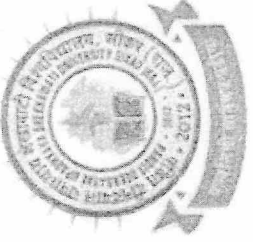


M.A./M.Sc. Yoga

(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)

Curriculum Structure
Session 2024-2025 onwards

Name of the Programme: M.A./M.Sc . Yoga

Year: Second		Semester: III (Pawas)									
Course Code	Course Title	Contact Hrs per Week			Credits	Weightage (%)					
		L	T	P		CW\$	MTE	ETE			
Discipline Specific Core (DSC):											
24MYO9301T	Research Methodology and Statistics in Yoga योग में शोध विधियाँ एवं सांख्यिकी	4	0	0	4	10	20	70			
24MYO9302T	Sequential Practice of Yoga Practices – 3 योगिक क्रियाओं का क्रमिक अभ्यास –3	4	0	0	4	10	20	70			
Discipline Specific Elective(DSE): Select Any Four											
24MYO9303T	Teaching Methodology in Yoga योग में शिक्षण विधियाँ	4	0	0	4	10	20	70			
24MYO9304T	Principal Upaniṣads and Yogavāsishṭha मुख्य उपनिषद् और योगवासिष्ठ	4	0	0	4	10	20	70			
24MYO9305T	Alternate Therapy वैकल्पिक चिकित्सा	4	0	0	4	10	20	70			
24MYO9306T	Applied Yoga अनुप्रयुक्त योग	4	0	0	4	10	20	70			
24MYO9307T	Yoga Skill Development योग कौशल विकास	4	0	0	4	10	20	70			
24MYO9308T	Mantra Yoga & Swara Yoga मन्त्र योग एवं स्वर योग	4	0	0	4	10	20	70			
Value Added Course(VAC):											
---		--	--	--	2	--	--	--			
Seminar/Internship/Apprenticeship/Project/Community Outreach (S/I/A/P/C):											
---		--	--	--	--	--	--	--			
Total					26						

Summary: III Semester (Pawas)			Credits
S.N.	Particulars		
1.	Discipline Specific Core(DSC):		08
2.	Discipline Specific Elective (DSE):		16
3.	Value Added Course (VAC):		02
4.	Seminar/Internship/Apprenticeship/Project/Community Outreach (S/I/A/P/C):		00
Total			26
\$CW (Class work): It would include attendance, class test/quiz test/assignments, ppt, play, learn by fun activities etc.			

Note: VAC to be selected from the list of courses for PG, given on University website.

h1111
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: Second		Semester: IV (Vasant)						
Course Code	Course Title	Contact Hrs per Week			Credits	Weightage (%)		
		L	T	P		CW\$	MTE	ETE
Discipline Specific Core (DSC):								
24MYO9401T	Yoga Therapy योग चिकित्सा	4	0	0	4	10	20	70
Discipline Specific Elective(DSE): Select any Two								
24MYO9402T	Sequential Practice of Yoga Practices-4 यौगिक क्रियाओं का क्रमिक अभ्यास-4	4	0	0	4	10	20	70
24MYO9403T	Applied Psychology in Yoga योग में अनुप्रयुक्त मनोविज्ञान	4	0	0	4	10	20	70
24MYO9404T	Indian Philosophers and Yogis भारतीय दार्शनिक व योगी	4	0	0	4	10	20	70
24MYO9405T	Human Consciousness and Mental Health मानव चेतना एवं स्वास्थ्य	4	0	0	4	10	20	70
24MYO9406T	Yoga & Self-Management योग एवं स्व-प्रबंधन	4	0	0	4	10	20	70
Select Any One								
24MYO9401D	Dissertation	--	--	--	8	--	--	100
24MYO9401I	Internship	--	--	--	8	--	--	100
24MYO9401S	Seminar	--	--	--	8	--	--	100
24MYO9401V	Project	--	--	--	8	--	--	100
Total					20			

Vasant Semester IV

Summary: IV Semester (Vasant)		Credits
S.N.	Particulars	
1.	Discipline Specific Core(DSC):	04
2.	Discipline Specific Elective (DSE):	08
3.	Value Added Course (VAC):	00
4.	Dissertation/ Seminar/ Project/Internship (D/S/V/I):	08
Total		20


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, Kaivalyadharm 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 Purusa according to Ayurveda - Catena-Puruṣa, Dhatu-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-surac, 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, Naukāsana, Viparīta-Naukāsana or Nābhyaśana, Makarāsana, Dhanurāsana, Siddhāsana, Svastikāsana, Padmāsana, Uthita-Padmāsana, Vakrāsana, Ardhamatsyendhrāsana, Gomukhāsana, Vajrāsana, Supta-Vajrāsana, Kūrmāsana, Uttāna-Kūrmāsana, Śaśāṅkāsana (Gurupranāmāsana), Danḍāsana, Simhāsana, Bhadrāsana, Mājārāsana, Vyāghrāsana, Kāḡāsana, Tāḡāsana, Kaṭicakrāsana, Pārśvacakrāsana, Trikoṇāsana, Koṇāsana, Ūrdhvahastotānāsana, 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, शशांकासन (गुरुप्रणामासन), दंडासन, सिंहासन, माजरीसन, व्याघ्रासन, कागासन, ताड़ासन, कटिचक्रासन, पार्श्वचक्रासन, त्रिकोणासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, उत्कटासन, पादहस्तासन, नटराजासन, और शवासन	15
Unit IV	Prāṇāyāma: Nāḡśodhana, Anuloma-Viloma, Sūryabhedhī, Ujjāyī, and Śtikārī. प्राणायामः नाडीशोधन, अनुलोम-विलोम, सूर्यभेदी, उज्जायी और शीतकरी। Mudrā and Bandha: Uḡḡyānabandha, Mūlabandha, Jālandharabandha, Viparītakaraṇī, Tādāḡū, Kāki, and Śāmbhavī. मुद्रा और बन्धः उड्डियानबन्ध, मूलबन्ध, जालंधरबन्ध, विपरीतकरणी, ताड़गी, 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 Patanjali'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, 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
Unit III	Introduction to Dharana Dhyana and Samadhi, Nature of Samyama, Kinds of Samadhi – Samprajnat, Asamprajnat, 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-appesement, 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 संख्य दर्शन, वेदांत दर्शन एवं न्याय दर्शन का सामान्य परिचय	15
Unit III	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	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 देव द्विवेदी	

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

	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 अग्रयस किए गए मुद्रा, बंध और ध्यान को दूसरे सेमेस्टर के पाठ्यक्रम में भी शामिल किया जाएगा]	
Unit II	Śaṭkarmas - Vyutkrama-Kapālabhāti, Daṇḍadhauti, Naulī (Central, Right and Left) सतकर्म - व्युत्क्रम-कपालभाति, दण्डधौति, नौली (मध्य, दायाँ और बायाँ)	15
Unit III	Sūkṣma Vyāyāma (Subtle Exercises) of Svāmī Dhīrendra Brahmachārī (1to 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) Āsanas- Meditative and Relaxative Āsanas - Simhāsana, Muktāsana, Bhadrāsana, Svastikāsana, Makarāsana आसन - ध्यान और विश्राम आसन - सिंहासन, मुक्तासन, भद्रासन, स्वस्तिकासन, मकरासन Cultural Āsanas - Standing Āsanas - Utkatāsana, Pādahastāsana, Vṛkṣāsana, Garuḍāsana सांस्कृतिक आसन - खड़े होकर आसन - उत्कटासन, पादहस्तासन, वृक्षासन, गरुड़ासन Spine Yoga Asanas - Sarvāṅgāsana, Matsyāsana, Halāsana, Cakrāsana रीढ़ योग आसन - सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, चक्रासन Prone Yoga Āsanas - Bhujāṅgāsana, Viparīta-Naukāśana, Ekapāda-Dhanurāsana प्रोन योग आसन - भुजंगासन, विपरीत-नौकासन, एकपाद-धनुरासन Sitting Yoga Āsanas - Jānuśīrāsana, Ākarnādhānūrāsana, Tolāṅgulāsana, Baddha-Padmāsana बैठ कर किये जाने वाले योग आसन - जानुशीर्षासन, आकर्णधनुरासन, तोलांगुलासन, बद्ध-पद्मासन Advance Āsanas - Ekpādaskandāsana, Bakāsana, Pūrṇa Uṣṭrāsana, Śīrṣāsana अग्रिम आसन - एकपादस्कन्दासन, बकासन, पूर्ण उष्ट्रासन, शीर्षासन Prāṇāyāma - Bhastrikā, Sītālī and Bhrāmārī प्राणायाम - भस्त्रिका, सीताली और भ्रामरी Mudrās and Bandhas -Āśvinīmudrā, Mahāmudrā, Mahābandha, Mahāvedhamudrā and Śaktiālīnīmudrā मुद्रा और बंध - अश्विनीमुद्रा, महामुद्रा, महाबंध, महावेदमुद्रा और शक्तिकालिनीमुद्रा Dhyānas (Meditation) - So'ham Sādhana, Gāyatrī-Mantra-Meditation, Vipāśyanā-Meditation ध्यान (ध्यान) - सोऽहम् साधना, गायत्री-मंत्र-ध्यान, विपश्यना-ध्यान	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 – 1982	
3	स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, सूक्ष्म व्यायाम, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, निकट गोल डाकखाना, नई दिल्ली।	
4	स्वामी सत्यानंद सरस्वती, आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बंध, योग पब्लिकेशंसट्रस्ट, मुँगेर, बिहार - 2006	

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
Total Lecture hour 60			Hours
Unit I	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		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 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
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

