

As per NEP 2020

# M.A./M.Sc. Yoga

(Effective from Academic Year 2024-2025 onwards)



शेखावाटी विश्वविद्यालय  
Shekhawati University

## Faculty of Social Sciences

**Pandit Deendayal Upadhyaya Shekhawati University**

Sikar (Rajasthan) 307026

E-mail: [reg.shekhauni@gmail.com](mailto:reg.shekhauni@gmail.com)

Website: [www.shekhauni.ac.in](http://www.shekhauni.ac.in)

212  
Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shekhawati University,  
Sikar (Rajasthan)



# Final Credit Summary

M.A. Home Science

Yr	Sem	Credits							Total
		DSC	DSE/ P/D	GEC	AEC	SEC	VAC	Seminar / Internship / Dissertation	
First	Pawas	18	4	---	---	---	2	---	24
	Vasant	18	4	---	---	---	2	---	24
Second	Pawas	8	16	---	---	---	2	---	26
	Vasant	4	8	---	---	---	---	8	20
		48	32	---	---	---	6	8	94

Proposed Distribution of Credits for PG Programme				
Courses	SEM I	SEM II	SEM III	SEM IV
Major DSC	DSC1(4) DSC2(4) DSC3(4) DSC4(4) DSC5(2)	DSC6(4) DSC7(4) DSC8(4) DSC9(4) DSC10(2)	DSC11(4) DSC12(4)	DSC13(4)
DSE	DSE1(4)	DSE2(4)	DSE3(4) DSE4(4) DSE5(4) DSE6(4)	DSE7(4) DSE8(4)
AEC	---	---	---	---
SEC	---	---	---	---
VAC	VAC1(2)	VAC2(2)	VAC3(2)	---
Seminar / Internship / Dissertation	---	---	---	DPR(8)
Total	24	24	26	20
	48		46	
	94			

21/

Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shekhawati University,  
Sikar(Rajasthan)



Curriculum Structure									
Session 2024-2025 onwards									
Name of the Programme: M.A./M.Sc. Yoga									
Year: First				Semester: I (Pawas)					
Course Code	Course Title	Contact Hrs. per Week			Credits	Weightage (%)			
		L	T	P		CW\$	MTE	ETE	
<b>Discipline Specific Core(DSC):</b>									
24MYO9101T	Fundamentals of Yoga - I	4	0	0	4	20	10	70	
24MYO9102T	Principles, Practices and Essentials of Hathayoga	4	0	0	4	20	10	70	
24MYO9103T	Human Anatomy, Physiology and Yogic Practices	4	0	0	4	20	10	70	
24MYO9101P	Sequential Practice of Yoga Practices-I	0	0	6	6	20	10	70	
<b>Discipline Specific Elective(DSE):</b>									
24MYO9104T	Principles of Naturopathy and Natural Dietetics	4	0	0	4	20	10	70	
<b>OR</b>									
24MYO9105T	Diet, Nutrition and Yogic Life Style	4	0	0	4	20	10	70	
<b>Value Added Course(VAC):</b>									
--	--	--	--	--	2	--	--	--	
<b>Seminar/Internship/Dissertation (S/I/D):</b>									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	
<b>Total</b>					<b>24</b>				

Summary: I Semester		
S.N.	Particulars	Credits
1.	Discipline Specific Core(DSC):	18
2.	Discipline Specific Elective(DSE):	04
3.	Seminar/Internship/Dissertation(S/I/D):	--
4.	Value Added Course (VAC):	02
<b>Total</b>		<b>24</b>
\$CW (Class work): It would include attendance, assignments, class test/quiz test/assignments, ppt, play, learn by fun activities etc.		

212  
 Dy. Res  
 Pandit Deendayal Upadhyaya  
 Shekhawati University,  
 Sikar(Rajasthan)



Curriculum Structure									
Session 2024-2025 onwards									
Name of the Programme: M.A./M.Sc. Yoga									
Year: First			Semester: II (Vasant)						
Course Code	Course Title	Contact Hrs. per Week			Credits	Weightage (%)			
		L	T	P		CWS	MTE	ETE	
<b>Discipline Specific Core (DSC):</b>									
24MYO9201T	Patanjala Yogasutra	4	0	0	4	20	10	70	
24MYO9202T	Yogic Texts—Shrimad Bhagwatgeeta	4	0	0	4	20	10	70	
24MYO9203T	Indian Philosophy and Culture	4	0	0	4	40	--	60	
24MYO9201P	Sequential Practices of Yogic Practices – II	0	0	6	6	40	--	60	
<b>Discipline Specific Elective (DSE):</b>									
24MYO9204T	Introduction to Ayurveda	4	0	0	4	20	10	70	
<b>OR</b>									
24MYO9205T	Yoga and Health	4	0	0	4	20	10	70	
<b>Value Added Course(VAC):</b>									
--	--	--	--	--	2	--	--	--	
<b>Seminar/Internship/Dissertation (S/I/D):</b>									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	
<b>Total</b>					<b>24</b>				

Summary: II Semester		
S.N.	Particulars	Credits
1.	Discipline Specific Core(DSC):	18
2.	Discipline Specific Elective (DSE):	04
3.	Seminar/Internship/Dissertation(S/I/D):	--
4.	Value Added Course (VAC):	02
<b>Total</b>		<b>24</b>
SCW (Class work): It would include attendance, assignments, class test/quiz test/assignments, ppt, play, learn by fun activities etc.		

21  
Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shekhawati University,  
Sikar(Rajasthan)



M.A./M.Sc. Yoga

Semester- I

DSC – I

Fundamentals of Yoga – I

Learning Objectives:

- To equip students with the basics of Yoga.
- To familiarize students with Yogic terminology.

Learning Outcomes: Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Understand the difference between Hatha Yoga and Raja Yoga.
- Identify the various types of Yoga present in ancient literature.

Course Title:	Fundamentals of Yoga - I	Course Code:
Total Lecture hour 52		24MYO9101T
		Hours
Unit I	<b>Introduction - परिचय</b> 1. Meaning, Definitions, Form and Objectives of Yoga योग का अर्थ एवं परिभाषाएँ, योग का स्वरूप, योग का उद्देश्य। 2. Origin, Development and Historical Background of Yoga. योग की उत्पत्ति, योग का इतिहास और विकास। 3. Misconceptions about Yoga and their Solutions. योग से संबंधित भ्रामक धारणाएँ और उनके समाधान। 4. Conceptions of Nāḍī and Prāṇa, Introduction to Kuṇḍalinī and Śaṭcakra. नाडी और प्राण की अवधारणाएँ, कुंडलिनी एवं षट्चक्र का परिचय।	14
Unit II	<b>Yoga in Different Texts and Traditions - विभिन्न ग्रंथों एवं परंपराओं में योग</b> 1. Form of Yoga in Vedas, Upanisads and Gita वेदों, उपनिषदों और गीता में योग का स्वरूप। 2. Form of Yoga in Nyāya, Vaiśeṣika, Sāṅkhya, Mīmāṃsā and Vedānta Schools of Indian Philosophy न्याय, वैशेषिक, सांख्य, मीमांसा, वेदांत, बौद्ध और जैन दृष्टिकोण में योग का स्वरूप। 3. Form of Yoga in Āyurveda, Yoga- Vāsiṣṭha and Tantras. आयुर्वेद, योगवाशिष्ठ और तंत्र में योग का स्वरूप।	15
Unit III	<b>Different Types of Yoga - योग के विभिन्न प्रकार</b> Haṭha-yoga Rāja-yoga, Mantra-yoga, Laya-yoga Karma-yoga, Jñāna-yoga, - Bhaktiyoga हठयोग, राजयोग, मंत्रयोग, लययोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग।	10
Unit IV	<b>Essentials of Yoga Practice - योगाभ्यास की आवश्यकताएँ</b> 1. Rules and Disciplines in Yogic Practices योगाभ्यास के	13

