MAHAKAUSHAL UNIVERSITY,
JABALPUR (M.P.)

SYLLABUS

FOR

M.A.
(YOGIC SCIENCE)

DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE
FACULTY OF ARTS

Duration of Course	-	2 Years
Examination of Mode	-	Semesters
Examination system	-	Grading System

MAHAKAUSHAL UNIVERSITY, JABALPUR (M.P.)
Village Anthakheda Chargawan Road, Post-Tilwara Jabalpur, Madhya Pradesh – 482003

2021-2023

1st Semester

MMAY0101-T

M.A. Yogic Science

(सैद्धांतिक प्रश्न पत्र प्रथम)

विषय– योग का इतिहास एवं विकासात्मक अध्ययन –101

प्रथम – सेमेस्टर

Marks 42

इकाई –1 योग का उद्भव एवं विकास – वैदिक साहित्य, उपनिषदों, पुराणों एवं स्मृतियों आदि में योग शब्द का अर्थ एवं परिभाषाऐं ।

इकाई –2 योग एवं भारतीय संस्कृति का दार्शनिक समन्वय। महर्षि वशिष्ट एवं महर्षि पतंजलि के अनुसार योग की व्याख्या एवं महत्व । दर्शन शब्द की परिभाषा विभिन्न भारतीय दर्शनों का सामान्य परिचय एवं योग का वर्णन ।

इकाई –3 श्रीमद् भगवद् गीता के अनुसार योग की संपूर्ण अवधारणा । धर्म की परिभाषा एंव अवधारणा, प्रमुख परंपराओं के अनुसार विभिन्न योग का परिचय एवं योग का समन्वय ।

इकाई –4 जीवन में आश्रम एवं वर्ण व्यवस्था, धर्म की उत्पत्ति संकल्पना एवं पुरूषार्थ चतुष्टय की अवधारणा एवं महत्व, संस्कार

इकाई –5 योग की विभिन्न शाखाएं– हठयोग, राजयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, लययोग, मंत्रयोग ।

संदर्भ ग्रंथ सूची –

1. कल्याण योगांक – गीताप्रेस गोरखपुर ।
2. कल्याण योगतत्वांक– गीताप्रेस गोरखपुर ।
3. संत जीवन चरित्र– स्वामी शिवानंद।
4. योग विज्ञान– स्वामी विज्ञानंद सरस्वती।

MMAY0102-T

M.A Yogic Science

(सैद्धांतिक प्रश्न पत्र द्वितीय)
विषय– मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान –102

प्रथम – सेमेस्टर

Marks 42

इकाई –1 मानव शरीर रचना का क्रिया विज्ञान परिचय– मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान परिचय शरीर रचना एंव क्रिया विज्ञान की मूलभूत अवधारणा। कोशिका–संरचना एवं कार्य विभिन्न कोशकीय संरचनाएं एवं उनकी क्रियाए। ऊतक संरचना एवं कार्य व उनकी क्रियायें।

इकाई –2 अस्थि एंव मांसपेशीय तंत्र – अस्थि तंत्र परिचय, कार्य अस्थियाँ का वर्गीकरण अस्थि जोड की संरचना परिचय क्रिया एवं कार्य। मांसपेशीय तंत्र का परिचय संरचना प्रकार एवं कार्य।

इकाई –3 पाचन तंत्र एवं श्वसन तंत्र – पाचन तंत्र का परिचय एवं विभिन्न अंग की संरचना क्रिया कार्य एवं प्रकार । श्वसन तंत्र के अंगों की संरचना क्रिया कार्य एवं प्रकार।

इकाई –4 रक्त परिसंचरण संस्थान एवं तंत्रिका तंत्र – रक्त परिसंचरण संस्थान का परिचय, हृदय की संरचना एवं क्रिया। तंत्रिका तंत्र का परिचय एवं संरचना ।

इकाई –5 अंन्त स्त्रावी तंत्र का परिचय ।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान डॉ एच आर नागेन्द्र स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 मनीपुरम सर्किल कम्पुगांडा नगर बैगलार 560019 कर्नाटक भारत।
2. ए ग्लिम्स ऑफ हयमन बॉडी डॉ शली टलिस स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीएरम सर्किल गनीपुरम नगर बैगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
3. प्रमोशन ऑफ पाजिटिव हल्थ डॉ शली टिलस स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीएरम सर्किल कम्पुगांडा नगर बैगलार 560019 कर्नाटक भारत।
4. मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान डॉ राजेश दीक्षित प्रमोद प्रिटर्स भाषा भवन हालनगंज मथरा उ.प्र.
5. स्वस्थयवृत्त रामहेश सिंह चौखम्बा संस्कृत प्रकाशन बनारस 2001

MMAY0103-T

M.A. Yogic Science

(सैद्धांतिक प्रश्न पत्र तृतीय)
विषय– हठ योग के सिद्धांत –103

प्रथम – सेमेस्टर

Marks 42

इकाई –1 हठयोग का अर्थ, उद्देश्य एवं अंग, हठयोग में साधक एवं बाधक तत्व, मठ स्थान की अवधारणा मिताहार पथ्य की अवधारणा ।

इकाई –2 हठयोग एवं राजयोग में संबंध। आसन की परिभाषा, अवधारणा एवं प्रकार, हठप्रदीपिका एवं घेरण्डसंहिता में वर्णित विभिन्न आसन, उनकी विधियाँ, लाभ सावधानियां एवं आधुनिक समय में महत्व ।

इकाई –3 बंध का अर्थ परिभाषा एवं प्रकार योग साधना में बंधों की भूमिका। मुद्रा का अर्थ परिभाषा एवं हठप्रदीपिका एवं घेरण्डसंहिता में वर्णित मुद्राओं के प्रकार उनकी विधियां एवं लाभ ।

