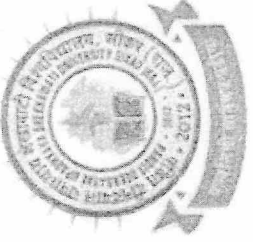


M.A./M.Sc. Yoga

(Effective from Academic Year 2024-2025 onwards)



शेखावाटी विश्वविद्यालय
Shekhawati University

Syllabus (As per NEP 2020)

Pandit Deendayal Upadhyaya Shekhawati University

Sikar (Rajasthan) 307026

E-mail: reg.shekhauni@gmail.com

Website: www.shekhauni.ac.in

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					Semester: I (Pawas)				
Year: First									
Course Code	Course Title	Contact Hrs. per Week			Credits	Weightage (%)			ETE
		L	T	P		CW\$	MTE		
Discipline Specific Core(DSC):									
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	8	4	--	--	100	
Discipline Specific Elective(DSE):									
24MYO9104T	Principles of Naturopathy and Natural Dietetics	4	0	0	4	20	10	70	
OR									
24MYO9105T	Diet, Nutrition and Yogic Life Style	4	0	0	4	20	10	70	
Value Added Course(VAC):									
--	--	--	--	--	2	--	--	--	
Seminar/Internship/Dissertation (S/I/D):									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	
		Total			22				

Pawas Semester I

Summary: I Semester		
S.N.	Particulars	Credits
1.	Discipline Specific Core(DSC):	16
2.	Discipline Specific Elective(DSE):	04
3.	Seminar/Internship/Dissertation(S/I/D):	--
4.	Value Added Course (VAC):	02
Total		24
\$CW (Class work): It would include attendance, assignments, class test/quiz test/assignments, ppt, play, learn by fun activities etc.		


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

Curriculum Structure											
Session 2024-2025 onwards											
Name of the Programme: M.A./M.Sc. Yoga					Semester: II (Vasant)						
Year: First		Course Title			Contact Hrs. per Week			Credits		Weightage (%)	
Course Code					L	T	P				
Discipline Specific Core (DSC):											
24MYO9201T		PatanjalaYogasutra			4	0	0	4	20	10	70
24MYO9202T		Yogic Texts— ShrimadBhagwatgeeta			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	8	4	--	--	100
Discipline Specific Elective (DSE):											
24MYO9204T		Introduction to Ayurveda			4	0	0	4	20	10	70
OR											
24MYO9205T		Yoga and Health			4	0	0	4	20	10	70
Value Added Course(VAC):											
--		--			--	--	--	2	--	--	--
Seminar/Internship/Dissertation (S/I/D):											
--		--			--	--	--	--	--	--	--
		Total						22			

Summary: II Semester		
S.N.	Particulars	Credits
1.	Discipline Specific Core(DSC):	16
2.	Discipline Specific Elective (DSE):	04
3.	Seminar/Internship/Dissertation(S/I/D):	--
4.	Value Added Course (VAC):	02
Total		22
\$CW (Class work): It would include attendance, assignments, class test/quiz test/assignments, ppt, play, learn by fun activities etc.		


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

Semester -- 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: 24MYO9101T
Total Lecture hour 60			Hours
Unit I	Introduction - परिचय 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 भ्रमक धारणाएँ और उनके समाधान। 4. Conceptions of Nāḍī and Prāṇa, Introduction to Kuṇḍalinī and Śaṭcakra. नाड़ी और प्राण की अवधारणाएँ, कुंडलिनी एवं षट्चक्र का परिचय।	15	
Unit II	Yoga in Different Texts and Traditions- विभिन्न ग्रंथों एवं परंपराओं में योग 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- Vāsistha and Tantras. आयुर्वेद, योगवाशिष्ठ और तंत्र में योग का स्वरूप।	15	
Unit III	Different Types of Yoga - योग के विभिन्न प्रकार Hatha-yoga, Rāja-yoga, Mantra-yoga, Laya-yoga Karma-yoga, Jñāna-yoga, Bhakti-yoga हठयोग, राजयोग, मंत्रयोग, लययोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग।	15	
Unit IV	Essentials of Yoga Practice - योगाभ्यास की आवश्यकताएँ 1. Rules and Disciplines in Yogic Practices योगाभ्यास के 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	15	
Reference Books:			
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		



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

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.