21-  
Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shekhawati University,  
Sikar(Rajasthan)



	नियम एवं अनुशासन 2. Place and Timing of Yogic Practices योगाभ्यास का स्थान एवं समय 3. List and Schedule of Diet of Yoga Practitioner योगाभ्यासी की भोजन सूची एवं सारिणी 4. Obstacles in the Path of Yoga Practice योगाभ्यास के मार्ग में बाधाएँ 5. Sequence of Yogic Practices योगाभ्यास का अनुक्रम		
<b>Reference Books:</b>			
1	K.S. Joshi - Yoga in Daily Life, Orient Paper Back Publication, New Delhi - 1985.		
2	S.P. Singh - History of Yoga - PHISPC, Center for Studies of Civilization, Delhi, 1st Edn. - 2010		
3	S. P. Singh and Yogi Mukesh - Foundation of Yoga, Standard Publishers, New Delhi - 2010		
4	स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती, योग-विज्ञान, योग निकेतन ट्रस्ट, ऋषिकेश - 1998		
5	राजकुमारी पांडेय, भारतीय योगपरंपरा के विविध आयाम, राधा प्रकाशन, नई दिल्ली - 2008		

## DSC – II

### Principles, Practices and Essentials of Hathayoga

#### Learning Objectives:

- To equip students with the basics of Hatha Yoga.
- To familiarize students with Hatha-Yogic texts.

**Learning Outcomes:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Understand the sequences of Hatha-Yogic practices.
- Differentiate between Chaturanga Yoga and Saptanga Yoga.

<b>Course Title:</b>	<b>Principles, Practices and Essentials of Hathayoga</b>	<b>Course Code:</b> 24MYO9102T
<b>Total Lecture hour 52</b>		<b>Hours</b>
<b>Unit I</b>	<b>Introduction - परिचय</b> 1. Haṭhayoga, its definition and objectives हठयोग की परिभाषा एवं उद्देश्य 2. Origin and Tradition of Haṭhayoga हठयोग की उत्पत्ति एवं परंपरा 3. Importance of proper Place, Environment, Season and Time for Haṭha practice हठाभ्यास - हेतु, उचित स्थान, वातावरण, ऋतु एवं काल का महत्व 4. Aids and Obstructions to Haṭha practice हठाभ्यास - हेतु, साधक और बाधक तत्व 5. Prohibited and Recommended Food for Haṭha	<b>14</b>

21-  
Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shikshawati University,  
Sikar(Rajasthan)



	practice हठाभ्यास - हेतु, तत्त्वज्ञान एवं संस्तुत आहार		
<b>Unit II</b>	<b>Concept of Śaṭkarmas - षट्कर्म की अवधारणा</b> 1. Introduction of Śaṭkarmas and Ashta-karma षट्कर्म और अष्टकर्म का परिचय 2. Meaning of Śaṭkarmas and types षट्कर्म का अर्थ और प्रकार 3. Purpose of Śaṭkarmas and its method of practice षट्कर्म का उद्देश्य और अभ्यास की विधि 4. Śaṭkarmas Practice Timings and Precautions षट्कर्म अभ्यास का समय और सावधानियाँ 5. Physical and Yogic Significance of Śaṭkarmas षट्कर्मों के भौतिक और योगिक महत्व		15
<b>Unit III</b>	<b>Concept of Āsanas, Prāṇāyāma, Mudrā and Bandha</b> आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध की अवधारणा 1. Introduction of Āsanas, Prāṇāyāma, Mudrā and Bandha आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध का परिचय 2. Meaning of Āsanas, types and method of practice आसन का अर्थ, प्रकार और अभ्यास की विधि 3. Meaning of Prāṇāyāma, Mudrā and Bandha, types and method of practice प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध का अर्थ, प्रकार और अभ्यास की विधि 4. Āsanas Practice Timings, precautions and benefits आसन अभ्यास का समय, सावधानियाँ और लाभ 5. Prāṇāyāma, Mudrā and Bandha Practice Timings, precautions and benefits प्राणायाम, मुद्रा और बन्ध अभ्यास का समय, सावधानियाँ और लाभ		10
<b>Unit IV</b>	<b>Concept of Pratyāhāra, Dhāranā, Dhyān, Samādhi and Nādānusandhāna</b> प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि और नादानुसंधान की अवधारणा 1. Introduction of Pratyāhāra, Dhāranā, Dhyān, Samādhi and Nādānusandhāna प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि और नादानुसंधान का परिचय 2. Meaning of Pratyāhāra, Dhāranā types and method of practice प्रत्याहार, धारणा का अर्थ, प्रकार और अभ्यास की विधि 3. Meaning of Dhyān, Samādhi and Nādānusandhāna, types and method of practice ध्यान, समाधि और नादानुसंधान का अर्थ, प्रकार और अभ्यास की विधि 4. Pratyāhāra, Dhāranā Practice Timings, precautions and benefits प्रत्याहार, धारणा अभ्यास का समय, सावधानियाँ और लाभ 5. Dhyān, Samādhi and Nādānusandhāna Practice Timings, precautions and benefits ध्यान, समाधि और नादानुसंधान अभ्यास का समय, सावधानियाँ और लाभ		13
<b>Reference Books:</b>			
1	B.K.S. Iyengar - Light on Yoga, Harper Collins Publisher, New Delhi - 2012		
2	B.K.S. Iyengar - Light on Pranayama, Harper Collins Publisher, New Delhi - 2012		
3	M.L.Gharote - Hatha Ratnavali, Kaivalyadham SMYM Samiti, Lonavala -		

21  
Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shekhawati University,  
Sikar(Rajasthan)



	2009
4	स्वामी सत्यानंद सरस्वती, आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बन्ध, योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट, मुँगेर, बिहार - 2006
5	हठ-योग-प्रदीप्तिका, स्वामी दिगंबर जी और रघुनाथ शास्त्री, कैवल्यधाम, लोणावला, पुणे - 2006

### DSC – III

#### Human Anatomy, Physiology and Yogic Practices

#### Learning Objectives:

- To gain knowledge about human body systems.
- To explore how Yogic practices impact these body systems.

**Learning Outcomes:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Understand the anatomy and physiology of different parts of the body.
- Explain the effects of Yogic practices on body systems.

Course Title:	Human Anatomy, Physiology and Yogic Practices	Course Code:
		24MYO9103T
<b>Total Lecture hour 52</b>		<b>Hours</b>
<b>Unit I</b>	<b>Introduction to Cell, Tissue, Body and Mind - कोशिका, ऊतक, शरीर और मन का परिचय</b> 1. Definition of Human Body, Its six types of organisms, Four Types of Puruṣa according to Āyurveda - Catena-Puruṣa, Dhātu-Puruṣa, Pañcaviṃśati-Puruṣa, Ṣaḍdhātu-Puruṣa शरीर की परिभाषा, शरीर का षडंगत्व, पुरुष के आयुर्वेद अनुसार चार भेद - चेना-पुरुष, धातु-पुरुष, पंचविंशति-पुरुष, षड्धातु-पुरुष। 2. Human Cell Structure and Functions मानव कोशिका - संरचना और इसके कार्य 3. Structure, Types and Functions of Tissue ऊतक की संकल्पना, प्रकार और कार्य 4. Definition of Mind, Origin of Mind, Place of Mind, Keeping the Mind in Check, Meditational Sequence with regards to Functions of Mind मन की परिभाषा, मन की उत्पत्ति, मन का स्थान, मन को नियंत्रित करना, मन के कार्य के संदर्भ में ध्यान संबंधी अनुक्रम	<b>14</b>
<b>Unit II</b>	<b>Musculoskeletal System and Yoga - अस्थि पेशीय तंत्र और योग</b> 1. Definition of Bone, Types of Bones, Number of Bones, Structure of Bones, Function of Bones अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थि की संख्या, अस्थि की संरचना, अस्थि के कार्य 2. Place of Cartilage, Types and Functions of Cartilage	<b>15</b>