इकाई –4 हठप्रदीपिका में वर्णित षट्कर्म उनकी विधियॉ, सावधानियाँ एवं लाभ योग साधना में षट्क्रियाओं की भूमिका एवं आधुनिक जीवन शैली में शुद्धिकियाओं का महत्व। प्राणायाम– यौगिक श्वसन प्रक्रिया, पूरक, कुम्भक एवं रेचक की अवधारणा । प्राण की अवधारणा प्रकार एवं उपप्रकार। हठयोग साधना में प्राणायाम का महत्व। हठयोग प्रदीपिका एवं घेरण्डसहिता में वर्णित विभिन्न प्राणायाम एंव उनकी विधियां, सावधानियां एवं लाभ ।

इकाई –5 घेरण्डसंहिता में वर्णित प्रत्याहार की अवधारणा, विधियां एवं लाभ। धारणा की परिभाषा, विधि एवं लाभ घेरण्डसंहिता में वर्णित ध्यान की परिभाषा विधियां एवं लाभ। हठप्रदीपिका में वर्णित नाद एवं नादानुसंधान की अवधारणा।

संदर्भ ग्रंथसूची

1. योग आसन, प्राणायाम मुद्रायें, कियायें– डॉ एच.आर नागेन्द्र– स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
2. ए. ग्लिम्स ऑफ ह्युमन बॉडी डॉ शली टेलिस स्वामी विवेकानंद प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
3. प्रमोशन ऑफ पॉजीटिव हेल्थ – डॉ शली टेलिस स्वामी विवेकानंद प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
4. मानव शरीर रचना एवं किया विज्ञान – डॉ राजेश दीक्षित प्रमोद प्रिटर्स भाषा भवन हालन गंतज मथुरा म.प्र.
5. स्वस्थ्यवृत्त – रामहर्ष सिंह चोखम्बा संस्कृत प्रकाशन बनारस 2001
6. योग इट्स एप्लीकेशन डॉ एच आर नागेन्द्र स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैगलोर 560019 कर्नाटक भारत ।
7. द आर्ट एण्ड साईस प्राणायाम – नागेन्द्र स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैगलोर 560019 कर्नाटक भारत।

MMAY0104-T

M.A. Yogic Science

सेमेस्टर प्रथम (सैद्धांतिक प्रश्न पत्र चतुर्थ)
विषय–योग चिकित्सा स्वस्थ वृत्त एवं मानसिक स्वास्थ्य''–104

प्रथम – सेमेस्टर

Marks 42

इकाई –1 1. स्वस्थ वृत्त – परिभाषा, प्रयोजन एवं स्वस्थ्य निर्भरता के तत्व, स्वस्थवृत्त आधारित दिनचर्या। व्यायाम की परिभाषा, प्रकार यौगिक व्यायाम एवं अन्य व्यायामों में अंतर। स्वस्थ्य के तीन स्तंभ (आहार, निदा ब्रह्मचर्य)

इकाई –2 आहार की आवश्यकता, आहार के घटक, आहार की गुणवत्ता मात्रा एवं समय, यौगिक आहार, संतुलित आहार की अवधारणा, उसके घटक एवं उपयोगिता

इकाई –3 स्वास्थ्य का अर्थ एवं परिभाषा, यौगिक चिकित्सा के सिद्धांत क्षेत्र, विश्व स्वास्थ्य संगठन योग एवं आयुर्वेदानुसार स्वस्थ्य रहने के सामान्य उपाय ।

इकाई –4 व्यक्तित्व की परिभाषा एवं व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाले कारक एंव व्यक्तित्व विकास की अवधारणा, मानसिक रोगों के कारण व लक्षण, चिन्ता, अवसाद तनाव अनिद्रा ।

इकाई –5 मधुमेह, मोटापा, उच्च व निम्न रक्तचाप गठिया, सर्दी जुखाम, दमा कमर दर्द कब्ज अम्लपित्त व अर्जीण उदरवर्ण (अल्सर)

संदर्भ ग्रंथ सूची –

1. स्वस्थ्य वृत्त विज्ञान– डॉ हर्ष सिंह ।
2. यौगिक चिकित्सा – स्वामी कुवाल्यानंद
3. योग से आरोग्य – कालीदास जोशी ।
4. योग मनोविज्ञान– डॉ शान्ति प्रकाश आत्रे ।
5. योग एवं यौगिक चिकित्सा – डॉ हर्ष सिंह ।

MMAY0105-P

M.A Yogic Science

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र – पंचम
विषय – प्रायोगिक प्रश्न पत्र – I योगाभ्यास
क्रियात्मक योग

प्रथम – सेमेस्टर

Marks 50

इकाई –1 षट्कर्म – धौती–दण्ड / वमन नेति –जलनेति एवं सूत्रनेति। नौली– मध्य नौली, वामनौली, दक्षिणनौली एवं नौलीचालान, कपालभांति, त्राटक ।

इकाई –2 सूक्ष्म व्यायाम

इकाई –3 सूर्यनमस्कार

इकाई –4 आसन (विशिष्ट) खडे होकर बैठकर, पेट के बल एवं पीठ के बल आकर्णधनुरासन, भुजंगासन, चक्रासन, गरूणासन, गोमुखासन, नौकासन, पादागुष्ठासन, सुखासन, पर्वतासन, पश्चिमोत्तानासन, पवनमुक्तासन, संकटासन, सर्वागासन, श्वासन, सिंहासन, स्वास्तिकासन, ताडासन, तोलासन, त्रिकोणासन, उष्ट्रासन, हलासन, मकरासन, मत्स्यासन, वक्रासन, सुप्तवज्रासन, उग्रासन, पादहस्तासन, मयूरासन, शीर्षासन, जानुसिरासन, हनुमानासन, नटराजासन, एकपादराजकपोतासन, गोरक्षासन, वशिष्टासन, चक्रासन ।

इकाई –5 प्राणायाम (विशिष्ट) मुद्रा एवं बंध (त्रिबंध)