	Routine - Morning routine (morning awakening, drinking water, defecation, cleaning of mouth, cleaning of tongue, eye wash, brushing teeth and wearing toothpaste) दिनचर्या-प्रातःकालीन नित्यकर्म (प्रातःकालीन जागरण, ऊषापान, शौच, मुख-शोधन, जिह्वानिलेखन, चक्षुप्रक्षालन, दन्तधावन व गंडुष धारण) Exercise - definition, qualification, types, symptoms and benefits of proper exercise, difference between normal exercise and yoga exercise व्यायाम- परिभाषा, योगायोग्य, प्रकार, उचित व्यायाम के लक्षण व लाभ, सामान्य व्यायाम व योग व्यायाम में अन्तर	
Unit II	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	15
Unit III	Celibacy- concept, principle, purpose and importance ब्रह्मचर्य- अवधारणा, सिद्धान्त, उद्देश्य व महत्त्व Ritucharya- Division of seasons and their characteristics, diet and lifestyle according to season, accumulation of defects, outbreak and remission ऋतुचर्या- ऋतु विभाजन व इन की विशेषताएं, ऋतु अनुसार आहार-विहार, दोषों का संचय, प्रकोप व प्रषमन Season-greenery ऋतु-हरितकी, Relation of seasons and dietary juices ऋतुओं व आहारीय रसों का सम्बन्ध Relation of seasons and water consumption ऋतुओं व जल सेवन का सम्बन्ध, Seasonal rules ऋतु-संचिनियम, Yamadrishtia यमदृष्टा, Types and some examples of Sudruta, sustainable and unsustainable speed based conduct chemistry, conduct chemistry based rules of conduct सद्रुत के प्रकार व कतिपय उदाहरण, धारणीय व अधारणीय वेग आधारित आचार रसायन, आचार-रसायन आधारित आचरणीय नियम	15
Unit IV	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, मात्राकाल, संतुलित आहार, आहार के घटक द्रव्य-कार्बोज, प्रतनक, वसा, खनिज लवण, विटामिन्स व जल के गुण-धर्म, शरीर हेतु कार्य, आहारीय स्त्रोत व सम्बन्धित अभावजन्य व्याधियां Concept and benefits of sweet diet, fruit diet, non-vegetarian diet, sprouted diet, dairy diet, vegetarianism, non-vegetarian diet मिठाहार, फलआहार, रसाहार, अपक्काहार, अंकुरितआहार, 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 आहारीय नियमावली	15
Reference Books:		
1	जीविमशरदःशतम - पं. श्रीरामशर्मा/आचार्यसम्पूर्णवाङ्मय, खण्ड - 41	
2	स्वस्थवृत्तिविज्ञान - प्रो. रामहर्षसिंह	
3	आहारऔरस्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल	

Dr. P. R. Registrar
Dr. P. R. Registrar
Dr. P. R. Registrar
Dr. P. R. Registrar

Semester III

Research Methodology and Statistics in Yoga योग में शोध विधियाँ एवं सांख्यिकी

Learning Objective:

- To understand the methods of research
- To know type of research and research design

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

- Organize, manage and present data
- Analyse statistical data graphically using frequency distributions and cumulative frequency distributions

Course Title:	Research Methodology and Statistics in Yoga योग में शोध विधियाँ एवं सांख्यिकी	Course Code: 24MYO9301T
Total Lecture hour	60	Hours
Unit I	Unit-I: Introduction of Research 1. Meaning, definition, nature and types of Research 2. Brief history and development of research 3. Requirement and importance of research in Yoga 4. Research problem – its meaning and characteristics 5. Hypothesis – meaning, nature and types अनुसन्धान परिचय 1. अनुसन्धान का अर्थ, परिभाषा, प्रकृति और प्रकार 2. अनुसन्धान का संक्षिप्त इतिहास और विकास 3. योग में अनुसन्धान की आवश्यकता और महत्व 4. शोध समस्या— इसके अर्थ और विशेषताएँ 5. परिकल्पना – अर्थ, प्रकृति और प्रकार	15
Unit II	Research Variables, Sample and Sampling 1. Meaning and nature of Variable 2. Types of Variables and factors affecting the variables 3. Sample, sample size and its calculation 4. Need of sample size calculation and factors affecting sample size 5. Meaning, nature and types of sampling अनुसन्धान के चर, प्रतिदशय और प्रतिदशय चयन 1. चर का अर्थ और स्वरूप 2. चर के प्रकार और चर को प्रभावित करने वाले कारक 3. प्रतिदश, प्रतिदश आकार और इसकी गणना 4. प्रतिदश आकार गणना की आवश्यकता और प्रतिदश आकार को प्रभावित करने वाले कारक 5. प्रतिदश चयन का अर्थ, प्रकृति और प्रकार	15
Unit III	Research Design and Methods 1. Characteristics of research 2. Research methods and their types (Observation / Participant Observation, Surveys, Interviews, Focus Groups, Experiments, Secondary Data Analysis / Archival Study, Mixed Methods – combination of some of the above) 3. Characteristics of research design 4. Types of Research Design (Qualitative research design, Quantitative research design and their divisions) 5. Method and style of writing research report 6. Research Report Writing अनुसन्धान के तरीके और रूपरेखा 1. अनुसन्धान के लक्षण 2. अनुसन्धान के तरीके और उनके प्रकार (अवलोकन / प्रतिभागी अवलोकन, सर्वेक्षण, साक्षात्कार, केन्द्रित समूह, प्रयोग, माध्यमिक तथ्य विश्लेषण / अभिलेखीय अध्ययन, मिश्रित तरीके (उपयुक्त में से कुछ का संयोजन))	15

Dy. Registrar

Pandit Deendayal Upadhyaya

Shriharan University,

Chennai-600096

	3. अनुसन्धान रुपरेखा के लक्षण 4. अनुसन्धान रुपरेखा के प्रकार (गुणात्मक अनुसन्धान रुपरेखा, मात्रात्मक अनुसन्धान रुपरेखा और उनके विभाजन) 5. शोध प्रतिवेदन लेखन की विधि तथा शैली 6. शोध प्रतिवेदन लेखन	
Unit IV	Statistics and Its Application	
	1. Graphical representation of research data and Parametric / Non-parametric tests (Analysis of Covariance, Analysis of Variance, t-test, Chi-square) 2. Measures of Central Tendency: Mean, Median and Mode 3. Measures of Variability – Average Deviation, Quartile Deviation, Standard Deviation, Range and Variance 4. Use of Excel in statistics 5. Some useful statistical tools (Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), R Foundation for Statistical Computing (R), The MathWorks (MATLAB))	15
सांख्यिकी और उसके अनुप्रयोग 1. अनुसंधान तथ्यों का लेखाचित्र निरूपण और पैरामीट्रिक / गैर पैरामीट्रिक परीक्षण (सहसंयोजक का विश्लेषण, विचरण का विश्लेषण, टी-परीक्षण, कार्ई-वर्ग) 2. केंद्रीय प्रवृत्ति की माप: माध्य, माध्यिका और बहुलक 3. परिवर्तनशीलता की माप – औसत विचलन, चतुर्थक विचलन, मानक विचलन, श्रेणी और भिन्नता 4. सांख्यिकी में एकसेल का प्रयोग 5. कुछ उपयोगी सांख्यिकीय उपकरण (सामाजिक विज्ञान के लिए सांख्यिकीय पैकेज (SPSS), सांख्यिकीय कम्प्यूटिंग के लिए आर फाउंडेशन (R), द मैथवर्क्स (MATLAB))		
Reference Books:		
1	एस एम शुक्ल, 'सांख्यिकी के मूल तत्त्व', साहित्य भवन प्रकाशन, आगरा – 2019	
2	एस.पी. सिंह, 'सांख्यिकी: सिद्धान्त एवं व्यवहार', एस. चंद प्रकाशन, दिल्ली – 1978	
3	Bell, J. Doing Your Research Project: A Guide for First-time Researchers in Education and Social Science, Viva Books, New Delhi-1997	

Sequential Practice of Yoga Practices – 3

यौगिक क्रियाओं का क्रमिक अभ्यास –3

Learning Objective:

- To learn how to practice different Yogic practices
- What are the different Yogic techniques and how to perform them?

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

- Do advance Yogasana practices with effective manners
- Do different Yogic Shatkarnas like Jal Neti, Sutra Neti, Kapalbhāṭi and Nauli.

Note:

Śatkarnas (Kriyās), subtle exercises, postures, Prāṇāyāma, Mudras, Bandhas and Meditation practiced in the first and second semesters shall also be included in the syllabus of the third semester.