  
 Dy. Registrar  
 Pandit Deendayal Upadhyaya  
 Shekhawati University,  
 Sikar (Rajasthan)



	<p>कार्टिलेज का स्थान, कार्टिलेज के भेद और कार्य</p> <p>3. Joints, their Types, Structure of the Joints of Knee and Vertebra जोड़, उनके प्रकार, घुटने और कशेरुका के जोड़ की संरचना</p> <p>4. Impact of Yoga on Skeletal System अस्थि-तंत्र पर योगाभ्यास का प्रभाव</p> <p>5. Structure of Flesh, Introduction of Muscles, Number and Types of Muscles मांस-पेशी की संरचना, पेशी का परिचय, पेशियों की संख्या और भेद</p> <p>6. Structure of Muscle, Functions of Muscles पेशी की संरचना, पेशियों के कार्य</p> <p>7. Short Introduction of Main Muscles of Body, for example - Frontalis, Occipitofrontalis, Sternocleidomastoid, Latissimus-dorsi, Trapezius, Rectus-femoris, Rectus-abdominis, Deltoid, Biceps-brachii, Triceps-brachii, Triceps-surae, Gluteus-maximus, Rectus-femoris, Sartorius, Gastrocnemius शरीर की मुख्य पेशियों का संक्षिप्त परिचय - उदाहरण के लिए: फ्रंटैलिस, ऑसीपिटोफ्रंटैलिस, स्टर्नोक्लीडोमास्टॉयड, लेटिसिमस-डोर्सी, ट्रैपेजियस, रेक्टस-फेमोरिस, रेक्टस-एबडोमिनिस, डेल्टॉइड, बाइसेप्स-ब्राचाई, ट्राइसेप्स-ब्राचाई, ट्राइसेप्स-सुरा, ग्लूटियस-मैक्सिमस, रेक्टस-फेमोरिस, सार्टोरियस, गैस्ट्रोक्नेमियस</p> <p>8. Impact of Yogic Exercises on Muscle System योगाभ्यास का पेशी-तंत्र पर प्रभाव</p>		
<b>Unit III</b>	<p>Respiratory System and Yoga - श्वसन तंत्र और योग</p> <p>1. Definition of Respiration, Types of Respiration, Structure of Respiratory System, Inner and Outer Function of Respiration श्वसन की परिभाषा, श्वसन के भेद, श्वसन तंत्र की संरचना, श्वसन की अंतर्गत और बाह्य क्रिया</p> <p>2. Movement of Gases, Regulatory Functions of Respiration गैसों का परिवहन, श्वसन की नियामक क्रियाएँ</p> <p>3. Capacity of Respiration and Short Information of Expansion श्वसन की क्षमता और विस्तार की संक्षिप्त जानकारी</p> <p>4. Impact of Yogic Exercises on Respiratory System श्वसन तंत्र पर योगाभ्यास का प्रभाव</p>		10
<b>Unit IV</b>	<p>Endocrinal System, Nervous System and Yoga - अन्तःस्त्रावी तंत्र, नाड़ी तंत्र और योग</p> <p>1. Introduction to Endocrine and Exocrine Glands अधिःस्त्रावी और बहिःस्त्रावी ग्रंथियों का परिचय</p> <p>2. Difference between Enzyme and Hormone, Introduction to different Glands like - Pituitary Gland, Pineal Gland, Parathyroid Gland, Thyroid Gland, Thymus etc. एंजाइम और हार्मोन में अंतर, पीयूष ग्रंथि, पाइनियल ग्रंथि, पैराथायराइड ग्रंथि, थायराइड ग्रंथि, थाइमस आदि का परिचय</p> <p>3. Pancreas and Adrenal Glands, Position of Ovaries and Testes, Hormones and their Functions अग्न्याशय और एड्रेनल ग्रंथियों, अंडकोष और अंडाणियों की स्थिति, हार्मोन और उनके कार्य</p>		13

21-  
Dy. Reg.  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shikshawati University,  
Sikar(Rajasthan)



	4. Impact of Yogic Exercises on Endocrine and Exocrine System of Glands योगाभ्यास का अंतःस्त्रावी और बहिःस्त्रावी ग्रंथियों पर प्रभाव		
	5. Nervous System, General Information, Different Parts, Its Structure and Function नाडी तंत्र, सामान्य जानकारी, विभिन्न भाग, इसकी संरचना और कार्य		
<b>Reference Books:</b>			
1	Shirley Teles, A Glimpses of Human Body, Swami Vivekanand Yoga Prakashan, Bangalore- 2014		
2	M.M. Gore, Anatomy and Physiology of Yogic Practices, Motilal Banarsidass, New Delhi-2007		
3	Ross and Wilson, Human Anatomy and Physiology in Health and Illness, Churchill Livingstone- 2010		

### DSC – IV Sequential Practice of Yoga Practices-I

#### Learning Objectives:

- To learn how to practice various Yogic techniques.
- To understand different Yogic practices and how to perform them.

**Learning Outcomes:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Perform Yogasana practices effectively.
- Execute various Yogic Shatkarmas, such as Jal Neti and Sutra Neti.

Course Title:	Sequential Practice of Yoga Practices-I	Course Code: 24MYO9101P
<b>Total Lecture hour 52</b>		<b>Hours</b>
<b>Unit I</b>	<b>Ṣaṭkarmas:</b> Gajakaraṇ - Kuñjala, Jalaneti, Sūtraneti, Rabarneti, Agnisāra, Vātakrama-Kapālabhāti. षट्कर्म: गजकिणी (कुञ्जि), जिनेत्ति, सूत्रनेत्ति, रबर्नेत्ति, अग्निसार, वातक्रम-कपालभाति	14
<b>Unit II</b>	Subtle Exercise: First twenty exercises from the Book 'Sūkṣma Vyāyāma' of Swami Dharendra Brahmachari. सूक्ष्म-व्यायाम: स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी की पुस्तक सूक्ष्म व्यायाम से पहले बीस क्रियाएँ।  Sūrya-Namaskāra: Along recitation of concerned mantras. सूर्य-नमस्कार: संबंधित मंत्रोच्चारण के साथ।	10
<b>Unit III</b>	<b>Āsanas:</b> Uttānapādāsana, Bhujangāsana, Śalabhāsana, Naukāsana, Viparīta-Naukāsana or Nābhyāsana, Makarāsana, Dhanurāsana, Siddhāsana, Svastikāsana, Padmāsana, Utthita-Padmāsana, Vagrāsana, Ardhamatsyendrāsana,	15

21  
Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shekhawati University,  
Sikar(Rajasthan)