नाडी शोधन, प्राणायाम (कुभक के साथ) शीतली, शीतकारी, भ्रामरी, भस्त्रिका, उज्जायी (कुभक के साथ)

MMAY0106-P

M.A. Yogic Science

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र– षष्ठम
विषय – प्रायोगिक प्रश्न पत्र – II योगाभ्यास
क्रियात्मक योग

प्रथम – सेमेस्टर

Marks 50

इकाई –1	मुद्रायें एवं बंध विपरीतकरणी मुद्रा, बह्ममुदा, महामुद्रा, बंध जालंधरबंध, उड्डियानबंध, मूलबंध, महाबंध।
इकाई –2	ध्यान,अंतः, मौन, अजपाजप, चिदाकाश।
इकाई –3	योगनिद्रा ऊँ उच्चारण, प्रार्थनाऐं।
इकाई –4	मंत्र, गीतापाठ, भजन, संतसंग, सेवागीत, देशभक्ति गीत ।
इकाई –5	कर्मयोग एवं सेवा का महत्व ।

2nd Semester

MMAY0201-T

M.A. Yogic Science

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र प्रथम
विषय–पातंजल योग सूत्र–201

सेमेस्टर – द्वितीय

Marks 42

इकाई –1 योग दर्शन का परिचय, योग की परिभाषा पतंजलि के अनुसार । चित्त, अर्थ प्रकार वृत्ति, अर्थ परिचय की वृत्तियों के पांच भेद और उनके लक्षण ।

इकाई –2 अंतराय परिचय अर्थ एवं नौ प्रकार का चित्त प्रसादन । अभ्यास, वैराग्य परिचय अर्थ और योग साधना में महत्व। क्रिया योग के स्वरूप का और फल का निरूपण अविध्या आदि पांच क्लेशों का वर्णन, क्लेशों के नाश के उपाय और उसकी आवश्यकता का प्रतिपादन ।

इकाई –3 अष्टांक योग विभिन्न अंग उपांग का अर्थ अवधारणा उद्देश्य एंव उपयोगिता।

इकाई –4 धारण, ध्यान और समाधि इन तीनों अंगों के स्वरूप का प्रतिपादन। समापत्ति एव संप्रज्ञात अर्थ परिचय ईश्वर, विवेक ज्ञान का और उसके परम फलस्वरूप कैवल्य का निरूपम । महर्षि पतंजलि के अनुसार सिद्धियों की प्राप्ति के उपाय।

इकाई –5 क्लेश क्रिया योग, ध्यान जनित परिणाम की संस्कार शून्यता का प्रतिपादन और योगी के कर्मो की महिमा। साधारण मनुष्यों की कर्मफल प्राप्ति के प्रकार का वर्णन विवेक ज्ञान का विषय और धर्ममेघ समाधि। कैवल्य अवस्था का निरूपण ।

संदर्भ ग्रथ सूची

1. राजयोग डॉ एच.आर नागेन्द्र स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 10 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
2. योगदर्शन स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मुंगेर बिहार भारत।
3. पतंजलि योग प्रदीप ओमानंद गीताप्रेस उ.प्र.।
4. मुक्ति के उपाय स्वामी नूरजानंद।
5. मुक्ति के चार सोपान स्वमी सत्यानंद सरस्वती ।
6. योग भाष्य वाचस्पति मिश्र ।

MMAY0202-T

M.A. Yogic Science

(सैद्धांतिक प्रश्न पत्र द्वितीय)

विषय– भारतीय दर्शन एवं योग –202

सेमेस्टर – द्वितीय

Marks 42

इकाई –1 संस्कृति की परिभाषा, भारतीय संस्कृति की विशेषताऐं वैदिक संस्कृति त्रिचतुष्टक– आश्रम, वर्ण एवं पुरूषार्थ । संस्कृति एंव योग में संबंध । योग संस्कृति एवं मानवता का आधार।

इकाई –2 सांख्य दर्शन पुरूष प्रकृति त्रिगुण । सत्कार्यवाद, (कार्य कारण सिद्धांत) योग की परिभाषा, ईश्वर, क्लेष, अष्टांग योग ।

इकाई –3 अद्वैत वेदांत ब्रह्म माया, जीव एवं मोक्ष, मीमांसा दर्शन के छः प्रमाण सिद्धांत

इकाई –4 न्याय एवं वैशेषिक दर्शन का परिचय ज्ञान प्राप्त करने के स्त्रोत, मोक्ष द्रव्य के सात सिद्धांत।

इकाई –5 चार्वाक दर्शन नीतिशास्त्र एवं बौद्ध दर्शन, जैन दर्शन पंचमहाव्रत, स्यादवाद, बुद्ध दर्शन के चार आर्य सत्य, निर्वाण एवं क्षणिकवाद ।

संदर्भ ग्रंथ सूची –

1. भारतीय दर्शन एच.पी. सिन्हा
2. अद्वैत और विशिष्टाद्वेत वेदांत। डॉ डी.एन. सिंह ।
3. भारतीय दर्शन एवं परम्परा डी .एल शर्मा
4. भारतीय दर्शन की रूपरेखा प्रो हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा
5. भारतीय योग परम्परा के विभिन्न आयाम – राजकुमारी पाण्डे – राधा पब्लिकेशन नई दिल्ली 2006।
6. भगवद्गीता ए.सी भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद भक्तिवेदांत ट्रस्ट जुहू बाम्बे 1963
7. षोडश संस्कार – आचार्य श्री राम शर्मा आचार्य गायत्री तपो भूमि मथुरा यू.पी.।

MMAY0203-T

M.A. Yogic Science

(सैद्धांतिक प्रश्न पत्र तृतीय)