प्रथम सत्र और द्वितीय सत्र के पाठ्यक्रम में आई सभी क्रियायें, सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध व ध्यान तृतीय सत्र में भी सम्मिलित रहेंगे।

Course Title:	Sequential Practice of Yoga Practices – 3 यौगिक क्रियाओं का क्रमिक अभ्यास – 3	Course Code: 24MYO9302T
Total Lecture hour 60		Hours
Unit I	Śatkarnas: Gājākarani (Kūṇjāla), Jalāneti, Sūtraneti, Vāstradhāuṭi, Agnisāra, Vāṭakrama, Vyutkram and Shitkram-Kapalabhāṭi षट्कर्म – गजकरणी (कुञ्जल), जलनेति, सूत्रनेति, वस्त्रधौती, अग्निसार, वातक्रम, व्युत्क्रम और शीतक्रम-कपालभाति	15 h 15

Unit II	Subtle Exercise: All forty-eight exercises and Shool Vyayam from the book <i>Sūkṣma Vyāyāma</i> by Swami Dharendra Brahmachari Sūrya-Namaskara (Along with recitation of concerned mantras) सूक्ष्म व्यायाम — स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी कृत 'सूक्ष्म व्यायाम' से सभी अड़तालीस क्रियाएँ और स्थूल व्यायाम सूर्य-नमस्कार (संबद्ध मन्त्रोच्चारण-पूर्वक)	15
Unit III	Asanas: Meditative and Relaxative Postures – Padmasana, Siddhāsana, Vjāsana, Simhasana, Mukatāsana, Bhadrāsana, Svastikāsana, Makarāsana, Jyestikāsana, Ananda-Madirasana Cultural Postures (Standing) – Tiriyaka Kati Chakrāsana, Meru Pristhāsana, Samakonāsana, Dwikonāsana, Uththa Lolāsana, Dolāsana, Sirshā-Angustha-Yogasana, Uththa-Janu-Sirshāsana, Moordhāsana, Utkatasana, Pādahastāsana, Vksāsana, Garudāsana Lying in Supine Position – Hasta-Pada-Angushthasana, Meru-Akarshanasana, Sarvāṅgāsana, Matsyāsana, Halāsana, Cakrāsana Lying in Prone Position – Gupta-Padmasana, Sarpāsana, Uthhān-Prishāsana, Ardha-Padma-Paschimottānāsana, Bhujāṅgasana, Viparita-Naukāsana, Eka-Pada-Dhanurāsana Sitting Postures – Ardha-Padma-Paschimottānāsana, Janushirshāsana, Akarnadhanurasana, Tolāṅgāsana, Baddha-Padmāsana Advanced Postures – Poorna-Shulabhasana, Poorna-Dhanurasana, Kandhurasana, Ekpāda Skandāsana, Bakāsana, Purpa Ustrāsana, Sirsāsana	15
Unit IV	आसन — ध्यानारसक व विश्राम-दायक आसन — पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन, सिंहासन, मुक्तासन, भद्रासन, स्वास्तिकासन, मकरासन, जयोष्ठिकासन, आनन्दमदिरासन सांस्कृतिक आसन (खड़े होकर किए जाने वाले) — तिर्यक-कटि-चक्रासन, मेरु-प्रतिष्ठासन, समकोणासन, द्विकोणासन, उत्थिता लोलासन, डोलासन, शीर्ष-अंगुष्ठ-योगासन, उत्थित-जनु-शीर्षासन, मूर्धासन, उक्कटासन, पादहस्तासन, वृक्षासन, गरुडासन कमर के बल लेटकर किए जाने वाले — हस्तापाद-अंगुष्ठासन, मेरु-आकर्षणासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, चक्रासन पेट के बल लेटकर किए जाने वाले — गुप्त-पद्मासन, सर्पासन, उत्तान-प्रतिष्ठासन, अर्ध-पद्म-परिचमोत्तानासन, भुजंगासन, विपरीत-नौकासन, एकपाद धनुरासन बैठकर किए जाने वाले — अर्ध-पद्म-परिचमोत्तानासन, जानुशीर्षासन, आकर्षणनुरासन, तोलांगासन, बद्ध-पद्मासन उन्नत आसन — पूर्व-परिचमोत्तानासन, एकपादस्कंधासन, बकासन, पूर्व उष्ट्रासन, शीर्षासन	
Unit IV	Prāṇāyāma: Nādishodhana, Anuloma-Viloma, Sūryabhedhi, Ujjayi, Shitikari, Bhastrika, Sitali and Bhāmari Mudrā and Bandha: Aśvinimudrā, Mahāmudrā, Mahābandha, Mahāvedhamudrā, Uddīyānabandha, Mūlabandha, Jālandharabandha, Viparītakarāṇī, Tādāgū, Kākī and Śāmbhavī Meditation: Yoga Nidrā and Savitā Kī Dhyaṇ Dhāraṇā	15
	प्राणायाम — नाडीशोधन, अनुलोम-विलोम, सूर्यभेदी, उज्जायी और शीतली, भस्त्रिका, शीतकारी और भ्रामरी मुद्रा व बन्ध — अश्विनी मुद्रा, महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध मुद्रा, उड्डियानबन्ध, मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध, विपरीतकारणी, तडङ्गी, काकी व शाम्भवी ध्यान — योगनिद्रा और सविता की ध्यान धारणा	
Reference Books:		
1	स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, सूक्ष्म व्यायाम, मोरारजी देसाई नेशनल इस्टिट्यूट ऑफ योग, नई दिल्ली	11/11
2	स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंबई, बिहार-2006	

	कक्षा गठन: अर्थ, प्रकार और उनका महत्व	
Unit III	Lesson Planning • Meaning and Importance of Lesson Plan • Objectives and Steps of Making Lesson Plan • Types of Lesson Plan • Factors Affecting Lesson Plan • Basic Principles of Making Lesson Plan पाठ योजना पाठ योजना का अर्थ और महत्व पाठ योजना बनाने के उद्देश्य और चरण पाठ योजना के प्रकार पाठ योजना को प्रभावित करने वाले कारक पाठ योजना बनाने के मूल सिद्धांत	15
Unit IV	Class Management • Meaning and Importance of Class Management • Factors Affecting Class Management • Steps of Class Management • Organization and Administration of Yoga Competition • Rules of Inter-collegiate/University Level Yoga Competition कक्षा प्रबंधन कक्षा प्रबंधन का अर्थ और महत्व कक्षा प्रबंधन को प्रभावित करने वाले कारक कक्षा प्रबंधन के चरण योग प्रतियोगिता का संगठन और प्रशासन अंतर-महाविद्यालय / विश्वविद्यालय स्तरीय योग प्रतियोगिता के नियम	15
Reference Books:		
1	Bhatia and Bhatia (1959). <i>The Principles and Methods of Teaching</i> , Doaba House, New Delhi.	
2	Prof. Ramesh Chandra (2004). <i>Technology in the Preparation of Teachers</i> , Usha Books, Delhi.	
3	Kochar S.K. (2010). <i>Methods and Techniques of Teaching</i> , Sterling Publishers, New Delhi.	
4	Walio J.S. (2003). <i>Principles and Methods of Education</i> , Print Publishers, Jalandhar City.	

Principal Upanishads and Yogavāsishtha मुख्य उपनिषद् और योगवासिष्ठ

Objectives:

- To know about principal Upanishads.
- To learn about the teachings of the Upanishads.

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

- Understand the teachings of the Upanishads.
- Learn how the Upanishads are helpful to human beings.

Course Title:	Principal Upanishads and Yogavāsishtha मुख्य उपनिषद् और योगवासिष्ठ	Course Code: 24MYO9304T
Total Lecture hour	60	Hours
Unit I	Īśāvāsyaopaniṣad – Karmanīṣṭhā, Vidyā & Avidyā, Nature of Brahman. Kenopaniṣad – Ātmā and the Mind, Realization of Truth, Message of Yakṣa-Episode. Kathopaniṣad – Definition of Yoga, Nature of Soul, Importance of Self-Realization. Prāśnopaniṣad – Concept of Prāṇa & Rayi (Creation), Pañcaprāṇa. ईशावास्योपनिषद् – कर्म-निष्ठा, विद्या और अविद्या, ब्रह्म का स्वरूप। केनोपनिषद् – आत्मा और मन, सत्य की अनुभूति, यक्ष के उपाख्यान का संदेश। कठोपनिषद् – योग की परिभाषा, आत्मा का स्वरूप एवं आत्मानुभूति का महत्त्व। प्रश्नोपनिषद् – प्राण और रयि की अवधारणा, पंचप्राण।	15

h1n

Unit II	Muṇḍakopaniṣad – Vidyā Parā & Aparā, Characteristics of Brahmanavidyā, Tapas & Gurubhakti, Creation, Goal of Meditation. Māṇḍūkyaopaniṣad – Four States of Consciousness and their relation with Om-kāra. Āitareyopaniṣad – Concepts of Ātma, Universe, and Brahman.	15
	मुंडकोपनिषद् – विद्या परा तथा अपरा, ब्रह्मविद्या की विशेषताएं, तप और गुरुभक्ति, सृष्टि की उत्पत्ति, ध्यान का उद्देश्य। माण्डूक्योपनिषद् – चेतना की चार अवस्थाएँ एवं ओंकार से इनका संबंध। ऐतरेयोपनिषद् – आत्मा, ब्रह्माण्ड और ब्रह्म की अवधारणा।	
Unit III	Taittirīyopaniṣad – Pañcakōśa, Śikṣāvallī, Ānandavallī, Bhṛguvalli (in brief). Chandogyaopaniṣad – Om Meditation, Śāṇḍilyavidyā. Bṛhadāraṇyakopaniṣad – Dialogue between Yājñavalkya and Maitreyī.	15
	तैत्तिरीयोपनिषद् – पंचकोश, शिक्षावल्ली, आनंदवल्ली, भृगुवल्ली का संक्षिप्त विवरण। छान्दोग्योपनिषद् – ओम ध्यान, शाण्डिल्य विद्या। बृहदारण्यकोपनिषद् – याज्ञवल्क्य-मैत्रेयी-संवाद।	
Unit IV	Yogavāsistha – General Introduction of Yogavāsistha, Adhi and Vyādhi, Four Gatekeepers of Salvation, Development of Sattva Guṇa, Eight Stages of Meditation, Sapta Bhūmis. योगवासिष्ठ – योगवासिष्ठ का सामान्य परिचय, आधि और व्याधि, मुक्ति के चार द्वारपाल, सत्त्वगुण का विकास, ध्यान के आठ चरण, सप्त भूमियाँ।	15
Reference Books:		
1	उपनिषद् अंक, कल्याण, गीता प्रेस, गोरखपुर – 2015	
2	उपनिषद्, प्रकाशक स्वामी शिवानंदसागर, निष्कामवनन लक्ष्मीनगर, दमयू 77 – ए, ग्रेटर कैलाश, नई दिल्ली – 1981	
3	सांख्य संहिता – स्वामी प्रेमसुख दास जी महाराज, गीता प्रेस, गोरखपुर – 1990	
4	उपनिषद् ब्रह्मविद्या अर्केडमी, बी. आर. एल.	
5	<i>The Principal Upanishads</i> , S. Radhakrishnan, Harper Collins Publishers, A-75, Sector 37, Noida, Uttar Pradesh – 201301.	

