



---

**CBCS CURRICULUM OF**  
**MASTER IN YOGA PROGRAMME**  
**SUBJECT CODE = YOG**

रुचि आधारित साख पद्धति  
योग स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम  
विषय कोड = **YOG**

---

FOR POST GRADUATE COURSES UNDER RANCHI UNIVERSITY  
राँची विश्वविद्यालय के अंतर्गत द्वि-वर्षीय स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम



Academic Session 2020-2022  
अकादमिक सत्र 2020-2022 से कार्यान्वित

## Members of Board of Studies of CBCS P.G. Syllabus in Yoga as per Guidelines of Ranchi University, Ranchi.

### 1. Chairman –

**Dr. Tulu Sarkar**

Director, Department of Yoga, Ranchi University, Ranchi

Professor & Head, University Department of Pol. Science, Ranchi University, Ranchi

*T. Sarkar*

### 2. Internal Members-

#### i. **Dr. Anand Kumar Thakur**

Coordinator, Department of Yoga, Ranchi University, Ranchi

Assistant Professor, University Department of Zoology, Ranchi University, Ranchi

*Anand 05/01/2020*

#### ii. **Dr. Bibhuti Bhushan Roy**

Guest Faculty, Department of Yoga, Ranchi University, Ranchi

*Bibhuti Bhushan Roy*

#### iii. **Dr. Parinita Singh**

Guest Faculty, Department of Yoga, Ranchi University, Ranchi

*Parinita Singh*

#### iv. **Sri Manoj Soni**

Guest Faculty, Department of Yoga, Ranchi University, Ranchi

*Soni*

#### v. **Ms. Dr Sumita Mukherjee**

Guest Faculty, Department of Yoga, Ranchi University, Ranchi

*Sumita mukherjee*

### 3. Special Invitee:

#### i. **Dr. Neeraj**

O.S.D. (Examination),

Ranchi University, Ranchi.

*Neeraj 05/01/2020*

### 4. External Member :-

#### i. **Dr. Chintaharan 'Betal'**

H.O.D., Department of Yoga (Chauras Campus)

H.N.B. Garhwal Central University, Tehri Garhwal,

Uttarakhand, Pin- 249161.

Mobile: +91 8006687334

Email: drcbetal@rediffmail.com

*Betal*

*Submitted for publication  
on R.U. website.*

*Anand  
05/01/2020*

**Co-ordinator  
PG Dept. of Yoga  
R.U., Ranchi**

*T. Sarkar*  
**CHAIRMAN  
Director  
PG Dept. of Yoga  
R.U., Ranchi**

# Contents

S.No.		Page No.
	Members of Board of Studies	i
	Contents	ii
<b>COURSE STRUCTURE FOR POSTGRADUATE PROGRAMME</b>		
1	Distribution of 80 Credits	1
2	Course structure for Master in YOGA	1
3	Semester wise Examination Structure for Mid Semester & End Semester Examinations	2
<b>SEMESTER I</b>		
4	I FC-101 Compulsory Foundation Course (FC)	3
5	II. CC-102 Core Course –C 1	6
6	III. CC-103 Core Course –C 2	8
7	IV CP-104 Practical-I –C 3	10
<b>SEMESTER II</b>		
8	I CC-201 Core Course- C 4	12
9	II. CC-202 Core Course- C 5	14
10	III. CC-203 Core Course –C 6	16
11	IV CP-204 Practical-II –C 7	18
<b>SEMESTER III</b>		
12	I EC-301 Ability Enhancement Course (AE)	20
13	II. CC-302 Core Course –C 8	23
14	III. CC-303 Core Course- C 9	25
15	IV CP-304 Practical-III –C 10	27
<b>SEMESTER IV</b>		
16	I EC-401 Generic/Discipline Elective (GE/DC 1)	29
17	II. EC-402 Generic/Discipline Elective (GE/DC 2)	31
18	III. EP-403 Practical-IV (based on GE/DC)	33
19	IV PR-404 Core Course (Project/ Dissertation) –C 11	35
<b>ANNEXURE</b>		
20	Distribution of Credits for P.G. Programme (Semester-wise)	37
21	Sample calculation for SGPA & CGPA for P.G. Vocational/M.Sc./M.A./M.Com Programme	38
<b>DISTRIBUTION OF MARKS FOR EXAMINATIONS AND FORMAT OF QUESTION PAPERS</b>		
22	Distribution of Marks of Mid Semester Theory Examinations	39
23	Distribution of Marks of End Semester Theory Examinations	39
24	Format of Question Paper for Mid Semester Evaluation of Subjects with/without Practical (20 Marks)	40
25	Format of Question Paper for End Semester Examination (50 Marks)	41
26	Format of Question Paper for End Semester Examination (70 Marks)	42

## COURSE STRUCTURE FOR MASTER IN YOGA

**Table AI-1: Distribution of 80 Credits for Subjects having Practical Papers**

[\*wherever there is a practical examination there will be no tutorial and vice-versa.]

Course	Papers	Credits Theory + Practical	Credits Theory + Tutorial
<b>I. Foundation Course (FC)</b>			
1. Foundation Course Compulsory Foundation/ Elective Foundation	<b>(FC)</b> 1 Paper	1X5=5	1X5=5
<b>II. Core Course (CC)</b>			
Theory	<b>(CC 1 to 10/11)</b> 7 Papers/11 Papers	7X5=35	11X5=55
Practical/ Tutorial*	3 Papers/-----	3X5=15	
Project	1 Paper	1X5=5	1X5=5
<b>III. Elective Course (EC)</b>			
A. Ability Enhancement Course of the Core Course opted	<b>(AE/EC 1)</b> 1 Paper	1X5=5	1X5=5
B. Discipline Centric Elective Theory + Practical	<b>(DC/EC 2&amp;3)</b> 2 Papers 1 Paper	2X5=10 1x5=5	
OR Theory/Practical/Tutorial*	1Paper + 1 Practical/Dissertation		2X5=10
<b>OR Generic Elective/ Interdisciplinary (GE/EC 2&amp;3)</b>			
Theory OR	2 Papers		
Theory/Practical/Tutorial*	1 Paper + 1 Practical/Dissertation		
<b>Total Credit = 80</b>			<b>= 80</b>

**Table AI-1.1: Course structure for Master Programme with Practical Papers**

Semester	Subject (Core Courses) 11 Papers	Allied (Elective Courses) 4 Papers	Foundation Course (Compulsory Course) 1 Paper	Total Credits
Sem-I	C-1, C-2, C-3 (5+5+5=15 Credits)		Foundation Course FC (05 Credits)	<b>20 Credits</b>
Sem-II	C-4, C-5, C-6, C-7 (5+5+5+5=20 Credits)			<b>20 Credits</b>
Sem-III	C-8, C-9, C-10 (5+5+5=15 Credits)	EC1 (05 Credits)		<b>20 Credits</b>
Sem-IV	C-11 (Project) (05 Credits)	EC2, EC3, EP (5+5+5=15Credits)		<b>20 Credits</b>
<b>Total = 80 Credits</b>				

## COURSES OF STUDY FOR MASTER IN YOGA

**2020 onwards****Table AI-2 Subject Combinations allowed for M. Sc. Programme (80 Credits)**

Foundation Course FC 1 Paper	Core Subject CC 11 Papers	Ability Enhancement Course AE 1 Paper	Discipline Centric Elective/ Generic Elective Course DC/ GE/ EC 3 Papers
------------------------------------	---------------------------------	---	---

**Table AI-2.1 Semester wise Examination Structure for Mid Sem & End Sem Examinations:**

Sem	Core, AE/ GE/ DC/ EC & Compulsory FC Courses				Examination Structure		
	Paper	Paper Code	Credit	Name of Paper	Mid Semester Evaluation (F.M.)	End Semester Evaluation (F.M.)	End Semester Practical/ Viva (F.M.)
I	Foundation Course	FCYOG101	5	Foundation of Yoga and Sanskrit संस्कृत एवं योग का आधार	30	70	----
	Core Course	CCYOG102	5	Asanas, Pranayama, Mudra and Bandhas आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध	30	70	----
	Core Course	CCYOG103	5	Human Anatomy, Physiology and Yoga मानवशरीर रचना, शरीर क्रियाविज्ञान एवं योग	30	70	----
	Practical's on Core	CPYOG104	5	Practical-I प्रायोगिक अभ्यास -I	----	----	70 + 30
II	Core Course	CCYOG201	5	Principles of Hatha Yoga हठ योग के सिद्धांत	30	70	----
	Core Course	CCYOG202	5	Patanjal Yoga Darshan पातंजल योग दर्शन	30	70	----
	Core Course	CCYOG203	5	Swasthyavritta, Diet and Yoga Therapy स्वास्थ्यवृत्त आहार एवं योग चिकित्सा	30	70	----
	Practical's on Core	CPYOG204	5	Practical-II प्रायोगिक अभ्यास -II	----	----	70 + 30
III	Ability Enhancement Course	ECYOG301	5	Research Methodology in Yogic Science योगविज्ञान में अनुसंधान विधि	30	70	----
	Core Course	CCYOG302	5	Yoga and Mental Health योग एवं मानसिक स्वास्थ्य	30	70	----
	Core Course	CCYOG303	5	Fundamentals of Naturopathy प्राकृतिक चिकित्सा के मूल तत्व	30	70	----
	Practical's on Core	CPYOG304	5	Practical-III प्रायोगिक अभ्यास -III	----	----	70 + 30
IV	Elective	ECYOG401	5	Indian Philosophy and Human Consciousness भारतीय दर्शन एवं मानव चेतना	30	70	----
	Elective	ECYOG402	5	Scientific Study of Yogasana, Mudra, Bandha and Prana Yama योगासन, मुद्रा, बंध एवं प्राणायाम का वैज्ञानिक अध्ययन	30	70	----
	Practical's on Elective	EPYOG403	5	Practical-IV प्रायोगिक अभ्यास -IV	----	----	70 + 30
	PROJECT	PRYOG404	5	Project Work अध्यापन अभ्यास	----	----	70 + 30

**SEMESTER I****4 Papers****Total 100 x 4 = 400 Marks****I. COMPULSORY FOUNDATION COURSE [FCYOG101]:**  
(Credits: Theory-04, Tutorial-01)**Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100 Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45*****Instruction to Question Setter:******Mid Semester Examination (MSE):***

There will be **two** groups of questions in written examinations of 20 marks. **Group A is compulsory** and will contain five questions of **very short answer type** consisting of 1 mark each. **Group B will contain descriptive type five** questions of five marks each, out of which any three are to be answered.

***End Semester Examination (ESE):***

There will be **two** groups of questions. **Group A is compulsory** and will contain two questions. **Question No.1 will be very short answer type** consisting of five questions of 1 mark each. **Question No.2 will be short answer type** of 5 marks. **Group B will contain descriptive type six** questions of fifteen marks each, out of which any four are to be answered.

**Note:** There may be subdivisions in each question asked in Theory Examinations

The Mid Semester Examination shall have three components. (a) Two Semester Internal Assessment Test (SIA) of 20 Marks each, (b) Class Attendance Score (CAS) of 5 marks and (c) Class Performance Score (CPS) of 5 marks. "**Better of Two**" shall be applicable for computation of marks for SIA.

(Attendance Upto75%, 1mark; 75<Attd.<80, 2 marks; 80<Attd.<85, 3 marks; 85<Attd.<90, 4 marks; 90<Attd, 5 marks ).

**FOUNDATION OF YOGA AND SANSKRIT****Theory: 60 Hours; Tutorial: 15 Hours**

**Unit1A:** Meaning, Definitions and Nature of Yoga according to various yogic texts. Importance of Yoga in context of health.

- i. Physical
- ii. Mental
- iii. Social
- iv. Spiritual

**Unit1B:** Origin and historical development of Yoga : Vedas, Upanishadas and Bhagavadgita.

**Unit1C:** Types of yoga: Jnana Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Hatha Yoga and Mantra Yoga.

**Unit2:** Contribution of following Yogis in yoga.

1. Swami Vivekananda
2. Maharshi Dayananda
3. Swami Shivananda
4. Swami Satyananda

**Unit 3:** Introduction of Sanskrit literature, Sanskrit Varnamala, Pronunciation of Varnas, Maheswara sutra, Pratyahar nirmana vidhi.

Introduction of Karak, Vibhakti, Linga, Vachana, Purush, lakar & Numbers of Sanskrit (form one to hundred).

**Sabdarupa:**-Rama, Balika, Pustaka, Muni, Ruchi, Vari, Nadi, Bhanu, Dhenu, Pitri, Matri, Asmad, Ushmad, Tat (in all three lings), Kim (in all three lings), Bhawat (in all three lings), Bhagwat, Naman, Jagat.