विषय भारतीय योगी एवं योग संस्थान –203

सेमेस्टर – द्वितीय

Marks 42

इकाई –1

- महर्षि पतंजलि का जीवन परिचय एवं कृतित्व । महर्षि पतंजलि का योग साधना में योगदान।
- मत्स्येन्द्रनाथ का जीवन परिचय एवं कृतित्व । मत्स्येन्द्रनाथ का योग साधना में योगदान।
- महर्षि गोरखनाथ का जीवन परिचय एवं कृतित्व । महर्षि गोरखनाथ का योग साधना में योगदान।

इकाई–2

- शंकराचार्य का जीवन परिचय एवं कृतित्व । शंकराचार्य का योग साधना में योगदान।
- रमण महर्षि का जीवन परिचय एवं कृतित्व । रमण महर्षि का योग साधना में योगदान
- रामतीर्थ का जीवन परिचय एवं कृतित्व। रामतीर्थ का योग साधना में योगदान।

इकाई –3

- श्यामचरण लाहरी का जीवन परिचय एवं कृतित्व । श्यामचरण लहरी का योग साधना में योगदान।
- स्वामी शिवानंद का जीवन परिचय एवं कृतित्व । स्वामी शिवानंद का योग साधना में योगदान।
- स्वामी सत्यानंद का जीवन परिचय एवं कृतित्व । स्वामी सत्यानंद का योग साधना में योगदान।

इकाई –4

- महर्षि दयानंद का जीवन परिचय एवं कृतित्व । महर्षि दयानंद का योग साधना में येागदान।
- स्वामी विवेकानंद का जीवन परिचय एंव कृतित्व । स्वामी विवेकानंद का योग साधना में योगदान
- महर्षि अरविंद का जीवन परिचय एवं कृतित्व । महर्षि अरविंद का योग साधना में योगदान।

इकाई –5

- श्रीराम शर्मा आचार्य का जीवन परिचय एंव कृतित्व । श्रीराम शर्मा आचार्य का योग साधन में योगदान।
- समर्थ रामदास का जीवन परिचय एवं कृतित्व । समर्थ रामदास का योग साधना में योगदान।
- स्वामी रामा का जीवन परिचय एवं कृतित्व । स्वामी रामा का योग साधना में योगदान ।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. योगदर्शनम् स्वामी सत्यप्रति परिव्राजक
2. मानव चेतना का स्वरूप डॉ कामाख्या कुमार
3. योग महाविज्ञान, डॉ कामाख्या कुमार
4. योग विज्ञान विजनानंद सरस्वती
5. योगदर्शन – एस.एन दासगुप्ता
6. दॉ सुप्रीम योगा– स्वामी विनकेटशानंदा

MMAY0204-T

M.A. Yogic Science

(सैद्धांतिक प्रश्न पत्र चतुर्थ)

विषय' प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत – 204

सेमेस्टर – द्वितीय Marks 42

इकाई –1
- प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास
- प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ एवं परिभाषा
- प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत
- प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत तत्व

इकाई–2
- सिद्धांत और विधि
- मिट्टी चिकित्सा
- जल चिकित्सा
- सूर्य चिकित्सा

इकाई –3
- सिद्धांत और विधि
- मालिश चिकित्सा
- आहार चिकित्सा
- उपवास

इकाई –4
- प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार
- सामान्य सर्दी खासी
- कब्ज
- स्पोन्डलाईटिस
- गठिया

इकाई –5 प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार
- दमा
- अनिद्रा
- उच्च रक्तचाप
- मोटापा
- तनाव

संदर्भ ग्रंथ सूची –

1. History and philosophy of – Dr. S.J. Singh Dr. Henry
2. Philosophy of Nature Cure – Lindlhai Dr. Henry
3. The practice of Nature Cure – Lindlhai
4. Diet and Nutrition New Horizon in Chromo – Dr. Rudolf
5. Therapy – Dr. S.J. Singh
6. Art of Massage – J.H. Kellog
7. Stri Rogon Ki Grih Chikitsa – Dr. Kulranjan
8. Nature Cure – H K Bakhru
9. Prakritik Ayurvigyan – Dr. Rakesh

MMAY0205-P

M.A. Yogic Science

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र – पंचम
विषय – प्रायोगिक प्रश्न पत्र – I योगाभ्यास
क्रियात्मक योग

द्वितीय– सेमेस्टर

Marks 50

इकाई –1 षट्कर्म – धौती–दण्ड / वमन नेति –जलनेति एवं सूत्रनेति। नौली – मध्य नौली वामनौली, दक्षिणनौली एवं नौलीचालान, कपालभांति, त्राटक ।

इकाई –2 सूक्ष्म व्यायाम

इकाई –3 सूर्यनमस्कार

इकाई –4 आसन (विशिष्ट) खडे होकर बैठकर, पेट के बल एवं पीठ के बल

आकर्णधनुरासन, भुजंगासन, चक्रासन, गरूणासन, गोमुखासन, नौकासन, पादागुष्ठासन, सुखासन, पर्वतासन, पश्चिमोत्तानासन, पवनमुक्तासन, संकटासन, सर्वांगासन, श्वासन, सिंहासन, स्वास्तिकासन, ताडासन, तोलासन, त्रिकोणासन, उष्ट्रासन, हलासन, मकरासन, मत्स्यासन, वक्रासन, सुप्तवज्रासन, उग्रासन, पादहस्तासन, मयूरासन, शीर्षासन, जानुसिरा, हनुमानासन, नटराजासन, एकपादराजकपोतासन, गोरक्षासन, वशिष्टासन, चक्रासन ।

इकाई –5 प्राणायाम (विशिष्ट) मुद्रा एवं बंध (त्रिबंध)

नाडी शोधन, प्राणायाम (कुभक के साथ) शीतली, शीतकारी, भ्रामरी, भस्त्रिका, उज्जायी (कुभक के साथ)

MMAY0206-P

M.A. Yogic Science

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र– षष्ठम
विषय – प्रायोगिक प्रश्न पत्र – II योगाभ्यास
क्रियात्मक योग