	<p>Gomukhāsana, Vajrāsana, Supta-Vajrāsana, Kurmāsana, Uttāna-Kurmāsana, Śaśānkāsana (Gurupraṇāmāsana), Danḍāsana, Simhāsana, Bhadrāsana, Mārjāryāsana, Vyāghrāsana, Kāgāsana, Tāḍāsana, Kaṭicakrāsana, Pārśva-cakrāsana, Trikoṇāsana, Koṇāsana, Ūrdhvahastottānāsana, Utkāṭāsana, Pādahastāsana, Naṭarājāsana, and Śāvāsana.</p> <p>आसनः उत्तानपादासन, भुजंगासन, शलभासन, नौकासन, विपरीत-नौकासन या नाभ्यासन, मकरासन, धनुरासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन, पद्मासन, उत्तित-पद्मासन, वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन, वज्रासन, सुप्त-वज्रासन, कूर्मासन, उत्तान-कूर्मासन, शशांकासन (गुरुप्रणामासन), दंडासन, सिंहासन, भद्रासन, मार्जारीसन, व्याघ्रासन, कागासन, ताड़ासन, कटिचक्रासन, पार्श्वचक्रासन, त्रिकोणासन, कोणासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, उत्कटासन, पादहस्तासन, नटराजासन, और शवासन</p>		
Unit IV	<p><b>Prāṇāyāma:</b> Nāḍīśodhana, Anuloma-Viloma, Sūryabhedī, Ujjāyī, and Śītkārī.</p> <p>प्राणायामः नाडीशोधन, अनुलोम-विलोम, सूर्यभेदी, उज्जायी और शीतकारी।</p> <p><b>Mudrā and Bandha:</b> Uḍḍiyānabandha, Mūlabandha, Jālandharabandha, Viparītakaraṇī, Taḍāgī, Kāki, and Śāmbhavī.</p> <p>मुद्रा और बन्धः उड्डियानबन्ध, मूलबन्ध, जालंधरबन्ध, विपरीतकरणी, ताड़गी, काकी और शंभवी।</p> <p><b>Meditation:</b> Oṅkāradhyāna and Prekṣādhyāna.</p> <p>ध्यानः ओङ्कार ध्यान और प्रेक्षाध्यान।</p>		13
<b>Reference Books:</b>			
1	O.P. Tiwari - Asana why and how, Kaivalyadham SMYM Samiti, Lonavala - 2012.		
2	M.L. Gharote - Guidelines for Yogic Practices, Medha Publication, Lonavala.		
3	स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी, सूक्ष्म व्यायाम, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, निकट गोल डाकखाना, नई दिल्ली।		
4	स्वामी सत्यानंद सरस्वती, आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बन्ध, योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट, मुँगेर, बिहार - 2006		

## DSE – I

### Principles of Naturopathy and Natural Dietetics

#### Learning Objectives:

- To understand how Naturopathy works
- To provide knowledge about the therapeutic effects of Naturopathy

#### Learning Outcomes: Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Understand hydrotherapy
- Understand mud therapy

21/

Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shekhawati University,  
Sikar(Rajasthan)



Course Title:	Principles of Naturopathy and Natural Dietetics	Course Code:
Total Lecture hour 52		Hours
Unit I	<b>General Introduction of Naturopathy - प्राकृतिक चिकित्सा का सामान्य परिचय</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meaning and Definition of Naturopathy प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ और परिभाषा</li> <li>2. Brief History of Naturopathy प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास</li> <li>3. Importance of Naturopathy प्राकृतिक चिकित्सा का महत्व</li> <li>4. Basic Principles of Naturopathy प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धांत</li> <li>5. Root Cause of Disease, Chronic and Acute States of Diseases रोग का मूल कारण, रोगों की जीर्ण और तीव्र अवस्थाएँ</li> <li>6. Principle of Foreign Poisoning Matter, Aggregative Principles विषाक्त पदार्थों का सिद्धांत, संचित सिद्धांत</li> </ol>	14
Unit II	<b>Hydrotherapy - जल चिकित्सा</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Importance of Water Therapy and Properties of Water जल चिकित्सा और जल के गुणों का महत्व</li> <li>2. Principles of Water Therapy and Techniques of Water Use - Water Intake जल चिकित्सा के सिद्धांत और जल के उपयोग के तरीके - जल का सेवन</li> <li>3. Effects of Water of Different Temperature on Human Body मानव शरीर पर विभिन्न तापमान के जल का प्रभाव</li> <li>4. Different Types of Bath - Natural Bath, Simple and Frictional Bath, Spinal Bath, Mehan Bath, Steam Bath, Trunk Bath, Hotfoot Bath विभिन्न प्रकार के स्नान - प्राकृत स्नान, साधारण और घर्षण स्नान, मेरुदण्ड स्नान, मेहन स्नान, भाप स्नान, धड़ स्नान, गर्म पैर स्नान</li> <li>5. Different Types of Wraps - Wet Wrap of Whole Body, Bandage of Chest, Stomach, Neck, Hand and Foot विभिन्न प्रकार की पट्टियाँ - पूरे शरीर की गीली पट्टी, छाती, पेट, गर्दन, हाथ और पैर की पट्टियाँ</li> <li>6. Sponging and Enema स्पंजी और एनीमा</li> </ol>	15
Unit III	<b>Therapy from different elements - विभिन्न तत्वों से चिकित्सा</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mud Therapy - Mud types and characteristics, effects of mud on body मिट्टी चिकित्सा - मिट्टी के प्रकार और विशेषताएँ, शरीर पर मिट्टी का प्रभाव</li> <li>2. Mud packs and Mud-bath मड पैक और मड-स्नान</li> <li>3. Importance of Sun-rays, action-reactions of Sun-rays on human body सूर्य-किरणों का महत्व, मानव शरीर पर सूर्य-किरणों की क्रिया-प्रतिक्रिया</li> <li>4. Sun-bath and uses of various colours धूप-स्नान तथा विभिन्न रंगों का प्रयोग</li> <li>5. Importance of Air, health effects of Air, Airbath वायु का महत्व, वायु का स्वास्थ्य पर प्रभाव, वायुस्नान</li> </ol>	10
Unit IV	<b>Aakash and Diet Therapy - आकाश और आहार चिकित्सा</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introduction of diet therapy, method and benefits आहार चिकित्सा का परिचय, विधि एवं लाभ</li> </ol>	13

21  
Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shikhwati University,  
Sikar (Rajasthan)



	2. Fasting - Its principles and physiological effects उपवास - इसके सिद्धांत और शारीरिक प्रभाव 3. Rules of fasting and types of fasting व्रत के नियम और व्रत के प्रकार 4. Impact of fasting on health and diseases उपवास का स्वास्थ्य एवं रोगों पर प्रभाव 5. Different modes of fasting - Water, Juice, Fruit, One Diet उपवास के विभिन्न तरीके - जल, जूस, फल, एक आहार 6. Different types of diet - Ideal diet, Natural diet, Proper diet for treatment विभिन्न प्रकार के आहार - उपचार के लिए आदर्श आहार, प्राकृतिक आहार, उचित आहार 7. Difference between ideal diet and balanced diet आदर्श आहार एवं संतुलित आहार में अंतर		
<b>Reference Books:</b>			
1	Henry Lindlahr, Nature Cure Philosophy and Practice Based on the Unity of Disease and Cure, Nabu Press, Charleston, South Carolina -2014		
2	John Harvey Kellogg, Art of Massage, Tech Services, Inc, United States - 1997 Rudolph M. Ballentine, Diet and Nutrition: A Holistic Approach, Himalayan Institute Press, Honesdale - 2005		
3	प्राकृतिक उपचार की विधियाँ-डॉ. राजीव रस्तोगी		
4	प्राकृतिक आयुर्विज्ञान- डॉ. राकेश जिन्दल		
5	जल चिकित्सा- डॉ. नागेन्द्र नीरज		

## DSE – II

### Diet, Nutrition and Yogic Life Style

#### Learning Objectives:

- Understanding, critically assessing and knowing how to use and apply information sources related to nutrition, food, lifestyle and health.
- Being familiar with nutrients, their function in an organism, bioavailability, requirements and recommended quantities, as well as the bases of energetic and nutritional balance.