**Unit4: Dhaturupa:** (in Lat, Lrit, Langa, Lot, Linga lakars) Bhu, As, Path, Kri, Mrid, Likh, Nam, Drish, Vad, Gram, Stha, Pa, Da, Prach, Gya, Chint, Bru, Shru, Ni, Yatch, Khad

**Julanjya Kridanta Pratyaya:** Shatri, Shanch, Katva, Lyap, Tumun, Kat, Katwatu, Tawyat, Abiyar

**Sandhi:** Ach, Vyanjan aur Visarga (Swara)

Pad Rachna aur Vakya Rachna.

Translation from Hindi to Sanskrit aur Sanskrit to Hindi.

---

**I. COMPULSORY FOUNDATION COURSE [FCYOG101]: (क्रेडिट: -05)**

Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100	Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45
---	---------------------------------

**प्रश्न पत्र के लिए निर्देश****मध्य छमाही परीक्षा :**

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के अनिवार्य प्रश्न होंगे। खण्ड 'B' में 5 अंको के पाँच विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं तीन के उत्तर देने होंगे।

**छमाही परीक्षा :**

70 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' अनिवार्य है जिसमें दो प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 1 में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघु उत्तरीय 5 अंक का प्रश्न होगा। खण्ड 'B' में 15 अंको के छः विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं चार के उत्तर देने होंगे।

नोट : परीक्षा में पूछे गए प्रत्येक प्रश्न में उप-विभाजन हो सकते हैं।

20 अंकों की दो आंतरिक परीक्षाओं में प्राप्त अधिकतम अंक का चयन होगा।

05 अंक उपस्थिति एवं 05 अंक सेमिनार, एन. एस. एस. एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों में सहभागिता पर।

(Attendance Upto 75%, 1 mark; 75 < Attd. < 80, 2 marks; 80 < Attd. < 85, 3 marks; 85 < Attd. < 90, 4 marks; 90 < Attd, 5 marks ).

**संस्कृत एवं योग का आधार**

सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान

**इकाई 1: खण्ड अ:** योग का अर्थ, योग के विभिन्न शास्त्रों के अनुसार योग की परिभाषा। योग की उपयोगिताएँ विभिन्न स्वास्थ्य की दृष्टि से :

(क) शारीरिक

(ख) मानसिक

(ग) सामाजिक

(घ) अध्यात्मिक

**खण्ड ब:** योग का उद्गम एवं ऐतिहासिक विकास रू वेद, उपनिषद् एवं भगवद्गीता ।

**खण्ड स:** योग का विभिन्न पद्धतियाँ : ज्ञानयोग, कमयोग, भक्तियोग, हठयोग, मंत्रयोग ।

**इकाई 2:** योग के क्षेत्र में योगियों का योगदान :

(क) स्वामी विवेकानन्द

(ख) महर्षि दयानन्द

(ग) स्वामी शिवानन्द

(घ) स्वामी सत्यानन्द

**इकाई 3: खण्ड अ:** संस्कृत भाषा का परिचय, संस्कृत वर्णमाला, वर्णों के उच्चारण स्थान, माहेश्वर सूत्र, प्रत्याहार निर्माण विधि । कारक, विभक्ति, लिंग, वचन, पुरुष, लकार परिचय संस्कृत की संख्याएं (एक से सौ तक)

**खण्ड ब: शब्दरूप :-**राम, बालिका, पुस्तक, मुनि, रूचि, वारि, नदी, भानु, धेनु, पितृ, मातृ, अस्मद्, युष्मद्, तत् (तीनों लिंगों में), किम् (तीनों लिङों में), भवत् (तीनों लिंगों में), भगवत्, नामन् जगत्

**इकाई 4: खण्ड अ: धातुरूप :-**(लट्, लृट्, लङ्, लोट्, लिङ् लकारों में) – भू, अस्, पठ्, कृ, मृद्, लिख् नम्, दृश्, वद्, ग्राम्, स्था, पा, दा, प्रच्छ्, ज्ञा, चिन्त्, ब्रू, श्रु, नी, याच्, खाद्

**खण्ड ब: कृदन्त प्रत्यय :-**शतृ, शानच्, क्त्वा, ल्यप्, तुमुन्, क्त, क्तवतु, तव्यत् अभीयर्

सन्धि- अच्, व्यंजन् और विसर्ग (स्वर)

पद रचना और वाक्य रचना

हिन्दी से संस्कृत और संस्कृत से हिन्दी में अनुवाद ।



**संदर्भ ग्रंथ**

<input type="checkbox"/> पतंजल योग प्रदीप	—	महर्षि पतंजलि
<input type="checkbox"/> कल्याण योगांक	—	गीताप्रेस गोरखपुर
<input type="checkbox"/> कल्याण योगतत्व	—	गीताप्रेस गोरखपुर
<input type="checkbox"/> भारतीय दर्शन का इतिहास	—	डॉ. बलदेव उपाध्याय
<input type="checkbox"/> भारत के महान योगी	—	विश्वनाथ मुखर्जी
<input type="checkbox"/> उपनिषदों में सन्यास योग	—	डॉ. ईश्वर भारद्वाज
<input type="checkbox"/> वेदों में योग विद्या	—	योगेन्द्र प्ररुषार्थी
<input type="checkbox"/> योग विज्ञान	—	शान्ति प्रकाश आन्त्रेय
<input type="checkbox"/> राजयोग, कर्मयोग, भक्तियोग	—	स्वामी विवेकानन्द
<input type="checkbox"/> Essay on Yoga	-	Swami Sivanand

**II. CORE COURSE [CCYOG102]:**

(Credits: Theory-04, Tutorial-01)

**Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100****Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45*****Instruction to Question Setter:******Mid Semester Examination (MSE):***

There will be **two** groups of questions in written examinations of 20 marks. **Group A is compulsory** and will contain five questions of **very short answer type** consisting of 1 mark each. **Group B will contain descriptive type five** questions of five marks each, out of which any three are to be answered.

***End Semester Examination (ESE):***

There will be **two** groups of questions. **Group A is compulsory** and will contain two questions. **Question No.1 will be very short answer type** consisting of five questions of 1 mark each. **Question No.2 will be short answer type** of 5 marks. **Group B will contain descriptive type six** questions of fifteen marks each, out of which any four are to be answered.

**Note:** There may be subdivisions in each question asked in Theory Examinations

The Mid Semester Examination shall have three components. (a) Two Semester Internal Assessment Test (SIA) of 20 Marks each, (b) Class Attendance Score (CAS) of 5 marks and (c) Class Performance Score (CPS) of 5 marks. "**Better of Two**" shall be applicable for computation of marks for SIA.

(Attendance Upto75%, 1mark; 75<Attd.<80, 2 marks; 80<Attd.<85, 3 marks; 85<Attd.<90, 4 marks; 90<Attd, 5 marks ).

**ASANAS, PRANAYAMA, MUDRA AND BANDHAS****Theory: 60 Hours; Tutorial: 15 Hours**

**Unit 1:** Yoga and Health: Importance of Yoga in Life, Theory of Health, Difference between Yoga and physical Exercise

**Unit 2:** Meaning, Definition and Principles of practicing asana, benefits of Asanas: physical, psychological and spiritual.

**Unit 3:** Pranayama: Prana, Types of prana, Types of pranayama, Rules and Precautions of Pranayama practices.

**Unit 4:** Bandhas and Mudras: Meaning, Definition, Benefits and precautions of Bandhas and Mudras mentioned in various Yoga texts. Effects of Asana, Pranayama, Bandha and Mudra on Body and Mind.

## II. CORE COURSE [CCYOG102]: (क्रेडिट: सैद्धान्तिक -04, ट्यूटोरियल -01)

**Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100 Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45**

### प्रश्न पत्र के लिए निर्देश

#### मध्य छमाही परीक्षा :

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के अनिवार्य प्रश्न होंगे। खण्ड 'B' में 5 अंको के पाँच विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं तीन के उत्तर देने होंगे।

#### छमाही परीक्षा :

70 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' अनिवार्य है जिसमें दो प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 1 में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघु उत्तरीय 5 अंक का प्रश्न होगा। खण्ड 'B' में 15 अंको के छः विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं चार के उत्तर देने होंगे।

नोट : परीक्षा में पूछे गए प्रत्येक प्रश्न में उप-विभाजन हो सकते हैं।

20 अंकों की दो आंतरिक परीक्षाओं में प्राप्त अधिकतम अंक का चयन होगा।

05 अंक उपस्थिति एवं 05 अंक सेमिनार, एन. एस. एस. एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों में सहभागिता पर।

(Attendance Upto 75%, 1 mark; 75 < Attd. < 80, 2 marks; 80 < Attd. < 85, 3 marks; 85 < Attd. < 90, 4 marks; 90 < Attd., 5 marks).

### आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध

सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान

इकाई 1: योग और स्वास्थ्य – जीवन में योग का महत्व, स्वास्थ्य के सिद्धांत, योग और व्यायाम में अंतर।

इकाई 2: आसन अर्थ, परिभाषा तथा सिद्धांत, आसन के शारीरिक, मानसिक एवं आद्यात्मिक लाभ

इकाई 3: प्राणायाम— प्राण, प्राणभेद, प्राणायाम की पारिभाषाएँ, प्रकार नियम व सावधानियाँ।

इकाई 4: बंध एवं मुद्रा –अर्थ परिभाषा, प्रकार, लाभ एवं सावधानियाँ।

इकाई 5: आसन, प्राणायाम बंध एवं मुद्राओं का शरीर, मन पर प्रभाव।

### संदर्भ ग्रंथ

<input type="checkbox"/> शरीर रचना विज्ञान	—	मुकुन्द स्वरूप शर्मा
<input type="checkbox"/> पतंजल योग दर्शन	—	गीताप्रेस गोरखपुर
<input type="checkbox"/> भारतीय दर्शन	—	डॉ. बलदेव उपाध्याय
<input type="checkbox"/> प्राणायाम साधना	—	स्वामी शिवानंद ऋषिकेश
<input type="checkbox"/> प्राण विज्ञान	—	स्वामी योगेश्वरानंद
<input type="checkbox"/> आसन प्राणायाम मुद्रा बंध	—	स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

**III. CORE COURSE [CCYOG103]:**

(Credits: Theory-04, Tutorial-01)

Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100 Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45

**Instruction to Question Setter:**Mid Semester Examination (MSE):

There will be **two** groups of questions in written examinations of 20 marks. **Group A is compulsory** and will contain five questions of **very short answer type** consisting of 1 mark each. **Group B will contain descriptive type five** questions of five marks each, out of which any three are to be answered.

End Semester Examination (ESE):

There will be **two** groups of questions. **Group A is compulsory** and will contain two questions. **Question No.1 will be very short answer type** consisting of five questions of 1 mark each. **Question No.2 will be short answer type** of 5 marks. **Group B will contain descriptive type six** questions of fifteen marks each, out of which any four are to be answered.

**Note:** There may be subdivisions in each question asked in Theory Examinations

The Mid Semester Examination shall have three components. (a) Two Semester Internal Assessment Test (SIA) of 20 Marks each, (b) Class Attendance Score (CAS) of 5 marks and (c) Class Performance Score (CPS) of 5 marks. "**Better of Two**" shall be applicable for computation of marks for SIA.

(Attendance Upto 75%, 1mark; 75<Attd.<80, 2 marks; 80<Attd.<85, 3 marks; 85<Attd.<90, 4 marks; 90<Attd, 5 marks ).

**HUMAN ANATOMY, PHYSIOLOGY AND YOGA****Theory: 60 Hours; Tutorial:15 Hours****Unit- 1: General Introduction of Cell and Tissues**

The Structure of Cell and bio membrane, cell organelles, cell signaling and receptors.

Types and functioning of animal tissue.

DNA, RNA – structure and function.

**Unit- 2:** Structure and function of Skeletal and Muscular system, Respiratory System. Effects of yoga practice on skeleto - muscular system and respiratory system.

**Unit- 3:** Structure and function of Digestive, circulatory and excretory system .Effects of yoga practice on Digestive, Circulatory and Excretory system.

**Unit - 4:** Structure and function of nervous system, its types- CNS,PNS and ANS. Endocrine glands and hormones; effects of yoga an nervous systems and endocrine glands.