द्वितीय – सेमेस्टर

Marks 50

इकाई –1	मुद्रायें एवं बंध विपरीतकरणी मुद्रा, ब्रह्ममुदा, महामुद्रा, बंध जालंधरबंध, उड्डियानबंध, मूलबंध, महाबंध
इकाई –2	ध्यान,अंतः, मौन, अजपाजप, चिदाकाश।
इकाई –3	योगनिद्रा ऊँ उच्चारण, प्रार्थनाएँ
इकाई –4	मंत्र, गीतापाठ, भजन, संतसंग, सेवागीत, देशभक्ति गीत ।
इकाई –5	कर्मयोग एवं सेवा का महत्व ।

3rd Semester

MMAY0301-T

M.A. Yogic Science

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र प्रथम

विषय – योग एवं सबंधित शिक्षा पद्धियां –301

सेमेस्टर तृतीय

Marks 42

इकाई–1	प्राकृतिक चिकित्सा में योग की भूमिका का स्वास्थय लाभ। मालिश चिकित्सा की लाभ एवं सावधानियां रागों में प्रयोग, मालिश चिकित्सा का परिचय एवं प्रकार। जल चिकित्सा का परिचय एवं प्रकार, तकनीक एवं विभिन्न रोगों में महत्व ।
इकाई –2	सूर्य चिकित्सा का परिचय एवं रोगों में महत्व। सोना बाथ का परिचय महत्व एवं सावधानियां । भाप स्नान का परिचय, विभिन्न रोगों में महत्व एवं सावधानियां। कीचड स्थान का महत्व एवं स्थान। हवा स्नान का परिचय एवं महत्व।
इकाई–3	आहार का परिचय एवं उर्जा महत्व और उर्जा की आवश्यकता । आहार समूह और संतुलित आहार का नियोजन/ वृद्धावस्था में पोषण, विभिन्न प्रकार के रोगों में आहार का महत्व।
इकाई–4	आयुर्वेद का परिचय अवधारणा, सिद्धांत एवं महत्व। आयुर्वेद एवं योग, योग में आयुर्वेद की उपयेागिता। आयुर्वेद के अनुसार आहारचर्या दिनचर्या, ऋतुचर्या एवं रोग निदान के सामान्य सिद्धांत।
इकाई –5	अन्य वैकल्पिक चिकित्सा विधियों का सामान्य परिचय।

संदर्भ ग्रंथ सूची –

1. वृहद प्राकृतिक चिकित्सा– डॉ ओ.पी. सक्सेना।
2. यौगिक एवं प्राकृतिक चिकित्सा– स्वामी प्रखर प्रज्ञानंद सरस्वती।
3. उच्च रक्त चाप पर योग का प्रभाव– डॉ स्वामी शंकरदेवानंद सरस्वती।
4. दाम, मधुमेह और योग– स्वामी सत्यानंद सरस्वती।
5. समस्या पेट की समाधान योग का–स्वामी सत्यापन सरस्वती
6. रोग और योग – डॉ स्वामी कर्मानंद।

MMAY0302-T

M.A. Yogic Science

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र – द्वितीय
विषय – योग एवं मनोविज्ञान–302

सेमेस्टर तृतीय

Marks 42

इकाई–1 मानव व्यवहार का अध्ययन, प्राकृति। मानव व्यवहार अध्ययन का जीवन में उपयोगिता। मानव व्यवहार का मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण। व्यवहार एवं चेतना का अध्ययन। चेतना की अवस्था का वर्णन। पंचकोष एवं पंचतत्व की अवधारणा।

इकाई –2 द्वंद एवं कुठा का परिणाम एवं कारण। मानसिक विकारों का वर्गीकरण एवं सामान्य मानसिक विकार। योग के माध्यम से मानसिक विकार का प्रबंधन। मानसिक मंदता का वर्णन। मानसिक मंदिता में योग की उपयोगिता।

इकाई–3 चित्त की आवस्थायें एवं योग ग्रंथों के आधार पर जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति एवं तुरिया। उपरोक्त अवस्थाओं का उपयोग। अधिगम एवं स्मृति ज्ञान योग के आधार पर (श्रवण, मनन, निद्धियासन)

इकाई–4 योग ग्रंथ के आधार पर (गीता एवं रामचरित मानस के आधार पर) व्यक्तित्व की व्याख्या यौगिक ग्रंथ के आधार पर मन की अवस्थाओं की व्याख्या (मूढ क्षिप्त विक्षिप्त)। सत्व, रज तम त्रिगुण के आधार पर व्यक्तित्व भावनाओं का मन पर प्रभाव ।

इकाई –5 व्यक्तित्व विकास में बहिरंग एवं अंतरंग योग का महत्व एवं उपयोगिता। भावनात्मक दृष्टिाकोण से अष्टांग योग की उपयोगिता। व्यक्तित्व को मापने वाले मनोवैज्ञानिक प्रश्नावली एवं अन्य मुख मापनी। शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक विकास में योग की उपयोगिता।

संदर्भ ग्रंथ सूची –

1. व्यवहारिक योग मनोविज्ञान मुगेर स्वामी सत्यानंद सरस्वती
2. पतंजलि योगसुत्र
3. वैधानिक मनोविज्ञान डॉ अरूणकुमार सिंह
4. योग मनोविज्ञान डॉ नंद लाल मिश्रा
5. योग मनोविज्ञान– डॉ कामाख्या कुमार।
6. श्री रामचरित मानस गीताप्रेस
7. गोरखपुर प्रेस – गीताप्रेस
8. स्वस्थ वृत्त रामहर्ष सिंह, चौखंभा संस्कृत प्रकाशन बनारस 2001।
9. योग मनोविज्ञान डॉ शान्ति प्रकाश आत्रेय चौखंभा संस्कृत प्रकाशन बनारस 2001
10. धारणादर्शन स्वामी निरंजनानंद सरस्वती योग पब्लिकेश ट्रस्ट गंगादर्शन मार्ग मुगेर बिहार भारत।