#### Learning Outcomes: Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Use the knowledge to increase the level of health and quality of life in the society they live.
- Apply the professional competency acquired during the process of learning towards their career growth with the collaborative and cooperative attitude

27  
 Dy. Registrar  
 Pandit Deendayal Upadhyaya  
 Shekhawati University,  
 Sikar(Rajasthan)



Course Title:	Diet, Nutrition and Yogic Life Style	Course Code:
		24MYO9105T
<b>Total Lecture hour 52</b>		<b>Hours</b>
<b>Unit I</b>	<p>Concept of diet and nutrition, classification आहार और पोषण की अवधारणा, वर्गीकरण</p> <p>Macronutrients - sources, role and effects on the body स्थूल पोषक तत्व - स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव</p> <p>Micronutrients - sources, role and effects on the body सूक्ष्म पोषक तत्व - स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव</p> <p>Fat and water soluble nutrients, sources, role and effects on the body वसा एवं जल में घुलनशील पोषक तत्व, स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव</p>	14
<b>Unit II</b>	<p>Compound concept of diet, its role in life management, principles of diet, balanced diet आहार की यौगिक अवधारणा, जीवन प्रबन्धन में इसकी भूमिका, आहार के सिद्धान्त, संतुलित आहार</p> <p>Constituent elements of diet - carbohydrate, protein, fat, water, mineral salts, need and sources of vitamins आहार के घटक तत्व- कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, जल, खनिज लवण, विटामिन की आवश्यकता एवं प्राप्ति स्रोत</p> <p>Food group - आहार समूह -</p> <p>Grains - Selection, method of use and nutritional potential अनाज- चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता</p> <p>Pulses, Legumes and Oil Seeds - Selection, Use Method and Nutritional Potential दलहन, फली और तेल बीज - चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता</p> <p>Milk and milk products - selection, method of use and nutritional potential दूध व दूध से बने उत्पाद - चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता</p> <p>Vegetables and fruits - selection, method of use and nutritional potential सब्जी व फल - चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता</p> <p>Fats, Oils and Sugars - Selection, Usage and Nutritional Potential वसा, तेल और शर्करा - चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता</p>	15
<b>Unit III</b>	<p>Diet and metabolism - आहार और चयापचय -</p> <p>Energy - Concept, Definition, Constituent Elements, and Need ऊर्जा - अवधारणा, परिभाषा, घटक तत्व, व आवश्यकता</p> <p>Unbalanced energy, concept of metabolism, calorie requirement, असंतुलित ऊर्जा, चयापचय की अवधारणा, कैलोरी की आवश्यकता</p> <p>Physical activity, metabolism of carbohydrates, lipids and proteins, factors affecting energy, need, utility and activity of energy शारीरिक गतिविधि, कार्बोहाइड्रेट लिपिड व प्रोटीन का चयापचय, ऊर्जा को प्रभावित करने वाले कारक, ऊर्जा की आवश्यकता, उपयोगिता एवं क्रियाशीलता</p>	10
<b>Unit IV</b>	<p>Dietary therapy- concept, objectives, principles, scope and limitations आहारिय चिकित्सा- अवधारणा, उद्देश्य, सिद्धान्त, क्षेत्र व परिसीमा</p> <p>Components of diet therapy - grains, pulses, fruits, vegetables, spices, milk, curd, buttermilk, honey and some</p>	13

21  
Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shekhawati University,  
Sikar(Rajasthan)



	examples related to their treatment आहार चिकित्सा के अवयव-अनाज, दालें, फल, सब्जियां, मसाले, दूध, दही, मट्ठा, शहद व इनके उपचार सम्बन्धी कतिपय उदाहरण Dietary therapy for diabetes, obesity, constipation, high blood pressure, arthritis, indigestion, asthma, anemia, jaundice and visual impairment मधुमेह, मोटापा, कब्ज, उच्च रक्तचाप, गठिया, अजीर्ण, दमा, रक्ताल्पता, पीलिया व दृष्टि दोष में आहारिय चिकित्सा		
<b>Reference Books:</b>			
1	जीवेम शरदः शतम - पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड - 41		
2	स्वस्थवृत विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह		
3	स्वस्थवृत्तम - शिवकुमार गौड़		
4	आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल		
5	रोगों की सरल चिकित्सा - विट्टल दास मोदी		

## Semester- II

### DSC – I Patanjala Yogasutra

#### Learning Objectives:

- To provide teachings of Patanjali Yoga Sutra.
- To teach students to control their mental fluctuations.

**Learning Outcomes:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Explore mental fluctuations and methods of control them.
- Use the teachings of Patanjali in daily life.

<b>Course Title:</b>	<b>Patanjala Yogasutra</b>	<b>Course Code:</b> 24MYO9201T
<b>Total Lecture hour 52</b>		<b>Hours</b>
<b>Unit I</b>	Introduction of Patañjali's Yogasūtra, Cittabhūmis, Cittavṛttis, Abhyāsa & Vairāgya as the tools, Yoga Antarāyas, Citta-Prasādana उपकरण के रूप में पतंजलि के योगसूत्र, चित्तभूमि, चित्तवृत्ति, अभ्यास और वैराग्य का परिचय, योग अंतराय, चित्त-प्रसादन	14
<b>Unit II</b>	Kriyā-Yoga and its Kinds, Concept of Īśvara, Pañca-kleśas, Caturvyūhavāda, Karma Theory क्रिया-योग और उसके प्रकार, ईश्वर की अवधारणा, पंच-क्लेश, चतुर्व्यूहवाद, कर्म सिद्धांत Eight Steps of Yoga, Yamas & Niyamas, Concept of Vitarka and Mahāvratas, Āsanas, Prāṇāyāma, Pratyāhāra and their Siddhis योग के आठ चरण, यम और नियम, वितर्क और महाव्रत की अवधारणा, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और उनकी सिद्धियाँ	15

21/  
Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shekhawati University,  
Sikar (Rajasthan)



<b>Unit III</b>	Introduction to Dharana Dhyana and Samadhi, Nature of Samyama, Kinds of Samadhi – Samprajnata, Asamprajnata, Rtambhara Prajna, Vivekkhyati, Dharamamegha Samadhi धारणा ध्यान और समाधि का परिचय, संयम की प्रकृति, समाधि के प्रकार – सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, रतम्भरा प्रज्ञा, विवेकख्याति, धर्ममेघ समाधि	10
<b>Unit IV</b>	States/results of the mind, analysis of Dharma and Dharmas, Vibhuti and its types, Ashthasiddhies, Kayasampat, Vivekgyan and its characteristics, Kaivalya (Vibhutipad), Chittavikshepa (Antaraya), Vikshepa Sahabhuva, ways to purify and stabilize the mind चित्त की अवस्थाएं/परिणाम, धर्म और धर्मों का विवेचन, विभूतियां एवं इसके प्रकार, अष्टसिद्धियां, कायसम्पत्, विवेकज्ञान एवं इसकी विशेषताएं, कैवल्य (विभूतिपाद) चित्तविक्षेप (अन्तराय), विक्षेपसहभुव, चित्त को निर्मल एवं स्थिर करने के उपाय	13
<b>Reference Books:</b>		
1	योगदर्शन- गीताप्रेस गोरखपुर	
2	पातंजलयोग विमर्श- विजयपाल शास्त्री	
3	योगदर्शन- स्वामी रामदेव	
4	योगसूत्र- वाचस्पति मिश्र	
5	मुक्ति के चार सोपान- स्वामी सत्यानंद सरस्वती	

## DSC – II

### Yogic texts—Shrimad Bhagwatgeeta

#### Learning Objectives:

- To know and understand the sacred script Bhagawadgeeta
- To understand the relation of Yoga with ancient texts

**Learning Outcomes:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Learn how to overcome obstacles and Improves character becomes sincere
- Learn types of gunas and prakriti in various yogic scripts.