### III. CORE COURSE [CCYOG103]: (क्रेडिट: सैद्धान्तिक -04, ट्यूटोरियल -01)

**Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100 Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45**

#### प्रश्न पत्र के लिए निर्देश

##### मध्य छमाही परीक्षा :

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के अनिवार्य प्रश्न होंगे। खण्ड 'B' में 5 अंको के पाँच विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं तीन के उत्तर देने होंगे।

##### छमाही परीक्षा :

70 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' अनिवार्य है जिसमें दो प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 1 में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघु उत्तरीय 5 अंक का प्रश्न होगा। खण्ड 'B' में 15 अंको के छः विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं चार के उत्तर देने होंगे।

नोट : परीक्षा में पूछे गए प्रत्येक प्रश्न में उप-विभाजन हो सकते हैं।

20 अंकों की दो आंतरिक परीक्षाओं में प्राप्त अधिकतम अंक का चयन होगा।

05 अंक उपस्थिति एवं 05 अंक सेमिनार, एन. एस. एस. एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों में सहभागिता पर।

(Attendance Upto 75%, 1 mark; 75 < Attd. < 80, 2 marks; 80 < Attd. < 85, 3 marks; 85 < Attd. < 90, 4 marks; 90 < Attd., 5 marks ).

### शरीर रचना एवं क्रियाविज्ञान

सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान

**इकाई 1:** शारीरिक अंग की सामान्य रचना और संगठन। कोशिका एवं उत्तक की रचना और कार्य

हृदय फेफड़ा, वृक, अमाशय एवं यकृत की रचना

**इकाई 2:** रचना एवं कार्य : अस्थि और मांसपेशी तंत्र और श्वसन तंत्र

अस्थि एवं मांसपेशी तथा श्वसन तंत्र पर योगिक क्रियाओं का प्रभाव

**इकाई 3:** रचना एवं कार्य : पाचन तंत्र, उत्सर्जन तंत्र, रक्त परिसंचरण तंत्र तथा उन पर योगिक क्रियाओं का प्रभाव

**इकाई 4:** रचना एवं कार्य : तंत्रिका तंत्र : प्रकार – सी एन एस, पी एन एस, ऐ एन एस.

अंतःस्रावी ग्रंथि और हारमोन तथा उन पर योगिक क्रियाओं का प्रभाव

#### संदर्भ ग्रंथ

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> शरीर क्रिया विज्ञान              | — | प्रियव्रत शर्मा   |
| <input type="checkbox"/> शरीर रचना विज्ञान                | — | मुकुन्द स्वरूप शर्मा  |
| <input type="checkbox"/> आयुर्वेदीय क्रिया शरीर           | — | रणजीत सहाय देसाई  |
| <input type="checkbox"/> मानव समाधि मंदिर                 | — | आचार्य स्वामी वेदानन्द सरस्वती  |
| <input type="checkbox"/> शरीरिक स्वास्थ्य और अध्यात्म बोध | — | स्वामी अपरोक्षानन्द, ऋषिकेश   |
| <input type="checkbox"/> मानव शरीर व क्रिया विज्ञान       | — | अनुवादक—मोहनमूर्ति—षांडित्य, राजस्थान<br>पीपुल्स पब्लिशिंग हाउस प्रा० लि० |
| <input type="checkbox"/> हम और हमारा स्वास्थ्य            | — | डा.बी.एम., डॉ. एन.एस. देवघर   |
| <input type="checkbox"/> Anatomy & Physiology             | - | Ross & Wilson   |

**IV. CORE COURSE PRACTICAL [CPYOG104]:**

(Credits: Practical-05)

**Marks: 30 (ESE: 20 Viva + 5Attd. + 5 Record) + 70 (ESE Pr: 6Hrs)=100****Pass Marks =45*****Instruction to Question Setter:******End Semester Practical Examination (ESE Pr):***

*The questions in practical examination will be of equal to 70 marks and will be so framed that the students are able to answer them within the stipulated time. 20 marks will be awarded on the performance in viva voce whereas 10 marks will be awarded on cumulative assessment which is further subdivided as 5 marks for Practical record and 5 marks for Attendance.*

***Note:***

*(Attendance Upto75%, 1mark; 75<Attd.<80, 2 marks; 80<Attd.<85, 3 marks; 85<Attd.<90, 4 marks; 90<Attd, 5 marks ).*

**PRACTICAL-I****Practical: 60Hours****Experimental Practices**

**Asana:** Sukshma Vayayam, Pawan Muktasana, Surya Namaskar (Sun Salutation), Hasta Utthanasana, Padahastanasana, Tadasana, Vrikshasana, Tirayak Tadasana, Natarajasana, Vajrasana, Padmasana, Siddhasana, Bhujangasana, Utthanasana, Naukasana, Ardha Halasana, Janu Sirashana, Vatayanasana, Kauwa Chalasana, Chakrasana, Garudasana, Trikonasana, Parvatasana, Yoga Mudrasana, Makrasana, Paschimottasana, Bhadrasana, Ananda Madirasana, Shavasana.

**Pranayama:** Kapalbhatai Pranayama, Nadi Shodhan Pranayama (Anulom Vilom), Bhastrika Pranayama, Ujjayi Pranayama.

**Mudra:** Yoga Mudra, Bhramha Mudra, Kaki Mudra, Ashwani Mudra

**Bandha:** Mool Bandha

**Dhayana:** Educational Tour

**Shatkarma:** Jala Neti

**Viva -voce**

---

**IV. CORE COURSE PRACTICAL [CCYOG104]:**

(क्रेडिट: प्रायोगिक -05)

**Marks: 100 (ESE: 3Hrs)=100****Pass Marks (ESE) = 45****प्रश्न पत्र के लिए निर्देश****छमाही परीक्षा :**

70 अंको की परीक्षा में निम्नलिखित निर्देशानुसार अंक निर्धारित किये जायेंगे ।

प्रायोगिक अभ्यास	= 70 अंक
मौखिक परीक्षा	= 20 अंक
सतत् मूल्यांकन	= 05 अंक
उपस्थिति	= 05 अंक

**नोट :** इस पत्र का मूल्यांकन विश्वविद्यालय के बाह्य परीक्षक एवं आंतरिक परीक्षक करेंगे और इसकी मौखिकी भी सम्पन्न करायेंगे ।

(Attendance Upto75%, 1mark; 75&lt;Attd.&lt;80, 2 marks; 80&lt;Attd.&lt;85, 3 marks; 85&lt;Attd.&lt;90, 4 marks; 90&lt;Attd, 5 marks ).

**प्रायोगिक अभ्यास -I****प्रायोगिक : 60 व्याख्यान**

**आसन:** सूक्ष्म व्यायाम, पवन मुक्तासन, सूर्य नमस्कार, हस्तउत्तानासन, पादहस्तासन, ताडासन, वृक्षासन, त्रियक ताडासन, नटराजासन, बज्रासन, पद्मासन, सिद्धासन, भुजांगासन, उत्तनासन, नौकासन, अर्ध हलासन, जानुषिरासन, वायायनासन, कौआचाल, चक्रासन, गरुडासन, त्रिकोणासन, पर्वतासन, योगमुद्रासन, मकरासन, नौकासन पश्चिमोत्तानासन, भद्रासन, आनन्द मदिरासन, शवासन ।

**प्राणायाम:** कपालभांति प्राणायाम, अनुलोम – विलोम भस्त्रिका, उज्जायी ।

**मुद्रा:** योगमुद्रा, बह्ममुद्रा, काकी मुद्रा, अश्विनी मुद्रा ।

**बंध:** मूलबंध

**ध्यान:** शैक्षणिक यात्रा

**षट्कर्म:** जलनेति

**मौखिकी:**

---

**SEMESTER II**


---

**4 Papers****Total 100 x 4 = 400 Marks****I. CORE COURSE [CCYOG201]:**

(Credits: Theory-05)

<b>Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100</b>	<b>Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45</b>
--	--

**Instruction to Question Setter:****Mid Semester Examination (MSE):**

There will be **two** groups of questions in written examinations of 20 marks. **Group A is compulsory** and will contain five questions of **very short answer type** consisting of 1 mark each. **Group B will contain descriptive type five** questions of five marks each, out of which any three are to be answered.

**End Semester Examination (ESE):**

There will be **two** groups of questions. **Group A is compulsory** and will contain two questions. **Question No.1 will be very short answer type** consisting of five questions of 1 mark each. **Question No.2 will be short answer type** of 5 marks. **Group B will contain descriptive type six** questions of fifteen marks each, out of which any four are to be answered.

**Note:** There may be subdivisions in each question asked in Theory Examinations

The Mid Semester Examination shall have three components. (a) Two Semester Internal Assessment Test (SIA) of 20 Marks each, (b) Class Attendance Score (CAS) of 5 marks and (c) Class Performance Score (CPS) of 5 marks. "**Better of Two**" shall be applicable for computation of marks for SIA.

(Attendance Upto 75%, 1 mark; 75 < Attd. < 80, 2 marks; 80 < Attd. < 85, 3 marks; 85 < Attd. < 90, 4 marks; 90 < Attd, 5 marks ).

**PRINCIPLES OF HATHA YOGA****Theory: 60 Hours; Tutorial:15 Hours****Unit-1** Meaning, Definitions and Philosophy of Hath Yoga,

Concept of Mitahara, Sadhak and Bhadhak Tattwa, Pathyapathya aahar according to Hatha yoga. Relevance of Hatha yoga in modern times.

Relation between Hatha Yoga and Raja Yoga.

**Unit – 2** Meaning and objectives of Satkarma,

Satkarma in Hatha yog paradipika and Gherand Samhita.

**Unit – 3** Meaning and Definitions of Asana and Pranayama

Asana and Pranayama according to Hatha yoga pradipika and Gherand Samhita, Dhayana according to Gherand Samhita.

**Unit – 4** Bhandha and Mudra – its importance in Hatha Yoga Sadhana.

Meaning and nature of Kundalini,

Nadanusandhna – its types, Hatha Samadhi according to Gherand Samhita.

---

**I. CORE COURSE [CCYOG201]:** (क्रेडिट: सैद्धान्तिक -04, ट्यूटोरियल -01)

**Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100 Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45**
**प्रश्न पत्र के लिए निर्देश**
**मध्य छमाही परीक्षा :**

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के अनिवार्य प्रश्न होंगे। खण्ड 'B' में 5 अंको के पाँच विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं तीन के उत्तर देने होंगे।

**छमाही परीक्षा :**

70 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' अनिवार्य है जिसमें दो प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 1 में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघु उत्तरीय 5 अंक का प्रश्न होगा। खण्ड 'B' में 15 अंको के छः विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं चार के उत्तर देने होंगे।

नोट : परीक्षा में पूछे गए प्रत्येक प्रश्न में उप-विभाजन हो सकते हैं।

20 अंकों की दो आंतरिक परीक्षाओं में प्राप्त अधिकतम अंक का चयन होगा।

05 अंक उपस्थिति एवं 05 अंक सेमिनार, एन. एस. एस. एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों में सहभागिता पर।

(Attendance Upto75%, 1mark; 75<Attd.<80, 2 marks; 80<Attd.<85, 3 marks; 85<Attd.<90, 4 marks; 90<Attd, 5 marks ).

**हठ योग के सिद्धांत**
**सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान**
**इकाई 1:हठ योग का अर्थ, परिभाषा एवं व्याख्या**

हठयोग के अनुसार मिताहार, साधक एवं बाधक तत्त्व, पथ्यापथ आहार

आधुनिक युग में हठयोग की प्रासंगिकता

हठयोग एवं राज योग के बीच संबंध

**इकाई 2:षटक्रिया का अर्थ एवं उद्देश्य**

हठयोग प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित शोधन क्रियाओं का परिचय

**इकाई 3:आसन एवं प्राणायाम का संछिप्त परिचय**

हठयोग प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन प्राणायाम का परिचय

**इकाई 4:हठयोग साधना में मुद्रा एवं बंध का महत्व**

कुण्डलिनी का अर्थ एवं स्वरूप

नादानुसंधान के प्रकार एवं समाधि घेरण्ड संहिता के अनुसार

**संदर्भ ग्रंथ**

<input type="checkbox"/> हठ प्रदीपिका	—	स्वामी स्वात्माराम जी
<input type="checkbox"/> आसन प्राणायाम मुद्रा बंध	—	स्वामी सत्यानंद जी
<input type="checkbox"/> शारीरिक स्वास्थ्य एवं अध्यात्म बोध	—	स्वामी अपरोक्षानन्द, ऋषिकेश
<input type="checkbox"/> योगासन विज्ञान	—	स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
<input type="checkbox"/> बहिरंग योग	—	स्वामी योगेश्वरानन्द
<input type="checkbox"/> गोरक्ष संहिता	—	गोरक्षनाथ
<input type="checkbox"/> भक्ति सागर	—	स्वामी चरणदास
<input type="checkbox"/> उपनिषद संग्रह	—	प्रकाशन मोतीलाल बनारसीदास



**II. CORE COURSE [CCYOG202]:**

(Credits: Theory-04, Tutorial-01)

Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100	Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45
---	---------------------------------

**Instruction to Question Setter:**Mid Semester Examination (MSE):

There will be **two** groups of questions in written examinations of 20 marks. **Group A is compulsory** and will contain five questions of **very short answer type** consisting of 1 mark each. **Group B will contain descriptive type five** questions of five marks each, out of which any three are to be answered.