एम.ए. योगिक साइंस **MMAY0303-T**

: योग के विभिन्न ग्रंथ

इकाई-1 : योग साहित्य का परिचय और परंपरा

- योग साहित्य की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि
- श्रुति, स्मृति एवं योग परंपरा
- वैदिक एवं उपनिषदिक योग दृष्टि
- भारतीय दर्शन और योग ग्रंथों का संबंध
- प्रमुख योग ग्रंथों का वर्गीकरण

इकाई-2 : पतंजलि योग परंपरा

- योगसूत्रका परिचय
- चित्त, वृत्ति और निरोध सिद्धांत
- अष्टांग योग का ग्रंथीय आधार
- समाधि, साधन, विभूति, कैवल्य पाद का सार
- व्यास भाष्य का संक्षिप्त अध्ययन

इकाई-3 : हठयोग ग्रंथ

- हठयोग प्रदीपिकाका स्वरूप
- हठयोग की साधना पद्धति
- षटकर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा
- नाड़ी, कुंडलिनी एवं बंध
- हठयोग का राजयोग से संबंध

इकाई-4 : तांत्रिक एवं अन्य योग ग्रंथ

- घेरंड संहिता — सप्तांग योग
- शिव संहिता — योग साधना सिद्धांत
- शरीर शुद्धि और साधना क्रम
- मुद्रा एवं ध्यान विधियाँ
- गुरु-शिष्य परंपरा का वर्णन

इकाई-5 : गीता एवं उपनिषदों में योग

- श्रीमद्भगवद्गीतामें योग
- कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग
- प्रमुख योग उपनिषदों का परिचय
- ध्यान और आत्मबोध
- आधुनिक योग पर ग्रंथों का प्रभाव

संदर्भ ग्रंथ (References)

1. योगसूत्र — महर्षि पतंजलि
2. हठयोग प्रदीपिका — स्वात्माराम
3. घेरंड संहिता
4. शिव संहिता
5. श्रीमद्भगवद्गीता
6. स्वामी सत्यानंद सरस्वती –*आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध*
7. स्वामी विवेकानंद – राजयोग

MMAY0304-T

M.A. Yogic Science

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र–चतुर्थ
विषय – पोषण एवं आहार –304

सेमेस्टर तृतीय

Marks 42

इकाई–1 परिचय

- आहार एवं पोषण का अर्थ एवं परिभाषा
- आहार के घटक
- आहार की गुणवत्ता एवं अग्नि से इसका संबंध ।
- संतुलित आहार प्रथम अपथ्य मिताहार
- पोषक तत्वों की चयापचयन क्रिया पर दवाओं का प्रभाव

इकाई –2

- विरूद्धाहार
- मिताहार
- आयुर्वेदानुसार आहार के औधषियों गुणों का वर्गीकरण
- यौगिक आहार की अवधारणा ।

इकाई–3 कार्बोहाइड्रेट लिपिड ओर प्रोटीन

- वर्गीकरण एंव सामान्य गुण
- जैव चिकित्सकीय महत्ता।
- पाचन अवशोषण और उपयोग
- भोजनकी अधिक्ता एवं कमी से होने वाली विकृति ।

इकाई–4 विटामिन

- अर्थ परिभाषा एवं वर्गीकरण
- स्त्रेात एवं दैनिक आवश्यकता
- चपाचप क्रिया एवं कमी से होने वाली विकति खनिज पदार्थ
- स्त्रोत, अवशोषण उत्सर्जन, आवश्यकता
- कार्य और कमी से होने वाली रोग

इकाई –5 आहार चिकित्सा (प्राचीन एवं आधुनिक अवधारणा)

- आहार चिकित्सा का अर्थ परिभाषा महत्ता और सिद्धांत ।
- आहार चिकित्सा की विधि
- विभिन्न रोग हेतु आहार सूची का निर्माण (उक्त रक्तचाप मधुमेह, दमा, मोटापा, मूत्रमार्ग पथरी, पीलिया, अम्लपित्त कब्ज एनिमिया)

संदर्भ ग्रंथ सूची –

1. दिलीप हिलीग नेचुरल फुड / डॉ एच.के. माखरू
2. स्प्राउट जे.डी वैश्य
3. विटामिन दैह डॉ एच.के. माखरू
4. प्राकृतिक आयुर्विज्ञान / डॉ.साकेत जिन्दल

MMAY0305-P

M.A. Yogic Science

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र – पंचम
विषय – प्रायोगिक प्रश्न पत्र – I योगाभ्यास
किक्रयात्मक योग

तृतीय– सेमेस्टर

Marks 50

इकाई –1 षट्कर्म – धौती–दण्ड / वमन नेति –जलनेति एवं सूत्रनेति। नौली– मध्य नौली, वामनौली, दक्षिणनौली एवं नौलीचालान, कपालभांति, त्राटक ।

इकाई –2 सूक्ष्म व्यायाम

इकाई –3 सूर्यनमस्कार

इकाई –4 आसन (विशिष्ट) खडे होकर बैठकर, पेट के बल एवं पीठ के बल

आकर्णधनुरासन, भुजंगासन, चक्रासन, गरूणासन, गोमुखासन, नौकासन, पादागुष्ठासन, सुखासन, पर्वतासन, पश्चिमोत्तानासन, पवनमुक्तासन, संकटासन, सर्वागासन, श्वासन, सिंहासन, स्वास्तिकासन, ताडासन, तोलासन, त्रिकोणासन, उष्ट्रासन, हलासन, मकरासन, मत्स्यासन, वक्रासन, सुप्तवज्रासन, उग्रासन, पादहस्तासन, मयूरासन, शीर्षासन, जानुसिरासन, हनुमानासन, नटराजासन, एकपादराजकपोतासन, गोरक्षासन, वशिष्टासन, चक्रासन ।

