projectile – Factors influencing projectile trajectory

**REFERENCE:**

Deshpande S.H.(2002). Manav Kriya Vigyan – Kinesiology (Hindi Edition) Amravati: Hanuman Vyayam Prasarak Mandal.

Hoffman S.J. Introduction to Kinesiology (Human Kinesiology publication In.2005.

Steven Roy, & Richard Irvin. (1983). Sports Medicine. New Jersey: Prentice hall.

Thomas. (2001). Manual of structural Kinesiology, New York: Me Graw Hill.

Uppal A.K. Lawrence Mamta MP Kinesiology (Friends Publication India 2004)

Uppal, A (2004), Kinesiology in Physical Education and Exercise Science, Delhi Friends publications.

Williams M (1982) Biomechanics of Human Motion, Philadelphia; Saunders Co.

**PAPER-IV:- Practical -2, PAPER CODE: MAYOG204, Duration: 3hrs. Marks: 60**

1. Bakasan 2. Suptvajrasan
3. Baddhapadmasan 4. Kukkutasan
5. Uttithpadmasan 6. Garbhasan
7. Tolangulasan 8. Padma sarvangasan
9. Sirshasan 10. Vakrasan

☑ Asana as described in 1st semester practical

Pranayama: 15 Marks

☑Bhastrika ☑ Bhramari

☑ Sheetali ☑ Sheetkari

☑ Pranayama as described in 1st semester practical

Assignment: 15 Marks

(Teaching Practice Note Book) Each student has to prepare and deliver 10 Lesson plans (Five Asanas+Three Pranayams+Three Shatkriyas) during the session.

Viva Voce: 20 Marks

Reference book:

Hath Yoga Pradipika- Kaivlyadham Lonavla

Gheranda Sanhita- Kaivlyadham Lonavla

Saral Yogasana- Dr. Ishwar Bharadwaj

Asana Prananyam Bandh Mudra- Swami Satyanand Saraswati

### M.A. in Yoga 3<sup>rd</sup> Semester

**PAPER-I:- Patanjali Yoga Sutra, PAPER CODE: MAYOG301, Duration: 3hrs. Marks: 60**

इकाई -1

योग की परिभाषा, चित्त की भूमियाँ, चित्त की वृत्तियाँ, योगान्तराय, ईश्वर की अवधारणा, चित्त पसादन के उपाय; अभ्यास और वैराग्य, एक तत्त्व अभ्यास, धारणा, ध्यान, व्याहारिक उपायद्व समाधि की अवस्थाएं।

इकाई -2

क्रिया योग का स्वरूप, पंचक्लेश, कर्माशय, चतुर्व्यूहवाद, ऋम्भरा प्रज्ञा और इसकी भूमियाँ, विवेकख्याति।

इकाई -3

अष्टांग योग; ऽयम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धरणा, ध्यान एवं समाधिद्व की अवधारणा, महाव्रत का स्वरूप, वितर्क विवेचन। बहिरंग योग; यम, नियम, आसन, प्राणायाम एवं प्रत्याहार की अवधारणा—अर्थ, परिभाषा, विधि, फल एवं उपयोगिता। अंतरंग योग; धारणा, ध्यान एवं समाधिद्व की अवधारणा—अर्थ, परिभाषा, विधि फल एवं उपयोगिता। संयम, चित्त का परिणाम, विभूति और उसके भेद, कैवल्य का स्वरूप।

इकाई -4

निर्माण चित्त, कर्म का स्वरूप, कर्म के भेद, दृष्टा और दृश्य, सिद्धि के भेद, अष्ट सिद्धियाँ, सिद्धि के पांच साधन, धर्ममेघ समाधि।