End Semester Examination (ESE):

There will be **two** groups of questions. **Group A is compulsory** and will contain two questions. **Question No.1 will be very short answer type** consisting of five questions of 1 mark each. **Question No.2 will be short answer type** of 5 marks. **Group B will contain descriptive type six** questions of fifteen marks each, out of which any four are to be answered.

**Note:** There may be subdivisions in each question asked in Theory Examinations

The Mid Semester Examination shall have three components. (a) Two Semester Internal Assessment Test (SIA) of 20 Marks each, (b) Class Attendance Score (CAS) of 5 marks and (c) Class Performance Score (CPS) of 5 marks. "**Better of Two**" shall be applicable for computation of marks for SIA.

(Attendance Upto75%, 1mark; 75<Attd.<80, 2 marks; 80<Attd.<85, 3 marks; 85<Attd.<90, 4 marks; 90<Attd, 5 marks ).

**PATANJAL YOGA DARSHAN****Theory: 60 Hours; Tutorial:15 Hours****Unit 1**

1. Meaning of Yoga, symptoms and objectives of Yoga.
2. Five stages of Chitta.
3. Type of Chittavriti and process of Nirodha.
4. Difference between Samadhi and vhutthan.

**Unit 2**

1. Process to achieve Smadhi — Practice and Vairagya.
2. Result of Ishwar and Ishwar Pranidhan
- 3.Process to eradicate Antrayo.
- 4 Nature of Vikshepa and (Upavikshepa).

**Unit3**

1. Astang Yoga
2. Yama and Niyama, Asana, Pranayama, Pratayahar.
3. Dharna, Dhayana and Samadhi.
4. Kriya Yoga and its result.

**Unit 4**

1. Distress — Nature and type
2. Nature of Drishya and Drishta, coincidence and its causes
3. Way of Hann, Sapta Pranta bhumiya of Pragya.
4. Kevalya.

## II. CORE COURSE [CCYOG202]: (क्रेडिट: सैद्धान्तिक -04, ट्यूटोरियल -01)

Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100 Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45

### प्रश्न पत्र के लिए निर्देश

#### मध्य छमाही परीक्षा :

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के अनिवार्य प्रश्न होंगे। खण्ड 'B' में 5 अंको के पाँच विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं तीन के उत्तर देने होंगे।

#### छमाही परीक्षा :

70 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' अनिवार्य है जिसमें दो प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 1 में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघु उत्तरीय 5 अंक का प्रश्न होगा। खण्ड 'B' में 15 अंको के छः विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं चार के उत्तर देने होंगे।

नोट : परीक्षा में पूछे गए प्रत्येक प्रश्न में उप-विभाजन हो सकते हैं।

20 अंकों की दो आंतरिक परीक्षाओं में प्राप्त अधिकतम अंक का चयन होगा।

05 अंक उपस्थिति एवं 05 अंक सेमिनार, एन. एस. एस. एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों में सहभागिता पर।

(Attendance Upto 75%, 1 mark; 75 < Attd. < 80, 2 marks; 80 < Attd. < 85, 3 marks; 85 < Attd. < 90, 4 marks; 90 < Attd. < 95, 5 marks).

### पातंजल योग दर्शन

सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान

- इकाई 1: (क) योग शब्द अर्थ, योग का लक्षण एवं उद्देश्य  
(ख) चित्त की पाँच अवस्थाएँ  
(ग) चित्तवृत्तियाँ प्रकार एवं निरोध के उपाय  
(घ) समाधि एवं व्युत्थान में अंतर

- इकाई 2: (क) समाधि प्राप्ति के उपाय – अभ्यास तथा वैराग्य  
(ख) ईश्वर-ईश्वर प्रणिधान का फल  
(ग) अन्तरायों को दूर करने के उपाय  
(घ) विक्षेप एवं उपविक्षेपों का स्वरूप

- इकाई 3: (क) अष्टांग योग  
(ख) यम तथा नियम  
(ग) संयम धारणा ध्यान तथा समाधि  
(घ) क्रियायोग एवं क्रियायोग का फल

- इकाई 4: (क) क्लेश – स्वरूप एवं भेद  
(ख) दृश्य एवं द्रष्टा का स्वरूप, संयोग एवं संयोग का कारण  
(ग) हान का उपाय, प्रज्ञा की संप्रदांत भूमियाँ  
(घ) कैवल्य

### संदर्भ ग्रंथ

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> पातंजल योग प्रदीप       | – | स्वामी ओमानंद तीर्थ, गीताप्रेस गोरखपुर |
| <input type="checkbox"/> योगसूत्र (तत्व वैशारदी) | – | वाचस्वति मिश्र                         |
| <input type="checkbox"/> योगसूत्र (योगवर्तिका)   | – | विज्ञान भिक्षु                         |
| <input type="checkbox"/> पातंजल योग दर्शन        | – | गीताप्रेस गोरखपुर                      |

**III. CORE COURSE [CCYOG203]:**

(Credits: Theory-04, Tutorial-01)

**Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100****Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45****Instruction to Question Setter:****Mid Semester Examination (MSE):**

There will be **two** groups of questions in written examinations of 20 marks. **Group A is compulsory** and will contain five questions of **very short answer type** consisting of 1 mark each. **Group B will contain descriptive type five** questions of five marks each, out of which any three are to be answered.

**End Semester Examination (ESE):**

There will be **two** groups of questions. **Group A is compulsory** and will contain two questions. **Question No.1 will be very short answer type** consisting of five questions of 1 mark each. **Question No.2 will be short answer type** of 5 marks. **Group B will contain descriptive type six** questions of fifteen marks each, out of which any four are to be answered.

**Note:** There may be subdivisions in each question asked in Theory Examinations

The Mid Semester Examination shall have three components. (a) Two Semester Internal Assessment Test (SIA) of 20 Marks each, (b) Class Attendance Score (CAS) of 5 marks and (c) Class Performance Score (CPS) of 5 marks. "**Better of Two**" shall be applicable for computation of marks for SIA.

(Attendance Upto 75%, 1 mark; 75 < Attd. < 80, 2 marks; 80 < Attd. < 85, 3 marks; 85 < Attd. < 90, 4 marks; 90 < Attd, 5 marks).

**SWASTHYAVRITTA, DIET AND YOGA THERAPY****Theory: 60 Hours; Tutorial: 15 Hours****Unit 1:**

Definition of swasthviritta and Healthy living, Need of swasthviritta and Healthy living, Daily routine, Cells In Body and Its Nutrition.

Importance of Exercise, Types of Exercise, Difference between Yogasana and other Exercises.

**Unit 2:**

Definition of Food and nutrition, Merit and work of food, Types of Diet, Carbohydrate, Fat, Protein, Minerals, Salt, Sugar and water

Time and quantity of Diet, Balanced Diet, Milk Diet, Fruit Diet, Benefit of Raw Diet,

Benefit of germinated Diet, Prohibited diet for Yoga practitioner.

Fasting — types and benefits of fasting, Precautions of Fasting.

Complete study of Vegetarian and Non Vegetarian food.

**Unit 3:**

Symptoms of following diseases, cause and yogic treatment — Agnimandhya, Dyspepsia, Acidity. Colitis, High and Low Blood Pressure, Diabetes, Obesity.

**Unit 4:**

Symptoms of following diseases, causes and yogic treatment — Depression, Heart related disease, Mental Stress, insomnia, Sciatica, waist and neck pain, Gynecology, old cough, Asthma.

### III. CORE COURSE [CCYOG203]: (क्रेडिट: सैद्धान्तिक -04, ट्यूटोरियल -01)

**Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100** **Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45**

#### प्रश्न पत्र के लिए निर्देश

##### मध्य छमाही परीक्षा :

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के अनिवार्य प्रश्न होंगे। खण्ड 'B' में 5 अंको के पाँच विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं तीन के उत्तर देने होंगे।

##### छमाही परीक्षा :

70 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' अनिवार्य है जिसमें दो प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 1 में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघु उत्तरीय 5 अंक का प्रश्न होगा। खण्ड 'B' में 15 अंको के छः विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं चार के उत्तर देने होंगे।

नोट : परीक्षा में पूछे गए प्रत्येक प्रश्न में उप-विभाजन हो सकते हैं।

20 अंकों की दो आंतरिक परीक्षाओं में प्राप्त अधिकतम अंक का चयन होगा।

05 अंक उपस्थिति एवं 05 अंक सेमिनार, एन. एस. एस. एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों में सहभागिता पर।

(Attendance Upto 75%, 1 mark; 75 < Attd. < 80, 2 marks; 80 < Attd. < 85, 3 marks; 85 < Attd. < 90, 4 marks; 90 < Attd., 5 marks).

#### स्वास्थ्यवृत आहार एवं योग चिकित्सा

सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान

- इकाई 1:** स्वास्थ्यवृत की परिभाषा, स्वास्थ्यवृत का प्रयोजन, दिनचर्या। शरीर की कोशिका और उनका पोषण। व्यायाम का महत्त्व, व्यायाम के भेद। योगासन और व्यायाम में अंतर।
- इकाई 2:** आहार एवं पोषण की परिभाषा, आहार के गुण व कर्म, आहार के घटक, दृव्य-कार्बोज, वसा, प्रोटीन, खनिज, लवण, जल। आहार की मात्रा का काल, संतुलित आहार, दुग्धाहार फलाहार, अपक्वाहार के गुण। आहार के विभिन्न प्रकारों के गुण, अंकुरित आहार के लाभ, योगाभ्यासियों के लिए निषिद्ध आहार।
- इकाई 3:** निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व यौगिक चिकित्सा— अग्निमांद्य, अजीर्ण कोष्ठाबद्धता, अम्लपित्त, कालाइटिस, उच्च व निम्न रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा।
- इकाई 4:** निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व यौगिक चिकित्सा— मानसिक अवसाद, हृदय संबंधी रोग, मानसिक तनाव, अनिद्रा, सायटिका, कमर एवं गर्दन दर्द, स्त्री रोग, पुरानी सर्दी, दमा।

#### संदर्भ ग्रंथ

- |   |   |                                     |
|---|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> चिकित्सा के विविध आयाम                               | — | पं. श्री राम शर्मा आचार्य बांगमय-40 |
| <input type="checkbox"/> योग एवं यौगिक चिकित्सा                               | — | प्रो. राम हर्ष सिंह                 |
| <input type="checkbox"/> श्रोग से आरोग्य                                      | — | इंडियन योग सोसाईटी                  |
| <input type="checkbox"/> स्वास्थ्यवृत विज्ञान                                 | — | प्रो. राम हर्ष सिंह                 |
| <input type="checkbox"/> शारीरिक स्वास्थ्य और अध्यात्मबोध                     | — | स्वामी अपरोधानंद, ऋषिकेश            |
| <input type="checkbox"/> योग चिकित्सा   | — | स्वामी शिवानंद जी                   |
| <input type="checkbox"/> रोगों का सरल चिकित्सा                                | — | बिट्टलदास मोदी                      |
| <input type="checkbox"/> आहार और स्वास्थ्य                                    | — | डॉ. हीरालाल                         |
| <input type="checkbox"/> उपवास चिकित्सा                                       | — | बनेर मेकफेडन                        |
| <input type="checkbox"/> भोजन के द्वारा चिकित्सा भाग 1,2                      | — | डॉ. गणेश नारायण चौहान               |
| <input type="checkbox"/> शरीर व्यायाम, क्रियात्मक विज्ञान एवं क्रीडा चिकित्सा | — | डॉ० अभय कुमार श्रीवास्तव            |

**IV. CORE COURSE PRACTICAL [CPYOG204]:**

(Credits: Practical-05)

**Marks: 30 (ESE: 20 Viva + 5Attd. + 5 Record) + 70 (ESE Pr: 6Hrs)=100****Pass Marks =45*****Instruction to Question Setter:******End Semester Practical Examination (ESE Pr):***

*The questions in practical examination will be of equal to 70 marks and will be so framed that the students are able to answer them within the stipulated time. 20 marks will be awarded on the performance in viva voce whereas 10 marks will be awarded on cumulative assessment which is further subdivided as 5 marks for Practical record and 5 marks for Attendance.*

***Note:***

*(Attendance Upto75%, 1mark; 75<Attd.<80, 2 marks; 80<Attd.<85, 3 marks; 85<Attd.<90, 4 marks; 90<Attd, 5 marks ).*

**PRACTICAL-II****Practical: 60Hours****Experimental Practices****[Extra practices of First Semester]****Asana**

Vipareeta Karni Sarvangasana, Matsyasana, Sarpasana, Ardha Matsyendraasana, Supta Vajrasana, Sirsana, Gomukhasana, Shashankasana, Simhasana, Utkatasana, Akarna Dhurasana, Hasta Pada Angushithasana, Sukhasana, Baddha Padmasana, Tulasana, Makrasana, Marjarl Asana, Dhanurakarashanasana, Vyagharasana, Kati Chakrasana, Yoga Mudrasana, Triyak Bhujangasana.

