

**स्नातकोत्तर कार्यक्रम (वार्षिक आधार)**  
**स्नातकोत्तर कला कार्यक्रम (एम0ए0)**  
**Master of Arts Programme (M.A.)**

**MA Yoga (Total Credit: 80)**  
**Post Graduate (MAYO)**

Year/ वर्ष	Course Code/ पाठ्यक्रम कोड	Title of Course/ पाठ्यक्रम का शीर्षक	Credits/ क्रेडिट	Study Material
I <sup>st</sup> Semester	MAYO-101 (N)	योग के आधारभूत तत्व	4	Approved
	MAYO -102 (N)	हठयोग के सिद्धान्त	4	Approved
	MAYO -103 (N)	मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान	4	Approved
	MAYO-104(N)/ MAHSC-106(N)	आहार एवं उपचारात्मक पोषण	4	Approved
	MAYO-105(N)	योग प्रशिक्षण एवं क्रियात्मक – प्रथम	4	
II <sup>nd</sup> Semester	MAYO -106(N)	पतंजलि योग सूत्र	4	Approved
	MAYO -107 (N)	प्राकृतिक चिकित्सा	4	Approved
	MAYO -108 (N) MAPH- 101 (N)	भारतीय दर्शन	4	Approved
	MAYO-109(N)/ MAPH-101 (N)	धर्म दर्शन	4	
	MAYO-110(N)	योग प्रशिक्षण एवं क्रियात्मक – द्वितीय	4	
III <sup>rd</sup> Semester	MAYO -111 (N)	प्रधान उपनिषद	4	Approved
	MAYO -112 (N)/ MAED- 106 (N)	अनुसंधान विधियाँ एवं सांख्यिकी	4	Approved
	MAYO -113 (N)	वैकल्पिक चिकित्सा	4	Approved
	MAYO-114(N)/ MAHSC-111(N)	सामुदायिक पोषण	4	Approved
	MAYO-115(N)	योग प्रशिक्षण एवं क्रियात्मक – तृतीय	4	
IV <sup>th</sup> Semester	MAYO 116(N)	योग चिकित्सा	4	Approved
	MAYO -117 (N)	श्रीमद्भगवद्गीता	4	
	MAYO- 118 (N)	योग प्रशिक्षण एवं क्रियात्मक – चतुर्थ	4	
	MAYO-119(N)	लघुशोध एवं मौखिकी	4	
	MAYO-120(N)	प्राचीन भारतीय चिंतन	4	
<b>Total Credit: 80</b>				

Course Prerequisites:- Bachelor's any Stream + Certificate in Yoga		
कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : प्रथम
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 101 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : योग के आधारभूत तत्व	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Following the completion of this course, students shall be able to</li><li>Introduce Yoga and its main streams.</li><li>Become familiar with the nature of yoga in various texts of Indian knowledge tradition.</li><li>Get acquainted with the history of yoga and its basis.</li><li>Students of the PG course will have an understanding of Yoga, its origin, history and development of Yoga.</li><li>Introduction of Yoga according to various texts.</li></ul>		
<b>COURSE OUTCOMES:</b> <p><b>CO 1.</b> Students will know the exact face of yoga and will not mislead the society by gaining correct knowledge about origin of yoga.</p> <p><b>CO 2.</b> Student would be able to know the journey of yoga and how it varied with time by gaining the knowledge about lineages of yoga.</p> <p><b>CO 3.</b> The biographies of yogic would motivate the student to apply yoga in his / her own life and through this they would improve their quality of life.</p> <p><b>CO 4.</b> Students would be able to understand the ancient concept of the yoga and he would become able to compare it with modern time yoga.</p> <p><b>CO 5.</b> Students would be able to know different thoughts on yoga and their importance in one's life.</p>		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड – योग का स्वरूप एवं शाखाओं का परिचय		
इकाई 01	योग का अर्थ परिभाषा, महत्व एवं उद्देश्य, योग का इतिहास एवं विकास आधुनिक युग में विभिन्न क्षेत्रों में योग की उपादेयता, योग के सम्बन्ध में मिथ्या धारणा	
इकाई 02	राजयोग, हठयोग एवं भक्तियोग	
इकाई 03	ज्ञानयोग, कर्मयोग एवं मंत्रयोग	
द्वितीय खण्ड – प्राचीन काल में योग सम्बन्धी परम्परायें		
इकाई 04	बौद्ध दर्शन एवं जैन दर्शन में योग वेद एवं उपनिषद में योग	
इकाई 05	महर्षि पतंजलि का परिचय एवं यौगिक योगदान गोरखनाथ जी की परम्परा का परिचय और यौगिक योगदान आदि शंकराचार्य जी का परिचय और यौगिक योगदान	
इकाई 06	स्वामी राम कृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविंद महर्षि रमण जी, स्वामी कुवलयानन्द जी, श्री श्यामाचरण लाहड़ी	
तृतीय खण्ड– आधुनिक काल में योग सम्बन्धी परम्परायें		
इकाई 07	श्री टी० रामाकृष्णाचार्य, स्वामी शिवानन्द सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द जी, आचार्य रजनीश ओशो	
इकाई 08	स्वामी राम (हिमालय), महर्षि महेश योगी, पं० श्री रामशर्मा आचार्य, परमहंस योगानन्द	

इकाई 09	योगगुरु अयंगर, श्री श्री रविशंकर, स्वामी रामदेव, स्वामी निरंजनानंद सरस्वती
<b>चतुर्थ खण्ड – योग ग्रंथों का सामान्य परिचय</b>	
इकाई 10	घेरण्ड संहिता का सामान्य परिचय
इकाई 11	हठयोग प्रदीपिका का सामान्य परिचय
इकाई 12	शिव संहिता का सामान्य परिचय
<b>Suggested Readings:</b>	<p>स्वामीविज्ञानानंदसरस्वती</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● वेदोंमें योगविद्या–स्वामीदिव्यानंद</li> <li>● योगमनोविज्ञान– शांतिप्रकाशआत्रेय</li> <li>● औपनिषदिक अध्यात्मविज्ञान– डा० ईश्वरभारद्वाज</li> <li>● कल्याण (योग तत्त्वांक) –गीताप्रेसगोरखपुर</li> <li>● कल्याण (योगांक) –गीताप्रेसगोरखपुर</li> <li>● भारत के संत महात्मा–रामलाल</li> <li>● भारत के महान योगी–विश्वनाथ मुखर्जी</li> <li>● योगविज्ञान</li> </ul>
<b>Suggested equivalent online courses:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ONLINE UPRTOU</li> <li>● Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.</li> </ul>

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : प्रथम
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 102 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : हठयोग के सिद्धान्त	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> Following the completion of this course, students shall be able to 1. Understand the fundamental principles of Hath Yoga. 2. Explain the understanding of Hath Yoga as a tradition and inculcate the essence. 3. Get acquainted with the tradition, history, its components and modern-day relevance of Hath yoga.		
<b>COURSE OUTCOMES:</b> CO1.Students would know how to define Hath yoga and would be able to choose right time, place and season for starting the practice of Yoga. CO2.Students would know the importance of Hath yoga for better health and success in life. CO3.Students will learn the techniques to do Shat-Karmas, Asanas and Pranayams as per Hath Pradipika. CO4.Students would know the concept of Sapt-Sadhanas of Maharishi Gherand. CO5.Student will learn the technique of Astanga yoga of Swami Charan Das.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड – हठयोग का अर्थ एवं षट्कर्म		
इकाई 01	हठयोग का अर्थ एवं उद्देश्य, हठयोग की प्रासंगिकता। हठयोग में साधक और बाधक तत्व, मठ और मिताहार की अवधारणा।	
इकाई 02	घटशुद्धि की अवधारणा, हठयोग में शोधन क्रियाओं की महत्ता, शोधन क्रिया, धौति, वस्ति।	
इकाई 03	नौलि, त्राटक, कपालभाति, नेति।	
द्वितीय खण्ड – हठ ग्रन्थों में आसन		
इकाई 04	आसन की परिभाषा, (नियम एवं सावधानियाँ), सूर्य नमस्कार (मंत्र सहित), सूक्ष्म योग ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, वृक्षासन, गरुणासन	
इकाई 05	सिद्धासन, पद्मासन, भद्रासन, वज्रासन, स्वास्तिकासन गोमुखासन, वीरासन, गुप्तासन, मयूरासन, मत्स्येन्द्रासन, उष्ट्रासन गोरक्षासन, पश्चिमोत्तानासन, उत्कट आसन, संकट आसन	
इकाई 06	कुक्कुटासन, कुर्मासन, उत्तानकुर्मासन, मण्डुकासन, उत्तान मण्डुकासन नौकासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, शवासन, शीर्षासन शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, मकरासन	
तृतीय खण्ड – हठ ग्रन्थों में प्राणायाम		
इकाई 07	प्राणायाम की अवधारणा, प्राणायाम की अवस्थायें और चरण। हठयोग साधना में प्राणायाम करने के लिये पूर्व अपेक्षाएं। योग ग्रन्थों में वर्णित प्राणायाम।	
इकाई 08	नाडी शोधन प्राणायाम, सहित प्राणायाम (सगर्भ प्राणायाम, निगर्भ प्राणायाम), उज्जायी प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, मूर्च्छा प्राणायाम, प्लाविनी प्राणायाम	
इकाई 09	शीतली प्राणायाम, सीत्कारी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, केवली प्राणायाम	
चतुर्थ खण्ड – हठयोग ग्रन्थों में बंध मुद्रा और अन्य क्रियाएँ		
इकाई 10	मूलबन्ध, जालन्धर बंध, उड्डियान बन्ध, महाबन्ध, षट्चक्र।	
इकाई 11	महामुद्रा, विपरीतकरणी, शांभवी मुद्रा, काकी मुद्रा, योग मुद्रा मातङ्गिनी मुद्रा, भुजङ्गिनी मुद्रा, तड़ागी मुद्रा, अश्विनी मुद्रा	
इकाई 12	घेरण्ड संहिता में प्रत्याहार, धारणा और ध्यान की अवधारणा। हठ प्रदीपिका में नादानुसंधान की अवधारणा और लाभ नादानुसंधान की चार अवस्थाएं	