Alternate Therapy वैकल्पिक चिकित्सा

Objectives:

- **Understand Yoga's Role in Various Institutions:** Explore the application and impact of yoga in different institutional settings, including schools, workplaces, healthcare facilities, and rehabilitation centers.
- **Promote Yoga in Sports:** Educate on the role of yoga in sports, focusing on how it can enhance athletic performance, prevent injuries, and support recovery processes.

Course Outcome:

Students will appreciate yoga's holistic approach to health, integrating physical, mental, and spiritual aspects. They will be able to advocate for and implement yoga practices that promote a balanced lifestyle, contributing to overall wellness in their personal and professional lives.

Course Title:	Alternate Therapy वैकल्पिक चिकित्सा	Course Code: 24MYO9305T
Total Lecture hour 60		Hours
Unit I	Introduction to Alternative Therapy Brief history and origins of Alternative Therapy, Alternative Therapy Introduction, Meaning and Systems, Alternative Fields of Therapy, Importance of Alternative Therapy, Principles of Alternative Therapy. Acupressure Therapy: Introduction, Meaning and Methods, Principles, Method of Pressure, Equipment and Precautions, and Effect on Various Diseases.	15
वैकल्पिक चिकित्सा का परिचय वैकल्पिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास और उत्पत्ति,		

	वैकल्पिक चिकित्सा का परिचय, अर्थ और प्रणालियाँ, चिकित्सा के वैकल्पिक क्षेत्र, वैकल्पिक चिकित्सा का महत्त्व, वैकल्पिक चिकित्सा के सिद्धांत। एक्यूप्रेशर चिकित्सा: परिचय, अर्थ और विधियाँ, सिद्धांत, दबाव की विधि, उपकरण और सावधानियाँ तथा विभिन्न रोगों पर प्रभाव।	
Unit II	Pranic Healing Meaning, Definition, and Types of Pranas. Introduction, History, and Principles of Pranic Healing. Pranic Energy Centers, Various Methods of Pranic Healing, Importance of Colors and Chakras in Pranic Healing, Effect of Pranic Healing in Various Diseases. प्राणिक चिकित्सा प्राणों का अर्थ, परिभाषा और प्रकार, प्राणिक हीलिंग का परिचय, इतिहास और सिद्धांत, प्राणिक ऊर्जा केंद्र, प्राणिक हीलिंग की विभिन्न विधियाँ, प्राणिक हीलिंग में रंगों और चक्रों का महत्त्व, विभिन्न रोगों में प्राणिक हीलिंग का प्रभाव।	15
Unit III	Magnet Therapy Meaning, Definition, Nature, Scope, Limitations, and Principles of Magnet Therapy. Various Types of Magnets, Methods of Magnet Therapy, Effect of Magnet Therapy in Various Diseases. चुंबक चिकित्सा चुंबक चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा, प्रकृति, दायरा, सीमाएँ और सिद्धांत, विभिन्न प्रकार के चुंबक, चुंबक चिकित्सा की विधियाँ, विभिन्न रोगों में चुंबक चिकित्सा का प्रभाव।	15
Unit IV	Yajna Therapy and Svara Therapy Yajna Therapy: Meaning and Definition, Principles, Scope, and Limitations of Yajna Therapy. Uses and Preparation of Havan Samagri According to Diseases in Yajna Therapy. Scientific Background of Yajna Therapy. Svara Therapy: Concept and Objectives, Meaning, Nature, and Types of Svara. Principles of Svara Therapy, General Information of Nadis. Svara Therapy for Indigestion, Constipation, Asthma, Acidity, Common Cold, High and Low Blood Pressure, Obesity, and Insomnia. यज्ञ चिकित्सा एवं स्वर चिकित्सा यज्ञ चिकित्सा: अर्थ और परिभाषा, सिद्धांत, दायरा और सीमाएँ, रोगों के अनुसार हवन सामग्री का उपयोग और निर्माण, यज्ञ चिकित्सा की वैज्ञानिक पृष्ठभूमि। स्वर चिकित्सा: स्वर चिकित्सा की अवधारणा और उद्देश्य, स्वर का अर्थ, प्रकृति और प्रकार, स्वर चिकित्सा के सिद्धांत, नाड़ियों की सामान्य जानकारी, अपच, कब्ज, दमा, एसिडिटी, जुकाम, अम्लपित्त, उच्च और निम्न रक्तचाप, मोटापा, अनिद्रा के लिए स्वर चिकित्सा।	15
Reference Books:		
1	Dr. Atar Singh: <i>Acupressure-Prakritik Upachar</i> , Acupressure Health Care Systems, 2019.	
2	Dr. Dhiren Gala: <i>Be Your Own Doctor with Acupressure</i> , Navneet Publications, 2000.	
3	Dr. Asha Maheshwari: <i>Sujok Therapy</i> , Acupressure Health Care Systems, 2015.	
4	Master Choa Kok Sui: <i>Miracles through Pranic Healing</i> , Institute for Inner Studies Publishing Foundation, 2012.	
5	Master Choa Kok Sui and Benny Gantioqui: <i>Pranic Psychotherapy</i> , Institute for Inner Studies Publisher, 2000.	
6	Dr. R.S. Bansal and Dr. H.L. Bansal: <i>Magnetic Cure for Common Disease</i> , Orient Paperbacks, 1990.	
7	Dr. Nannu Bhai Painter: <i>The Textbook of Magnetotherapy</i> .	
8	Prof. Ram Harsh Singh: <i>Swasthyavritta Vidyayn</i> , Chaukhamba Publisher, Varanasi, 2017	
9	Dr. Hiratal: <i>Achar Aur Swasthya</i> , Awaran Shilpi Publisher, 1977.	
10	Dr. Pranav Pandya: <i>Reviving the Vedic Culture of Yagy</i> , Yug Nirman Yojana Vistap Trust, 2009	

Applied Yoga अनुप्रयुक्त योग

Objectives:

- To provide the knowledge of concept of Yoga, Yoga education with Guru-shishya parampara.
- To acquaint students with values and contribution of yoga in development of values in Education.
- To provide knowledge about Astang yoga and personality development through yogic practices.
- To acquaint the students with stress management through Astang yoga and Bhagwad Gita.

Learning Outcomes:

- Gain information about yoga and yoga education in development of human society.
- Gain knowledge about concept of values, value-oriented education and role of yoga teacher in value-oriented education.
- Understand about Astang yoga and development of personality with emphasis on Panchkosh.
- Understand different techniques of stress management in Astang yoga of Patanjali and Bhagwad Gita.

Course Title:	Applied Yoga अनुप्रयुक्त योग	Course Code: 24MYO9306T
Total Lecture hour 60		
Unit I	Yoga in Education • Meaning, Definitions, Aim and Objectives of Yoga Education • Relationship between Yoga and Education • Factors of Yoga Education and its significance • Guru-Shishya Parampara in Yoga Education • Role of Yoga in Development of Human Society शिक्षा में योग • योग शिक्षा का अर्थ, परिभाषाएँ, उद्देश्य और लक्ष्य • योग और शिक्षा के बीच संबंध • योग शिक्षा के कारक और इसका महत्व • योग शिक्षा में गुरु-शिष्य परंपरा • मानव समाज के विकास में योग की भूमिका	Hours 15
Unit II	Value Education • Meaning, Definitions and Types of Values • Value Oriented Education and Modes of Living • Contribution of Yoga towards development of values • Role of Yoga Teacher in Value Oriented Education • Salient Features of Ideal Yoga Teachers मूल्य शिक्षा • मूल्यों का अर्थ, परिभाषाएँ और प्रकार • मूल्य उन्मुख शिक्षा और जीवन जीने के तरीके • मूल्यों के विकास में योग का योगदान • मूल्य उन्मुख शिक्षा में योग शिक्षक की भूमिका • आदर्श योग शिक्षकों की मुख्य विशेषताएँ	 15
Unit III	Personality Development • Astang Yoga and Personality Development • Personality Development with Specific Emphasis on Panchkosh • Different Yoga Modules to improve memories • Intelligence: Meaning and Concept of Intelligence According to Yoga • Yoga Practice for I.Q. development व्यक्तित्व विकास • अष्टांग योग और व्यक्तित्व विकास • पंचकोश पर विशेष जोर देने के साथ व्यक्तित्व विकास • याददाश्त को बेहतर बनाने के लिए विभिन्न योग मौजूद	 15