इकाई –5 प्राणायाम (विशिष्ट) मुद्रा एवं बंध (त्रिबंध)

नाडी शोधन, प्राणायाम (कुभक के साथ) शीतली, शीतकारी, भ्रामरी, भस्त्रिका, उज्जायी (कुभक के साथ)

MMAY0306-P

M.A. Yogic Science

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र– षष्ठम
विषय – प्रायोगिक प्रश्न पत्र – II योगाभ्यास
क्रियात्मक योग

तृतीय – सेमेस्टर

Marks 50

इकाई –1	मुद्रायें एवं बंध विपरीतकरणी मुद्रा, ब्रह्ममुदा, महामुद्रा, बंध जालंधरबंध, उड्डियानबंध, मूलबंध, महाबंध
इकाई –2	ध्यान,अंतः, मौन, अजपाजप, चिदाकाश।
इकाई –3	योगनिद्रा ऊँ उच्चारण, प्रार्थनाएं
इकाई –4	मंत्र, गीतापाठ, भजन, संतसंग, सेवागीत, देशाक्तिगीत ।
इकाई –5	कर्मयोग एवं सेवा का महत्व ।

4th Semester

MMAY0401-T

M.A. Yogic Science

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र– प्रथम

विषय – योग एवं अनुसंधान–401

सेमेस्टर चतुर्थ

Marks 42

इकाई–1 अनुसंधान की परिभाषा एवं अवधारणा, अनुसंधान की विभिन्न व्याख्ययों योग में अनुसंधान का स्थान आवश्यकता एवं महत्व ।

इकाई –2 समस्या की परिभाषा एवं स्वरूप, योग में अभिलेखीकरण परिकल्पना की परिभाषा स्वरूप एवं कथन ।

इकाई–3 प्रतिदर्श की परिभाषा एवं चयन की परिभाषा । योग अनुसंधानों का साम्प्रत स्तर, साम्प्रत समय में अनुसंधान की महत्वता ।

इकाई–4 सांख्यकी की परिभाषा एवं महत्व। योग अनुसंधान में सांख्यकी की उपयागिता व योग के क्षेत्र में अनुसंधान की आवश्यकता।

इकाई –5 मध्यमान, माध्यिका बहुलक, चतुर्थान एवं सहसंबंध।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. सांख्यिकी के सिद्धांत डॉ शुक्ला, डॉ सहाय साहित्य भवन पबिलकेशन आगरा 2000।
2. मनोविज्ञान में सांख्यिकी और शिक्षा – हेनरी ई ग्रेट, कल्यानी पब्लिकेशन राजेन्द्र नगर लुधियाना 1989।
3. सांख्यकीय के आधारभूत तत्व – डॉ एच.के. कपिल।
4. योग एवं अनुसंधान– करलिंजर।

MMAY0402-T

M.A. Yogic Science

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र– द्वितीय
विषय – सांख्य दर्शन एवं गीता में योग –402

सेमेस्टर चतुर्थ

Marks 42

इकाई–1 श्रीमद्भगवद गीता का परिचय एवं दार्शनिक महत्व। आत्मा का स्वरूप । ब्रह्म एवं ईश्वर का स्वरूप । विराट ब्रह्मण्ड की संरचना।

इकाई –2 योग साधना हेतु भगवद्गीता के सिद्धात श्रृद्धा, पात्रता, आहार, दिनचर्या, एवं जीवन में उसकी उपयोगिता। गीतानुसार निष्काम कर्मयोग, ज्ञान योग एवं भक्ति योग की परिभाषा, उद्देश्य, महत्व एवं जीवन में उपयोगिता।

इकाई–3 भक्त एवं ज्ञानी के लक्षण । कर्म का सिद्धांत। ध्यान की प्रकृति एवं स्वरूप । स्थितप्रज्ञ, जीवन मुक्त का स्वरूप, त्रिगुण सिद्धांत।

इकाई–4 सांख्य दर्शन में योग । सांख्य दर्शन एवं साख्य कारिता का परिचय। सांख्य दर्शन में दुखों का वर्णन। 25 तथ्यों का वर्गीकरण। सत्कार्यवाद का सिद्धांत।

इकाई –5 त्रिगुणो की अवधारणा, प्रकार एंव सिद्धांत। पुरूष एवं प्रकृति की अवधारणा। पुरूष एवं प्रकृति का संबंध। पुरूष एवं प्रकृति का अस्तित्व । अंतःकरण एवं बाह्य करण की परिभाषा एवं अवधारणा।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. भगवद् गीता ए.सी.भक्ति स्वामी प्रभूपाद भक्ति वेदांत ट्रस्ट जूहू बाम्बे 1963
2. योग भाष्य वाचस्पति मिश्र चौखम्भा संस्कृत प्रकाशन बनारस 2001।
3. राजयोग डॉ एच.आर. नागेन्द्र स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगौड नगर बैगलोर 560019 कर्नाटक भारत।
4. मुक्ति के चार सोपान स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगा दर्शन मार्ग मुगेर विहार भारत।
5. श्रीमद्भागवत गीताप्रेस गोरखपुर यू.पी।
6. रामचरितमानस गीताप्रेस गोरखपुर यू.पी।
7. स्वस्थ्य वृत्त रामहर्ष सिंह चौखम्भा संस्कृत प्रकाशन बनारस 2001।
8. योग मनोविज्ञान डॉ शांतिप्रकाश आत्रेय चौखम्भा संस्कृत प्रकाशन बनारस 2001।
9. योग भाष्य वाचस्पति मिश्र – चौखम्भा संस्कृत प्रकाशन बनारस 2001।
10. षट्चक निरूपण।
11. शिव संहिता।
12. शिव स्वरोदयं।

MMAY0403-T

M.A. Yogic Science

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र– तृतीय
विषय – योग चिकित्सा –403