**Suggested Readings**

- HathYogaPradipika-Kaivalyadham
- Asana,Pranayama,Mudra,Bandha
- समग्र योगमहाविज्ञान— डॉ० नवीन चन्द्र भट्ट, विश्वजीत वर्मा
- हठयोगप्रदिपिका—प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनावाला
- घेरण्डसंहिता—प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनावाला
- गोरक्ष संहिता— डॉ. चमनलाल गौतम (1985)
- भक्तिसागर—स्वामीचरणदास
- योगासनविज्ञान—स्वामी धीरेन्द्रब्रह्मचारी
- योगपरिचय —पीताम्बरझा
- सरल योगासन— डा० ईश्वरभारद्वाज
- आसनप्राणायाम—देवव्रतआचार्य
- आसन, प्राणायाम, मुद्राबन्ध —स्वामी सत्यानन्द
- बहिरंग योग—स्वामी योगेश्वरानन्द
- हठयोग के सिद्धान्त—डॉ० नवीनभट्ट
- योगबीज—डॉ. केशव रामचन्द्र जी जोशी
- गोरक्ष संहिता—श्री पृथ्वीराज जी
- सिद्ध—सिद्धान्तपद्धति—स्वामी द्वारिकादास जी
- शिवसंहिता—स्वामी महेशानन्द जी

**Suggested equivalent online courses:**

- ONLINE UPRTOU
- Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग		वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : प्रथम
विषय : योग			
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 103 (N)		पाठ्यक्रम शीर्षक : मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● To know about the structure of the body</li><li>● To know about the necessary functions of the body</li><li>● To give brief idea about the diseases related to each system of the body.</li><li>● To throw light on anatomy so that student can experience the involvement of their body parts while practicing<ul style="list-style-type: none"><li>● various postures of yoga</li></ul></li></ul>			
<b>COURSE OUTCOMES:</b> <p>CO1.Student would be able to know the meaning, characteristics of human physiology.</p> <p>CO2.Student would be able to know the skeleton system and its classification.</p> <p>CO3.Student would be able to know about muscular system and the effect of yoga in it.</p> <p>CO4.Student would be able to know about digestive system and the very effect of yoga on it.</p> <p>CO5.Student would be able to know about circulatory system, endocrine system, respiratory system, excretory system and effect of yoga on these systems.</p>			
क्रेडिट : 4		पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100		न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड – मानव शरीर संरचना			
इकाई 01	कोशिका, ऊतक, अंगों और अंग-प्रणालियों का परिचय: मूल कोशिका शरीरक्रिया-शास्त्र कोशिका-परिचय, कोशिकीय अंग, कोशिका झिल्ली, कोशिका झिल्ली के माध्यम से पदार्थों का और पानी का संचलन, बायोइलेक्ट्रिक क्षमता।		
इकाई 02	पेशीय-कंकाल तंत्र: कंकाल- सभी हड्डियों, जोड़ों और मांसपेशियों, उपास्थि, कण्डरा और स्नायुबंधनों के नाम, हड्डियों के प्रकार, जोड़ों के प्रकार एवं उनकी कार्यपद्धति, रीढ़ की हड्डी		
इकाई 03	मांसपेशियों और उनके कार्य: कंकाल की मांसपेशियों- कंकाल की मांसपेशियों के गुण, पेशी के संकुचन और विश्राम, स्नायुपेशीय जोड़, सरकोट्यूबुलर प्रणाली, चिकनी मांसपेशी- संकुचन की कार्यप्रणाली।		
द्वितीय खण्ड – विभिन्न शारीरिक तंत्र			
इकाई 04	पाचन और निष्कासन प्रणाली, पाचन तंत्र, निष्कासन प्रणाली (घटक अंग सहित) और उनके कार्यों की एनाटॉमी		
इकाई 05	जठरांत्र प्रणाली-आहार नाल की सामान्य संरचना, उदर-स्राव, अग्न्याशयी स्राव, आमाशयिक गतिशीलता-पाचन क्रमाकुंचन जठरांत्रीय हार्मोन।		
इकाई 06	श्वसन प्रणाली- श्वसन की कार्यप्रणाली, वायुसंचार, श्वसन का विनियमन, वायु परिवहन, अल्प-ऑक्सीयता, कृत्रिम वायुसंचार, फुफ्फुस के गैर श्वसन कार्य		
तृतीय खण्ड- प्रजनन एवं परिसंचरण तंत्र			
इकाई 07	प्रजनन प्रणाली: पुरुष और महिला प्रजनन तंत्रों की शरीर -रचना		
इकाई 08	परिसंचरण प्रणाली- हृदय की कार्यात्मक शरीर रचना, हृदय की मांसपेशियों के प्रगुण, हृदय की संवहन प्रक्रिया, हृदय चक्र के दौरान दबाव-परिवर्तन, केशरी परिसंचरण, धमनी और शिरापरक रक्तचाप		
इकाई 09	रक्त एवं लासिका प्रणाली संरचना एवं कार्य, रक्त एवं लासिका प्रणाली तंत्र पर योग का प्रभाव		
चतुर्थ खण्ड – योग ग्रंथों का सामान्य परिचय			
इकाई 10	पिट्यूट्री ग्रंथि, पीनियल ग्रंथि, थायराइड व पैराथायराइड ग्रंथि, एड्रिनल पैक्रियाज तथा गोनाड्स ग्रंथि		
इकाई 11	पीयूष, पीनियल, थायराइड, पैराथायराइड, एड्रिनल, पैक्रियाज, ग्रंथियों पर योगिक प्रभाव		
इकाई 12	तंत्रिका तंत्र-संरचना व कार्य, तंत्रिका तंत्र पर यौगिक प्रभाव ज्ञानेंद्रियों की संरचना व कार्य, यौगिक प्रभाव, प्रतिरक्षा प्रणाली		

### Suggested Readings:

- सुश्रुत(शरीर स्थान)—डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर
- शरीर रचना विज्ञान—डॉ. मुकुन्दस्वरूप वर्मा
- शरीर क्रियाविज्ञान—डॉ. प्रियवृत्त शर्मा
- शरीर रचना व क्रिया विज्ञान—डॉ. एस. आर. वर्मा
- आयर्वेदीय क्रिया शरीर—वैद्य रणजीतराय देसाई
- मानव शरीर रचना, क्रियाविज्ञान एवं योगिक अनुप्रयोग—डॉ० नवीनभट्ट, देवेन्द्र सिंह विष्ट
- मानव शरीरसंरचना एवं योगाभ्यास का प्रभाव—डॉ० मलिक राजेन्द्रप्रताप
- Antomy&phy&siology for Nursees- Jaypee Brothers
- Antomy& physiology-Ross &wilson
- Antomy& physiology-C. Gyton
- Human Antomy-M.LyesPrives
- Humanphysiology-Chakravti ,Ghosh and sahana
- Basic physiology– E.D. Amour Fred
- Swasthya Shiksha Avam Sharir Vigyan- H.K. Sharma
- Health for all through Yoga- Dr. Ganesh Shanker Ghi
- Manvav Sarir Dipika- Dr. Mukund Swarup Verma
- Yoga AvamSwasthya – Raaj Publication Patoyala

### Suggested equivalent online courses:

- ONLINE UPRTOU
- Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : प्रथम
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 104 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : आहार एवं उपचारात्मक पोषण	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Understand the concept of diet and the medical value of nutrition.</li><li>Advise appropriate diet to different age groups.</li><li>Know the benefits and caloric value of various food groups.</li><li>Understand and practice daily regimen, night regimen and seasonal regimen for health promotion, disease prevention and age reversal.</li></ul>		
<b>COURSE OUTCOMES:</b> <p>CO1.Student will learn to apply good habits in his daily routine, which in result Improve the health status.</p> <p>CO2.Student would be able to understand the methods of doing Abhyanga and Become able to apply it on others.</p> <p>CO3.Student shall understand the importance of proper bath and sleep.</p> <p>CO4.Student would be able to understand the reason behind arising the disease and to cure them by following a good seasonal routine.</p> <p>CO5.Student would be able to design a healthy diet plan which helps in getting all the necessary nutrients for the body.</p>		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड – आहार चिकित्सा		
इकाई 01	भोजन और मेनू योजना: आवश्यकता और महत्व , उद्देश्य, भोजन योजना को प्रभावित करने वाले कारक, भोजन योजना में खाद्य समूह, मेनू-प्रकार और महत्व।	
इकाई 02	आहार चिकित्सा और पोषण देखभाल प्रक्रिया के सिद्धांत: आहार चिकित्सा के सिद्धांत , आहार विशेषज्ञ- भूमिका और महत्व , रोगियों की पोषण संबंधी आवश्यकता का मूल्यांकन , पोषण देखभाल की योजना, कार्यान्वयन और मूल्यांकन, आहार परामर्श।	
इकाई 03	सामान्य आहार का अनुकूलन: गुणात्मक और मात्रात्मक अनुकूलन , आहार के प्रकार और भोजन का तरीका।	
द्वितीय खण्ड – जीवन चक्र के दौरान पोषण		
इकाई 04	शैशवावस्था और बचपन के दौरान पोषण आवश्यकताएँ और उद्देश्य , पोषक तत्वों की आवश्यकता, आहार पैटर्न, भोजन पैटर्न, आहार योजना को प्रभावित करने वाले कारक।	
इकाई 05	किशोरावस्था, वयस्कता और वृद्धावस्था के दौरान पोषण आवश्यकताएं और उद्देश्य , पोषक तत्वों की आवश्यकता, आहार पैटर्न, भोजन पैटर्न, आहार योजना को प्रभावित करने वाले कारक, किशोरावस्था के खाने के विकार और वृद्ध व्यक्ति की पोषण संबंधी समस्याएं।	
इकाई 06	विशेष परिस्थितियों में पोषण आवश्यकताएं और उद्देश्य , पोषक तत्वों की आवश्यकता , आहार पैटर्न, भोजन पैटर्न, गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान आहार योजना को प्रभावित करने वाले कारक, स्तनपान की फिजियोलॉजी, गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान खाद्य सनक।	