	• बुद्धि: योग के अनुसार बुद्धि का अर्थ और अवधारणा • बुद्धि विकास के लिए योग अभ्यास	
Unit IV	Yoga for Stress Management • Stress: Introduction, Concept & Solution through Mandukya Kriya (Relaxation and Stimulation) as core for stress management • Techniques of Stress Management in Astang Yoga of Patanjali and Bhagwat Gita • Specific Practices for Stress Management (Breath Awareness, Shavasana, Yognidra) • Pranayam and Meditation for Stress Management • Impact of Yogic Life Style on Stress Management तनाव प्रबंधन के लिए योग • तनाव: मांडूक्य क्रिया (विश्राम और उत्तेजना) के माध्यम से परिचय, अवधारणा और समाधान • पतंजलि और भगवद गीता के अष्टांग योग में तनाव प्रबंधन की तकनीकें • तनाव प्रबंधन के लिए विशिष्ट अभ्यास (श्वास जगरूकता, शवासन, योगनिद्रा) • तनाव प्रबंधन के लिए प्राणायाम और ध्यान • तनाव प्रबंधन पर योगिक जीवन शैली का प्रभाव	15
Reference Books:		
1	Arun Kumar Singh, <i>Education Psychology</i> , Bharti Bhawan Publishers & Distributors, 2015	
2	Baron, R.A. (2007), <i>Psychology</i> (Fifth edition), New Delhi: Pearson Prentice-Hall of India	
3	Baron, A. Rober (2002), <i>Psychology</i> , Pearson Education, Fifth Edition	
4	Yog Prickeya and Prampers, Dr. Praveen Kumar & Dr. Amrita Priyam	
5	Ahujja, R. (2000), <i>Value oriented education in India</i> , In Modi, R. (Ed.), <i>Human values and social change</i> , Jaipur: Rawat Publications	

Yoga Skill Development योग कौशल विकास

Course Title:	Yoga Skill Development योग कौशल विकास	Course Code: 24MYO9307T
Total Lecture hour 60		
Unit I	Meaning, definition, need and objectives of Yoga Skill Development Various dimensions of Yoga Skill Development Basic elements of skill development: communication resources, language and style, personality and behavior, experience, subject understanding, motivation, new research-curiosity, creativity, ability to make need-based selection योग कौशल विकास का अर्थ, परिभाषा, आवश्यकता एवं उद्देश्य योग कौशल विकास के विभिन्न आयाम कौशल विकास के आधारभूत तत्व: संचार संसाधन, भाषा एवं शैली, व्यक्तित्व एवं व्यवहार, अनुभव, विषय बोध, प्रेरणा, नवीन अनुशीलन-जिज्ञासा, सृजनशीलता, आवश्यकता आधारित चयन की योग्यता	15
Unit II	Utility of modern teaching engineering in Yoga Skill Development Visual and auditory instructional techniques: principles and methods of using computer, laptop, OHP, projector etc. योग कौशल विकास में आधुनिक शैक्षणिक अभियांत्रिकी की उपयोगिता दृश्य व श्रवण अभियांत्रिक तकनीकें: कम्प्यूटर, लैपटॉप, ओ.एच.पी., प्रोजेक्टर आदि के उपयोग के सिद्धांत एवं विधि	15
Unit III	Meaning, definition, need and objectives of counseling and guidance. Types and process of counseling. Various qualities of effective counseling परामर्श एवं मार्गदर्शन का अर्थ, परिभाषा, आवश्यकता एवं उद्देश्य, परामर्श के प्रकार एवं प्रक्रिया, प्रभावी परामर्श के विभिन्न पहलू	15
Unit IV	Principles of proficiency in teaching yogic practices. Individual and group yoga classes, yoga training camps, yoga therapeutic camps: essential elements Determination of objectives, planning, resources, evaluation, organizational work and important considerations	15

	Principles of implemented process यौगिक अभ्यासों के अध्यापन की कुशलता के सिद्धांत व्यक्तिगत एवं सामूहिक योग कक्षाएँ, योग प्रशिक्षण शिविर, योग चिकित्सीय शिविर के लिए आवश्यक तत्व उद्देश्य निर्धारण, योजना, संसाधन, आकलन, संगठनात्मक कार्य एवं ध्यान रखने योग्य बातें कार्यान्वित प्रक्रिया के सिद्धांत		
Reference Books:			
1	डॉ. जगवंती देशवाल, 'योग कौशल विकास'		
2	'योगाभ्यासों की अध्यापन विधियाँ', कैवल्यधाम योग मन्दिर समिति, लोनावला, महाराष्ट्र		

Mantra Yoga & Swara Yoga

मन्त्र योग एवं स्वर योग

Course Title:	Mantra Yoga & Swara Yoga मन्त्र योग एवं स्वर योग	Course Code: 24MYO9308T
Total Lecture hour 60		
Unit I	Brief introduction of Mantra Yoga: Concept, meaning, definition of Mantra Yoga. Utility of Mantra Yoga in modern era. Origin and history of Mantra. Scientific nature of Mantra Yoga. Types of Mantra. Importance of Yoga in Mantra Sadhana मन्त्रयोग का संक्षिप्त परिचय: मन्त्रयोग की अवधारणा, अर्थ, परिभाषा, मन्त्रयोग की आधुनिक युग में उपयोगिता, मन्त्र की उत्पत्ति एवं इतिहास, मन्त्रयोग की वैज्ञानिकता, मन्त्र के प्रकार, मन्त्र साधना में योग का महत्व	15
Unit II	Preliminary preparation for Mantra Sadhana, Various methods of Mantra Sadhana, Therapeutic importance of Mantras, Importance of Yagya in Mantra Chikitsa, Therapeutic principles of Mantras, Methods of therapeutic use of Gayatri Mantra and Mahamrityunjaya Mantra मन्त्र साधना की प्रारम्भिक तैयारी, मन्त्र साधना की विभिन्न विधियाँ, मन्त्रों का चिकित्सीय महत्व, मन्त्रचिकित्सा में यज्ञ का महत्व, मन्त्रों का चिकित्सीय सिद्धांत, गायत्री मंत्र एवं महामृत्युंजय मंत्र के चिकित्सीय प्रयोग की विधियाँ	15
Unit III	Brief introduction of Swara Yoga: Concept, meaning, definition, types of Swara, Concept of Swara Yoga and Swara Sadhana, Origin and history of Swara Science, Utility of Swara Yoga, Swara identification principle and methods of its transformation, Methods of philosophy in Swara flow स्वरयोग का संक्षिप्त परिचय: स्वर की अवधारणा, अर्थ, परिभाषा, प्रकार, स्वरयोग व स्वर साधना की अवधारणा, स्वर विज्ञान की उत्पत्ति एवं इतिहास, स्वरयोग की उपयोगिता, स्वर पहचान सिद्धांत व इसके परिवर्तन की विधियाँ, स्वर प्रवाह में तत्वज्ञान की विधियाँ	15
Unit IV	Explanation of the principle process of Swara-oriented work, Brief introduction of Swara-oriented work and their utility, Relation Nadi and Swara Science, Swara Science and Prana, Swara Science and Chakra, Swara Science and Kundalini स्वरानुकूल कार्य के सिद्धांत प्रक्रिया की व्याख्या, स्वरानुकूल कार्यों का संक्षिप्त परिचय व उनकी उपयोगिता, संबंध नाड़ी एवं स्वर विज्ञान, स्वर विज्ञान एवं प्राण, स्वर विज्ञान एवं चक्र, स्वर विज्ञान एवं कुण्डलिनी	15
Reference Books:		
1	स्वर योग – स्वामी सत्यानंद सरस्वती	
2	मंत्र महोदधि – मोतीलाल बनारसी दास	
3	योगांक – गीता प्रेस गोरखपुर	
4	योग तत्वांक – गीता प्रेस गोरखपुर	
5	स्वरोदय के चार रत्न – बाबा अनुरागदास, रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार	
6	ज्ञानस्वरोदय – श्री कृष्णदास, श्री वैकुण्ठेश्वर प्रेस, मुम्बई	
7	स्वर चिकित्सा – डॉ. राकेश गिरि, शिक्षा भारती प्रकाशन, हरिद्वार	

	समायोजन समर्पण: योग के माध्यम से अर्थ, कारण, लक्षण और उपचार ध्यान धादे, अति सक्रियता विकार: योग के माध्यम से अर्थ, कारण, लक्षण और उपचार	
Reference Books:		
1	Moorthy, A.M. (2005), "Yoga Therapy", Teacher Publishing House, Coimbatore, ISBN-9788180160240	
2	Swami Shivananda Saraswati, (1957) "Yoga Therapy", Umachal Yoga Ashram, Guwahati	
3	Verma, Janki Prasad, (1962), "Rogo Ki Achuke Chikitsa", Leader Press, Allahabad	
4	Yogeshwar, "Simple Yoga Therapy", Yoga Center, Madras	
5	Tiwari, O.P., (1984), "Asanas-Why and How", Kaivalyadhama, Lonavala	
6	Roga & Yoga - Swami Shivanand	

Sequential Practice of Yoga Practices-4 योगिक क्रियाओं का क्रमिक अभ्यास-4

Objective of the Paper:

- To learn how to practice different Yogic practices
- What are the different naturopathy techniques?