संदर्भ ग्रन्थ:-

1<sup>प</sup> योग दर्शन : स्वामी रामदेव

2<sup>प</sup> योग सूत्र : वाचस्पतिमिश्र

3<sup>प</sup> योग सूत्र राजमातण्ड : भोजराज

4<sup>प</sup> पातंजल योग पदीप : ओमानन्द तीर्थ

5<sup>प</sup> पातंजल योग विमर्श : विजयपाल शास्त्री

6<sup>प</sup> ध्यान योग पकाश : लक्ष्मणानन्द

7<sup>प</sup> योगदर्शन : राजवीर शास्त्री

8<sup>प</sup> पातंजल योग दर्शन : स्वामी सत्यपति परिव्राजक

**PAPER-II:- Introduction to Ayurveda, PAPER CODE: MAYOG302, Duration: 3hrs. Marks: 60**

इकाई -1

आयुर्वेद: उद्गम, अर्थ, परिभाषा, पयोजन, इतिहास एवं रोग निदान एवं परीक्षण के प्रमुख सिद्धान्त।

इकाई -2

दोष: अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणामय धातु; अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणामय उपधातु; अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणामय मल: अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणामय स्रोतस: अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्यय इन्द्रिय: अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्यय अग्नि: अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्यय प्राण: अर्थ, परिभाषा, प्रकार, स्थान एवं कार्यय प्राणायाम: अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्यय प्रकृति: अर्थ, परिभाषा, विशेषताएं एवं इसके विकारय देह—प्रकृति: अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं पहचानय मनस प्रकृति: अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं पहचान।

इकाई -3

प्रमुख जड़ी-बूटियों का सामान्य परिचय, गुणधर्म, स्वास्थ्य संवर्द्धनात्मक एवं चिकित्सकीय प्रयोग—आक,

अजवाइन, आंवला, अपमार्ग, अश्वगंधा, तुलसी, गिलोय, ब्राह्मी, धनिया, अदरक, इलायची, हरड, नीम, हल्दी व गवारपाठा।

इकाई -4

पंचकर्म; पूर्वकर्म, प्रधानकर्म और पश्चात् कर्मद्वय अर्थ, परिभाषा, प्रकार, प्रयोजन, लाभ, हानि, सावधानियाँ एवं स्वास्थ्य संवर्द्धनात्मक एवं चिकित्सकीय प्रयोग।

सन्दर्भ ग्रन्थः

आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य- आचार्य बालकृष्ण

आयुर्वेद जड़ी-बूटी रहस्य- आचार्य बालकृष्ण

आयुर्वेदीय शरीर क्रिया विज्ञान- शिव कुमार गौड़.

स्वस्थवृत्त - डॉ० रामहर्ष सिंह

### **PAPER-III:- RESEARCH METHODOLOGY AND STATISTICS, PAPER CODE: MAYOG303,**

**Duration: 3hrs. Marks: 60**

#### **UNIT-1**

Meaning and Definition of Research – Need, Nature and Scope of research in yoga. Classification and Types of Research, Location of Research Problem, Criteria for selection of a problem, Qualities of a good researcher.

#### **UNIT- 2**

Meaning and Definition of Sample and Population. Types of Sampling, Method of Writing Research proposal, Mechanics of writing Research Report, Footnote and Bibliography.

#### **UNIT-3**

Meaning of statistics. Need and importance of statistics in Physical Education  
Meaning of Data, Methods of organizing Data through Frequency Distribution.  
Meaning of the Measures of Central Tendency, Computation of Measures of Central Tendency i.e. Mean, Median and Mode.

#### **UNIT-4**

Meaning of Correlation, Computation of Correlation Coefficient with Product Movement Method and Rank Difference Method. Meaning and advantage of Graphical Representation of Data. Histogram, Frequency Polygon, Cumulative Frequency Graph, Bar-Diagram and Pie Diagram.

#### **REFERENCE:**

Best J. W (1971) Research in Education, New Jersey; Prentice Hall, Inc.

Clarke David. H & Clarke H, Harrison (1984) Research processes in Physical Education, New Jersey; Prentice Hall Inc.

Craig Williams and Chris Wragg (2006) Data Analysis and Research for Sport and Exercise Science, London! Routledge Press.

Jerry R Thomas & Jack K Nelson (2000) Research Methods in Physical Activities; Illonosis; Human Kinetics;

Kamlesh, M. L. (1999) Research Methodology in Physical Education and Sports, New Delhi.