सेमेस्टर चतुर्थ

Marks 42

इकाई–1 स्वास्थ्य का अर्थ एवं परिभाषा

- मानव जीवन के स्वास्थ्य की महत्ता।
- स्वास्थ्य के घटक
- योग एवं स्वास्थ्य
- रोग के समान्य कारण

इकाई –2 स्वास्थ्य वृत्त का सामान्य परिचय

- स्वास्थ्य वृत्त के घटक
- आहार अर्थ एवं परिभाषा
- आहार की महत्त एवं भूमिका
- आहार के घटक कार्बोहाईड प्रोटीन वसा खनिज लवण, विटामिन और जल

इकाई–3 (निम्न रोगों की योग चिकित्सा –1)

- अपच
- अम्लपित्त
- कब्ज
- कोलाइटिस

इकाई–4 (निम्न रोगों की योग चिकित्सा –2)

- उच्च एवं निम्न रक्त चाप
- सन्धिवात
- स्पॉन्डिलाइटिस (ग्रीवा शूल)
- कमर दर्द
- सर्दी जुकाम

इकाई –5 (निम्न रोगों की योग चिकित्सा –3)

- मधुमेह
- मोटापा
- दमा
- तनाव
- चिन्ता
- अवसाद

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. योग और राग / स्वामी सत्यानंद सरस्वती।
2. योग चिकित्सा डॉ. अरूण कुमार साव।
3. साधना पद्धितियों का ज्ञान विज्ञान पं. श्रीराम शर्मा आचार्य।
4. आसन, प्राणायाम एवं व्याधि निवारण पं. श्रीराम शर्मा आचार्य।

MMAY0404-T

M.A. Yogic Science

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र– तृतीय

विषय – योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियां –404

सेमेस्टर चतुर्थ

Marks 42

इकाई–1 (वैकल्पिक चिकित्सा का अर्थ एवं महत्व।)

- निम्न वैकल्पिक चिकित्साओं का सामान्य परिचय
- प्राकृतिक चिकित्सा
- यूनानी चिकित्सा
- एक्यूप्रेशर
- एक्यूपंचर
- सूजांक
- सिद्धा
- प्राणि खीलिंग
- रेकी

इकाई –2 (एक्यूप्रेशर अर्थ एवं परिभाषा)

- एक्यूप्रेशर के महत्व घटक जिमी रोलर, मेजिक बॉल
- निम्नलिखित रोगों की एक्यूप्रेशर चिकित्सा मधुमेह कब्ज, उच्च निम्न रक्तचाप, कमर दर्द, सन्धि वात अस्थमा।

इकाई–3

- प्राणि खीलिंग, अर्थ एवं महत्ता
- मूलभूत चक्र
- प्राणि खीलिंग चिकित्सा के सिद्धांत

इकाई–4

- निम्न श्रेणी की प्राणी सीलिंग चिकित्सा पाचन तंत्र संबंधित विकृति रक्त परिसंचरण तंत्र संबंधित विकृति।

इकाई –5

- मूत्र संस्थान संबंधित विकृति
- स्नायु संस्थान संबंधित विकृति
- अन्तः स्त्रावी तंत्र संबंधित विकृति

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. एडवांस प्राणि खेलिंग / काक सुई कास्टर
2. मिराकल थ्रु प्राणि खीलिंग / मास्टर चोआ
3. प्राणिक साइकोथेरपी / चोआ कोक सुई ।

MMAY0405-P

M.A. Yogic Science

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र – पचम
विषय – प्रायोगिक प्रश्न पत्र – I योगाभ्यास
क्रियात्मक योग

चतुर्थ – सेमेस्टर

Marks 50

इकाई –1 षट्कर्म – धौती–दण्ड / वमन नेति –जलनेति एवं सूत्रनेति। नौली– मध्य नौली, वामनौली, दक्षिणनौली एवं नौलीचालान, कपालभांति, त्राटक ।

इकाई –2 सूक्ष्म व्यायाम

इकाई –3 सूर्यनमस्कार

इकाई –4 आसन (विशिष्ट) खडे होकर बैठकर, पेट के बल एवं पीठ के बल

आकर्णधनुरासन, भुजंगासन, चक्रासन, गरूणासन, गोमुखासन, नौकासन, पादागुष्ठासन, सुखासन, पर्वतासन, पश्चिमोत्तानासन, पवनमुक्तासन, संकटासन, सर्वागासन, श्वासन, सिंहासन, स्वास्तिकासन, ताडासन, तोलासन, त्रिकोणासन, उष्ट्रासन, हलासन, मकरासन, मत्स्यासन, वक्रासन, सुप्तवज्रासन, उग्रासन, पादहस्तासन, मयूरासन, शीर्षासन, जानुसिरासन, हनुमानासन, नटराजासन, एकपादराजकपोतासन, गोरक्षासन, वशिष्टासन, चक्रासन ।

इकाई –5 प्राणायाम (विशिष्ट) मुद्रा एवं बंध (त्रिबंध)

नाडी शोधन, प्राणायाम (कुभक के साथ) शीतली, शीतकारी, भ्रामरी, भस्त्रिका, उज्जायी (कुभक के साथ)

MMAY0406-P

M.A. Yogic Science

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र– षष्ठम
विषय – प्रायोगिक प्रश्न पत्र – II योगाभ्यास
क्रियात्मक योग

चतुर्थ – सेमेस्टर

Marks 50

इकाई –1 मुद्रायें एवं बंध विपरीतकरणी मुद्रा, ब्रम्हमुदा, महामुद्रा, बंध जालंधरबंध, उड्डियानबंध, मूलबंध, महाबंध

इकाई –2 ध्यान,अंतः, मौन, अजपाजप, चिदाकाश।

इकाई –3 योगनिद्रा ऊँ उच्चारण, प्रार्थनाएं

इकाई –4 मंत्र, गीतापाठ, भजन, संतसंग, सेवागीत, देशाक्तिगीत ।

इकाई –5 कर्मयोग एवं सेवा का महत्व ।