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

- Do Yogasana practices with effective manners
- Familiar with Naturopathy practices

Note: All Kriyās (Shatkarmas), Subtle Exercises, Asanas, Prāṇāyāma, Mudrās, Bandhas, and Meditation from the first, second, and third semesters shall also be included in the fourth semester.
टिप्पणी: प्रथम, द्वितीय और तृतीय सत्र के पाठ्यक्रम में आई सभी क्रियाएँ, सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध व ध्यान चतुर्थ सत्र में भी सम्मिलित रहेंगी।

Course Title:	Sequential Practice of Yoga Practices-4 योगिक क्रियाओं का क्रमिक अभ्यास-4	Course Code: 24MYO9402T
Total Lecture hour 60		
Unit I	Shatkarmas: Gajakarani (Kunjia), Jalaneti, Sutraneiti, Vastradhauti, Agnisāra, Vātakrama, Vyutkram, and Shikram-Kapālabhāti Subtle Exercises: All forty-eight exercises and Sthool Vyayam from the book "Sukshma Vyayam" by Swami Dhirendra Brahmachari Sūrya Namaskāra: Along with recitation of concerned mantras षट्कर्माः गजकरणी (कुञ्जल), जलनेति, सूत्रनेति, वस्त्रधौति, अग्निसार, वातक्रम, व्युत्क्रम और शीतक्रम-कपालभाति सूक्ष्म-व्यायामः स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी कृत 'सूक्ष्म व्यायाम' से सभी अङ्गतालीस क्रियाएँ और स्थूल व्यायाम सूर्य-नामस्कारः संबद्ध मन्त्रोच्चारण-पूर्वक	15
Unit II	Asanas: Ardha-Baddha-Padmottanasana, Ardha-Chandrasana, Ardha-Padma-Halasana, Ardha-Padma-Padmottanasana, Ashtanga-Namaskara, Astavakrasana, Bakasana, Bhujangasana, Bhujangasana, Bhumi-Pada-Mastakasana, Brahmacharyasana, Dhanurakarshanasana, Dolasana, Druṭa-Utkatasana, Druṭa-Halasana, Dwi-Hasta-Bhujangasana, Dwi-Janu-Naman, Dwi-Pada-Kandharasana, Dwi-Pada-Sirasana, Dwikonasana, Garbha-Pindasana, Gatyatmak-Meru-Vakrasana, Gorakshasana, Hanumanasana, Jyesthikasana, Kandharasana, Kapilasana, Kashyapasan, Lolasana, Matsya-Kridasana, Mayurasana, Merudandasana, Meru Pristhasana, Natarajasana, Niralamba-Paschimottanasana, Niralamba-Shirshasana, Urdhva-Padmasana, Pada-Prasara-Paschimottanasana, Padadhirasana, Padma-Mayurasana, Padma-Parvatāsana, Saithilyāsana, Samakonasana, Santulanāsana, Sirsha-Angustha-Yogasana, Sirshapada-Bhumi Sarprasana, Skandha Chakra Stambhan Asana, Tolangulasana, Uthita-Hasta-Merudandasana, Vasisthasana, Vatayanasana, Vishwamitrasana, Vrischikasana	15

	आसनः अर्धबद्धपद्योत्तानासन, अर्धचंद्रासन, अर्धपद्महलासना, अर्धपद्मपद्योत्तानासन, अष्टांगनमस्कार, अष्टावक्रासन, बकध्यानासन, बकासन, भूगमनासन, भूमिपाद मस्तकासन, ब्रह्मचर्यासना, धनुराकर्षणासना, डोलासन, द्रुतउत्कटासन, द्रुतहलासना, द्व्यहस्तभुजंगासन, इयजानुनमन, द्व्यपादकंधारासना, द्व्यपादशीर्षासन, द्विकोणासन, गर्भापिण्डासन, गत्यात्मकमेखवक्रासन, गोश्वासन, हनुमानासन, ज्योष्ठिकासन, कंधारासन, कविलासन, कश्यपासन, लोलासन, मत्स्यक्रीडासन, मयूरासन, मेरुदण्डासन, मेरुपुष्पासन, नटराजासन, निरालाम्ब-परिच्यमोत्तानासन, निरालाम्बा-शीर्षासन, उर्ध्वपद्मासन, पादप्रसार-परिच्यमोत्तानासन, पदाधीरासन, पद्ममयूरासन, पद्मपार्वतासन, सैथिल्यासन, समकोणाना, सन्तुलनासना, शीर्ष अंगुष्ठयोगासन, शीर्षपादभूमिसर्पासन, स्कन्धचक्र, स्तम्भन आसन, तोलांगुलासन, उच्छिष्टहस्त-मेरुदण्डासन, वशिष्ठासन, वातायन आसन, विश्वामित्रासन, वृश्चिकासन	
Unit III	Prāṇāyāma: Bahyavritti, Abhyantaravritti, Stambhavritti Pranayama Mudras and Bandhas: Aśvinimudrā, Mahāmudrā, Mahābandha, Mahāvedhamudrā, Uḍḍiyanabandha, Mūlabandha, Jalandhārabandha, Viparītakarāni, Tādāgū, Kākā, and Sambhavi Meditation: Cyclic Meditation, Transcendental Meditation प्राणायामः बाह्यवृत्ति, अभ्यान्तरवृत्ति, स्तम्भवृत्ति प्राणायाम मुद्रा व बन्धः अश्विनीमुद्रा, महामुद्रा, महाबन्ध, महावेधमुद्रा, उड्डियानबन्ध, मूलबन्ध, जालंधारबन्ध, विपरीतकर्णी, तडंगाी, काकी व शास्मवी ध्यानः चक्रीय ध्यान, भावातीत ध्यान	15
Unit IV	Naturopathy: Diet Therapy, Fasting Therapy, Massage Therapy, Air Therapy, Sun Therapy, Hydrotherapy, Mud Therapy प्राकृतिक चिकित्सा: आहार चिकित्सा, उपवास चिकित्सा, अभ्यंग चिकित्सा, वायु चिकित्सा, सूर्य चिकित्सा, जल चिकित्सा, मृदा चिकित्सा	15
Reference Books:		
1	स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, सूक्ष्म व्यायाम, मोरारजी देसाई नेशनल ईन्स्टिट्यूट ऑव योग, नई दिल्ली	
2	स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंबेर, बिहार-2006	
3	पं. श्रीराम शर्मा, प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम, ब्रह्मवर्चस् शोध संस्थान, शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार-1998	
4	नारोद कुमार नीरज, मेरा आहार मेरा स्वास्थ्य, पॉपुलर बुक डिपो, नई दिल्ली – 2012	
5	नारोद कुमार नीरज, जल चिकित्सा, पॉपुलर बुक डिपो, नई दिल्ली – 2018	
6	पी.डी. मिश्रा, प्राकृतिक चिकित्सा: सिद्धान्त एवं व्यवहार, उत्तर प्रदेश हिन्दी संस्थान – 2012	
7	गणेश नारायण चौहान, भोजन के द्वारा चिकित्सा, पॉपुलर बुक डिपो, नई दिल्ली – 2012	
8	राकेश जिन्चल, प्राकृतिक आयुर्विज्ञान, आयोय सेवा प्रकाशन – 2019	
9	O.P. Tiwari - Asana why and how, Kaivalyadharm SMYM Samiti, Lonavala-2012	
10	M.L. Gharote - Guidelines for Yogic Practices, Medha Publication, Lonavala	
11	Swami Satyananda Saraswati - Asan, Pranayama, Mudra, Bandha, Yoga publication trust, Munger, 2006	
12	Stewart Mitchell, Naturopathy, Vermillion; New Ed edition, London -2001	
13	Krishan Kumar Suman, Naturopathy Modern Way of Life, Lotus Press, Delhi – 2010	
14	B.K.S. Iyengar - Light on Yoga, Harper Collins Publisher, New Delhi-2012	
15	B.K.S. Iyengar - Light on Pranayama, Harper Collins Publisher, New Delhi-2012	
16	Swami Kuvlayanand - Asana, Kaivalyadharm SMYM Samiti, Lonavala-1993	

Applied Psychology in Yoga योग में अनुप्रयुक्त मनोविज्ञान

Course Objectives:

To impart the knowledge about psychology, learning and motivation, personality and its various theories and guiding and counseling significance.

Learning Outcomes:

After completion of the course contents of this paper, the student will be able to:

- Understand basic concept of psychology, and its contribution in teaching learning process of yoga education.
- Gain knowledge about learning its laws and theories, various theories of motivation.
- Understand the concept of personality and its theories.
- Gain information about guidance and counseling their principles in yoga education and qualities of a counselor.

Semester IV
Yoga Therapy
योग चिकित्सा

Learning Outcomes:

- After completion of this course, students will gain knowledge about Yoga Therapy, its concept, principles, and limitations to treat various diseases.
- Students will understand the concept, classifications, and causes of various diseases along with postural deformities and their treatment.
- Students will understand lifestyle disorders such as Hypertension, Obesity, Blood Glucose disorders, Gastric Intestinal Problems, and Cardio respiratory disorders along with their treatment through Yoga Therapy.
- Students will gain information about Yoga Therapy for psychological disorders such as Stress, Anxiety, Depression, Insomnia, Adjustment Problems, and Attention Deficit/Hyperactivity Disorder along with their treatment through Yoga Therapy.