Course Title:	Principles, Practices and Essentials of Hathayoga	Course Code: 24MYO9102T
Total Lecture hour 60		Hours
Unit I	Introduction - परिचय 1. Hathayoga, its definition and objectives हठयोग की परिभाषा एवं उद्देश्य 2. Origin and Tradition of Hathayoga हठयोग की उत्पत्ति एवं परंपरा 3. Importance of proper Place, Environment, Season and Time for Haṭha practice हठभ्यास - हेतु, उचित स्थान, वातावरण, ऋतु एवं काल का महत्व 4. Aids and Obstructions to Haṭha practice हठभ्यास - हेतु, साधक और बाधक तत्व 5. Prohibited and Recommended Food for Haṭha practice हठभ्यास - हेतु, तत्त्वज्ञान एवं संस्तुत आहार	15
Unit II	Concept of Śaṭkarmas - षट्कर्म की अवधारणा 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
Unit III	Concept of Āsanas, Prāṇāyāma, Mudrā and Bandha 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	15
Unit IV	Concept of Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyān, Samādhi and Nāḍānusandhāna प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि और नादानुसंधान की अवधारणा 1. Introduction of Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyān, Samādhi and Nāḍānusandhāna प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि और नादानुसंधान का परिचय 2. Meaning of Pratyāhāra, Dhāraṇā types and method of practice प्रत्याहार, धारणा का अर्थ, प्रकार और अभ्यास की विधि 3. Meaning of Dhyān, Samādhi and Nāḍānusandhāna, types and method of practice ध्यान, समाधि और नादानुसंधान का अर्थ, प्रकार और अभ्यास की विधि 4. Pratyāhāra, Dhāraṇā Practice Timings, precautions and benefits प्रत्याहार, धारणा अभ्यास का समय, सावधानियाँ और लाभ	15

	5. Dhyān, Samādhi and Nāḍānusandhāna Practice Timings, precautions and benefits ध्यान, समाधि और नादानुसंधान अभ्यास का समय, सावधानियाँ और लाभ
Reference Books:	
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 - 2009
4	स्वामी सत्यानंद सरस्वती, आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बन्ध, योग पब्लिकेशंसट्रस्ट, मुँगेर, बिहार - 2006
5	हठ-योग-प्रदीप्तिका, स्वामी दिगंबर जी और रघुनाथ शास्त्री, कैवल्यधाम, लोणावला, पुणे - 2006

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
Total Lecture hour 60		Hours
Unit I	Introduction to Cell, Tissue, Body and Mind - कोशिका, ऊतक, शरीर और मन का परिचय 1. Definition of Human Body, Its six types of organisms, Four Types of Puruṣa according to Āyurveda - Catena-Puruṣa, Dhātu-Puruṣa, Pañcaviṃśati-Puruṣa, Śaḍdhātu-Puruṣa शरीर की परिभाषा, शरीर का षडंगत्व, पुरुष के आयुर्वेद अनुसार चार भेद - चेना-पुरुष, धातु-पुरुष, पंचविंशति-पुरुष, षडधातु-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	15
Unit II	Musculoskeletal System and Yoga - अस्थि पेशीय तंत्र और योग 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 कार्टिलेज का स्थान, कार्टिलेज के भेद और कार्य 3. Joints, their Types, Structure of the Joints of Knee and Vertebra जोड़, उनके प्रकार, घुटने और कशेरुका के जोड़ की संरचना 4. Impact of Yoga on Skeletal System अस्थि-तंत्र पर योगाभ्यास का प्रभाव 5. Structure of Flesh, Introduction of Muscles, Number and Types of Muscles मांस-पेशी की संरचना, पेशी का परिचय, पेशियों की संख्या और भेद 6. Structure of Muscle, Functions of Muscles पेशी की संरचना, पेशियों के कार्य 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	15