**Pranayama**

Sheetali Pranayama, Shetakri Pranayama, Nadi Shodhana Pranayama.

**Shatkarma**

Sutra Neti, Kunjal Kriya, Laghu Shankhprakhhalana.

**Mudra**

Shambhavi Mudra, Shakti chalini, Khechari Mudra, Maha Bandha Mudra, Tadagi Mudra.

**Bandha: Uddiyana Bandha****Dhayana : Trataka**

**IV. CORE COURSE PRACTICAL [CPYOG204]:**

(क्रेडिट: प्रायोगिक -05)

**Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100****Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45****प्रश्न पत्र के लिए निर्देश****छमाही परीक्षा :**

70 अंको की परीक्षा में निम्नलिखित निर्देशानुसार अंक निर्धारित किये जायेंगे ।

प्रायोगिक अभ्यास	= 70 अंक
मौखिक परीक्षा	= 20 अंक
सतत् मूल्यांकन	= 05 अंक
उपस्थिति	= 05 अंक

**नोट :** इस पत्र का मूल्यांकन विश्वविद्यालय के बाह्य परीक्षक एवं आंतरिक परीक्षक करेंगे और इसकी मौखिकी भी सम्पन्न करायेंगे ।

(Attendance Upto75%, 1mark; 75&lt;Attd.&lt;80, 2 marks; 80&lt;Attd.&lt;85, 3 marks; 85&lt;Attd.&lt;90, 4 marks; 90&lt;Attd, 5 marks )..

**प्रायोगिक अभ्यास -II****प्रायोगिक : 60 व्याख्यान****प्रायोगिक अभ्यास****{प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त अभ्यास}**

**आसन :** विपरीतकरणी, सर्वांगासन, मत्स्यासन, सर्पासन अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन, सुप्त बजासन, गौमुखासन, शषांकाशन, सिंहासन, उत्कटासन, शीर्षासन, समकोणासन, हस्तपाद, अंगुष्ठासन, सुखासन, आकर्ण धनुनासन, बद्ध पद्ममासन, तुलासन, मकरासन, मर्जारी आसन, धनुरासन, अष्ट्रासन, व्याघ्रासन, कटि चक्रासन, योगमुद्रासन, त्रियक भुंजगासन ।

**प्राणायाम :** शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, नाडीशोधन प्राणायाम ।

**षट्कर्म :** सूत्रनेति, कुजन, लघुशंख प्रक्षासन ।

**मुद्रा :** शाम्भवी, शक्ति चलिनी, खेचरी मुद्रा, महाबंध मुद्रा, तडागी मुद्रा ।

**बंध :** उड्डियान बंध

**ध्यान :** अन्तः त्राटक से आत्मज्योति का ध्यान ।

**मौखिकी :**

---

**SEMESTER III**


---

**4Papers****Total 100 x 4 = 400 Marks****I. ABILITY ENHANCEMENT COURSE [ECYOG301]: (Credits: Theory-05)**

<b>Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100</b>	<b>Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45</b>
--	--

***Instruction to Question Setter:******Mid Semester Examination (MSE):***

There will be **two** groups of questions in written examinations of 20 marks. **Group A is compulsory** and will contain five questions of **very short answer type** consisting of 1 mark each. **Group B will contain descriptive type five** questions of five marks each, out of which any three are to be answered.

***End Semester Examination (ESE):***

There will be **two** groups of questions. **Group A is compulsory** and will contain two questions. **Question No.1 will be very short answer type** consisting of five questions of 1 mark each. **Question No.2 will be short answer type** of 5 marks. **Group B will contain descriptive type six** questions of fifteen marks each, out of which any four are to be answered.

**Note:** There may be subdivisions in each question asked in Theory Examinations

The Mid Semester Examination shall have three components. (a) Two Semester Internal Assessment Test (SIA) of 20 Marks each, (b) Class Attendance Score (CAS) of 5 marks and (c) Class Performance Score (CPS) of 5 marks. "**Better of Two**" shall be applicable for computation of marks for SIA.

(Attendance Upto 75%, 1 mark; 75 < Attd. < 80, 2 marks; 80 < Attd. < 85, 3 marks; 85 < Attd. < 90, 4 marks; 90 < Attd, 5 marks ).

**RESEARCH METHODOLOGY IN YOGIC SCIENCE****Theory: 60 Hours; Tutorial: 15 Hours****Unit 01 Research Methodology**

- i. Scientific Research: Meaning, Nature, Importance and Need of Research in Yogic Science.
  - ii. Problems formulation, research design – Types and features of good research design.
  - iii. Hypothesis: Concept, types and features of good Hypothesis.
  - iv. Sampling; Types, Significance and limitation.
  - v. Methods of Data Collection: primary and secondary data.
  - vi. Statistical methods – mean, mode, median, standard deviation, correlation, Chi-square test.
  - vii. Graphical representations of data.
  - viii. Inferential statistics – populations and samples.
  - ix. Elementary concept of Probability.
  - x. Psychic questionnaires and Psychotoolbox software.
  - xi. Data analysis – Excel and SPSS.
  - xii. Reading, writing of research reports.
  - xiii. Presentations.
-

**I. ABILITY ENHANCEMENT COURSE****[ECYOG301]:**

(क्रेडिट: सैद्धान्तिक -04, ट्यूटोरियल -01)

**Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100****Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45****प्रश्न पत्र के लिए निर्देश****मध्य छमाही परीक्षा :**

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के अनिवार्य प्रश्न होंगे। खण्ड 'B' में 5 अंको के पाँच विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं तीन के उत्तर देने होंगे।

**छमाही परीक्षा :**

70 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' अनिवार्य है जिसमें दो प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 1 में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघु उत्तरीय 5 अंक का प्रश्न होगा। खण्ड 'B' में 15 अंको के छः विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं चार के उत्तर देने होंगे।

**नोट :** परीक्षा में पूछे गए प्रत्येक प्रश्न में उप-विभाजन हो सकते हैं।

20 अंकों की दो आंतरिक परीक्षाओं में प्राप्त अधिकतम अंक का चयन होगा।

05 अंक उपस्थिति एवं 05 अंक सेमिनार, एन. एस. एस. एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों में सहभागिता पर।

(Attendance Upto 75%, 1 mark; 75 < Attd. < 80, 2 marks; 80 < Attd. < 85, 3 marks; 85 < Attd. < 90, 4 marks; 90 < Attd., 5 marks).

**योगविज्ञान में अनुसंधान विधि**

सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान

**इकाई 1: रिसर्च मेथोडोलॉजी**

- i. अनुसंधान प्रक्रिया – प्रणाली एवं प्रक्रिया, अर्थ, स्वरूप, महत्व एवं योग में उपयोगिता
- ii. समस्या निरूपण : शोध अभिकल्प का अर्थ एवं उद्देश्य, समस्या निरूपण के प्रकार एवं स्वरूप
- iii. परिकल्पना : संकल्पना, प्रकार एवं स्वरूप
- iv. नमूना : प्रकार, महत्व एवं सीमाये
- v. आकड़ा : संग्रहण की विधि : प्राथमिक और द्वितीयक
- vi. सांख्यिकीय प्रक्रिया – मीन (औसत), मोड, मीडियन (माधिका), स्टैण्डर्ड डेविएशन, सहसंबंध, कार्-स्कवायर टेस्ट
- vii. सांख्यिकीय ग्राफ़
- viii. अनुमानिक सांख्यिकीय - जनसंख्या एवं सैम्पल्स
- ix. प्रारंभिक सम्भाविकी
- x. मनोवैज्ञानिक प्रश्नावली एवं साइकोटूलबॉक्स सॉफ्टवेयर
- xi. डाटा विश्लेषण – एक्सेल एवं एस. पी. एस. एस. सॉफ्टवेयर
- xii. अनुसंधान रिपोर्ट अध्ययन एवं लिखाना
- xiii. प्रस्तुतीकरण



## संदर्भ ग्रंथ

- Kothari, C.R. : Research Methodology, Methods and Techniques(Vishwa Prakashan, New Delhi, 1985)
  - Robin Monro : Yoga research bibliography scientific studies on yoga and meditation (Yoga biomedical trust, England 1989)
  - Michael H. Cohen : Complementary and Alternative Medicine: Legal Boundaries and regulatory Perspectives(Paperback - Aug 19, 1997)
  - Jerrold H. Zar : Biostatistical Analysis pearson education.
  - Russell A. Jones : Research Methods in the Social and behavioral science (Sinauer Associates, Saunderland's Massaschusetts)
  - A.K. Singh : Tests, Measurements and Research Methods in Behavioral Sciences (Bharati Bhavan publishers)
  - Telles, S : Research Methods (Swami Vivekanada Yoga Prakashan, Bangalore)
  - J.N.S. Matthews : An Introduction to randomized controlled clinical trials (Arnold, London)
  - J.S.P. Lumley and W. Benjamin : Research:-Some Ground Rules (Oxford university press)
  - Herman J. Ader : Research Methodology in the life, behavioral and social Sciences Gideon J. Mellebeegh(SAGE publications)
  - योगासन – स्वामी शिवानन्द जी
  - योग से आरोग्य – इण्डियन योग सोसाईटी, सागर
  - योग चिकित्सा – स्वामी कुवलयानंद जी
  - आसन प्रणायाम मुद्रा बंध – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती जी
  - योगा थेरेपी – स्वामी शिवानन्द जी
  - शारीरिक स्वास्थ्य और अध्यात्म बोध – स्वामी अपरोक्षानंद, ऋषिकेश
-

**II. CORE COURSE [CCYOG302]:**

(Credits: Theory-04, Tutorial-01)

**Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100****Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45****Instruction to Question Setter:**Mid Semester Examination (MSE):

There will be **two** groups of questions in written examinations of 20 marks. **Group A is compulsory** and will contain five questions of **very short answer type** consisting of 1 mark each. **Group B will contain descriptive type five** questions of five marks each, out of which any three are to be answered.

End Semester Examination (ESE):

There will be **two** groups of questions. **Group A is compulsory** and will contain two questions. **Question No.1 will be very short answer type** consisting of five questions of 1 mark each. **Question No.2 will be short answer type** of 5 marks. **Group B will contain descriptive type six** questions of fifteen marks each, out of which any four are to be answered.

**Note:** There may be subdivisions in each question asked in Theory Examinations

The Mid Semester Examination shall have three components. (a) Two Semester Internal Assessment Test (SIA) of 20 Marks each, (b) Class Attendance Score (CAS) of 5 marks and (c) Class Performance Score (CPS) of 5 marks. "**Better of Two**" shall be applicable for computation of marks for SIA.

(Attendance Upto75%, 1mark; 75<Attd.<80, 2 marks; 80<Attd.<85, 3 marks; 85<Attd.<90, 4 marks; 90<Attd, 5 marks ).

**YOGA AND MENTAL HEALTH****Theory: 60 Hours; Tutorial:15 Hours****Unit 1**

1. Meaning, Definition, and importance of Mental Health in Psychology
2. Nature of Human Health in context to modern Psychology.
3. Characteristics of mental Health.
4. Factors effecting the mental health.
5. Yogic technique to develop mental health

**Unit 2**

- 1 Meaning, nature and functioning of mind. Nature of conscious and Sub conscious mind. Level of Subconsciouness.
2. Coordination between mind and body. Effects of mind on body.
3. Difference between normal and abnormal behavior.

**Unit 3**

1. Personality: idea of personality in Psychology
2. Classification of mental diseases
3. Psycosomatic disease and its yogic treatment
4. Factors of personality development, types of personality. Abnormal personality, Role of yoga in development of personality.

**Unit 4**

1. Prayer: Types, effects and its importance in daily life.
2. Idea of Chitta and Chittavrities, Techniques of controlling Chittavrities.
3. Causes and symptoms of mental disease and its yogic treatment.
5. Headache, Blood Pressure, Insomnia, Nervousness, waist and Backache.