<b>Course Title:</b>	<b>Yogic texts—Shrimad Bhagwatgeeta</b>	<b>Course Code:</b> 24MYO9202T
<b>Total Lecture hour 52</b>		<b>Hours</b>
<b>Unit I</b>	Brief introduction of Srimad Bhagavad Gita, subjects described in eighteen chapters, nature of soul, discussion of Nishkam Karmayoga, situated wisdom (Second Chapter) श्रीमद्भगवद्गीता का संक्षिप्त परिचय, अष्टादह अध्यायों का वर्णित विषय,	14

20  
Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shekhawati University  
Sikar(Rajasthan)



	<p>आत्मा का स्वरूप, निश्काम कर्मयोग का विवेचन, स्थितप्रज्ञता (द्वितीय अध्याय)</p> <p>Principle of doing work without attachment, characteristics of the wise and the ignorant (Chapter 3) अनासक्त भाव से कर्म करने का सिद्धान्त, ज्ञानी एवं अज्ञानी के लक्षण (तृतीय अध्याय)</p> <p>Antiquity of Yoga Vidya, Types of Karma, Conduct of Yogis, Nature of Yagya and its relation with Yoga, Method of Gyan Yoga Sadhana and its importance (Fourth Chapter) योगविद्या की प्राचीनता, कर्म के प्रकार, योगियों का आचरण, यज्ञ का स्वरूप और उसका योग से संबंध, ज्ञानयोग साधना की विधि एवं इसकी महत्ता (चतुर्थ अध्याय)</p>		
<b>Unit II</b>	<p>Nature of renunciation according to Geeta, utility of action in renunciation, benefits of renunciation (fifth chapter) गीता के अनुसार सन्यास का स्वरूप, सन्यास में कर्म की उपयोगिता, सन्यास के लाभ (पंचम अध्याय)</p> <p>Yoga-oriented practitioner, characteristics of a Yogi, diet of a Yogi, measures to attain Yoga, measures of mental control (Sixth Chapter) योगारूढ़ साधक, योगी के लक्षण, योगी का आहार-विहार, योगसिद्धि के उपाय, मनोनिग्रह के उपाय (षष्ठ अध्याय)</p> <p>Nature of Maya, types of devotees, types of devotion (Seventh Chapter) माया का स्वरूप, भक्तों के प्रकार, भक्ति के प्रकार (सप्तम अध्याय)</p>		15
<b>Unit III</b>	<p>Nature of Brahma, Spirituality, Karma, Adhibhuta and Adhiyagya (Eighth Chapter) ब्रह्म, अध्यात्म, कर्म, अधिभूत तथा अधियज्ञ का स्वरूप (अष्टम अध्याय)</p> <p>Result of fruitful and selfless worship (Ninth Chapter) सकाम और निश्काम उपासना का फल (नवम अध्याय)</p> <p>Vibhuti and Yogashakti of God (Tenth Chapter) भगवान की विभूति और योगशक्ति (दशम अध्याय)</p> <p>The vast form of God (Chapter Eleven) ईश्वर का विराट स्वरूप (एकादश अध्याय)</p>		10
<b>Unit IV</b>	<p>Characteristics of virtuous and impersonal devotion, selfless karmayoga, jnanayoga and pure devotee (Twelfth Chapter) सगुणवादी एवं निर्विशेषवादी भक्ति निश्काम कर्मयोग, ज्ञानयोग, निर्मल भक्त के लक्षण (द्वादश अध्याय)</p> <p>Kshetra and Kshetragya Yoga (Trayodash Chapter) क्षेत्र एवं क्षेत्रज्ञ योग (त्रयोदश अध्याय)</p> <p>Explanation of Satva, Rajas and Tamas qualities, ways to attain God (fourteenth chapter) सत्व, रजस व तमस गुणों का विवेचन, भगवत् प्राप्ति के उपाय (चतुर्दश अध्याय)</p> <p>Statement of the tree in the form of the world, letter and letter of the creature (Fifteenth Chapter) संसार रूपी वृक्ष का कथन, क्षर एवं अक्षर जीव (पंचदश अध्याय)</p> <p>Devi and demonic nature (sixteenth chapter) देवी तथा आसुरी स्वभाव (शौडश अध्याय)</p> <p>Threefold faith, threefold diet, threefold sacrifice, penance and charity (Seventeenth Chapter) त्रिविध श्रद्धा, त्रिविध आहार, त्रिविध यज्ञ, तपस्या व दान (सप्तदश अध्याय)</p>		13
<b>Reference Books:</b>			
1	श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप- स्वामी प्रभुपाद, भक्ति वेदान्त बुक ट्रस्ट, हरे कृष्णाधाम, जुहू, मुम्बई-400049		

21-  
Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shekhawati University,  
Sikar(Rajasthan)



2	श्रीमद्भगवद्गीता- गीताप्रेस गोरखपुर
3	श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य- प्रो. सत्यव्रत सिद्धान्तलंकार, ओरिएंट पब्लिशिंग, नई दिल्ली-110002
4	गीता में सम्पूर्ण योग- नन्दलाल दपोरा, रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार
5	व्यास पुष्पांजलि- डॉ. एच. आर. नागेन्द्र, स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन, बैंगलूर

### DSC – III

#### Indian Philosophy and Culture

##### Learning Objectives:

- To provide knowledge about Theistic Philosophy and Anti-Theistic Philosophy
- To enhance the understanding about philosophical terminology

**Learning Outcomes:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Recognize the different schools of philosophy
- To be familiar Shad-Darshanas

Course Title:	Indian Philosophy and Culture	Course Code:
		24MYO9203T
<b>Total Lecture hour 52</b>		<b>Hours</b>
<b>Unit I</b>	Meaning, definition and types of Philosophy दर्शन का अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार Introduction of Indian Philosophy, its development, its characteristics and its relevance भारतीय दर्शन का परिचय, उसका विकास, उसकी विशेषताएँ तथा उसकी प्रासंगिकता Basic concepts of Shad-darshanas षड-दर्शन की मूल अवधारणाएँ Epistemology, Metaphysics, Ethics and Liberation ज्ञानमीमांसा, तत्वमीमांसा, नीतिशास्त्र और मुक्ति	14
<b>Unit II</b>	General introduction of Yoga Philosophy, Yoga Philosophy-Chitta, Vritti, Evidence, Mind-appeasement, Tribulation General introduction of Sankhya Philosophy, Vedant Philosophy and Nyay Philosophy योग दर्शन का सामान्य परिचय - योग दर्शन - चित्त, वृत्ति, प्रमाण, मन की तुष्टि, क्लेश सांख्य दर्शन, वेदांत दर्शन एवं न्याय दर्शन का सामान्य परिचय □ □	15
<b>Unit III</b>	General introduction of Vaisheshika Philosophy, Mimansa Philosophy, Carvak Philosophy, Bhuddhist Philosophy and Jain Philosophy वैशेषिक दर्शन, मीमांसा दर्शन, कारकाक दर्शन, बौद्ध दर्शन और जैन दर्शन का सामान्य परिचय	10
<b>Unit IV</b>	Culture- origin, meaning, definition and spread, general introduction to Indian scriptures- Vedas, Upanishads,	13

21-  
Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shekhawati University,  
Sikar (Rajasthan)