	संक्षिप्त परिचय - उदाहरण के लिए: फ्रंटैलिस, ऑसीपिटोफ्रंटैलिस, स्टर्नोक्लीडोमास्टॉयड, लेटिसिमस-डोर्स, ट्रेपेजियस, रेक्टस-फेमोरिस, रेक्टस-एबडोमिनिस, डेल्टॉइड, बाइसेप्स-ब्राचाई, ट्राइसप्स-ब्राचाई, ट्राइसप्स-सुरा, ग्लूटियस-मैक्सिमस, रेक्टस-फेमोरिस, साटोरियस, गैस्ट्रोक्नेमियस	
	Impact of Yogic Exercises on Muscle System योगाभ्यास का पेशी-तंत्र पर प्रभाव	
Unit III	Respiratory System and Yoga - श्वसन तंत्र और योग 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 2. Movement of Gases, Regulatory Functions of Respiration गैसों का परिवहन, श्वसन की नियामक क्रियाएँ 3. Capacity of Respiration and Short Information of Expansion श्वसन की क्षमता और विस्तार की संक्षिप्त जानकारी 4. Impact of Yogic Exercises on Respiratory System श्वसन तंत्र पर योगाभ्यास का प्रभाव	15
Unit IV	Endocrinal System, Nervous System and Yoga - अन्तःस्त्रावी तंत्र, नाड़ी तंत्र और योग 1. Introduction to Endocrine and Exocrine Glands अधिःस्त्रावी और बतहस्त्रावी ग्रंथियों का परिचय 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, पैराथायरॉइड ग्रंथि, थायरॉइड ग्रंथि, थाइमस आदि का परिचय 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 4. Impact of Yogic Exercises on Endocrine and Exocrine System of Glands योगाभ्यास का अंतःस्त्रावी और बतहस्त्रावी ग्रंथियों पर प्रभाव 5. Nervous System, General Information, Different Parts, Its Structure and Function नाड़ी तंत्र, सामान्य जानकारी, विभिन्न भाग, इसकी संरचना और कार्य	15
Reference Books:		
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	

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 Shatkarnas, such as Jal Neti and Sutra Neti.

Course Title:	Sequential Practice of Yoga Practices-I	Course Code: 24MYO9101P
Total Lecture hour 60		Hours
Unit I	Ṣaṭkarnas: Gajakaraṇ - Kuñjāla, Jālaneti, Sūtraneti, Rabarneti, Agnisāra, Vātakrama-Kapālabhāti. षट्कर्म: गजकिणी (कुञ्जि), जिनेत्ति, सूत्रनेत्ति, रबर्नेत्ति, अग्निसार, वातक्रम-कपालभूति	15
Unit II	Subtle Exercise: First twenty exercises from the Book 'Sūkṣma Vyāyāma' of Swami Dhirendra Brahmachari. सूक्ष्म-व्यायाम: स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी की पुस्तक सूक्ष्म व्यायाम से पहले बीस क्रियाएँ।	15