## II. CORE COURSE [CCYOG302]: (क्रेडिट: सैद्धान्तिक -04, ट्यूटोरियल -01)

**Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100** **Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45**

### प्रश्न पत्र के लिए निर्देश

#### मध्य छमाही परीक्षा :

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के अनिवार्य प्रश्न होंगे। खण्ड 'B' में 5 अंको के पाँच विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं तीन के उत्तर देने होंगे।

#### छमाही परीक्षा :

70 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' अनिवार्य है जिसमें दो प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 1 में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघु उत्तरीय 5 अंक का प्रश्न होगा। खण्ड 'B' में 15 अंको के छः विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं चार के उत्तर देने होंगे।

नोट : परीक्षा में पूछे गए प्रत्येक प्रश्न में उप-विभाजन हो सकते हैं।

20 अंकों की दो आंतरिक परीक्षाओं में प्राप्त अधिकतम अंक का चयन होगा।

05 अंक उपस्थिति एवं 05 अंक सेमिनार, एन. एस. एस. एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों में सहभागिता पर।

(Attendance Upto 75%, 1 mark; 75 < Attd. < 80, 2 marks; 80 < Attd. < 85, 3 marks; 85 < Attd. < 90, 4 marks; 90 < Attd., 5 marks).

### योग एवं मानसिक स्वास्थ्य

सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान

- इकाई 1:** मनोविज्ञान में मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ, महत्व एवं परिभाषा। आधुनिक मनोविज्ञान की दृष्टि में मानव स्वास्थ्य का स्वरूप। मानसिक स्वास्थ्य के गुण एवं विशेषताएँ। मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक। मनोविज्ञान एवं योग की विधियाँ।
- इकाई 2:** मन का अर्थ एवं उनके कार्य मन की चेतन व अचेतन प्रकृति। अचेतन की अवस्थाएँ। मन तथा शरीर का समन्वय, मन का शरीर पर प्रभाव। सामान्य व असामान्य व्यवहार में अंतर।
- इकाई 3:** व्यक्तित्व – मनोविज्ञान में व्यक्तित्व की अवधारणा। मानसिक रोगों की व्यापकता एवं वर्गीकरण। मनोदैहिक रोग एवं उनकी यौगिक चिकित्सा। व्यक्तित्व विकास के कारक, व्यक्तित्व के प्रकार, असामान्य व्यक्तित्व, व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका
- इकाई 4:** प्रार्थना : प्रकार, मन पर प्रभाव, दैनिक जीवन में महत्व। चित्त की अवधारणाएँ एवं चित्तवृत्तियाँ, उनका योगाभ्यास द्वारा निराकरण।  
निम्न मानसिक रोगों के कारण लक्षण एवं योग चिकित्सा :—  
सिरदर्द, रक्तचाप, अनिद्रा, घबराहट, कमर व पीठ दर्द।

### संदर्भ ग्रंथ

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> योग परिचय                         | — | पीताम्बर झा                              |
| <input type="checkbox"/> सामान्य मनोविज्ञान                | — | डा. अरुण शर्मा                           |
| <input type="checkbox"/> सामान्य मनोविज्ञान                | — | डा. दुर्गानन्द सिन्हा                    |
| <input type="checkbox"/> भारतीय मनोविज्ञान                 | — | डॉ. लक्ष्मी शुक्ला, विद्या निकेतन दिल्ली |
| <input type="checkbox"/> आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान         | — | अरुण सिंह, मोतीलाल बनारसी दास            |
| <input type="checkbox"/> चिकित्सा उपचार के विधि आयाम       | — | पं.श्रीराम शर्मा आचार्य, वांगमय-40       |
| <input type="checkbox"/> प्राणायाम से आधि व्याधि निवारण    | — | ब्रह्मवर्चस                              |
| <input type="checkbox"/> शारीरिक स्वास्थ्य और अध्यात्म बोध | — | स्वामी अपरोक्षानन्द, ऋषिकेश              |
| <input type="checkbox"/> हठ प्रदीपिका                      | — | स्वामी स्वात्माराम जी                    |

**III. CORE COURSE [CCYOG303]:**

(Credits: Theory-04, Tutorial-01)

**Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100****Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45****Instruction to Question Setter:**Mid Semester Examination (MSE):

There will be **two** groups of questions in written examinations of 20 marks. **Group A is compulsory** and will contain five questions of **very short answer type** consisting of 1 mark each. **Group B will contain descriptive type five** questions of five marks each, out of which any three are to be answered.

End Semester Examination (ESE):

There will be **two** groups of questions. **Group A is compulsory** and will contain two questions. **Question No.1 will be very short answer type** consisting of five questions of 1 mark each. **Question No.2 will be short answer type** of 5 marks. **Group B will contain descriptive type six** questions of fifteen marks each, out of which any four are to be answered.

**Note:** There may be subdivisions in each question asked in Theory Examinations

The Mid Semester Examination shall have three components. (a) Two Semester Internal Assessment Test (SIA) of 20 Marks each, (b) Class Attendance Score (CAS) of 5 marks and (c) Class Performance Score (CPS) of 5 marks. "**Better of Two**" shall be applicable for computation of marks for SIA.

(Attendance Upto75%, 1mark; 75<Attd.<80, 2 marks; 80<Attd.<85, 3 marks; 85<Attd.<90, 4 marks; 90<Attd, 5 marks ).

**FUNDAMETALS OF NATUROPATHY****Theory: 60 Hours; Tutorial:15 Hours****Unit 1:**

1. Brief History of naturopathy
2. Fundamentals of naturopathy, Root cause of disease, status of intense and chronic diseases.  
Methods to Increase life Power according to naturopathy.

**Unit 2:**

- 1 Hydro Therepy: Importance of therepy, effects of water on body in different temperature.
2. Theory of Hydro Therepy. Methods to use water.
3. Natural Bath, General and abrasion [friction] bath, Chopped bath, Vapour Bath
4. Wet Strip of Water body [Strip of Chest, Stomach, Neck, Hand and Leg]. Anemia, Types and Benefits

**Unit 3:**

1. Soil, Sun, Air therapy: Types, techniques and effects.
2. Effects of soil on body. Strip of soil.
3. Effects of sunrays, effects of Air, Air bath

**Unit 4:**

1. Fasting: Theory and action and reaction of body.
2. Fasting, meaning and role in treating diseases.
3. Types of fasting, Short, Long, Full, Artha, Water fasting, Rasopavrsa, Falopavasa, Ekaharopavasa, Adarsh Aahar, Natural Aahar.

**III. CORE COURSE [CCYOG303]:**

(क्रेडिट: सैद्धान्तिक -04, ट्यूटोरियल -01)

**Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100****Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45****प्रश्न पत्र के लिए निर्देश****मध्य छमाही परीक्षा :**

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के अनिवार्य प्रश्न होंगे। खण्ड 'B' में 5 अंको के पाँच विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं तीन के उत्तर देने होंगे।

**छमाही परीक्षा :**

70 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' अनिवार्य है जिसमें दो प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 1 में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघु उत्तरीय 5 अंक का प्रश्न होगा। खण्ड 'B' में 15 अंको के छः विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं चार के उत्तर देने होंगे।

नोट : परीक्षा में पूछे गए प्रत्येक प्रश्न में उप-विभाजन हो सकते हैं।

20 अंकों की दो आंतरिक परीक्षाओं में प्राप्त अधिकतम अंक का चयन होगा।

05 अंक उपस्थिति एवं 05 अंक सेमिनार, एन. एस. एस. एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों में सहभागिता पर।

(Attendance Upto 75%, 1 mark; 75 < Attd. < 80, 2 marks; 80 < Attd. < 85, 3 marks; 85 < Attd. < 90, 4 marks; 90 < Attd. < 95, 5 marks).

**प्राकृतिक चिकित्सा के मूल तत्व**

सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान

- इकाई 1:** प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास। प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त—रोग का मूल कारण रोग की तीव्र व जीर्ण अवस्था। जीवनी शक्ति बढ़ाने के उपाय।
- इकाई 2:** जल चिकित्सा—जल का महत्व, जल के गुण, विभिन्न तापक्रमों में जल का शरीर पर प्रभाव। जल चिकित्सा के सिद्धान्त, जल के प्रयोग की विधियाँ। प्राकृतिक स्नान, साधारण व घर्षण स्नान, कटि स्नान, वाष्प स्नान। पूरे शरीर की गीली पट्टी (छाती, पेट, गला, हाथ, पैर की पट्टियाँ) एनिमा, प्रकार का लाभ।
- इकाई 3:** मिट्टी, सूर्य, वायु चिकित्सा—मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण, शरीर पर मिट्टी का प्रभाव, मिट्टी की पट्टियाँ। सूर्य प्रकाश का महत्व। वायु का महत्व। वायु स्नान।
- इकाई 4:** उपवास—सिद्धान्त व शारीरिक क्रिया—प्रतिक्रिया। आरोग्य हेतु उपवास। रोग का उभार व उपवास। उपवास के प्रकार—दीर्घ, लघु, पूर्ण अर्थ, जलोपवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास, आदर्श आहार, प्राकृतिक आहार।

**संदर्भ ग्रंथ**

<input type="checkbox"/> आरोग्य कुंजी	—	महात्मा गाँधी।
<input type="checkbox"/> योगतत्वांक	—	गीता प्रेस, गोरखपुर
<input type="checkbox"/> धेरण्ड संहिता	—	स्वामी निरंजनानंद सरस्वती
<input type="checkbox"/> चिकित्सा उपचार के विविध आयाम	—	प. श्री राम शर्मा आचार्य वांगमय—40
<input type="checkbox"/> प्राकृतिक आयुर्विज्ञान	—	आरोग्य सेवा प्रकाशन
<input type="checkbox"/> रोगों की सरल चिकित्सा	—	डा. विट्ठलदास गोडी
<input type="checkbox"/> रोगों का नवीन चिकित्सा	—	श्री लुई कूने
<input type="checkbox"/> वैज्ञानिक प्राकृतिक चिकित्सा	—	डा. हीरालाल
<input type="checkbox"/> जल चिकित्सा	—	डा. हीरालाल
<input type="checkbox"/> सूर्य किरण चिकित्सा	—	मोहन लाल कटोरिया
<input type="checkbox"/> प्राकृतिक चिकित्सा	—	डॉ. कुलरंजन मुखर्जी
<input type="checkbox"/> रोगों का अचूक चिकित्सा	—	डॉ. जानकी शरण वर्मा
<input type="checkbox"/> उपवास चिकित्सा	—	श्री बर्नर मैकफेडन
<input type="checkbox"/> पुराने रोगों की गृह चिकित्सा	—	डॉ. कुलरंजन मुखर्जी

**IV. CORE COURSE PRACTICAL [CPYOG304]:**

(Credits: Practical-05)

**Marks: 30 (ESE: 20 Viva + 5Attd. + 5 Record) + 70 (ESE Pr: 6Hrs)=100****Pass Marks =45*****Instruction to Question Setter:******End Semester Practical Examination (ESE Pr):***

*The questions in practical examination will be of equal to 70 marks and will be so framed that the students are able to answer them within the stipulated time. 20 marks will be awarded on the performance in viva voce whereas 10 marks will be awarded on cumulative assessment which is further subdivided as 5 marks for Practical record and 5 marks for Attendance.*

***Note:***

*(Attendance Upto60%, 1mark; 60<Attd.<80, 2 marks; 80<Attd.<85, 3 marks; 85<Attd.<90, 4 marks; 90<Attd, 5 marks ).*

**PRACTICAL-III****Practical: 6 Hrs****Experimental Practices****[Extra practice of First Semester]****Asana:**

Sirshasana with Padmasana, Garudasana, Vrikshasana, Bakasana, Ekpada Skandhasana, Mayurasn, Poorna, Ohanurasana, Kandharasana, Pada Prasar Paschimottasana, Parivrtti Janu Sirasana, Pandha Sarvangmana, Ek Pada, Pranamasana, Merudandasana, Hanumanasana, Moolbandhasana, Gorakshasana, Shavasana

**Pranayama:**

Bharamari, Surya Bheda, Chandra Bheda, Vadyavritti, Abhyantervritti.

**Bandha:** Jalandher Bandha.

**Mudra:**

Singh Mudra, Manduki Mudra, Bhoochari Mudra.

**Shatkarma:**

Trataka, Anisar Kriya.

**Dhavana:** Savita Dhayana, Soham [Ajapa] Dhayana

**Viva voce:**  
-----

**IV. CORE COURSE PRACTICAL [CPYOG304]:**

(क्रेडिट: प्रायोगिक -05)

**Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100****Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45****प्रश्न पत्र के लिए निर्देश****छमाही परीक्षा :**

70 अंको की परीक्षा में निम्नलिखित निर्देशानुसार अंक निर्धारित किये जायेंगे ।

प्रायोगिक अभ्यास	= 70 अंक
मौखिक परीक्षा	= 20 अंक
सतत् मूल्यांकन	= 05 अंक
उपस्थिति	= 05 अंक

**नोट :** इस पत्र का मूल्यांकन विश्वविद्यालय के बाह्य परीक्षक एवं आंतरिक परीक्षक करेंगे और इसकी मौखिकी भी सम्पन्न करायेंगे ।

(Attendance Upto75%, 1mark; 75&lt;Attd.&lt;80, 2 marks; 80&lt;Attd.&lt;85, 3 marks; 85&lt;Attd.&lt;90, 4 marks; 90&lt;Attd, 5 marks ).