	Puranas, Ramayana and Mahabharata संस्कृति- उद्गम, अर्थ, परिभाषा एवं प्रसार, भारतीय धर्मग्रंथ- वेद, उपनिषद्, पुराण, रामायण एवं महाभारत का सामान्य परिचय Major features of Indian culture- Vedic Ashram system, Varna system, Karma theory, Shodash Sanskar and Panchmahayagya भारतीय संस्कृति की प्रमुख विशेषताएं- वैदिक आश्रम व्यवस्था, वर्ण व्यवस्था, कर्म सिद्धांत, शोडष संस्कार व पंचमहायज्ञ		
<b>Reference Books:</b>			
1	M. Hiriyanna - Outline of Indian Philosophy, Motilal Banarasi Das -1993		
2	C.D. Sharma - A critical survey of Indian Philosophy, Motilal Banarsidass -2016.		
3	भारतीय दर्शन की रूपरेखा - प्रो. हरेन्द प्रसाद सिन्हा		
4	भारतीय दर्शन - आचार्य बलदेव उपाध्याय		
5	वैदिक साहित्य एवं संस्कृति - कपिल देव द्विवेदी		

## DSC – IV

### Sequential Practices of Yogic Practices – II

#### Learning Objectives:

- To teach how to practice different Yogic practices
- To teach different yogic techniques and ways to perform them

**Learning Outcomes:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Do Yogasana practices with effective manners
- Do different Yogic Shatkarmas like Jal Neti, Sutra Neti etc.
- Perform all the Sukshama and Sthul Vyayama

<b>Course Title:</b>	<b>Sequential Practices of Yogic Practices – II</b>	<b>Course Code:</b> 24MYO9201P
<b>Total Lecture hour 52</b>		<b>Hours</b>
<b>Unit I</b>	[Śaṭkarmas (Kriyās), Subtle Exercises, Āsanas, Prāṇāyāma, Mudrās, Bandhas and Meditation practiced in the first semester shall also be included in the syllabus of the second semester] सतकर्म (क्रिया), सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, पहले सेमेस्टर में अभ्यास किए गए मुद्रा, बंध और ध्यान को दूसरे सेमेस्टर के पाठ्यक्रम में भी शामिल किया जाएगा] <b>Śaṭkarmas - Vyutkrama-Kapālabhāti, Daṇḍadhauti, Naulī</b> (Central, Right and Left) सतकर्म - व्युत्क्रम-कपालभाति, दण्डधौति, नौलि (मध्य, दायाँ और बायाँ)	<b>14</b>

21-  
Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shekhawati University,  
Sikar (Rajasthan)



Unit II	Sūkṣma Vyāyāma (Subtle Exercises) of Svāmī Dhīrendra Brahmācārī (1 to 48) स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी का सूक्ष्म व्यायाम (1 से 48) Sūrya-Namaskāra (Along recitation of concerned mantras) सूर्य-नमस्कार (संबंधित मंत्रों के उच्चारण के साथ)		10
Unit III	<b>Āsanas - Meditative and Relaxative Āsanas</b> - Sīmhāsana, Mukṭāsana, Bhadrāsana, Svastikāsana, Makarāsana आसन - ध्यान और विश्राम आसन - सिंहासन, मुक्तासन, भद्रासन, स्वस्तिकासन, मकरासन <b>Cultural Āsanas</b> - Standing Āsanas - Utkaṭāsana, Pādahastāsana, Vṛkṣāsana, Garuḍāsana सांस्कृतिक आसन - खड़े होकर आसन - उत्कटासन, पादहस्तासन, वृक्षासन, गरुडासन <b>Spine Yoga Āsanas</b> - Sarvāṅgāsana, Matsyāsana, Halāsana, Cakrāsana रीढ़ योग आसन - सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, चक्रासन <b>Prone Yoga Āsanas</b> - Bhujaṅgāsana, Viparīta-Naukāśana, Ekapāda-Dhanurāsana प्रोन योग आसन - भुजंगासन, विपरीत-नौकासन, एकपाद-धनुरासन <b>Sitting Yoga Āsanas</b> - Jānuśīrṣāsana, Ākarṇadhanurāsana, Tolāṅgulāsana, Baddha-Padmāsana बैठ कर किये जाने वाले योग आसन - जानुशीर्षासन, आकर्णधनुरासन, तोलांगुलासन, बद्ध-पद्मासन <b>Advance Āsanas</b> - Ekpādaskandāsana, Bakāsana, Pūrṇa Uṣṭrāsana, Śīrṣāsana अग्रिम आसन - एकपादस्कंदासन, बक्रासन, पूर्ण उष्ट्रासन, शीर्षासन		15
Unit IV	<b>Prāṇāyāma</b> - Bhastrīkā, Sītālī and Bhrāmarī प्राणायाम - भस्त्रिका, सीताली और भ्रामरी <b>Mudrās and Bandhas</b> - Aśvinīmudrā, Mahāmudrā, Mahābandha, Mahāvedhamudrā and Śaktīcālinīmudrā मुद्रा और बंध - अश्विनीमुद्रा, महामुद्रा, महाबंध, महावेदमुद्रा और शक्तिकालिनीमुद्रा <b>Dhyānas (Meditation)</b> - So'ham Sādhanā, Gāyatrī-Mantra-Meditation, Vipāśyanā-Meditation ध्यान (ध्यान) - सोऽहम् साधना, गायत्री-मंत्र-ध्यान, विपश्यना-ध्यान		13
<b>Reference Books:</b>			
1	O.P. Tiwari - Asana Why and How, Kaivalyadham SMYM Samiti, Lonavala-2012		
2	M.L. Gharote - Guidelines for Yogic Practices, Medha Publication, Lonavala — 1982		
3	स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, सूक्ष्म व्यायाम, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, निकट गोल डाकखाना, नई दिल्ली।		
4	स्वामी सत्यानंद सरस्वती, आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बन्ध, योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट, मुँगेर, बिहार - 2006		

21  
Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shekhawati University,  
Sikar (Rajasthan)



## DSE- I

### Introduction to Ayurveda

#### Learning Objectives:

- Knowing the basics concepts of ayurveda
- Understanding the dinacharya and ritucharya according to ayurveda

**Learning Outcomes:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Learn the basic concepts of Ayurveda such as dosha, Dhatu and Malas.
- Learn the dinacharya & ritucharya according to ayurveda
- Learn the concept of disease and health according to Ayurveda learn the panchakara

Course Title:	Introduction to Ayurveda	Course Code: 24MYO9204T
<b>Total Lecture hour 52</b>		<b>Hours</b>
<b>Unit I</b>	Introduction to Ayurveda – Meaning and definition of Ayurveda, characteristics of Ayurvedic medicine, main parts of Ayurvedic medicine (Ashtanga Ayurveda), theoretical similarity between Yoga Shastra and Ayurvedic texts, usefulness of Yoga in Ayurvedic medicine. आयुर्वेद का परिचय- आयुर्वेद का अर्थ एवं परिभाषा, आयुर्वेदीय चिकित्सा की विशेषताएँ, आयुर्वेद चिकित्सा के प्रमुख अंग (अष्टांग आयुर्वेद), योग शास्त्र एवं आयुर्वेद के ग्रन्थों में सैद्धांतिक समानता, आयुर्वेद चिकित्सा में योग की उपयोगिता।	14
<b>Unit II</b>	Brief introduction of physical defects, metals and impurities- शारीरिक दोषों, धातुओं व मलों का संक्षिप्त परिचय Vata Dosha – Introduction, natural properties, symptoms of angry wind, treatment of angry wind, types of Vata, place and function वात दोष- परिचय, स्वाभाविक गुण, प्रकुपित वायु के लक्षण, प्रकुपित वायु का उपचार, वात के भेद, स्थान व कार्य Pitta Dosha – Introduction, natural properties, symptoms of aggravated bile, treatment of aggravated bile and types, location and functions of bile पित्त दोष- परिचय, स्वाभाविक गुण, प्रकुपित पित्त के लक्षण, प्रकुपित पित्त का उपचार एवं पित्त के भेद, स्थान व कार्य Kapha Dosha – Introduction, natural properties, symptoms of aggravated phlegm, treatment of aggravated phlegm and different places and functions of phlegm. Brief introduction of metals and metals and their functions कफ दोष- परिचय, स्वाभाविक गुण, प्रकुपित कफ के लक्षण, प्रकुपित कफ का उपचार एवं कफ के भेद स्थान व कार्य। धातुओं एवं मलों का संक्षिप्त परिचय एवं इनके कार्य	15
<b>Unit III</b>	According to Ayurveda - body, nature, three sub-systems, source, daily routine, night routine and seasonal routine आयुर्वेद के अनुसार-शरीर, प्रकृति, त्री उपस्तम्भ, स्रोत, दिनचर्या, रात्रिचर्या एवं ऋतुचर्या	10