	Sūrya-Namaskāra: Along recitation of concerned mantras. सूर्य-नमस्कारः संबंधित मंत्रोच्चारण के साथ।	15
Unit III	Āsanas: Uttānapādāsana, Bhujāṅgāsana, Śalabhāsana, Naukāśana, Viparīta-Naukāśana or Nābhyaśana, Makarāsana, Dhanurāsana, Siddhāsana, Svastikāsana, Padmāsana, Uthita-Padmāsana, Vakrāsana, Ardhamatsyendrasana, Gomukhāsana, Vajrāsana, Supta-Vajrāsana, Kūrmāsana, Uttāna-Kūrmāsana, Śaśāṅkāśana (Gurupranāmasana), Danḍāsana, Simhāsana, Bhadrāsana, Mājāryāsana, Vyāghrāsana, Kāgāsana, Tāḍāsana, Kaṭicakrāsana, Pārśvacakrāsana, Trikoṇāsana, Koṇāsana, Urdhvahastotānāsana, Utkatāsana, Pādahastāsana, Natarājāsana, and Śavāsana. आसनः उत्तानपादासन, भुजंगासन, शलभासन, नौकासन, विपरीत-नौकासन या नाभ्यासन, मकरासन, धनुरासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन, पद्मासन, उत्तित-पद्मासन, वक्रासन, अधमत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन, वज्रासन, सुप्त-वज्रासन, कूर्मासन, उत्तान-कूर्मासन, शशाकासन (गुरुप्रणामासन), दंडासन, सिंहासन, माजरीसन, व्याघ्रासन, कागासन, ताड़ासन, कटिचक्रासन, पार्श्वचक्रासन, त्रिकोणासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, उत्कटासन, पादहस्तासन, नटराजासन, और शवासन।	15
Unit IV	Prāṇāyāma: Nāṭīśodhana, Anuloma-Viloma, Sūryabhedhi, Ujjāyī, and Śītkārī. प्राणायामः नाडीशोधन, अनुलोम-विलोम, सूर्यभेदी, उज्जायी और शीतकारी। Mudrā and Bandha: Uḍḍiyanabandha, Mūlabandha, Jālandharabandha, Viparītakaraṇī, Tādāgū, Kāki, and Śāmbhavī. मुद्रा और बन्धः उड्डियानबन्ध, मूलबन्ध, जालंधरबन्ध, विपरीतकरणी, ताङ्गी, काकी और शम्भवी। Meditation: Onkāradhyāna and Prekṣādhyaṇa. ध्यानः ओङ्कार ध्यान और प्रेक्षाध्यान।	15
Reference Books:		
1	O.P. Tiwari - Asana why and how, Kaivalyadharm SMYM Samiti, Lonavala - 2012.	
2	M.L. Gharote - Guidelines for Yogic Practices, Medha Publication, Lonavala.	
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 पब्लिकेशंसट्रस्ट, मुँगेर, बिहार - 2006	

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

Course Title:	Principles of Naturopathy and Natural Dietetics	Course Code: 24MYO9104T
Total Lecture hour 60	Hours	15
Unit I	General Introduction of Naturopathy - प्राकृतिक चिकित्सा का सामान्य परिचय - Meaning and Definition of Naturopathy प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ और परिभाषा - Brief History of Naturopathy प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास - Importance of Naturopathy प्राकृतिक चिकित्सा का महत्व - Basic Principles of Naturopathy प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धांत - Root Cause of Disease, Chronic and Acute States of Diseases रोग का मूल कारण, रोगों की जीर्ण और तीव्र अवस्थाएँ - Principle of Foreign Poisoning Matter, Aggregative Principles विषाक्त पदार्थों का सिद्धांत, संचित सिद्धांत	15
Unit II	Hydrotherapy - जल चिकित्सा Importance of Water Therapy and Properties of Water जल चिकित्सा और जल के गुणों	15

	का महत्व - Principles of Water Therapy and Techniques of Water Use - Water Intake जल चिकित्सा के सिद्धांत और जल के उपयोग के तरीके - जल का सेवन - Effects of Water of Different Temperature on Human Body मानव शरीर पर विभिन्न तापमान के जल का प्रभाव - 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 - 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 - Sponging and Enema स्पंजी और एनीमा	15
Unit III	Therapy from different elements - विभिन्न तत्वों से चिकित्सा - Mud Therapy - Mud types and characteristics, effects of mud on body मिट्टी चिकित्सा - मिट्टी के प्रकार और विशेषताएं, शरीर पर मिट्टी का प्रभाव - Mud packs and Mud-bath मड पैक और मड-स्नान - Importance of Sun-rays, action-reactions of Sun-rays on human body सूर्य-किरणों का महत्व, मानव शरीर पर सूर्य-किरणों की क्रिया-प्रतिक्रिया - Sun-bath and uses of various colours धूप-स्नान तथा विभिन्न रंगों का प्रयोग - Importance of Air, health effects of Air, Airbath वायु का महत्व, वायु का स्वास्थ्य पर प्रभाव, वायुस्नान	15
Unit IV	Aakash and Diet Therapy - आकाश और आहार चिकित्सा - Introduction of diet therapy, method and benefits आहार चिकित्सा का परिचय, विधि एवं लाभ - Fasting - Its principles and physiological effects उपवास - इसके सिद्धांत और शारीरिक प्रभाव - Rules of fasting and types of fasting व्रत के नियम और व्रत के प्रकार - Impact of fasting on health and diseases उपवास का स्वास्थ्य एवं रोगों पर प्रभाव - Different modes of fasting - Water, Juice, Fruit, One Diet उपवास के विभिन्न तरीके - जल, जूस, फल, एक आहार - 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 - Difference between ideal diet and balanced diet आदर्श आहार एवं संतुलित आहार में अंतर	
Reference Books:		
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	
3	Rudolph M. Ballentine, Diet and Nutrition: A Holistic Approach, Himalayan Institute Press, Honesdale - 2005	
4	प्राकृतिक उपचार की विधियाँ-डॉ. राजीवरस्तोगी	
5	प्राकृतिक आयुर्विज्ञान- डॉ. राकेशजिन्दल	
6	जलचिकित्सा- डॉ. नागेन्द्रनीरज	