तृतीय खण्ड— विकारों और बीमारियों के दौरान पोषण	
इकाई 07	यकृत संबंधी समस्याओं में पोषण लिवर की संरचना और कार्य, एटियोलॉजी, लक्षण, निदान और आहार प्रबंधन - पीलिया, हेपेटाइटिस लिवर सिरोसिस, फैटी लिवर, हेपेटिक कोमा।
इकाई 08	गुर्दे की बीमारियों में पोषण गुर्दे की संरचना और कार्य, एटियोलॉजी, लक्षण, निदान, तीव्र और जीर्ण ग्लोमेरुलो नेफ्रिटिस, नेफ्रोसिस, मूत्र पथरी के प्रकार और गुर्दे की विफलता की रोकथाम और आहार प्रबंधन।
इकाई 09	गैस्ट्रो आंत्र गड़बड़ी में पोषण पाचन तंत्र की संरचना और कार्य, एंजाइम, एटियोलॉजी, लक्षण, निदान, रोकथाम, उपचार और आहार प्रबंधन - दस्त, कब्ज, पेप्टिक अल्सर और पेट फूलना।

#### चतुर्थ खण्ड – उपचारात्मक पोषण

इकाई 10	हृदय रोगों में पोषण हृदय की संरचना और कार्य, एटियोलॉजी, लक्षण, निदान, रोकथाम, उपचार और आहार प्रबंधन - एथेरोस्क्लेरोसिस, उच्च रक्तचाप, कंजैस्टिव हृदय रोग और हृदय विफलता।
इकाई 11	हार्मोनिक गड़बड़ी में पोषण मधुमेह मेलिटस- प्रकार, चयापचय परिवर्तन, एटियोलॉजी, लक्षण निदान, जटिलताएं, उपचार - व्यायाम, हाइपोग्लाइसेमिक दवाएं, इंसुलिन, आहार प्रबंधन-फाइबर की भूमिका, उच्च ग्लाइसेमिक खाद्य पदार्थों की ग्लाइसेमिक सूचकांक सूची।
इकाई 12	पारिवारिक स्थितियों में पोषण तीव्र ज्वर-टाइफाइड और जीर्ण ज्वर-तपेदिक। फिटनेस और खेल के लिए पोषण अलग-अलग उम्र में अलग-अलग खेलों के लिए पोषण का महत्व।

#### TEXT BOOKS

1. Sumati R Mudami, “Fundamentals of food Nutrition and Diet Therapy”, New Age International Pvt. Ltd, New Delhi, 6th Ed. (2018)
2. Punita Sethi and Poonam Lakda, “Aahar Vigyan, Surakshaevam Poshan”; Elite Publishing House, New Delhi; 2015
3. Dr. Anita Singh, Aahar Evam Poshan Vigyan, star Publication, Agra
4. Dr. Brinda Singh, Manav Sharirevam Kriya Vigyan Panchcheel Prakashan, Jaipur, 2015, 15th Ed

#### Suggested online links:

1. Suggestive digital platforms web links-ePG-Pathshala, IGNOU & UPRTOU online study material  
Svayam Portal <http://heecontent.upsdc.gov.in/Home.aspx>
  2. Principle of food science, UGC-MOOCs SWAYAM.  
[https://ugcmoocs.inflibnet.ac.in/index.php/courses/view\\_ug/290](https://ugcmoocs.inflibnet.ac.in/index.php/courses/view_ug/290)
  3. Human Nutrition <https://pressbooks.bccampus.ca/nutr1100/>
- Suggestive digital platforms web links-ePG-Pathshala, IGNOU & UPRTOU online study material  
Svayam Portal <http://heecontent.upsdc.gov.in/Home.aspx>

#### BOOKS FOR REFERENCE

- Stanley Davidson & others: Human Nutrition & Dietetics, The English Language Book Society & Churchill Livings, Revised Edition
- Dennis Thompson : The Ayurvedic Diet, New age books, New Delhi, 2001
- Randolph Stone: A Purifying Diet, Lilawati Bhargav Charitable Trust, Delhi, Revised Edition

कार्यक्रम – एम.ए. योग		वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : प्रथम
विषय : योग			
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 105 (N)		पाठ्यक्रम शीर्षक : योग प्रशिक्षण एवं क्रियात्मक– प्रथम	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> Following the completion of the course, students shall be able to: <ul style="list-style-type: none"><li>• Understand the benefits, contraindications and procedure of all practices.</li><li>• Demonstrate each practice with confidence and skill.</li><li>• Explain the procedure and subtle points involved.</li><li>• Teach the yoga practices to any given group</li></ul>			
<b>COURSE OUTCOMES:</b> CO1.Students would be familiar with the different techniques and benefits of Pranayama as per Hath yoga such as Nadishodhan, Shetalee, Sheetkari. CO2.Students would be familiar with the different techniques and benefits of Pranayama as described in the Yoga Sutra such as Bahyavritti, Stambhvriti. CO3.Students would be familiar with the procedure and benefits of the Surya Namaskara. CO4.Students would be acknowledged about the verities of basic Asanas and about their effect on body.			
क्रेडिट : 4		पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100		न्यूनतम अंक : 36	
शीर्षक	विवरण		अंक
आसन	प्रार्थना – सभी मन्त्र सूक्ष्म योग– पवन मुक्तासन – भाग 1,2,3, मर्जरी आसन सूर्य नमस्कार– मंत्र और श्वास की लयबद्धता के साथ खड़े होकर करने वाले आसन– ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटि चक्रासन, त्रिकोण, वृक्षासन बैठकर करने वाले आसन– पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन पीठ के बल करने वाले आसन– नौकासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, सेतुबंध आसन पेट के बल करने वाले आसन– शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, मकरासन		30
प्राणायाम	प्राणायाम – उदर श्वास – पेट के द्वारा श्वास लेना, छाती से श्वास, हसली से श्वास, पूर्ण यौगिक श्वास नाड़ी शोधन प्राणायाम, उज्जाई प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, शीतली प्राणायाम		15
षट्कर्म	जलनेति, सूत्र नेती, कुंजल क्रिया, त्राटक, कपालभाति		15
बंध– मुद्रा	चिन मुद्रा, चिन्मय मुद्रा, आदि मुद्रा, मेरुदंड मुद्रा, योग मुद्रा, विपरीत करणी मुद्रा, ज्ञान मुद्रा, महामुद्रा  जलांधर बंध , उड्डीयान बंध, मूल बंध, महाबंध,		10
ध्यान विधियाँ	पंचकोश ध्यान, योगनिद्रा, सोहम साधना, सुदर्शन क्रिया		10
मौखिकी			20

### **Suggested Readings**

- HathYogaPradipika-Kaivalyadham
- Asana,Pranayama,Mudra,Bandha
- समग्र योगमहाविज्ञान— डॉ० नवीन चन्द्र भट्ट, विश्वजीत वर्मा
- हठयोगप्रदिपिका—प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनावाला
- घेरण्डसंहिता—प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनावाला
- गोरक्ष संहिता— डॉ. चमनलाल गौतम (1985)
- भक्तिसागर—स्वामीचरणदास
- योगासनविज्ञान—स्वामी धीरेन्द्रब्रह्मचारी
- योगपरिचय —पीताम्बरझा
- सरल योगासन— डा० ईश्वरभारद्वाज
- आसनप्राणायाम—देवव्रतआचार्य
- आसन, प्राणायाम, मुद्राबन्ध —स्वामी सत्यानन्द
- बहिरंग योग—स्वामी योगेश्वरानन्द
- हठयोग के सिद्धान्त—डॉ० नवीनभट्ट
- योगबीज—डॉ. केशव रामचन्द्र जी जोशी
- गोरक्ष संहिता—श्री पृथ्वीराज जी
- सिद्ध—सिद्धान्तपद्धति—स्वामी द्वारिकादास जी
- शिवसंहिता—स्वामी महेशानन्द जी