Course Title:		Yoga Therapy योग चिकित्सा		Course Code: 24MYO9401T	
Total Lecture hour 60				Hours	
Unit I	Yoga Therapy: An Introduction Meaning, Definition, and Importance of Yoga Therapy in the modern age. Concept and Scope of Yoga Therapy. Principles of Yoga Therapy. Limitations of Using Yoga Therapy योग चिकित्सा: एक परिचय आधुनिक युग में योग चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा और महत्व, योग चिकित्सा की अवधारणा और दायरा, योग चिकित्सा के सिद्धांत, योग चिकित्सा के उपयोग की सीमाएँ			15	
Unit II	Concept of Diseases Diseases: Meaning and their causes. Classifications of Diseases. Postural Deformities: Meaning and their causes. Treatment of Different types of Postural Deformities through Yoga Therapy (Kyphosis, Lordosis, Scoliosis, Knock-Knee, Flat-Foot) रोगों की अवधारणा रोग: अर्थ और उनके कारण, रोगों का वर्गीकरण, आसन संबंधी विकृतियाँ: अर्थ और उनके कारण, योग चिकित्सा के माध्यम से विभिन्न प्रकार की आसन संबंधी विकृतियों का उपचार (काइफोसिस, लॉर्डोसिस, स्किओलिसिस, झुटने टेकना, फ्लैट-फुट)			15	
Unit III	Yoga Therapy for Lifestyle Disorders Hypertension, Obesity, and Blood Glucose disorders: Causes, Symptoms, and Treatment through Yogic Therapy Gastric Intestinal Problems: Indigestion, Constipation, Acidity; Causes, Symptoms, and Treatment through Yogic Therapy Cardio respiratory disorders: Atherosclerosis and Bronchi Asthma; Causes, Symptoms, and Treatment through Yoga Therapy जीवनशैली विकार के लिए योग चिकित्सा उच्च रक्तचाप, मोटापा और रक्त शर्करा विकार: कारण, लक्षण और योग चिकित्सा के माध्यम से उपचार गैस्त्रिक आंत्र समस्या: अपच, कब्ज, एसिडिटी, कारण, लक्षण और योग चिकित्सा के माध्यम से उपचार कार्डियो ब्रन्काय ब्रन्काय विकार: एथेरोस्क्लेरोसिस और ब्रॉन्की अस्थमा: कारण, लक्षण और योग चिकित्सा के माध्यम से उपचार			15	
Unit IV	Yoga Therapy for Psychological Problems Stress, Anxiety, and Depression: Meaning, Causes, Symptoms, and Treatment through Yoga Insomnia: Meaning, Causes, Symptoms, and Treatment through Yoga Adjustment Problems: Meaning, Causes, Symptoms, and Treatment through Yoga Attention Deficit, Hyperactivity Disorder: Meaning, Causes, Symptoms, and Treatment through Yoga मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए योग चिकित्सा तनाव, चिंता और अवसाद: योग के माध्यम से अर्थ, कारण, लक्षण और उपचार अनिद्रा: योग के माध्यम से अर्थ, कारण, लक्षण और उपचार			15	

Course Title:	Applied Psychology in Yoga योग में अनुप्रयुक्त मनोविज्ञान		Course Code: 24MYO9403T
Total Lecture hour 60			Hours
Unit I	Introduction of Psychology - Psychology: Meaning, Definition and Scope of Psychology in Yoga. - Nature and Branches of Psychology. - Relevance and Contribution of Psychology in Teaching & Learning Process of Yoga Education. - Methods of Psychology: General Introduction, Survey and Experiment Method. मनोविज्ञान का परिचय - योग में मनोविज्ञान का अर्थ, परिभाषा और दायरा। - मनोविज्ञान की प्रकृति और शाखाएँ। - योग शिक्षा की शिक्षण और सीखने की प्रक्रिया में मनोविज्ञान की प्रासंगिकता और योगदान। - मनोविज्ञान की विधियाँ: सामान्य परिचय, सर्वेक्षण और प्रयोग विधि।	15	
Unit II	Learning and Motivation - Learning: Meaning, Definition, Laws of Learning and Learning Curves. - Theories of Learning: Thorndike's Trial and Error, Pavlov's Learning by conditioning. - Motivation: Meaning, Definition, Concept and Dynamics of Motivation in Yoga. - Theories of Motivation: Abraham Maslow's Self Actualization Theory, Sigmund Freud's Instinct Theory.	15	
Unit III	Personality - Personality: Meaning, Definition and Structure of Personality. - Theories of Personality: Sigmund Freud's Psycho-Analytical Theory. - Type Theories of Personality: Kretschmer's, Sheldon's and Jung's Classification. - Trait Theory of Personality: Allport and Eysenck. - व्यक्तित्व: व्यक्तित्व का अर्थ, परिभाषा और संरचना। - व्यक्तित्व के सिद्धांत: सिगमंड फ्रायड का मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत। - व्यक्तित्व के प्रकार सिद्धांत: क्रेश्चमर, शेल्डन और जंग का वर्गीकरण। - व्यक्तित्व का गुण सिद्धांत: ऑलपोर्ट और आइज़ेक।	15	
Unit IV	Guidance and Counselling - Guidance: Meaning, Definition and Significance of guidance. - Principles of Guidance in Yoga Education. - Counseling: Meaning, Definition and Significance of Counseling and Different types of Counseling. - Concept of Counseling Process and Qualities of a Counselor. - मार्गदर्शन: मार्गदर्शन का अर्थ, परिभाषा और महत्व। - योग शिक्षा में मार्गदर्शन के सिद्धांत। - परामर्श: परामर्श का अर्थ, परिभाषा और महत्व तथा परामर्श के विभिन्न प्रकार। - परामर्श प्रक्रिया की अवधारणा और परामर्शदाता के गुण।	15	
Reference Books:			
1	Dr. Arun Kumar Singh, Education Psychology (2015) Bharti Bhawan Publishers & Distributors.		
2	Dridge & Hung: Psychological Foundations of Education. Harper and Row Publishers.		
3	Kamlesh, M. L. Education Sports Psychology, New Delhi, Friends Pub., 2006.		

4	Jaswant kaur Vir - Psychology of Teaching and Learning (Twenty First Century Publication)
5	Pardeep Kumar Sahu Patiala. (2008).
6	Baron, R. A. (2007). Psychology (Fifth edition) New Delhi: Pearson Prentice-Hall of India.
7	Baron, A. Rober. (2002) "Psychology" Pearson Education Vth Ed.
7	Cliffor T. Morgan, Richard a. King, John R. Weis and John Schopler (1993), "Introduction to Psychology" - 7th Edition. Tata McGraw Hill Book Co. New Delhi.

Indian Philosophers and Yogis भारतीय दार्शनिक व योगी

Objective of the Paper:

- To know about our great Indian Yogis.
- To learn about the teachings of Yogis of India.

Outcome of the Paper:

- Recognise our great Yogis and their contribution towards society.
- Familiar with our great ancient Indian heritage and culture.

Course Title:	Indian Philosophers and Yogis भारतीय दार्शनिक व योगी	Course Code: 24MYO9404T
Total Lecture hour 60		
Unit I	Short Life Sketch and their Contribution to Philosophy and Yoga: Maharshi Manu, Maharshi Yājñavalkya, Maharshi Aśhvakra, Videha Rājā Janaka, Rājā Maitrey, Rājā Gārgi संक्षिप्त जीवन-वृत्त तथा दर्शन व योग के प्रति योगदान- महर्षि मनु, महर्षि याज्ञवल्क्य, महर्षि अष्टवक्र, विदेह राजा जनक, ऋषिका मैत्रेयी, ऋषिका गार्गी	15
Unit II	Short Life Sketch and their Contribution to Philosophy and Yoga: Maharshi Vālmiki, Maharshi Vedavyāsa, Maharshi Vasiṣṭha, Maharshi Viśvāmītra संक्षिप्त जीवन-वृत्त तथा दर्शन व योग के प्रति योगदान- महर्षि वाल्मीकि, महर्षि वेदव्यास, महर्षि वसिष्ठ, महर्षि विश्वामित्र	15
Unit III	Short Life Sketch and their Contribution to Philosophy and Yoga: Muni Akṣapāda Gautama, Muni Kaṇāda, Muni Kapiḷa, Muni Patanjali, Muni Jaimini, Muni Bādarāyaṇa संक्षिप्त जीवन-वृत्त तथा दर्शन व योग के प्रति योगदान- मुनि अक्षपाद गौतम, मुनि कणाद, मुनि कपिल, पतञ्जलि, मुनि जैमिनि, मुनि बादरायण	15
Unit IV	Short Life Sketch and their Contribution to Philosophy and Yoga: Adi Saṅkarācārya, Yogi Matsyendranātha, Yogi Gorakṣanātha, Santa Jñāneswara, Muni Gautama Buddha, Muni Mahavira Jina संक्षिप्त जीवन-वृत्त तथा दर्शन व योग के प्रति योगदान- आदि शंकराचार्य, योगी मत्स्येन्द्रनाथ, योगी गोरक्षनाथ, सन्त ज्ञानेश्वर, मुनि गौतम बुद्ध, मुनि महावीर जिन	15

Reference Books:

1	विश्वनाथ मुखर्जी, भारत के महान योगी, विश्वविद्यालय प्रकाशन, नई दिल्ली — 2005
2	विश्वनाथ मुखर्जी, भारत की महान साधिकायें, विश्वविद्यालय प्रकाशन, नई दिल्ली — 2005
3	कल्याण (भक्त अङ्क), गीता प्रेस गोरखपुर
4	कल्याण (सन्त अङ्क), गीता प्रेस गोरखपुर
5	पं. श्रीराम शर्मा, प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम, ब्रह्मवर्चस् शोध संस्थान, शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार — 1998
6	कल्याण (योग-तत्त्वांक व योगाङ्क), गीता प्रेस गोरखपुर, क्रमशः 1991 व 2002
7	राकेश दीक्षित, शरीर-रचना एवं क्रिया-विज्ञान, भाषा भवन, मथुरा — 2005
8	डॉ. भार्गव गोविन्द घाणेकर, सुश्रुत (शरीर स्थान)
9	डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा, शरीर रचना विज्ञान