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

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

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

Course Title:	Diet, Nutrition and Yogic Life Style	Course Code: 24MYO9105T
Total Lecture hour 60		Hours
Unit I	Concept of diet and nutrition, classification आहार और पोषण की अवधारणा, वर्गीकरण Macronutrients - sources, role and effects on the body स्थूल पोषक तत्व - स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव Micronutrients - sources, role and effects on the body सूक्ष्म पोषक तत्व - स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव 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	15
Unit II	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 Constituent elements of diet - carbohydrate, protein, fat, water, mineral salts, need and sources of vitamins आहार के घटक तत्व- कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, जल, खनिजलवण, विटामिन की आवश्यकता एवं प्राप्ति स्रोत Food group -आहार समूह - Grains - Selection, method of use and nutritional potential अनाज- चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता Pulses, Legumes and Oil Seeds - Selection, Use Method and Nutritional Potential दलहन, फली और तेल बीज - चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता Milk and milk products - selection, method of use and nutritional potential दूध व दूध से बने उत्पाद - चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता Vegetables and fruits - selection, method of use and nutritional potential सब्जी व फल - चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता Fats, Oils and Sugars - Selection, Usage and Nutritional Potential वसा, तेल और शक्कर - चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता	15
Unit III	Diet and metabolism -आहार और चयापचय - Energy - Concept, Definition, Constituent Elements, and Needऊर्जा - अवधारणा, परिभाषा, घटक तत्व, व आवश्यकता Unbalanced energy, concept of metabolism, calorie requirement, असंतुलित ऊर्जा, चयापचय की अवधारणा, कैलोरी की आवश्यकता 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	15
Unit IV	Dietary therapy- concept, objectives, principles, scope and limitations आहारिय चिकित्सा- अवधारणा, उद्देश्य, सिद्धान्त, क्षेत्र व परिसीमा Components of diet therapy - grains, pulses, fruits, vegetables, spices, milk, curd, buttermilk, honey and some examples related to their treatment आहार चिकित्सा के अवयव- अनाज, दालें, फल, सब्जियाँ, 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, उच्चरक्तचाप, गठिया, अजीर्ण, दमा, रक्ताल्पता, पीलिया व दृष्टि दोष में आहारिय चिकित्सा	15
Reference Books:		



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

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 - विट्ठल दास मोदी

Semester – II

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.