### **Suggested equivalent online courses:**

- ONLINE UPRTOU
- Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : द्वितीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 106 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : पतंजलि योग सूत्र	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> Following the completion of this course, students shall be able to <ul style="list-style-type: none"><li>• Introduce Yoga darshan and its main principles.</li><li>• Become familiar with the main techniques of yoga prescribed in Yoga Darshan</li><li>• Understand various modification of mind and the means of inhibiting them.</li><li>• Have an understanding about the essence of Samadhi and Sadhana Pada.</li><li>• Undertand the essence of Vibhuti and Kaivalya pada.</li></ul>		
<b>COURSE OUTCOMES:</b> CO1.Student would be able to know the introduction of Patanjali Yoga Sutras. CO2.Student would be able to know vritti of mind. CO3.Student would be able to know calm the mind by eliminating the different vritti. CO4.Student would be able to know eight steps yoga- Astana Yoga. CO5.student would be able to know Pancha Klesha, Yoga Antrayas and Pramanas, Yama and Niyama, Dhyana (Meditation)		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड – पतंजलि योग सूत्र का सामान्य परिचय एवं समाधिपाद		
इकाई 01	पतंजलि योग सूत्र का ऐतिहासिक परिचय पतंजलि योग सूत्र के चारों अध्यायों का परिचय आधुनिक युग में पतंजलि योग सूत्र का महत्व, शारीरिक मानसिक एवं सामाजिक महत्व	
इकाई 02	योग की परिभाषा, चित्त की धारणा, चित्त की वृत्ति, चित्त भूमि अभ्यास–वैराग्य, योगान्तराय, ईश्वर स्वरूप, चित्त विक्षेप,	
इकाई 03	ईश्वर की अवधारणा और गुण, ईश्वर प्राणिधान की प्रक्रिया चित्त प्रसाधन, समाधि–सम्प्रज्ञात एवं ऋतम्भरा प्रज्ञा, सबीज एवं निर्बीज समाधि	
द्वितीय खण्ड – साधना पाद		
इकाई 04	क्रिया योग – तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान, पंच क्लेश– अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनेवेश,	
इकाई 05	कर्माशय एवं कर्म विपाक की अवधारणा दृश्यनिरूपण, दृष्टानिरूपणम्, प्रकृति पुरुष संयोग	
इकाई 06	अष्टांग योग (बहिरंग साधना) यम, नियम आसन, प्राणायाम प्रत्याहार की अवधारणा	
तृतीय खण्ड– विभूति पाद		
इकाई 07	अष्टांग योग (अंतरण–साधना) धारणा ध्यान, समाधि,	
इकाई 08	संयम का स्वरूप	
इकाई 09	योग विभूतियाँ, अष्टसिद्धि अणिमा, महिमा, लघिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशित्व, वशित्व	
चतुर्थ खण्ड – कैवल्यपाद		
इकाई 10	सिद्धियों के प्रकार, निर्मल चित्त की अवधारणा, समाधि के माध्यम से प्राप्त सिद्धियों का महत्व	
इकाई 11	धर्म मेघ समाधि, विवेक ख्याति एवं कैवल्य	
इकाई 12	कर्म, कर्म के प्रकार, कर्मफल सिद्धान्त	

### Suggested Readings:

- Yoga Sutra- Vachaspati Mishra
- Yoga Sutra- Bhasvati Commentary - Hariharananda Aranya
- Yoga Sutra- Rajmartand-Bhojraj
- Patanjali Yog Pradeep - Omananda Tirtha
- Patanjali Yoga Discussion - Vijaypal Shastri
- Meditation Yoga Prakash - Lakshmananda
- Yoga Philosophy - Rajveer Shastri
- Comparative study of Patanjali Yoga and Sri Aurobindo Yoga - Dr. Trilokchandra

राजयोग – स्वामी विवेकानन्द

पतंजलि योग सूत्र – श्री श्री रविशंकर

योग दर्शन – पं० श्रीराम शर्मा आचार्य

### Suggested equivalent online courses:

- ONLINE UPRTOU
- Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : द्वितीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 107 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : प्राकृतिक चिकित्सा	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> Following the completion of this course, students shall be able to <ul style="list-style-type: none"><li>• Understand the basic principles and streams of Naturopathy.</li><li>• Have knowledge of different techniques used in Naturopathy to cure general ailments.</li></ul>		
<b>COURSE OUTCOMES:</b> Students will learn about the nature cure treatment. <ul style="list-style-type: none"><li>• Able to Understand the basic principles and streams of Naturopathy.</li><li>• Able to knowledge of different techniques used in Naturopathy to cure general ailments.</li></ul>		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड – प्राकृतिक चिकित्सा का परिचय		
इकाई 01	प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा एवं विकास, प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्त	
इकाई 02	प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास, पंचमहाभूत एवं महातत्व का परिचय, स्वास्थ्य एवं रोग की अवधारणा, विजातीय द्रव्य का सिद्धान्त	
इकाई 03	रोग की तीव्र व जीर्ण अवस्थाएं जीवनी शक्ति बढ़ाने के उपाय	
द्वितीय खण्ड – जल चिकित्सा		
इकाई 04	जल का महत्व, जल के गुण, विभिन्न तापक्रम के जल का शरीर पर प्रभाव	
इकाई 05	जल चिकित्सा के सिद्धान्त, जल के प्रयोग की विधियाँ – जलपान, साधारण व घर्षण स्नान कटि स्नान, मेहन स्नान, वाष्प स्नान, रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान।	
इकाई 06	एनिमा की विधि एवं परिचय, एनिमा में प्रयुक्त होने वाले पानी, तेल तथा विविध रोगों में एनिमा का प्रयोग एवं सावधानियां	
तृतीय खण्ड– मिट्टी, सूर्य व वायु चिकित्सा		
इकाई 07	मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव। मिट्टी की पट्टिया। मुक्तिका स्नान।	
इकाई 08	सूर्य प्रकाश का महत्व, सूर्य स्नान, विभिन्न रंगों का चिकित्सीय प्रयोग	
इकाई 09	वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान	
चतुर्थ खण्ड – अभ्यंग/ उपवास		
इकाई 10	अभ्यंग चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा, सिद्धान्त व उपयोग	
इकाई 11	अभ्यंग की विधियां व अभ्यंग में प्रयुक्त तेल, विभिन्न रोगों में अभ्यंग का प्रयोग व सावधानियाँ	
इकाई 12	उपवास का अर्थ, उपवास के चिकित्सीय लाभ, उपवास सम्बन्धी भ्रामक धारणायें, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार–दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध जल उपवास प्राकृतिक आहार, रोग निवारण में उपयुक्त आहार, संतुलित आहार	

**Suggested Readings:**

- Various Dimensions of Medical Treatment - Pt. Shriram Sharma Acharya Sampurn Vand Gamay, Volume-40
- Health Sciences - Prof. Ramharsh Singh
- Swasthavrutam - Shivkumar Gaur
- Jeevem Sharad: Shatam - Pt. Shriram Sharma Acharya Sampurn Vam Gamay, Volume-40 Diet and Health - Dr. Hiralal's
- Simple Cure of Diseases Vitthal Das Modi History and Philosophy of Naturopathy- Dr. S.J. Singh
- Ayurvedic Naturopathy- Rakesh Jindal Diet and Nutrition- Dr. Rudolf
- Nature Cure- Dr. H.K. Bakhru The Practice of Nature Cure- Dr. Henry Lindlhar

**Suggested equivalent online courses:**

- ONLINE UPRTOU
- Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : द्वितीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 108(N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : भारतीय दर्शन	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> Following the completion of this course, students shall be able to <ul style="list-style-type: none"><li>• Introduce Indian Philosophy and its main principles.</li><li>• Become familiar with the key features of Indian Philosophy.</li><li>• Inculcate the pious essence of Indian Philosophy</li></ul>		
<b>COURSE OUTCOMES:</b> Students to know about Indian Philosophy and Indian culture. Students to know about Ved and Upnishad Students to know about Buddhishm Students to know about Yoga Practice. Students to know about Mimamsa etc.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड –		
इकाई 01	दर्शन, अर्थ, परिभाषा, भारतीय दर्शन का परिचय, आधुनिक जीवन में दर्शन की उपयोगिता	
इकाई 02	वेद का परिचय, वेदों की अपौरुषेयता	
इकाई 03	उपनिषदों का सामान्य परिचय जीव और आत्मा, उपनिषद में जगत विचार, माया और अविद्या	
द्वितीय खण्ड –		
इकाई 04	चार्वाक दर्शन का सामान्य परिचय, ज्ञान मीमांसा, तत्व मीमांसा, आचार मीमांसा	
इकाई 05	बौद्ध दर्शन का सामान्य परिचय, बौद्ध दर्शन के विभिन्न सम्प्रदाय, प्रतीप्य समुत्पाद का सिद्धान्त क्षणिकवाद तथा अनात्मवाद का सिद्धान्त, निर्वाण एवं बोधिसत्व का सिद्धान्त	
इकाई 06	जैन दर्शन का सामान्य परिचय, अनेकान्त एवं दृश्य का सिद्धान्त, स्यादवाद एवं सप्तभंगी नय विकासवाद, बंधन एवं मोक्ष का सिद्धान्त	
तृतीय खण्ड—		
इकाई 07	योग दर्शन का सामान्य परिचय, चित्र एवं चित्तवृत्ति भूमियाँ योग के अष्टांग साधन, समाधि के भेद, ईश्वर का स्वरूप, आधुनिक युग में योग दर्शन की उपयोगिता	
इकाई 08	सांख्य दर्शन का सामान्य परिचय, कार्य– कारण सिद्धान्त, सत्कार्यवाद सिद्धान्त प्रकृति और उसके गुण, पुरुष, विकासवाद, त्रिविध दुख एवं मुक्त सिद्धान्त	
इकाई 09	न्याय दर्शन का सामान्य परिचय, न्याय का प्रमाण शास्त्र, न्याय–प्रमाण अनुमान, न्याय का ईश्वर विचार, बंधन व मोक्ष विचार	
चतुर्थ खण्ड –		
इकाई 10	वैशेषिक दर्शन का सामान्य परिचय, पदार्थ परमाणुवाद मीमांसा दर्शन का सामान्य परिचय, धर्म विचार, प्रमाण विचार अर्थापत्ति	
इकाई 11	शंकर का जगत–विचार, जीव विचार, शंकर का बंधन व मोक्ष विचार	
इकाई 12	रामानुज का ब्रह्म–विचार अथवा ईश्वर विचार, जीवात्मा, जगत–विचार, मोक्ष–विचार भक्ति का स्वरूप, भक्ति के प्रकार	