21  
Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shekhawati University,  
Sikar(Rajasthan)



	According to Yoga – Panchakosha, Ashtachakra and Nadis. योग के अनुसार-पंचकोष, अष्टचक्र एवं नाडियाँ	
<b>Unit IV</b>	<p>Diet and medicines according to Ayurveda:- Introduction and necessity of diet. Food components and their usefulness. Types of food items - (by origin, by effect, by consumption, by taste, and by quality), quantity of food, time of food, method of food and place of food intake</p> <p>आयुर्वेदानुसार आहार एवं औषधि द्रव्य:- आहार का परिचय एवं आवश्यकता। आहार के घटक द्रव्य एवं उनकी उपयोगिता। आहार द्रव्यों के प्रकार- (उत्पत्ति भेद से, प्रभाव भेद से, उपभोग भेद से, स्वाद भेद से, एवं गुण भेद से) आहार मात्रा, आहार काल, आहार विधि एवं आहार ग्रहण का स्थान</p> <p>Medical method of Ayurveda “Panchkarma” – General introduction and importance. Vomiting, Virechana, Nasya, Anuvasana Basti and Niruh Basti and method, benefits and precautions of Raktamokshan</p> <p>आयुर्वेद की चिकित्सा विधि “पंचकर्म”- सामान्य परिचय एवं महत्वा वमन, विरेचन, नस्य, अनुवासन बस्ति एवं निरूह बस्ति तथा रक्तमोक्षण की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ</p>	<b>13</b>
<b>Reference Books:</b>		
<b>1</b>	आयुर्वेद सिद्धांत रहस्य-आचार्य बालकृष्ण	
<b>2</b>	स्वस्थवृत विज्ञान- प्रो. रामहर्ष सिंह	
<b>3</b>	स्वस्थवृत विज्ञान एवं यौगिक चिकित्सा-डॉ. राकेश गिरी	

## DSE- II

### Yoga and Health

#### Learning Objectives:

- Develop understanding of Health.
- Understand the anatomy and physiology of Yoga.

**Learning Outcomes:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Gain correct knowledge to attain perfection by performing different yogic practices.
- Know the causes of physical disorders and the specific techniques for their management.

<b>Course Title:</b>	<b>Yoga and Health</b>	<b>Course Code:</b> 24MYO9205T
<b>Total Lecture hour 52</b>		<b>Hours</b>
<b>Unit I</b>	<p>Definition of health, characteristics of a healthy man, health science and its purpose स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण, स्वस्थवृत विज्ञान एवं इसका प्रयोजन</p> <p>Routine - Morning routine (morning awakening, drinking water, defecation, cleaning of mouth, cleaning of tongue, eye wash, brushing)</p>	<b>14</b>

21-  
Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shekhawati University,  
Sikar(Rajasthan)



	teeth and wearing toothpaste) दिनचर्या- प्रातःकालीन नित्यकर्म (प्रातःकालीन जागरण, ऊषापान, पौच, मुख-पोधन, जिह्वा निर्लेखन, चक्षुप्रक्षालन, दन्तधावन व गंडुष धारण) Exercise - definition, qualification, types, symptoms and benefits of proper exercise, difference between normal exercise and yoga exercise व्यायाम- परिभाषा, योग्यायोग्य, प्रकार, उचित व्यायाम के लक्षण व लाभ, सामान्य व्यायाम व योग व्यायाम में अन्तर	
<b>Unit II</b>	Abhyanga – definition and purpose, bathing – meaning and definition, purpose, differences and time of bathing, resources, prohibitive conditions and benefits अभ्यंग- परिभाषा एवं उद्देश्य, स्नान- अर्थ व परिभाषा, उद्देश्य, स्नान के भेद व समय, संसाधन, निषेधात्मक स्थितियां व लाभ Sleep- definition, purpose, types, causal principles and benefits, symptoms and remedies of insomnia निद्रा- परिभाषा, उद्देश्य, प्रकार, कारणीय सिद्धान्त व लाभ, अनिद्रा के लक्षण व उपाय	<b>10</b>
<b>Unit III</b>	Celibacy- concept, principle, purpose and importance ब्रह्मचर्य- अवधारणा, सिद्धान्त, उद्देश्य व महत्व Ritucharya- Division of seasons and their characteristics, diet and lifestyle according to season, accumulation of defects, outbreak and remission ऋतुचर्या- ऋतुविभाजन व इनकी विशेषताएं, ऋतु अनुसार आहार-विहार, दोषों का संचय, प्रकोप व प्रषमन Season-greenery ऋतु-हरीतकी, Relation of seasons and dietary juices ऋतुओं व आहारिय रसों का सम्बन्ध, Relation of seasons and dietary juices ऋतुओं व आहारिय रसों का सम्बन्ध Relation of seasons and water consumption ऋतुओं व जल सेवन का सम्बन्ध, Seasonal rules ऋतु-सन्धि नियम, Yamadrishta यमदृष्ट, Types and some examples of Sudruta, sustainable and unsustainable speed based conduct chemistry, conduct chemistry based rules of conduct सद्रत के प्रकार व कतिपय उदाहरण, धारणीय व अधारणीय वेग आधारित आचार रसायन, आचार-रसायन आधारित आचरणीय नियम	<b>15</b>
<b>Unit IV</b>	Diet - concept and definition, purpose, properties, quantity and time, balanced diet, components of diet - properties of carbohydrates, trace elements, fats, mineral salts, vitamins and water, functions for the body, dietary sources and related deficiencies. Diseases आहार- अवधारणा व परिभाषा, उद्देश्य, गुण-धर्म, मात्रा व काल, संतुलित आहार, आहार के घटक द्रव्य- कार्बोज, प्रतनक, वसा, खनिज लवण, विटामिन्स व जल के गुण-धर्म, शरीर हेतु कार्य, आहारिय स्रोत व सम्बन्धित अभावजन्य व्याधियां। Concept and benefits of sweet diet, fruit diet, non-vegetarian diet, sprouted diet, dairy diet, vegetarianism, non-vegetarian diet मिताहार, फलाहार, रसाहार, अपक्वाहार, अंकुरित आहार, दुग्धाहार, शाकाहार, मांसाहार की अवधारणा व लाभ Heterogeneous food – concept and disadvantages. Intoxicants – properties and disadvantages of consumption. Yoga based dietary rules विषम भोजन- अवधारणा व हानियां। नषीले पदार्थ- गुण-धर्म व सेवन से हानियां। योग आधारित आहारिय नियमावली	<b>13</b>
<b>Reference Books:</b>		
<b>1</b>	जीवेम शरदः शतम - पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड - 41	
<b>2</b>	स्वस्थवृत विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह	
<b>3</b>	आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल	

21  
Dy. Registrar  
Pandit Deendayal Upadhyaya  
Shekhawati University,  
Sikar(Rajasthan)