Rothstain A (1985) Research Design and Statistics for Physical Education, Englewood Cliffs: Prentice Hall, Inc.

Sivaramakrishnan. S. (2006) Statistics for Physical Education, Delhi; Friends Publication.

Thirumalaisamy (1998), Statistics in Physical Education, Karaikudi, Senthilkumar Publication.

### **PAPER-IV:- Practical -3, PAPER CODE: MAYOG304, Duration: 3hrs. Marks: 60**

1. Chandranamaskar
2. Murdhasana
3. Raja Kapotasana
4. Prayankasana
5. Vyaghrasana
6. Akarana Dhanurasan
7. Hasta Padangushtasana
8. Kurmasana

## 9. Gorkchasan 10. Karnpidasan

☑ Asana as described in 1st & 2nd semester practical

Pranayama: 10 Marks

☑ Bahyavritti ☑ Abhyantarvriti

☑ Stambhvriti ☑ Bahyabhyantavishyakschepi

☑ Pranayama as described in 1st & 2nd semester practical

Kriya: 15 Marks

☑ Kapalbhathi- Shitkram ☑ Nouli

☑ Vastra dhouti ☑ Laghu Shankhprakhshalan

☑ Kriya as described in 1st & 2nd semester practical

Mantra: 10 Marks

☑ Sandhyamantra, Havan Mantra

☑ Mantra as described in 1st & 2nd semester practical

Meditation: 05 Marks

☑ Various types of meditation

☑ mediation as described in 1st & 2nd semester practical

Bandh/Mudra: 10 Marks

☑ Yoni ☑ Shaktichalini

☑ Mudras & Bandhas as described in 1st &, 2nd semester practical

Viva Voce: 20 Marks

Reference bookHath Yoga Pradipika- Kaivlyadham Lonavla

Gheranda Sanhita- Kaivlyadham Lonavla

Saral Yogasana- Dr. Ishwar Bharadwaj

Asana Prananyam Bandh Mudra- Swami Satyanand Saraswati

### **M.A. in Yoga 4<sup>th</sup> Semester**

**PAPER-I:- Yoga Therapy, PAPER CODE: MAYOG401, Duration: 3hrs. Marks: 60**

इकाई –1

यौगिक मानव संरचना एवं क्रिया विज्ञान: चक्र, पंचकोश एवं तीन शरीर की अवधारणा, इनके जागृति एवं विकृति के शारीरिक, मानसिक एवं मनोदैनिक परिणाम। यौगिक विकृति निदान: 1द्ध स्वर विज्ञान, 2द्ध प्राण एवं 3द्ध श्वास का शारीरिक, मानसिक एवं मनोदैनिक दैनिक समस्याओं के साथ सम्बन्ध। सप्तचक्र का त्रिका जालिकाओं एवं अन्तःस्रावी गन्धियों से सहसम्बन्ध। स्वास्थ्य एवं तन्दरुस्ती: अर्थ, परिभाषा, लक्षण एवं अंगों की विवेचना; योग एवं डब्ल्यू.एच.ओ. के संदर्भ में।

इकाई –2

योग चिकित्सा: अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन, मूल सिद्धान्त, अंगों, प्रभावोंय स्वास्थ्य संवर्द्धन, रोगधाम, उपचार एवं दीर्घायु के लिए योग चिकित्सा का महत्व। योग चिकित्सक के गुण, योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच में अन्तर, योग चिकित्सा की समकालिन व्यापकता एवं सांदर्भिकता, योग चिकित्सा की सीमाएं।

इकाई –3

सामान्य आदि-व्याधियों के लिए योग चिकित्सा अस्थि एवं मांशपेशी तंत्र के रोग: कमर दर्द, शियाटिका, सरवाइकल स्पोण्डलाइटिस, रियूमेटाइड एवं आस्टिओ अर्थ्रोसाइटिस, आमवात, के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा। श्वसन सम्बन्धि रोग: दमा, निमोनिया, प.तिश्याय एवं साइनोसाइटिसएय के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा। पाचन तंत्र सम्बन्धि रोग: कब्ज, अजीर्ण, अम्लपित्त, अल्सर, गैसट्रिक एवं ड्यूडेनलद्ध द्ध, इरीटैबल बाउल सिंड्रोम, उदरवायु, पीलिया, कालाइडिस, अर्श, के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योगचिकित्सा। रक्त परिवहन तंत्र सम्बन्धि: उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, हृदय धमनी अवरोध एन्जाइना, के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योगचिकित्सा।