**Suggested Reading:**

- Introduction to Upanishads-Theosophical Society of India,Adyar]
- Madras, 1976) Upanishad Spiritual Science - Dr. Ishwar Bharadwaj
- Upanishad Collection Publisher Motilal Banarsidas
- Indian Philosophy - Acharya Baldev Upadhyay
- DarshanikPristhbhumi Mai Yog Ka Swroop – Dr. Seema Chauhan & Shubham Vishwakarma
- Diverse Dimensions of Indian Culture Dr. Arun Jaiswal
- Four Chapters of Culture - Ramdhari Singh Dinkar

**Suggested equivalent online courses:**

- ONLINE UPRTOU
- Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : द्वितीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 109(N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : धर्म दर्शन	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> Following the completion of this course, students shall be able to <ul style="list-style-type: none"><li>• Introduce Religion Philosophy and its main principles.</li><li>• Become familiar with the key features of Religion Philosophy.</li><li>• Inculcate the pious essence of Religion Philosophy</li></ul>		
<b>COURSE OUTCOMES:</b> Students to know about Religion Philosophy and Indian culture. Students to know about Ved and Upnishad Students to know about Yoga Practice.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
खण्ड 01 – धर्म दर्शन		
इकाई–1	धर्मदर्शन की परिभाषा एवं स्वरूप	
इकाई–2	धर्म एवं नैतिकता	
खण्ड–02 धार्मिक विश्वास के आधार		
इकाई–3	आस्था	
इकाई–4	तर्क	
इकाई–5	दैवी प्रकाशना	
इकाई–6	रहस्यानुभूति	
खण्ड–03 ईश्वर का स्वरूप		
इकाई–7	निमित्तेश्वरवाद	
इकाई–8	सर्वेश्वरवाद	
इकाई–9	ईश्वरवाद	
खण्ड–4 ईश्वर के अस्तित्व हेतु युक्तियाँ		
इकाई–10	सत्ता मूलक युक्ति	
इकाई–11	विश्वमूलक युक्ति	
इकाई–12	प्रयोजनमूलक युक्ति	
इकाई–13	नैतिक युक्ति	
इकाई–14	धार्मिक अनुभूति सम्बन्धी युक्ति	
खण्ड–5 परम्परागत समस्या		
इकाई–15	अशुभ की समस्या	
इकाई–16	आत्मा की अमरता	
खण्ड–6 नये आयाम		
इकाई–17	धार्मिक भाषा	
इकाई–18	धर्म निरपेक्षता	
इकाई–19	ईश्वर विहीन धर्म	

-Teaching Yoga: Essential Foundations and Techniques -- Mark Stephens

-Yoga Education

- Dr Kamakhya Kumar

-Asana Pranayama Mudra Bandha

- Sw Satyanand Saraswati, Bihar Yoga

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : द्वितीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 110(N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : योग प्रशिक्षण एवं क्रियात्मक– द्वितीय	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> Following the completion of the course, students shall be able to: <ul style="list-style-type: none"><li>• Understand the benefits, contraindications and procedure of all practices.</li><li>• Demonstrate each practice with confidence and skill.</li><li>• Explain the procedure and subtle points involved.</li><li>• Teach the yoga practices to any given group</li></ul>		
<b>COURSE OUTCOMES:</b> CO1.Students would be familiar with the different techniques and benefits of Pranayama as per Hath yoga such as Nadishodhan, Shetalee, Sheetkari. CO2.Students would be familiar with the different techniques and benefits of Pranayama as described in the Yoga Sutra such as Bahyavritti, Stambhvriti. CO3.Students would be familiar with the procedure and benefits of the Surya Namaskara. CO4.Students would be acknowledged about the verities of basic Asanas and about their effect on body.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास उत्कटासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, समकोण, नटराज आसन, कुक्कुटासन, कूर्मासन, वक्रासन, हस्तपाद अंगुष्ठासन, उत्थित–पद्मासन, पाद अंगुष्ठान, पर्वतासन, आकर्णधनुरासन, भूनमनासन, बद्ध पद्मासन, कोणासन अष्टवक्रासन, तुलासन, व्याघ्रासन, कूर्मासन, गुप्त पद्मासन, तिर्यक भुजंगासन, सर्पासन, अर्ध चन्द्रासन, उष्ट्रासन, अर्ध पद्मासन, परिवृत्त जानुशीर्षासन, संकटासन।	30
प्राणायाम	प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास 1.शीतली प्राणायाम 2.शीतकारी प्राणायाम 3.बाह्यवृत्ति 4.आभ्यन्तरवृत्ति।	15
षट्कर्म	1.अग्निसार क्रिया 2.शीतकर्म कपालभाति 3.सूत्रनेति 4.व्युत्क्रम कपालभाति	15
बंध– मुद्रा	1.शाम्भवी मुद्रा 2.तडागी मुद्रा 3.प्राणमुद्रा 4.काकी मुद्रा 5.महामुद्रा 6.महाबंध मुद्रा 7.महावेद्य मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	अन्तर्मोन, कायास्थैर्य	10
मौखिकी		20

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : तृतीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 111 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : प्रधान उपनिषद	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> To understand the essence of Principal Upanishads.		
<b>COURSE OUTCOMES:</b> Following the completion of this course, student will be able to <ul style="list-style-type: none"><li>● Have an idea about the major principal Upanishads</li><li>● Understand the essence of each Upanishad and how to put them into practice.</li><li>● Understand each Upanishad and the role of it in our day to day life.</li></ul>		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड –		
इकाई 01	उपनिषदों का सामान्य परिचय ईशावास्योपनिषद्– कर्मनिष्ठा की अवधारणा, विद्या और अविद्या की अवधारणा ब्रह्म का ज्ञान, आत्मभाव।	
इकाई 02	केनोपनिषद्– आत्म (स्व) और मन, सत्य की सहज अनुभूति, यक्षोपाख्यान का नैतिक उपदेश।	
इकाई 03	कठोपनिषद्:– योग की परिभाषा, आत्मा का स्वरूप, आत्मानुभूति की महत्ता	
द्वितीय खण्ड –		
इकाई 04	प्रश्नोपनिषद् – प्राण और रयि (सृष्टि) की अवधारणा, पंचप्राण, छः प्रमुख प्रश्न।	
इकाई 05	मुण्डकोपनिषद् – ब्रह्म विद्या के दो उपागम परा और अपरा, ब्रह्म विद्या की श्रेष्ठता, स्वार्थिक कर्मों की निरर्थकता : तप और गुरुभक्ति, सृष्टि–उत्पत्ति, ध्यान का परमलक्ष्य – ब्रह्मानुभूति।	
इकाई 06	माण्डूक्य उपनिषद – चेतना की चार अवस्थायें और ओंकार (अ,उ,म) अक्षरों से उसका सम्बन्ध।	
तृतीय खण्ड–		
इकाई 07	ऐतरेय उपनिषद् – आत्मा, ब्रह्माण्ड और ब्रह्म की अवधारणा।	
इकाई 08	तैत्तिरीय उपनिषद् – पंचकोश की अवधारणा, शिक्षावल्ली, आनन्द वल्ली और भृगुवल्ली का सारांश।	
इकाई 09	छान्दोग्य उपनिषद् – ओम का ध्यान, शांडिल्य विद्या	
चतुर्थ खण्ड –		
इकाई 10	वृहदारण्यक उपनिषद् – आत्मा और ज्ञान की अवधारणा आत्मा और परमात्मा का संयोग।	
इकाई 11	श्वेताश्वनरोपनिषद्: (अध्याय II ) ध्यानयोग की विधि और महत्व, ध्यान के लिए उपयुक्त स्थान, प्राणायाम का क्रम और इसकी महत्ता, योगसिद्धि के पूर्व लक्षण, योगसिद्धि का महत्व, तत्त्वज्ञान, (अध्याय VI ) परमेश्वर का स्वरूप और इसकी महिमा, ईश्वरप्राप्ति के लिए साधन, मोक्ष प्राप्ति	
इकाई 12	योगराजोपनिषद्: मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग, नौ चक्र, इनके ध्यान की प्रक्रियाएँ और इसके परिणाम।	

**Suggested Readings:**

- a. Upanishad Spiritual Science - Dr. Ishwar Bharadwaj
- b. Upanishad Collection Publisher Motilal Banarsidas Indian Philosophy - Acharya Baldev Upadhyay Various Dimensions of Indian Culture Dr. Arun Jaiswal Kalyan (Yoga Tattvank) - Geeta Press Gorakhpur
- c. Kalyan (Yogank) - Geeta Press Gorakhpur Introduction to Upanishads- Theosophical Society of India, Adyar] Madras, 1976).