**प्रायोगिक अभ्यास -III****प्रायोगिक : 60 व्याख्यान****प्रायोगिक अभ्यास****{प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त अभ्यास}**

**आसन :** शीर्षासन में पद्मासन, गरुडासन, वृक्षासन, बकासन, एकपादस्कन्धासन, मयुरासन, पूर्ण धनुरासन, कंधरासन, पाद प्रसार पश्चिमोत्तनासन, परिवृत्ति जानुशिरासन, पंघसर्वांगासन, एक पाद प्राणामासन, मेरुदण्डासन, वातायनासन, हनुमानासन मूलबन्धासन, गोरक्षासन, शवासन ।

**प्राणायाम :** भ्रामरी, सूर्यवेदन, चंद्रवेदी, बादयवृत्ति आभ्यन्तरवृत्ति ।

**बंध :** जालन्धर बंध ।

**मुद्रा :** सिंह मुद्रा, मांडूकी मुद्रा, भूचरी मुद्रा ।

**षट्कर्म :** त्राटक, अग्निसार क्रिया ।

**ध्यान :** सविता ध्यान, सोहम् (अजपा) ध्यान ।

**मौखिकी**

---

**SEMESTER IV**


---

**4 Papers****Total 100 x 4 = 400 Marks**
**I. GENERIC/DISCIPLINE CENTRIC ELECTIVE [ECYOG401]:  
 (Credits: Theory-04, Tutorial-01)**

<b>Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100</b>	<b>Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45</b>
--	--

***Instruction to Question Setter:******Mid Semester Examination (MSE):***

There will be **two** groups of questions in written examinations of 20 marks. **Group A is compulsory** and will contain five questions of **very short answer type** consisting of 1 mark each. **Group B will contain descriptive type five** questions of five marks each, out of which any three are to be answered.

***End Semester Examination (ESE):***

There will be **two** groups of questions. **Group A is compulsory** and will contain two questions. **Question No.1 will be very short answer type** consisting of five questions of 1 mark each. **Question No.2 will be short answer type** of 5 marks. **Group B will contain descriptive type six** questions of fifteen marks each, out of which any four are to be answered.

**Note:** There may be subdivisions in each question asked in Theory Examinations

The Mid Semester Examination shall have three components. (a) Two Semester Internal Assessment Test (SIA) of 20 Marks each, (b) Class Attendance Score (CAS) of 5 marks and (c) Class Performance Score (CPS) of 5 marks. "**Better of Two**" shall be applicable for computation of marks for SIA.

(Attendance Upto 75%, 1 mark; 75 < Attd. < 80, 2 marks; 80 < Attd. < 85, 3 marks; 85 < Attd. < 90, 4 marks; 90 < Attd, 5 marks ).

**INDIAN PHILOSOPHY AND HUMAN CONSCIOUSNESS****Theory: 60 Hours; Tutorial: 15 Hours****Unit 1**

1. Philosophy: Definition, meaning and Introduction of Indian Philosophy
2. Importance of Philosophy in Modern Life
3. Jain Philosophy: General Introduction of Jain Yoga and consciousness.
4. Buddhist: .General Introduction of Buddhist Yoga and consciousness.
- 3 Sankya: General Introduction of Sankhya Yoga and consciousness.

**Unit 2**

1. General introduction and philosophy of Bhagwad Gita.
2. General Introduction and theory of Vayesenik Philosophy.
3. Importance of Indian Philosophy in development of spiritual consciousness,

**Unit 3**

1. General Introduction and theory of Yoga Philosophy and consciousness.
2. General Introduction and theory of Mimansha Philosophy and consciousness.
3. General Introduction and theory of Vedanta Philosophy and consciousness.

**Unit 4**

1. Human Consciousness: Definition and meaning of Human Consciousness, Need to study Human Consciousness
  2. Role of Yoga in the development of Human Consciousness, state of consciousness in yoga.
-



**I. GENERIC/DISCIPLINE CENTRIC ELECTIVE [ECYOG401]:**

(क्रेडिट: सैद्धान्तिक -04, ट्यूटोरियल -01)

**Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100 Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45****प्रश्न पत्र के लिए निर्देश****मध्य छमाही परीक्षा :**

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के अनिवार्य प्रश्न होंगे। खण्ड 'B' में 5 अंको के पाँच विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं तीन के उत्तर देने होंगे।

**छमाही परीक्षा :**

70 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' अनिवार्य है जिसमें दो प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 1 में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघु उत्तरीय 5 अंक का प्रश्न होगा। खण्ड 'B' में 15 अंको के छः विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं चार के उत्तर देने होंगे।

**नोट :** परीक्षा में पूछे गए प्रत्येक प्रश्न में उप-विभाजन हो सकते हैं।

20 अंकों की दो आंतरिक परीक्षाओं में प्राप्त अधिकतम अंक का चयन होगा।

05 अंक उपस्थिति एवं 05 अंक सेमिनार, एन. एस. एस. एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों में सहभागिता पर।

(Attendance Upto 75%, 1 mark; 75 < Attd. < 80, 2 marks; 80 < Attd. < 85, 3 marks; 85 < Attd. < 90, 4 marks; 90 < Attd. < 95, 5 marks).

**भारतीय दर्शन एवं मानव चेतना**

सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान

**इकाई 1: दर्शन**— अर्थ परिभाषायें तथा भारतीय दर्शन का परिचय, आधुनिक जीवन में दर्शन की उपयोगिता।

जैन दर्शन : समान्य परिचय, एवं योग और चेतना का स्वरूप

बौद्ध दर्शन : समान्य परिचय, एवं योग और चेतना का स्वरूप

सांख्य दर्शन : समान्य परिचय, एवं योग और चेतना का स्वरूप

**इकाई 2:** श्रीमद् भागवद् गीता का समान्य परिचय

वैशेषिक दर्शन का समान्य परिचय एवं सिद्धांत

आद्यात्मिक चेतना के विकास में भारतीय दर्शन का महत्त्व

**इकाई 3:** योग दर्शन का सामान्य परिचय, सिद्धांत एवं चेतना

मीमांसा दर्शन का सामान्य परिचय, सिद्धांत एवं चेतना

वेदान्त दर्शन का सामान्य परिचय, सिद्धांत एवं चेतना

**इकाई 4:** मानव चेतना — चेतना का अर्थ, परिभाषा, मानव चेतना का स्वरूप।

चेतना के विकास एवं अवस्थाओं में योग की भूमिका

**संदर्भ ग्रंथ**

<input type="checkbox"/> भारतीय दर्शन की रूपरेखा	—	एच.पी.सिन्हा
<input type="checkbox"/> भारतीय दर्शन	—	आचार्य बलदेव उपाध्याय
<input type="checkbox"/> मानव चेतना	—	ईश्वर भारद्वाज
<input type="checkbox"/> भारतीय दर्शन	—	एस.राधाकृष्णन
<input type="checkbox"/> भारतीय दर्शन का रूपरेखा	—	हिरा अन्ना
<input type="checkbox"/> सांख्य प्रवचन भाष्य	—	विज्ञान भिक्षु
<input type="checkbox"/> भारतीय दर्शन का इतिहास	—	डा. उमेश चन्द्र मिश्र
<input type="checkbox"/> Indian Philosophy	-	S.N. Dasgupta
<input type="checkbox"/> Introduction to Indian Philosophy	-	I. Sinha
<input type="checkbox"/> Indian Philosophy	-	Dr. S. Radhakrishnan
<input type="checkbox"/> A Critical Survey of Indian Philosophy	-	C.D. Sharma

## II. GENERIC/DISCIPLINE CENTRIC ELECTIVE [ECYOG402]: (Credits: Theory-04, Tutorial-01)

Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100	Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45
---	---------------------------------

### *Instruction to Question Setter:*

#### Mid Semester Examination (MSE):

There will be **two** groups of questions in written examinations of 20 marks. **Group A is compulsory** and will contain five questions of **very short answer type** consisting of 1 mark each. **Group B will contain descriptive type five** questions of five marks each, out of which any three are to be answered.

#### End Semester Examination (ESE):

There will be **two** groups of questions. **Group A is compulsory** and will contain two questions. **Question No.1 will be very short answer type** consisting of five questions of 1 mark each. **Question No.2 will be short answer type** of 5 marks. **Group B will contain descriptive type six** questions of fifteen marks each, out of which any four are to be answered.

**Note:** There may be subdivisions in each question asked in Theory Examinations

The Mid Semester Examination shall have three components. (a) Two Semester Internal Assessment Test (SIA) of 20 Marks each, (b) Class Attendance Score (CAS) of 5 marks and (c) Class Performance Score (CPS) of 5 marks. "**Better of Two**" shall be applicable for computation of marks for SIA.

(Attendance Upto 75%, 1 mark; 75 < Attd. < 80, 2 marks; 80 < Attd. < 85, 3 marks; 85 < Attd. < 90, 4 marks; 90 < Attd., 5 marks).

## SCIENTIFIC STUDY OF YOGASANA, MUDRA, BANDHA AND PRANA YAMA

**Theory: 60 Hours; Tutorial: 15 Hours**

### Unit 01

1. Asanas: Definition and classification
2. Effects of asanas on body and mind,
3. Types and benefits of meditational and cultural asanas.

### Unit 02

1. Prana : Scientific importance and deliberation of Pranayama.
2. Importance of Pranayama in the treatment of various diseases: Like Asthma, Diabetes, Depression, Insomnia, High and Low Blood Pressure.

### Unit 03

1. Effect of Pranayama on Respiratory System.
2. Importance Meditative asanas for Pranayama
3. Procedure of Normal Breathing and Yogic Breathing

### Unit 4

1. Scientific importance and deliberation of Bandhas: Jalandhar, Uddiyan and Moola Bandha.
2. Types of Nadis; Ida, Pingla, Sushumna and Ten major nadis.
3. Prana; Types, Location and function.

**II. GENERIC/ DISCIPLINE CENTRIC ELECTIVE [ECYOG402]:**

(क्रेडिट: सैद्धान्तिक -04, ट्यूटोरियल -01)

**Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100 Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45****प्रश्न पत्र के लिए निर्देश****मध्य छमाही परीक्षा :**

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के अनिवार्य प्रश्न होंगे। खण्ड 'B' में 5 अंको के पाँच विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं तीन के उत्तर देने होंगे।

**छमाही परीक्षा :**

70 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' अनिवार्य है जिसमें दो प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 1 में पाँच अत्यंत लघु उत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघु उत्तरीय 5 अंक का प्रश्न होगा। खण्ड 'B' में 15 अंको के छः विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं चार के उत्तर देने होंगे।

**नोट :** परीक्षा में पूछे गए प्रत्येक प्रश्न में उप-विभाजन हो सकते हैं।

20 अंकों की दो आंतरिक परीक्षाओं में प्राप्त अधिकतम अंक का चयन होगा।

05 अंक उपस्थिति एवं 05 अंक सेमिनार, एन. एस. एस. एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों में सहभागिता पर।

(Attendance Upto 75%, 1 mark; 75 < Attd. < 80, 2 marks; 80 < Attd. < 85, 3 marks; 85 < Attd. < 90, 4 marks; 90 < Attd., 5 marks).