Course Title:	Patanjala Yogasutra	Course Code: 24MYO9201T
Total Lecture hour 60		Hours
Unit I	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	15
Unit II	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 Vīrarka and Mahāvratas, Āsanās, Prāṇāyāma, Pratyāhāra and their Siddhis योग के आठ चरण, यम और नियम, वितर्क और महाव्रत की अवधारणा, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और उनकी सिद्धियाँ	15
Unit III	Introduction to Dharana Dhyana and Samadhi, Nature of Samyama, Kinds of Samadhi – Samprajnat, Asamprajnata, Rāmbhara Prajna, Vivekkhyati, Dharamamegha Samadhi धारणा ध्यान और समाधि का परिचय, संयम की प्रकृति, समाधि के प्रकार - सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, रतम्भरा प्रज्ञा, विवेकख्याति, धर्ममेघ समाधि	15
Unit IV	States/results of the mind, analysis of Dharma and Dharma, Vibhūtis and its types, Ashthasiddhīyas, Kayasampat, Vivekgyan and its characteristics, Kaivalya (Vibhūtipad), Chittavikshepa (Antaraya), Vikshepa Sahabhuva, ways to purify and stabilize the mind चित्त की अवस्थाएं/परिणाम, धर्म और धर्मी का विवेचन, विभूतियाँ एवं इसके प्रकार, अष्टसिद्धियाँ, कायसम्पत्, विवेकज्ञान एवं इसकी विशेषताएं, कैवल्य (विभूतिपाद) चित्तविक्षेप (अन्तराय), विक्षेपसहभुव, चित्त को निर्मल एवं स्थिर करने के उपाय	15
Reference Books:		
1	योगदर्शन- गीताप्रेसगोरखपुर	
2	पातंजलयोगविमर्श- विजयपालशास्त्री	
3	योगदर्शन- स्वामीरामदेव	
4	योगसूत्र- वाचस्पतिमिश्र	
5	मुक्तिकेचारसोपान- स्वामीसत्यानंदसरस्वती	

Learning Objectives:

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

Learning Outcomes:

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


Dy. Registrar
 Pandit Deendayal Upadhyaya
 Shiksha University,
 Gwalior (Rajasthan)

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

Course Title:	Yogic Texts—Shrimad Bhagwatgeeta	Course Code: 24MYO9202T
Total Lecture hour 60		Hours
Unit I	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, अट्टारह अध्यायों का वर्णित विषय, आत्मा का स्वरूप, निष्काम कर्मयोग का विवेचन, स्थितप्रज्ञता (द्वितीय अध्याय) 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) 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)	15
Unit II	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) 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) Nature of Maya, types of devotees, types of devotion (Seventh Chapter) माया का स्वरूप, भक्तों के प्रकार, भक्ति के प्रकार (सप्तम अध्याय)	15
Unit III	Nature of Brahma, Spirituality, Karma, Adhibhuta and Adhiyagya (Eighth Chapter) ब्रह्म, अध्यात्मा, कर्म, अधिभूत तथा अधियज्ञ का स्वरूप (अष्टम अध्याय) Result of fruitful and selfless worship (Ninth Chapter) सकाम और निष्काम उपासना का फल (नवम अध्याय) Vibhuti and Yogashakti of God (Tenth Chapter) भगवान की विभूति और योगशक्ति (दशम अध्याय) The vast form of God (Chapter Eleven) ईश्वर का विराट स्वरूप (एकादश अध्याय)	15
Unit IV	Characteristics of virtuous and impersonal devotion, selfless karmayoga, jnanayoga and pure devotee (Twelfth Chapter) सगुणवादी एवं निर्विशेषवादी भक्ति निष्काम कर्मयोग, ज्ञानयोग, निर्मल भक्त के लक्षण (द्वादश अध्याय) Kshetra and Kshetragya Yoga (Trayodash Chapter) क्षेत्र एवं क्षेत्रज्ञ योग (त्रयोदश अध्याय) Explanation of Satva, Rajas and Tamas qualities, ways to attain God (fourteenth chapter) सत्त्व, रजस व तमस गुणों का विवेचन, भगवत् प्राप्ति के उपाय (चतुर्दश अध्याय) 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) Devi and demonic nature (sixteenth chapter) देवी तथा आसुरी स्वभाव (शौडश अध्याय) Threefold faith, threefold diet, threefold sacrifice, penance and charity (Seventeenth Chapter) त्रिविध श्रद्धा, त्रिविध आहार, त्रिविध यज्ञ, तपस्या व दान (सप्तदश अध्याय)	15
Reference Books:		
1	श्रीमद्भगवद्गीताथारूप- स्वामीप्रभुपाद, भक्तिवेदान्तबुकट्रस्ट, हरकृष्णधाम, जुहू, मुम्बई-400049	
2	श्रीमद्भगवद्गीता- गीताप्रेसगोरखपुर	
3	श्रीमद्भगवद्गीताभाष्य- प्रो. सत्यव्रतसिद्धान्तलंकार, ओरिएंटलब्लिषिंग, नईदिल्ली-110002	
4	गीतामैसम्पूर्णयोग- नन्दलालदणोरा, रणधीरप्रकाशन, हरिद्वार	
5	व्यासपुष्पांजलि- डॉ. एच. आर. नागोन्द्र, स्वामीविवेकानन्दयोगप्रकाशन, बैंगलूर	