इकाई –4

प्रजनन एवं उत्सर्जन तंत्र सम्बन्धि रोग: नपुंसकता, मासिक धर्म सम्बन्धि समस्याएं, ल्यूकोरिया, कटिशूल, इनफर्टीलिटी, यूटी.आइ. यूरिनरी स्ट्रेस इनकंटीनेंस के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।



अन्तःस्रावी ग्रन्थियों सम्बन्धि: मधुमेह, थायराइड हार्मोन वृद्धिधकमी, माँटापा, डायबेटिज मैलाइटस, मानसिक शक्ति ह्रास के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

तंत्रिका तंत्र सम्बन्धि रोग: सिर दर्द, इपीलेप्सी, हिस्ट्रिया, अवसाद, चिन्ता, अनिद्रा, माइग्रेन, तनाव, धूमपान, मद्यपान के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

मानसिक स्वास्थ्य: अर्थ, परिभाषा, अंग, निर्धारक, कारण, लक्षण एवं उनका योग चिकित्सा द्वारा निदान।  
संदर्भ ग्रन्थ:-

1. चरक संहिता : महर्षि चरक
2. सुश्रुत संहिता : महर्षि सुश्रुत
3. आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य : आचार्य बालकृष्ण
4. स्वस्थवृत्त विज्ञान : रामहर्ष सिंह

## **PAPER-II:- Alternative Therapy, PAPER CODE: MAYOG402, Duration: 3hrs. Marks: 60**

इकाई -1

वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व। एक्यूप्रेशर का अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेशर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न दाब विन्दुओं का परिचय। एक्यूप्रेशर एवं सुजोक में साम्यता एवं विषमता।

इकाई -2

प्राण चिकित्सा—प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त, ऊर्जा केन्द्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियाँ, प्राण चिकित्सा में रंग एवं चक्रों का महत्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का प्रभाव। रेकी परिचय

इकाई -3

(अ) चुम्बक चिकित्सा— अर्थ, स्वरूप, क्षेत्र, सीमाएँ एवं सिद्धान्त, चुम्बक के विभिन्न प्रकार, चुम्बक चिकित्सा की विधि, विभिन्न रोगों पर चुम्बक चिकित्सा का प्रभाव। (ब) यज्ञ चिकित्सा— यज्ञ का अर्थ एवं परिभाषा, यज्ञ चिकित्सा के सिद्धान्त, क्षेत्र एवं परिसीमा। रोगानुसार यज्ञ चिकित्सा हेतु यज्ञ सामग्री की जानकारी।

इकाई -4

स्वर चिकित्सा— स्वर चिकित्सा की अवधारणा व उद्देश्य, स्वर चिकित्सा के सिद्धान्त स्वर का अर्थ, प्रकृति व प्रकार, शरीरस्थ नाडियों की सामान्य जानकारी, अग्निमांथ, कब्ज, दमा, प्रतिश्याय, अम्लता, उच्च व निम्न रक्तचाप, मोटापा, अनिद्रा।

संदर्भ ग्रन्थ -

Acupressure – Dr. Attar Singh

Acupressure – Dr. L.N. Kothari

Acupressure you are doctor for yourself: Dr. Dhiren Gala

Sujok Therapy – Dr. Aash Maheshwari

Miracles through pranic healing - Master Choa Kok Sui

Advanced pranic healing – Master Choa Kok Sui

Pranic Psychotherapy – Master Choa Kok Sui

Magneto Therapy – Dr. H.L. Bansal

Magnetic Cure for common disease: Dr. R.S. Bansal, Dr. H.L. Bansal.