**Suggested equivalent online courses:**

- ONLINE UPRTOU
- Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM’’ in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : तृतीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 112 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : अनुसंधान विधियाँ एवं सांख्यिकी	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> Following the completion of this course, students shall be able to <ul style="list-style-type: none"><li>State concept and make statistical computations (measure of central tendency &amp; dispersion, simple correlation &amp; regression, NPC Applications, West, ANOVA, &amp; Chi-square) regarding Research and Statistical Methods.</li><li>Apply knowledge of Research &amp; Statistical Methods to draft mini research synopsis &amp; undertake the same in Master Program as Dissertation to create rigid base for advanced research career in future</li></ul>		
<b>COURSE OUTCOMES:</b> CO1.Student will learn the nature, scientific method and importance of Research in the field of yoga and came to know scientifically that how yoga affects human body. CO2. Student would be able to design a research study scientifically. CO3.Student will get familiar with the step involved in carrying a research study. CO4.Student will understand the role of statistical data for a research study especially in the field of yoga. CO5. Student would be able to apply different major statistical test for processing the data in a research study.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड – योग में अनुसंधान		
इकाई 01	अनुसंधान का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा, योग में अनुसंधान का स्थान आवश्यकता एवं महत्व शोध के प्रकार—ऐतिहासिक शोध, दार्शनिक शोध, मनोवैज्ञानिक शोध, प्रयोगात्मक शोध	
इकाई 02	समस्या का चयन एवं परिकल्पना	
इकाई 03	प्रतिदर्श एवं प्रतिदर्श चयन की विधियाँ	
द्वितीय खण्ड – शोध विधियाँ व अभिकल्प		
इकाई 04	अनुसंधान विधियाँ— निरीक्षण विधि, सहसंबंधनात्मक विधि एवं प्रयोगात्मक विधि	
इकाई 05	विविध चर—स्वतंत्र, बाह्य एवं आश्रित	
इकाई 06	शोध अभिकल्प— दो यादृच्छिक अभिकल्प, कारकीय अभिकल्प	
तृतीय खण्ड— सांख्यिकी गणना		
इकाई 07	सांख्यिकी का अर्थ एवं महत्व, योग अनुसंधान में सांख्यिकी की उपयोगिता	
इकाई 08	अनुसंधान आंकड़ों का प्रस्तुतीकरण एवं वितरण, आवृत्ति वितरण, लेखा चित्रीय अंकन	
इकाई 09	केंद्रीय प्रवृत्ति की माप, व्यवस्थित एवं अव्यवस्थित आंकड़ों के मध्यमान, मध्यांक एवं बहुलक की गणना विचलन के माप, प्रमाणिक विचलन	
चतुर्थ खण्ड – सामान्य संभाव्यता वक्र		
इकाई 10	सामान्य संभाव्यता वक्र— अर्थ, विशेषताएं व उपयोग सामान्य संभाव्यता वक्र संबंधी प्रश्न	
इकाई 11	सह सम्बन्ध गुणांक—कार्ल पीयर्सन तथा स्पियरमैन रो	
इकाई 12	भविष्यकथन एवं अनुमान – प्रतिगमन— प्रतिगमन समीकरणें तथा भविष्यकथन।	

### **Suggested Readings**

- अनुसंधान विधियां – एच. के. कपिल
- मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी – गैरेट
- Bryman, A. (2008). *Social Research Method* (3rd ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Singh, A. K. (1986). *Test, Measurement and Research Methods in Behavioral Sciences*. New Delhi, India: Mc Graw Hill.
- Kerlinger, F.N. (1978). *Foundation of Behaviour Research*. Delhi, India: Sur' Publications.
- Singh, A. K. (2001). *Research Methods in Psychology, Sociology and Education* (4th ed). Delhi, India: Motilal Banarasidas,
- Maylor, H. & Blackmon, K. (2005). *Researching Business and Management*. New York, NY: Palgrave Macmillan,
- Garrett. H. E. (1988). *Statistics in Psychology and Education*. Bombay, India: Vikils, Feiffer & Semen's Ltd..
- Suleman, M. (2005). *Methods in Psychology, Sociology and Education* (3rd ed). Patna, India: General Book Agency.
- Kothari, C. R. (2011). *Research Methodology: Methods and Techniques* (2nd ed). New Delhi, India: New Age International private limited Publishers. 42



कार्यक्रम — एम.ए. योग	वर्ष : 2024—25	सेमेस्टर : तृतीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 113 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : वैकल्पिक चिकित्सा	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>State concept, prevalence, objectives, types, applications and limitations of CAT &amp;</li><li>Have knowledge &amp; skills of therapeutics related to acupressure, pranic healing, and dietary supplements for managing some of the common health problems and rejuvenation.</li></ul>		
<b>COURSE OUTCOMES:</b> <p>CO1.Student will familiarize with yogic concept of human anatomy and physiology on their basis they would apply ancient techniques of Alternative properly.</p> <p>CO2.Student would be able to understand the different techniques which heal Human body system.</p> <p>CO3.Student would be able to understand the concept of Alternative therapy and how it heals human system.</p> <p>CO4.Student would be able to heal common diseases by applying Alternative therapy.</p> <p>CO5. Student may heal major disease through Alternative therapies.</p>		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड —		
इकाई 01	वैकल्पिक चिकित्सा का अर्थ एवं स्वरूप, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमायें, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व	
इकाई 02	एक्यूप्रेसर की परिभाषा, एक्यूप्रेसर के सिद्धान्त , एक्यूप्रेसर की विधि,	
इकाई 03	विभिन्न दाब बिंदुओं का परिचय, एक्यूप्रेसर में प्रयुक्त उपकरणों का परिचय	
द्वितीय खण्ड —		
इकाई 04	प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, प्राण चिकित्सा का इतिहास एवं सिद्धान्त	
इकाई 05	ऊर्जा केंद्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियाँ, प्राण चिकित्सा में रंग एवं चक्रों का महत्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का महत्व	
इकाई 06	यज्ञ चिकित्सा का अर्थ एवं परिभाषा, यज्ञ चिकित्सा का इतिहास, वर्तमान में यज्ञ चिकित्सा की आवश्यकता, यज्ञ चिकित्सा के सिद्धान्त, यज्ञ चिकित्सा की सीमाएं।	
तृतीय खण्ड—		
इकाई 07	यज्ञ चिकित्सा के वैज्ञानिक आधार, रोगानुसार यज्ञ चिकित्सा हेतु यज्ञ सामग्री की जानकारी। विभिन्न रोगों में यज्ञ चिकित्सा के प्रयोग	
इकाई 08	चुंबक चिकित्सा का अर्थ स्वरूप एवं परिभाषा, चुंबक चिकित्सा के सिद्धान्त , चुंबक चिकित्सा की विधि, चुंबक चिकित्सा की सीमाएं।	
इकाई 09	चिकित्सा में प्रयुक्त चुंबक के विभिन्न प्रकार, विभिन्न रोगों में चुंबक चिकित्सा के प्रयोग	
चतुर्थ खण्ड —		
इकाई 10	स्वर चिकित्सा का अर्थ एवं स्वरूप, स्वर चिकित्सा का योग में महत्व, स्वर चिकित्सा के सिद्धान्त, स्वर की प्रकृति व प्रकार	
इकाई 11	स्वर बदलने के उपाय, नाड़ियों की सामान्य जानकारी, स्वर चिकित्सा द्वारा स्वास्थ्य संवर्धन	
इकाई 12	स्वस्थ एवं एकीकृत जीवन हेतु प्राकृतिक जीवन शैली एवं योग शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक विकास में अष्टांग योग का महत्व	

### Suggested Readings:

- सुश्रुत संहिता (षारीर स्थान)– मोतीलाल बनारसीदास
- वाग्भट्ट संहिता (षारीर स्थान)– मोतीलाल बनारसीदास
- Acupressure- Dr. Attar Singh
- Acupressure- Dr. L.N. Kothari
- Magneto Therapy- Dr. H.L. Bansal Magnetic
- Cure for common disease: Dr. R.S. Bansal, Dr. H.L. Bansal.
- The text book of Magneto therapy: Dr. Nanubhai Painter
- Health Sciences Prof. Ramharsh Singh
- Diet and Health - Dr. Hiralal
- Health and yoga- Dr. Naveen Chandra Bhatt

### Suggested equivalent online courses:

- ONLINE UPRTOU
- Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : तृतीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 114(N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : सामुदायिक पोषण	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> This course will enable students to- <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Develop a Holistic knowledge base and understanding of the nature of important nutrition programs</li><li>❖ Problems and their prevention and control for the disadvantage and upper social economic status in society</li><li>❖ Understand the cause determinants and consequences of Nutrition problems in society</li></ul>		
<b>COURSE OUTCOMES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ CO1: Learners will be able to understand the factors that determine the availability and consumption of food.</li><li>❖ CO2: Learners will be able to be familiar with the common nutritional problems of the community their causes symptoms treatment and prevention.</li><li>❖ CO3: Learners will be able to get exposed to the schemes programs and policies of government of India to combat malnutrition.</li></ul>		
<b>CREDITS: 4</b>		<b>TYPE OF COURSE: Core</b>
<b>MAXIMUM MARKS :100</b>		<b>MINIMUM MARKS: 36</b>
<b>BLOCK-I</b> Concept and scope of community nutrition, <b>Food availability, and Nutritional problems</b>		
<b>Unit-I</b>	Concept and scope of community nutrition.	
<b>Unit-II</b>	<b>Food availability and factors affecting food availability and its consumption:</b> Agriculture production, postharvest handling, marketing and distribution, population economic, regional, socio-cultural industrialization.	
<b>Unit-III</b>	<b>Nutritional problems of the community and implications for public health:</b> common problems in India, causes ( nutritional and non- nutritional) incidence of nutritional problems, sign and symptoms treatment, PEM, Micronutrient deficiencies( vitamin A iron Iodine),	
<b>BLOCK-II</b> Nutrition policy, Hazards to Community Health and nutritional status:		
<b>Unit-IV</b>	<b>Schemes and programmes to combat nutritional problems in India:</b> prophylaxis programs, midday meal programme ICDS.	
<b>Unit-V</b>	<b>Hazards to Community Health and nutritional status:</b> adulteration in food pollution of water, industrial offence sewage pesticide Residue in food	
<b>Unit-VI</b>	<b>Nutrition policy:</b> Nutrition policy in India and plan of action	
<b>BLOCK-III</b> Nutritional Assessment and Surveillance, Current methodologies of assessment of nutritional status		
<b>Unit-VII</b>	<b>Nutritional Assessment:</b> As a tool for improving the quality of life of various segments of the population including hospitalized patients.	
<b>Unit-VIII</b>	<b>Current methodologies of assessment of nutritional status:</b> Their interpretation and comparative applications of the following. <ul style="list-style-type: none"><li>- Food consumption</li><li>- Anthropometry</li><li>- Clinical and laboratory</li><li>- Rapid Assessment &amp; PRA</li><li>- Functional indicators such as grip strength, respiratory fitness, Harvard Step test, Squatting test.</li></ul>	
<b>Unit-IX</b>	<b>Nutritional Surveillance:</b> Basic concepts, uses and setting up of surveillance systems, Monitoring and Evaluation	
<b>BLOCK IV</b> Food Safety and Nutrition		