Human Consciousness and Mental Health

मानव चेतना एवं स्वास्थ्य

Course Title:	Human Consciousness and Mental Health मानव चेतना एवं स्वास्थ्य	Course Code: 24MYO9405T
Total Lecture hour 60		Hours
Unit I	Meaning, definition and scope of consciousness, nature of human consciousness, need for the study of human consciousness, present crisis of human consciousness and ways of finding a meaningful solution. 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।	15
Unit II	Human consciousness in Vedas and Upanishads, Human consciousness in Buddhist and Jain philosophy, Human consciousness in Sankhya, Yoga and Vedanta. Human consciousness in various streams of ancient Indian science like Tantra, Astrology and Ayurveda, Consciousness from the point of view of Western science and quantum theory of consciousness. वेद, उपनिषदों में मानव चेतना, बौद्ध एवं जैन दर्शन में मानव चेतना, सांख्य, योग व वेदान्त में मानव चेतना। प्राचीन भारतीय विज्ञान की विविध धाराओं तंत्र, ज्योतिष एवं आयुर्वेद में मानव चेतना, पश्चिमी विज्ञान की दृष्टि में चेतना एवं चेतना का क्याण्टम सिद्धान्त।	15
Unit III	Various mysteries and facts of human consciousness, birth and life, fate and effort, law of karma, rituals and rebirth. मानव चेतना के विविध रहस्य एवं तथ्य जन्म और जीवन, भाग्य और पुरुषार्थ, कर्मफल विधान, संस्कार और पुनर्जन्म।	15
Unit IV	Mental health meaning, definition, nature and characteristics of mind, causes of mental diseases, factors affecting mental health, measures to improve mental health. Mental diseases and their combined treatment anxiety, depression, stress and neurasthenia. मानसिक स्वास्थ्य अर्थ, परिभाषा, मन का स्वरूप एवं विशेषताएँ, मानसिक रोगों के कारण, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले तत्व, मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करने वाले उपाय। मानसिक रोग एवं उनका यौगिक उपचार चिंता, अवसाद, मानसिक तनाव, एवं मनोदौर्बल्य (न्यूरेस्टहेनिया)।	15
Reference Books:		
1	भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरूप-डॉ. श्री कृष्ण सक्सेना	
2	भारतीय दर्शन –आचार्य बलदेव उपाध्याय	
3	औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान- डॉ. ईश्वर भारद्वाज	
4	मानव चेतना- डॉ. ईश्वर भारद्वाज	
5	भारतीय दर्शन की रूपरेखा- प्रो. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा	
6	मानसिक स्वास्थ्य डॉ. अनिल कुमार अस्वाल	
7	योग एवं मानसिक स्वास्थ्य- सुभाष विद्यालंकार	
8	मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा डॉ. शौभा अग्रवाल	

Yoga & Self-Management योग एवं स्व-प्रबंधन

Objectives:

- It is important to understand the importance of self-management, self-confidence.
- This program will help students to learn about the development of extrasensory perception and learning ability.
- Students will be able to recognize the types of yoga, their role in making human life useful.
- Students will be able to understand the principles of Brahmavidya and the features of Tattvadarshan.
- Students will learn about the upcoming possibilities in human life and the uniqueness present in the human body.

Course Outcomes:

- To develop a comprehensive understanding of self-management, its importance in life, stress management, factors that help in the journey towards leadership qualities.

M1V

- Students will develop experiential knowledge of self-esteem and self-confidence, creative and logical thinking, emotional strength and development of leadership abilities.
- It will help students to cope with social activities and adjustment in family environment.

Course Title:		Yoga & Self-Management योग एवं स्व-प्रबंधन	Course Code: 24MYO9406T
Total Lecture hour 60			Hours
Unit I	Nature of Self Management Meaning of Self, Definition, Importance and Self Evaluation. Self-esteem and self-confidence. Concept and Need of Self Management. Factors and measures hindering self-management. स्व-प्रबंधन की प्रकृति स्वयं का अर्थ, परिभाषा, महत्व और आत्म-मूल्यांकन। आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास। स्व-प्रबंधन की अवधारणा और आवश्यकता। स्व-प्रबंधन में बाधा डालने वाले कारक और उपाय।	15	
Unit II	Self Management Through Yoga Sadhana Development of extrasensory ability and learning ability Spiritual need in human life Awakening of spiritual power Principles of Spirituality & Self Management योग साधना के माध्यम से आत्म प्रबंधन अतिरिक्त संवेदी क्षमता और सीखने की क्षमता का विकास मानव जीवन में आध्यात्मिक आवश्यकता आध्यात्मिक शक्ति का जागरण आध्यात्मिकता और आत्म प्रबंधन के सिद्धांत	15	
Unit III	Development of Self Capability Imagination and will power Creative and logical Thinking Development of emotional strength Development of Speech & Communication आत्म क्षमता का विकास कल्पना और इच्छा शक्ति रचनात्मक और तार्किक सोच भावनात्मक शक्ति का विकास भाषण और संचार का विकास	15	
Unit IV	Family and Social Management Adjustments, Family and Social Adjustment Balanced and attractive personality, Leadership Ability Yogic method of time management Stress and the need for stress management in modern life, Yogic remedies for stress management पारिवारिक एवं सामाजिक प्रबंधन समायोजन, पारिवारिक एवं सामाजिक समायोजन संतुलित एवं आकर्षक व्यक्तित्व, नेतृत्व क्षमता समय प्रबंधन की योग पद्धति आधुनिक जीवन में तनाव एवं तनाव प्रबंधन की आवश्यकता, तनाव प्रबंधन के लिए योगिक उपाय	15	
Reference Books:			
1	"The Complete Illustrated Book of Yoga" by Swami Vishnu-devananda		
2	"Light on Yoga" by B.K.S. Iyengar		
3	"The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice" by T.K.V. Desikachar		
4	"Yoga Anatomy" by Leslie Kaminoff and Amy Matthews		
5	"The Yoga Bible" by Christina Brown		
6	"Ayurveda The Science of Self-Healing" by Dr. Vasant Lad		
7	"The Ayurveda Bible: The Definitive Guide to Ayurvedic Healing" by Anne McIntyre		

8	"The Yoga of Herbs: An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine" by Dr. David Frawley and Dr. Vasant Lad
9	"Self Management for Individual & Organizational Success" Prof. Srikantha Patnaik

Dissertation शोध-निबंध

Objective

- To generate interest in Research among the Students.
- To develop the ability of Research and Essay writing in Students.

Course Title:	Dissertation शोध-निबंध	Course Code: 24MYO9401D
The dissertation presents a major piece of guided independent research on a topic agreed between the student and their supervisor. It typically involves a literature review and an appropriate form of critical analysis of sources of primary and/or secondary data; it may involve field and/or laboratory work. Dissertation is a compulsory paper. Students will select the Research Topic himself and prepare the research plan. In doing so the consent of the guide is necessary. After completing the Dissertation work, its two typed copies will be submitted to the Department before fifteen days of the written examination. The evaluation of the dissertation will be done by external examiner in co-ordination with the supervisor & the Department Head. The Viva-Voce exam will also be conducted under it.		
Evaluation Pattern Dissertation: Written work 50 Marks Viva-Voce: 50 Marks		
Outline of Mini Research • Cover Page: Title • Chapter One: Introduction, Objectives, Detailed Description of Variables, Hypothesis • Chapter Two: Literature Review • Chapter Three: Research Method (Brief Description of Variables, Sample Selection, Statistical Method, Tools, Scope and Limitations) • Chapter Four: Classification of Data, Results, Graphs/Charts, Analysis • Chapter Five: Conclusion & Suggestions • References • Appendix: Tools/Measurements, Charts/Diagrams, Photos		
शोध प्रबंध एक प्रमुख मार्गदर्शित स्वतंत्र अनुसंधान का एक अंश प्रस्तुत करता है जो छात्र और उनके पर्यवेक्षक के बीच सहमति से एक विषय पर आधारित होता है। इसमें आमतौर पर साहित्य समीक्षा और प्राथमिक और/या द्वितीयक डेटा के स्रोतों का उपयुक्त रूप में आलोचनात्मक विश्लेषण शामिल होता है। इसमें क्षेत्र और / या प्रयोगशाला कार्य भी शामिल हो सकता है। शोध प्रबंध एक अनिवार्य पेपर है। छात्र स्वयं अनुसंधान विषय का चयन करेंगे और अनुसंधान योजना तैयार करेंगे। ऐसा करते समय मार्गदर्शक की सहमति आवश्यक है। शोध प्रबंध कार्य पूरा करने के बाद इसके दो टाइप की गई प्रतियां विभाग में लिखित परीक्षा से पंद्रह दिन पहले जमा की जाएंगी। शोध प्रबंध का मूल्यांकन बाहरी परीक्षक द्वारा पर्यवेक्षक और विभाग प्रमुख के समन्वय में किया जाएगा। इसके तहत मौखिक परीक्षा भी आयोजित की जाएगी। मूल्यांकन पैटर्न 1. शोध प्रबंध लिखित कार्य: 50 अंक 2. मौखिक परीक्षा: 50 अंक लघुशोध की रूपरेखा आवरण: शीर्षक अध्याय एक: प्रस्तावना, उद्देश्य, चरों का विवरण (विरतृत), परिकल्पना अध्याय दो: साहित्यिक सर्वेक्षण अध्याय तीन: शोध विधि (संक्षिप्त चरों का विवरण, प्रतिदर्श का चयन, सांख्यिकी विधि, मापनी, क्षेत्र व सीमाएं) अध्याय चार: आंकड़ों का वर्गीकरण, परिणाम, ग्राफ-चार्ट, विश्लेषण अध्याय पांच: निष्कर्ष एवं सुझाव संदर्भ ग्रंथ सूची परिशिष्ट: उपकरण / मापनी, चार्ट / डायग्राम, फोटो लघुशोध प्रस्तुतीकरण (मौखिक परीक्षा): अंक 50		

h11111