The text book of Magneto therapy: Dr. Nanubhai Painter

स्वस्थवृत्त विज्ञान – प्रो. रामहर्ष सिंह

## **PAPER-III:- Naturopathy, PAPER CODE: MAYOG403, Duration: 3hrs. Marks: 60**

इकाई -1

प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास, प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त—रोग का मूल कारण, रोग की तीव्र व जीर्ण अवस्थाएँ, विजातीय विष का सिद्धान्त, उभार का सिद्धान्त, जीवनी शक्ति बढ़ाने के उपाय, आकृति निदान।

इकाई -2

जल चिकित्सा— जल का महत्व, जल के गुण, विभिन्न तापक्रम के जल का शरीर पर प्रभाव, जल चिकित्सा के सिद्धान्त, जल के प्रयोग की विधियाँ, जलपान, प्राकृतिक स्नान, साधारण व घर्षण स्नान, कटि स्नान, मेहन स्नान, वाष्प स्नान, रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान, पूरे शरीर की गीली पट्टी, छाती, पेट, गले व हाथ-पैर की पट्टियाँ, स्पंज, एनिमा।

इकाई -3

मिट्टी, सूर्य व वायु चिकित्सा— मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव। मिट्टी की पट्टियां। मृत्तिका स्नान, सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर सूर्यप्रकाश की क्रिया—प्रक्रिया। सूर्य स्नान, विभिन्न रंगों का प.योग, वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प.भाव, वायु स्नान।

इकाई -4

उपवास— सिद्धान्त व शारीरिक क्रिया—प.तिक्रिया, आरोग्य हेतु उपवास, रोग का उभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार—दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध जलउपवास, रसोपवास, फलोपवास, अकाहारोपवास। आदर्श आहार, प्राकृतिक आहार, रोग निवारण में उपयुक्त आहार, आदर्श व संतुलित आहार में अन्तर। अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगों पर प्रभाव, विधियां— सामान्य, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, बेलना, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की, चुटकी आदि। रोगों में अभ्यंग।

संदर्भ ग्रन्थ—

चिकित्सा उपचार के विविध आयाम— पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड—40

जीवम शरदः शतम — पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड — 41

स्वस्थवृत्त विज्ञान — प्रो. रामहर्ष सिंह

स्वस्थवृत्तम — शिवकुमार गाँड

आहार और स्वास्थ्य — डॉ. हीरालाल

रोगों की सरल चिकित्सा — विठ्ठल दास मोदी

आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा — राकेश जिन्दल

Diet and Nutrition - Dr. Rudolf

History and Philosophy of Naturopathy - Dr. S.J. Singh

Nature Cure - Dr. H. K. Bakhru

The Practice of Nature Cure - Dr. Henry Lindlhar

**PAPER-IV:- Practical -4, PAPER CODE: MAYOG404, Duration: 3hrs. Marks: 60**

1. Bala Garbhasana 2. Vrishchikasana

3. Utthita Dwipad Sirasana 4. Uttithita Paschimotanasana

5. Tittibhasana 6. Padmabhasana

7. Mayurasana 8. Omkarasana

9. Pakshiasana 10. Dimbhasana

☑ Asana as described in 1st, 2nd, & 3rd semester practical

Pranayama: 10 Marks

☑ pranayama as described in 1st, 2nd, & 3rd semester practical

Kriya: 15 Marks

☑ Kriya as described in 1st, 2nd, & 3rd semester practical

Mantra: 05 Marks

☑ Mantra as described in 1st, 2nd, & 3rd semester practical

Meditation: 10 Marks

☑ Meditation as described in 1st, 2nd, & 3rd semester practical

Bandh/Mudra: 10 Marks

☑ Mudras & Bandhas as described in 1st, 2nd, & 3rd semester practical

Viva Voce: 20 Marks

Reference book Hath Yoga Pradipika- Kaivlyadham Lonavla

Gheranda Sanhita- Kaivlyadham Lonavla

Saral Yogasana- Dr. Ishwar Bharadwaj

Asana Prananyama Bandh Mudra- Swami Satyanand Saraswati

SunRise University