Learning Objectives:

- To provide knowledge about Theistic Philosophy and Anti-Theistic Philosophy


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

- 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
Total Lecture hour 60		Hours
Unit I	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	15
Unit II	General introduction of Yoga Philosophy, Yoga Philosophy-Chitta, Vritti, Evidence, Mind-appeasement, Tribulation योग दर्शन का सामान्य परिचय - योग दर्शन - चित्त, वृत्ति, प्रमाण, मन की तृष्टि, क्लेश General introduction of Sankhya Philosophy, Vedant Philosophy and Nyay Philosophy सांख्य दर्शन, वेदांत दर्शन एवं न्याय दर्शन का सामान्य परिचय	15
Unit III	General introduction of Vaisheshika Philosophy, Mimamsa Philosophy, Carvak Philosophy, Buddhist Philosophy and Jain Philosophy वैशेषिक दर्शन, मीमांसा दर्शन, कारकाक दर्शन, बौद्ध दर्शन और जैन दर्शन का सामान्य परिचय	15
Unit IV	Culture- origin, meaning, definition and spread, general introduction to Indian scriptures- Vedas, Upanishads, 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, वर्णव्यवस्था, कर्मसिद्धांत, शोडष संस्कार व पंच महायज्ञ	15
Reference Books:		
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. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा	
4	भारतीय दर्शन - आचार्य बलदेव उपाध्याय	
5	वैदिक साहित्य एवं संस्कृति - कपिल देवद्विवेदी	

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

Course Title:	Sequential Practices of Yogic Practices – II	Course Code: 24MYO9201P
Total Lecture hour 60		Hours
Unit I	[Śaṭkarmas (Kriyās), Subtle Exercises, Āsanas, Prāṇāyāma,	15

	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।	
Unit II	Brief introduction of physical defects, metals and impurities- शारीरिक दोषों, धातुओं व मलों का संक्षिप्त परिचय Vata Dosh - 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 Dosh - 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 Dosh - 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
Unit III	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 According to Yoga - Panchakosha, Ashtachakra and Nadis. योग के अनुसार-पंचकोष, अष्टचक्र एवं नाड़ियाँ	15
Unit IV	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 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 Medical method of Ayurveda "Panchkarma" - General introduction and importance. Vomiting, Virechana, Nasya, Anuvasana Basti and Niruh Basti and method, benefits and precautions of Raktamokshan आयुर्वेद की चिकित्सा विधि "पंचकर्म"- सामान्य परिचय एवं महत्व। वमन, विरचन, नस्य, अनुवासन बस्ति एवं निरूह बस्ति तथा रक्तमोक्षण की विधि, लाभ एवं सावधानियाँ	15
Reference Books:		
1	आयुर्वेद सिद्धांत रहस्य-आचार्य बालकृष्ण	
2	स्वस्थवृत्त विज्ञान- प्रो. रामहर्ष सिंह	
3	स्वस्थवृत्त विज्ञान एवं यौगिक चिकित्सा-डॉ. राकेश गिरी	

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.

Course Title:	Yoga and Health	Course Code: 24MYO9205T
Total Lecture hour 60		Hours
Unit I	Definition of health, characteristics of a healthy man, health science and its purpose स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण, स्वस्थ वृत्त विज्ञान एवं इसका प्रयोजन	15