<b>Unit-X</b>	<b>Introduction to Food Science and Nutrition:</b> Introduction , meaning and definition of food, food science, nutrition science, Concept of nutrition, adequate nutrition, malnutrition, Balance diet and factors affecting balanced diet, functions of food, food groups and food guide pyramid
<b>Unit-XI</b>	<b>Importance of Food Standards</b> Quality control and assurance, Food standards, laws and regulations to ensure safety of food: Prevention of Food Adulteration Act, 1954; Essential Commodities Act, 1955; Fruit Product Order, 1946; Directorate of Grading, Marketing and Inspection of Agricultural Products; Bureau of Indian Standards, 1952; Standards Weights & Measures Act 1976.
<b>Unit-XII</b>	<b>Hazards to Food Products</b> Micro-biological, environmental, natural, toxicants, pesticide, residues and food additives, Food Adulteration: Common Adulterants; Methods and Tests for detecting Adulterants.
<b>Suggested Text Book Readings:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Swaminathan Research Foundation. Swaminathan, M. (1998). The First five Years. Sage Publications.</li> <li>Sethi Mohini (2005) Institution Food Management New Age International Publishers</li> <li>Gopalan C, Rama Sastri BV, Balasubramanian SC (1989) Nutritive Value of Indian Foods. National Institute of Nutrition, ICMR, Hyderabad.</li> <li>ICMR (2020) Recommended Dietary Allowances for Indians .Published by National Institute of Nutrition, Hyderabad.</li> <li>Khanna K, Gupta S, Seth R, Mahna R, Rekhi T (2004). The Art and Science of Cooking: A Practical Manual, Revised Edition. Elite Publishing House Pvt Ltd.</li> <li>Raina U, Kashyap S, Narula V, Thomas S, Suvira, Vir S, Chopra S (2010). Basic Food Preparation: A Complete Manual, Fourth Edition. Orient Black Swan Ltd.</li> <li>Bamji MS, Krishnaswamy K, Brahmam GNV (2009). Textbook of Human Nutrition, 3rd edition. Oxford and IBH Publishing Co. Pvt. Ltd.</li> <li>Srilakshmi (2007). Food Science, 4th Edition. New Age International Ltd. • Wardlaw and Insel MG, Insel PM (2004). Perspectives in Nutrition, Sixth Edition. Mosby.</li> </ul> Chadha R and Mathur P (eds). Nutrition: A Lifecycle Approach. Orient Blackswan, Delhi. 2015	
<b>Suggested online link:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>You tube</li> <li>Web resources</li> <li>Hot articles</li> <li>Science Direct</li> <li>SciFinder, Scopus</li> </ol> Google scholar	
<b>This course can be opted as an elective by the students of following subjects: NA</b>	
<b>Suggested equivalent online courses (MOOCs) for credit transfer: NA</b>	

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : तृतीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 115(N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : योग प्रशिक्षण एवं क्रियात्मक– तृतीय	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> Following the completion of the course, students shall be able to: <ul style="list-style-type: none"><li>• Understand the benefits, contraindications and procedure of all practices.</li><li>• Demonstrate each practice with confidence and skill.</li><li>• Explain the procedure and subtle points involved.</li><li>• Teach the yoga practices to any given group.</li></ul>		
<b>COURSE OUTCOMES:</b> CO1.Student would be able to perform the clearing exercise and would also be able to demonstrate them. CO2.Student would be familiarizing with the different Bandhas and Mudras. CO3.Student would learn and enhance their language skills, specially writing skill through preparing the note book of Yoga Asanas and Pranayamas. CO4. Student would be able to demonstrate the Asanas and Pranayamas with the help of chart or oral presentation.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास 1.पद्मसर्वांगासन 2.शीर्षासन 3.एकपाद स्कन्ध आसन 4.टिट्ठिभासन 5.शीर्षपाद अंगुष्ठासन 6.गुप्तासन 7.पद्मवकासन 8.पूर्ण उष्ट्रासन 9.मयूरासन 10.तोलांगुलासन 11.वातायनासन 12.गर्भासन 13.संकटासन 14.एक पाद राजकपोतासन	30
प्राणायाम	द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास 1.भ्रामरी प्राणायाम 2.भस्त्रिका प्राणायाम 3.स्तम्भवृत्ति	15
षट्कर्म	1.दण्ड धौति 2. नौलि 3. वस्त्र धौति 4. त्राटक	15
बंध– मुद्रा	द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास शक्तिचालिनी मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	योगनिद्रा, तत्व शुद्धि	10
मौखिकी		20

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : चतुर्थ
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 116 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : योग चिकित्सा	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> Following the completion of this course, students shall be able to <ul style="list-style-type: none"><li>Advise the integrated yoga module for the individual case after detailed documentation and report it to the referring consultant.</li><li>Request for assessment measures if necessary</li><li>To confirm the diagnosis,</li><li>To assess the present status of the disease, and</li><li>for follow up purpose.</li><li>To be able to monitor the medication and modify it suitably as the case progresses with yoga practices and report it to the referring consultant.</li><li>To prescribe and administer yogic prescription for the specific disease</li></ul>		
<b>COURSE OUTCOMES:</b> CO1.Student will be familiari with yogic concept of human anatomy and physiology based on this knowledge they would apply ancient techniques of yoga properly. CO2.Student would be able to understand the different techniques which heal human body. CO3.Student would be able to understand the concept of yoga therapy and methad of healing human body system. CO4.Student would be able to heal common diseases by applying yoga therapy. CO5. Student may heal major disease through yogic therapies.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड – योग चिकित्सा अर्थ और परिभाषा, सिद्धान्त एवं अनुशासन, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं आहार की भूमिका		
इकाई 01	विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा और इसके महत्व तथा स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम— शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक, स्वास्थ्य संरक्षण में योग की भूमिका—जीवन जीने के मार्ग के रूप में योग। स्वस्थ जीवन में योग सिद्धान्त, आहार—विहार, आचार और विचार, योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच अन्तर, योग चिकित्सा की सीमाएं	
इकाई 02	श्वसन संबंधी विकार – एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह (Allergic Rhinitis) और वायुविवरण शोध (Sinusitis) क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस (Chronic Bronchitis) के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा  दमा, अस्थमा, निमोनिया, के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा	
इकाई 03	हृदय संबंधी विकार (Cardiovascular disorders)- उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा  कार्डियक अस्थमा (Cardiac Asthma) के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा	
द्वितीय खण्ड – अंतःस्रावी और चयापचय विकार (Endocrinal and metabolic Disorder)-		
इकाई 04	डायबिटीज मैलाइटस (Type I & II), थायराइड (उच्च और निम्न), कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा	
इकाई 05	मोटापा, उपापचय सिंड्रोम (Metabolic Syndrome) के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा	
इकाई 06	प्रजनन एवं उत्सर्जन तंत्र संबंधित रोग – नपुंसकता, मासिक धर्म सम्बन्धी समस्याएं— ल्यूकोरिया, इनफर्टिलिटी, के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा	
तृतीय खण्ड— पाचन तंत्र सम्बन्धी रोग—		

इकाई 07	यू0टी0 आई0 के कारण लक्षण निदान एवं योग चिकित्सा गर्भावस्था प्रसव के लिए योग, प्रसवपूर्व देखभाल, प्रसवोत्तर देखभाल
इकाई 08	अपच, अजीर्ण, अम्लपित्त, अल्सर (Peptic Ulcers) इरिटेबल बावेल सिंड्रोम, कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा
इकाई 09	पीलिया, कोलाइटिस, बवासीर के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

#### चतुर्थ खण्ड –

इकाई 10	अस्थि एवं मांशपेशी तंत्र के रोग— कमर दर्द, शियाटिकन्यूराल्जिस, सर्वाइकलस्पोण्डिलाइटिस, रियूमेटाइडआर्थ्राइटिस, आस्टिओआर्थ्रोइटिस के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा
इकाई 11	तंत्रिका तंत्र संबंधित रोग— सिर दर्द, एपीलेप्सी (मिर्गी), हिस्टीरिया, के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा अवसाद, चिंता, अनिद्रा, माइग्रेन, तनाव के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा
इकाई 12	नशा मुक्ति का योग प्रबंधन — धूम्रपान, मद्यपान, तंबाकू, गुटखा, ड्रग एडिक्शन के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

#### Suggested Readings:

- Shivanand Saraswati Yoga Therapy ( Hindi& English)
- Reddy, M. Venkata. Yogic Therapy
- Rai, Lajpat Discovering Human Potential energy: A Physiological Approach to Yoga (Anubhava Rai Publication)
- Charu, Supriya Sarir Rachana evam Kriya Vigyan
- Suggested equivalent online courses:
- रोग और योग – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
- माधव निदान – डॉ. ब्रम्हानन्द त्रिपाठी
- ONLINE UPRTOU
- Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : चतुर्थ
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 117(N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : श्रीमद्भगवद्गीता	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> Following the objectives of this course, Students shall be able to <ul style="list-style-type: none"><li>Understand the main teachings of Srimad Bhagvadgeeta</li><li>Become familiar with the nature of yoga in various chapters of Srimad Bhagvad Geeta.</li><li>Imbibe the essence of teachings of Bhagavad Geeta.</li><li>Get acquainted with the main teachings of Lord Krishna.</li></ul>		
<b>COURSE OUTCOMES:</b> Following the outcomes of this course. Students shall be able to <ul style="list-style-type: none"><li>Understand the significance of Bhagavad gita and its essence.</li><li>Understand the concept of Atman, Paramatman, Sthitaprajna.</li><li>Have a deep understanding between the qualities of a Karma and Bhakti yoges.</li><li>Understand the concept of Ahara its role in healthy living.</li></ul>		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
<b>खण्ड – श्रीमद्भगवद्गीता</b>		
इकाई 01	श्रीमद्भगवद्गीता का परिचय, गुरु–शिष्य संवाद, आधुनिक जीवन में गीता की उपादेयता	
इकाई 02	संशय एवं विषाद, कर्म जिज्ञासा, निष्काम कर्मयोग, स्थितप्रज्ञता, सांख्ययोग का स्वरूप (प्रथम एवं द्वितीय अध्याय)।	
इकाई 03	शत्रुविनाश प्रेरणा, लोकसंग्रह, अज्ञानी और ज्ञानवान के लक्षण, रागद्वेष से रहित कर्म करने की प्रेरणा (तृतीय अध्याय)।	
इकाई 04	यज्ञकर्म स्पष्टीकरण, कर्म के प्रकार, वास्तविक कर्म, योगियों का आचरण, यज्ञ का स्वरूप और उसका योग से सम्बन्ध, साधना की विधि, (चतुर्थ अध्याय)	
इकाई 05	यज्ञभोक्ता महापुरुष, गीता के अनुसार सन्यास का स्वरूप, संन्यास में कर्म की उपादेयता (पंचम अध्याय)	
इकाई 06	अभ्यास योग, ध्यान में कर्म की भूमिका, योगारूढ़ साधक, योगी का लक्षण, योगी का आहार–विहार (षष्ठ अध्याय),	
इकाई 07	समग्र जानकारी, भक्तों के प्रकार, भक्ति के प्रकार (सप्तम अध्याय)	
इकाई 08	अक्षर ब्रह्मयोग, अधियज्ञ का स्वरूप (अष्टम अध्याय), राजविद्या जागृति, सकाम और निष्काम उपासना का फल (नवम अध्याय),	
इकाई 09	भगवान की विभूति और योगशक्ति (दशम अध्याय) गीता के अनुसार ईश्वर का विराट स्वरूप (एकादश अध्याय)	
इकाई 10	भक्तियोग (द्वादश अध्याय), क्षेत्र और क्षेत्रज्ञ (त्रयोदश अध्याय)	
इकाई 11	सत्त्व, रजस्, तमस्, गुणों के विषय, भगवत् प्राप्ति के उपाय, (चतुर्दश अध्याय), पुरुषोत्तम योग (पंचदश अध्याय), दैवी और आसुरी सम्पदा (षोडश अध्याय)	
इकाई 12	त्रिविध श्रद्धा (सप्तदश अध्याय ), संन्यास योग (अष्टादश अध्याय)	
<b>Suggested Readings:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>श्रीमद्भगवद्गीता – शांकराभाष्य</li><li>श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – लोकमान्य तिलक</li><li>श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – सम्यवत सिद्धान्तालंकार</li><li>Bhagwatgita As it is - Prabhupad</li></ul>		
<b>Suggested equivalent online courses:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>ONLINE UPRTOU</li><li>Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.</li></ul>		



कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : चतुर्थ
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 118(N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : योग प्रशिक्षण एवं क्रियात्मक– चतुर्थ	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> Following the completion of the course, students shall be able to: <ul style="list-style-type: none"><li>• Understand the benefits, contraindications and procedure of all practices.</li><li>• Demonstrate each practice with confidence and skill.</li><li>• Explain the procedure and subtle points involved.</li><li>• Teach the yoga practices to any given group</li></ul>		
<b>COURSE OUTCOMES:</b> CO1.Student would be able to perform the clearing exercise and would also be able to demonstrate them. CO2.Student would be familiarizing with the different Bandhas and Mudras. CO3.Student would learn and enhance their language skills, specially writing skill through preparing the note book of Yoga Asanas and Pranayamas. CO4. Student would be able to demonstrate the Asanas and Pranayamas with the help of chart or oral presentation.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास द्विपाद स्कन्धासन, कर्णपीडासन, पूर्ण भुजंगासन, पूर्ण धनुरासन, पूर्ण मत्स्येन्द्रासन, गोरक्षासन, पक्षीआसन, पूर्णचक्रासन, वृश्चिकासन, पूर्णशलभासन, पद्ममयूरासन, एकपाद वकासन, पूर्ण वृश्चिकासन, कन्द्रासन, ओमकारासन, पद्म शीर्षासन, पूर्ण नटराजासन।	30
प्राणायाम	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास मूर्च्छा प्राणायाम	15
षट्कर्म	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास शंख प्रक्षालन	15
बंध– मुद्रा	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास खेचरी मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	चिदाकाश धारणा व प्रेक्षा ध्यान	10
मौखिकी		20

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : चतुर्थ
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 119(N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : लघुशोध एवं मौखिकी	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>To facilitate the learner to independently formulate and solve a educational, social, philosophical, commercial, or technological problem and present the results in writtenand oral form.</li><li>To render learners to the real-life problems.</li><li>To provide opportunities to learners to interact with people and present them confidently.</li></ul>		
<b>COURSE OUTCOMES:</b> <p>Students will be able to organize Yoga programs and events.</p> <p>Students understand the teaching technigues of yoga.</p> <p>Students understand and conduct class management and lesson planning.</p> <p>Gain more practical knowledge yoga technigues writing Skill.</p>		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड –		
<div>1. <b>Types of Field Work/Project Work/Dissertation</b><p>The learners are expected to work on:</p><div>(1) Application Oriented Report/ Project and</div><div>(2) Research Oriented Project</div><p>However, it is not mandatory for a learner to work on a real-life project. The learner can formulate a project problem with the help of his Guide and submit the project proposal of the same. <b>Approval of the project proposal is mandatory.</b> If approved, the learner can commence working on it, and complete it. It is upon the learner to carry the same project of V semester to VI semester OR choose a new project for VI semester.</p></div> <div>a. <b>Eligibility of the Guide</b><p>Guide should be a regular teacher of the University/College/Higher Education Institute. Learner can also do the project under the guidance of regular teacher of Institute of National Importance.</p></div> <div>b. <b>Introduction to the Project/Dissertation</b><p>The learner should include the details in the project diary, in which they will record the progress of their project throughout the course. The project report should be documented with scientific approach to the solution of the problem that the learners have sought to address. The project report should be prepared in order to solve the problem in a methodical and professional manner, making due references to appropriate techniques, technologies and professional standards. The project report should contain enough details to enable examiners to evaluate the work. The important points should be highlighted in the body of the report, with details often referred to appendices.</p></div>		

**c. Structure and Format of the Project/Dissertation**

Project report or Dissertation has to be hard bound with printed cover. Dissertation should be forwarded by the programme coordinator of the study center/HOD

**(i) Title Page:**

Sample format of Title page is given below. Learners should follow the given format.

- 1- Title Page (शीर्षक पृष्ठ)
- 2- Introduction (प्रस्तावना )
  - 2.1 Background of the Study/Emergence of the problem (अध्ययन की पृष्ठभूमि/समस्या की उत्पत्ति )
  - 2.2 Status of Work Done/Development in the Area (Review of the Related Research)  
(पूर्व अध्ययन की वस्तुस्थिति/शोध में विकास की स्थिति )
  - 2.3 Rationale /Significance of the Study (तर्काधार/अध्ययन की सार्थकता)
  - 2.4 Research Questions ( अनुसन्धान प्रश्न)
  - 2.5 Statement of the Problem (समस्या कथन/ अनुसन्धान का कथन)
- 3- Operational Definitions of the key terms / concepts (महत्वपूर्ण पदों/प्रत्ययों की कार्यात्मक परिभाषाएँ)
- 4- Objectives of the Study (अध्ययन के उद्देश्य)
- 5- Hypotheses / Expected Statement of Research Questions (परिकल्पनाएँ /अनुसन्धान प्रश्नों के अनुमानित कथन)
- 6- Research Design (अनुसन्धान अभिकल्प)
  - 6.1 Research Method (अनुसन्धान विधि)
  - 6.2 Nature, Approach of Research and Procedures (अनुसन्धान की प्रकृति उपागम एवं प्रक्रियाएँ)
  - 6.3 Variables Under Study (अध्ययन में प्रयुक्त चर)
  - 6.4 Sample and Sampling Technique (न्यादर्श और न्यादर्शन प्रविधि)
  - 6.5 Research Tools (Instruments)/ Technique (प्रयुक्त अनुसन्धान उपकरण/तकनीकी)
- 7- Procedure of Data Collection and Statistical Analysis Techniques to be Used  
(समंक संकलन प्रक्रिया एवं प्रयुक्त सांख्यिकीय विश्लेषण प्रविधि)
- 8- Delimitations/Scope of the Study (अध्ययन की परिसीमाएँ/क्षेत्र)
- 9- Bibliography (सन्दर्भ ग्रन्थ सूची)

**Note – Total Number of Pages of the Synopsis may be contains 10 to 15 pages in total.**

Format Link-

[http://14.139.237.190/upload\\_pdf/01\\_02\\_2023\\_Guidelines\\_fo\\_Project\\_Lit\\_Survey\\_Dissertation.pdf](http://14.139.237.190/upload_pdf/01_02_2023_Guidelines_fo_Project_Lit_Survey_Dissertation.pdf)

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : चतुर्थ
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 120(N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : मौखिकी	
<b>COURSE OBJECTIVES:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• To be evaluated through viva -voce by concerned subject expert.</li><li>• To assess the learners ability to communicate with other person.</li><li>• To identify and analyse the learners presence of mind.</li></ul>		
<b>COURSE OUTCOMES:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Learner will familiar with various aspects of the course and personal skills.</li><li>2. They will be familiar with their strength and weakness.</li></ol>		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
लघु शोध के आधार पर प्रशिक्षक द्वारा VIVA VOCE मौखिकी लिया जायेगा।		