**योगासन, मुद्रा, बंध एवं प्राणायाम का वैज्ञानिक अध्ययन**

सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान

- इकाई 1:** आसन : परिभाषा एवं वर्गीकरण, आसनो का शरीर एवं मन पर प्रभाव  
ध्यानात्मक एवं संवर्द्धात्मक आसनो के प्रकार, लाभ एवं वैज्ञानिक विश्लेषण
- इकाई 2:** प्राण : प्राणायाम का महत्व एवं वैज्ञानिक विवेचना  
विभिन्न रोगो के निवारण में प्राणायाम की उपयोगिता जैसे— दमा, मधुमेह, मानसिक अवसाद, अनिद्रा, उच्च एवं निम्न रक्तचाप।
- इकाई 3:** श्वसन तंत्र के संरचना एवं उसपर प्राणायाम का प्रभाव  
प्राणायाम हेतु ध्यानात्मक आसनो का महत्व  
श्वसन की सामान्य विधियां एवं योगिक श्वसन
- इकाई 4:** बंध का महत्व एवं वैज्ञानिक विवेचना : जालंधर उड्डियान, एवं मूल बंध  
नाडी : प्रकार — इड़ा, पिंगला, सुषुम्ना एवं अन्य दस नाडिया  
प्राण : प्रकार, स्थान एवं कार्य

**संदर्भ ग्रंथ**

- |                          |                                   |   |                            |
|--------------------------|-----------------------------------|---|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | प्राणायाम साधना                   | — | स्वामी शिवानंद, ऋषिकेश     |
| <input type="checkbox"/> | आसन प्राणायाम मुद्रा बंध          | — | स्वामी कुवलयाणंद           |
| <input type="checkbox"/> | आसन प्राणायाम मुद्रा बंध          | — | स्वामी सत्यानंद            |
| <input type="checkbox"/> | पांतजल योग प्रदीप                 | — | स्वामी ओमानंद              |
| <input type="checkbox"/> | प्राण विज्ञान                     | — | स्वामी योगेश्वरानंद        |
| <input type="checkbox"/> | शारीरिक स्वास्थ्य और अध्यात्म बोध | — | स्वामी अपरोक्षानंद, ऋषिकेश |

**III. GE/DC PRACTICAL [EPYOG403]:**

(Credits: Practical-05)

**Marks: 30 (ESE: 20 Viva + 5Attd. + 5 Record) + 70 (ESE Pr: 6Hrs)=100****Pass Marks =45*****Instruction to Question Setter:******End Semester Practical Examination (ESE Pr):***

*The questions in practical examination will be of equal to 70 marks and will be so framed that the students are able to answer them within the stipulated time. 20 marks will be awarded on the performance in viva voce whereas 10 marks will be awarded on cumulative assessment which is further subdivided as 5 marks for Practical record and 5 marks for Attendance.*

***Note:***

*(Attendance Upto75%, 1mark; 75<Attd.<80, 2 marks; 80<Attd.<85, 3 marks; 85<Attd.<90, 4 marks; 90<Attd, 5 marks ).*

**PRACTICAL -IV****Asana:**

Parivrittrikonasana, Uttitha parsvakonasana, Virbhadrasana, Parsvauttanasana, Utkatasana, Chaturang dandasana, Supt Virasana, Maha Mudrasana, Ashta Vakrasana, Padanugasthasana, Padam Maurasana, Akarana Dhanurasana,

**Pranayama:**

Description of All Pranayama

**Bandha:** Maha bandha.

**Mudra:** Vipreet Karnai, Prana, Akashi and Maha Mudra.

**Shatkarma:**

Danda Dhouti, Vstra Dhouti and Shankprakshalana ( Laghoo )

**Dhavana:** Atma Anubhuti, Ajapa Jap

**Viva voce:**  
-----

**III. GE/DC PRACTICAL [EPYOG403]:**

(क्रेडिट: प्रायोगिक -05)

**Marks: 30 (ESE: 20 Viva + 5Attd. + 5 Record) + 70 (ESE Pr: 6Hrs)=100****Pass Marks =45****प्रश्न पत्र के लिए निर्देश****छमाही परीक्षा :**

70 अंको की परीक्षा में निम्नलिखित निर्देशानुसार अंक निर्धारित किये जायेंगे ।

प्रायोगिक अभ्यास	= 70 अंक
मौखिक परीक्षा	= 20 अंक
सतत् मूल्यांकन	= 05 अंक
उपस्थिति	= 05 अंक

**नोट :** इस पत्र का मूल्यांकन विश्वविद्यालय के बाह्य परीक्षक एवं आंतरिक परीक्षक करेंगे और इसकी मौखिकी भी सम्पन्न करायेंगे ।

(Attendance Upto75%, 1mark; 75&lt;Attd.&lt;80, 2 marks; 80&lt;Attd.&lt;85, 3 marks; 85&lt;Attd.&lt;90, 4 marks; 90&lt;Attd, 5 marks ).

**प्रायोगिक अभ्यास -IV****प्रायोगिक : 60 व्याख्यान****प्रायोगिक अभ्यास**

**आसन :** आसन : परिवृत त्रिकोणासन, उत्तीत पार्श्वकोणासन, वीरभद्रासन, पार्श्वकोणासन, उत्कटासन, चतुरंग दण्डासन, सुप्त विरासना, महामुद्रासन, अष्टवक्रासन, पादागुष्ठासन, पदम् मयूरासन, आकर्ण धनुरासन

**प्राणायाम:** सभी प्राणायाम का वर्णन ।

**बंध:** महाबंध

**मुद्रा:** विपरीतकरणी, आकाशी, प्राण, महामुद्रा ।

**षट्कर्म :** दंड धौति, वस्त्र धौति, शंख प्रक्षालन ( लघु )

**ध्यान :** आत्मानुभूति, अजपा जप

**मौखिकी:**

**IV. CORE COURSE (PROJECT) [PRYOG404]:**

(Credits: 05)

**Marks : 100 (ESE: 3Hrs)=100****Pass Marks =45*****Guidelines to Examiners for******End Semester Examination (ESE):***

*Overall project dissertation may be evaluated under the following heads:*

- *Motivation for the choice of topic*
- *Project dissertation design*
- *Methodology and Content depth*
- *Results and Discussion*
- *Future Scope & References*
- *Viva-voce*

**PROJECT WORK**

Each student has to submit two copies of the dissertation work duly forwarded by the HOD of Department concerned. The forwarded copies will be submitted in the Department of Yoga, Ranchi University, for evaluation (Seven days before the seminar).

**Topics**

Project work related to the topics studied in the course.

**OR****Marks : 100 (ESE: 3Hrs)=100****Pass Marks =45****PRACTICE OF TEACHING YOGA*****Instruction to Question Setter:******End Semester Practical Examination (ESE Pr):***

*The questions in practical examination will be of equal to 70 marks and will be so framed that the students are able to answer them within the stipulated time. 30 marks will be awarded on the performance in viva voce.*

1. Class management, Teaching Techniques and Planning of Lesson.
  2. Organising Practices in Classrooms.
  3. Seminar on various aspects of Asana and Yoga Grantha.
  4. Student has to present Seminar/ Lesson Plan on provided topic on the day assigned by the H.O.D. of the Department.
-

**IV. CORE COURSE (PROJECT) [PRYOG404]:**

(क्रेडिट: -05)

**Marks: 100 (ESE: 3Hrs)=100****Pass Marks (ESE) = 45****प्रश्न पत्र के लिए निर्देश****छमाही परीक्षा :**

100 अंको की परीक्षा में निम्नलिखित निर्देशानुसार शोधनिबंध / परियोजना निबंध पर अंक निर्धारित किये जायेंगे ।

शोधनिबंध / परियोजना निबंध = 70 अंक

मौखिक परीक्षा = 30 अंक

**नोट :** इस पत्र का मूल्यांकन विश्वविद्यालय के बाह्य परीक्षक एवं आंतरिक परीक्षक करेंगे और इसकी मौखिकी भी सम्पन्न करायेंगे ।**लघुशोध प्रबंध**

शोध-प्रबंध / परियोजना निबंध का मूल्यांकन निम्नलिखित बिन्दुओं के आलोक में होगा-

- विषय चयन के लिए प्रेरणा
- पद्धति और सामग्री चयन / संकलन
- संकल्पना एवं महत्त्व
- भविष्य के लिए उपयोगिता एवं प्रासंगिकता
- लघुशोध-प्रबंध न्यूनतम 50 टंकित पृष्ठों में अपेक्षित है।

**पाठ्यक्रम :** योग साहित्य एवं योग से संबंधित किसी विषय पर लघुशोध प्रबंध।**अथवा****Marks: 100 (ESE: 3Hrs)=100****Pass Marks (ESE) = 45****अध्यापन अभ्यास****प्रायोगिक : 60 व्याख्यान****प्रश्न पत्र के लिए निर्देश****छमाही परीक्षा :**

70 अंको की परीक्षा होगी। 30 अंकों की मौखिकी होगी, जो योग के समग्र पाठ्यक्रम पर आधारित होगी और बाह्य परीक्षक या आंतरिक परीक्षक द्वारा ली जायेगी। इसमें विद्यार्थियों की अभिव्यक्ति, अनुभूति एवं साक्षात्कार कौशल का मूल्यांकन होगा।

- कक्षाओं का प्रबंध, अध्यापन विधियाँ एवं पाठयोजना प्रबंधन पर व्याख्यान।
- कक्षा में अभ्यास पाठों का आयोजन।
- योग ग्रन्थों के संदर्भ में विविध योग प्रक्रियाओं की विशेषताओं पर व्याख्यान।
- विभागाध्यक्ष के निर्देशानुसार विद्यार्थी को आवंटित योग विषयों पर निर्धारित दिनांक को पाठ योजनाएँ प्रस्तुत करनी होंगी।

**संदर्भ ग्रंथ**

<input type="checkbox"/> अनुसंधान विधियाँ	—	एच.के.कपिल
<input type="checkbox"/> मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी	—	गैरेट
<input type="checkbox"/> Foundation of Behavioural Research	-	Kerlinger
<input type="checkbox"/> Research Methods in Behavioural Science	-	Festinger & Katz
<input type="checkbox"/> Statistics in Psychology & Education	-	Garrat, H.E.
<input type="checkbox"/> Efficiency based on Personnel Management	-	Dr. Vijay Prakash Ranchi

**DISTRIBUTION OF CREDITS FOR P.G. PROGRAMME (SEMESTER-WISE) FOR  
POSTGRADUATE ‘P.G. Voc./M.Sc./M.A./M.Com’ PROGRAMME**

**Table B-1: Semester wise distribution of 80 Credits for Subjects with Practical Papers.**

<b>Semester</b>	<b>CC</b>	<b>FC</b>	<b>GE/DC</b>	<b>AE</b>	<b>Total credits</b>
Semester I	15	05			20
Semester II	20				20
Semester III	15			05	20
Semester IV	5		15		20
	<b>55</b>	<b>05</b>	<b>15</b>	<b>05</b>	<b>80</b>

**Table B-1: Semester wise distribution of 80 Credits for Subjects without Practical Papers.**

<b>Semester</b>	<b>CC</b>	<b>FC</b>	<b>GE/DC</b>	<b>AE</b>	<b>Total credits</b>
Semester I	15	05			20
Semester II	20				20
Semester III	15			05	20
Semester IV	10		10		20
	<b>60</b>	<b>05</b>	<b>10</b>	<b>05</b>	<b>80</b>

CC=Core Course; FC=Foundation Compulsory/Elective Course; GE=Generic Elective; SE=Skill Enhancement Course; DC=Discipline Centric Elective



**SAMPLE CALCULATION FOR SGPA & CGPA FOR POSTGRADUATE 'P.G.  
Voc./M.Sc./M.A./M.Com' PROGRAMME**

**Table B-2: Sample calculation for SGPA for M.Sc./M.A./M.Com Programme**

Course	Credit	Grade Letter	Grade Point	Credit Point (Credit X Grade)	SGPA (Credit Point/Credit)
<b>Semester I</b>					
FC	05	A	8	40	
C-1	05	B+	7	35	
C-2	05	B	6	30	
C-3/CP	05	B	6	30	
<b>Total</b>	<b>20</b>			<b>135</b>	<b>6.60 (135/20)</b>
<b>Semester II</b>					
C-4	05	B	6	30	
C-5	05	C	5	25	
C-6	05	B+	7	35	
C-7/CP	05	A+	9	45	
<b>Total</b>	<b>20</b>			<b>135</b>	<b>6.60 (135/20)</b>
<b>Semester III</b>					
EC-1	05	A+	9	45	
C-8	05	O	10	50	
C-9	05	A	8	40	
C-10/CP	05	A	8	40	
<b>Total</b>	<b>20</b>			<b>175</b>	<b>8.75 (175/20)</b>
<b>Semester IV</b>					
EC-2/EC-2	05	B	6	30	
EC-3/EC-3	05	A+	9	45	
C11/EP	05	B	6	30	
Project	05	A+	9	45	
<b>Total</b>	<b>20</b>			<b>150</b>	<b>7.50 (150/20)</b>
<b>CGPA</b>					
<b>Grand Total</b>	<b>80</b>			<b>595</b>	<b>7.44 (595/80)</b>

**Table B-3: Sample calculation for CGPA for P.G. Vocational M.Sc./M.A./M.Com Programme**

Semester I	Semester II	Semester III	Semester IV
Credit:20; SGPA:6.60	Credit:20; SGPA: 6.60	Credit:20; SGPA: 8.75	Credit:20; SGPA: 7.50

**Thus CGPA= (20x6.60+20x6.60+20x8.75+20x7.50) /80=7.36**

## DISTRIBUTION OF MARKS FOR EXAMINATIONS AND FORMAT OF QUESTION PAPERS

**Distribution of Marks for Mid Semester Evaluation:****Table No. 15:** Distribution of marks of Theory Examinations of Mid Semester

Topic	Code	Full Marks	Pass Marks	Time	Group-A (Very short answer type Compulsory Questions) No. of Questions x Marks = F.M.	Group-B (Descriptive Questions) No. of Questions x Marks = F.M.	Total No. of Questions to Set	
							Group A	Group B
Mid Sem*	T30*	30 (20 +5 +5)	17	1 Hr	5 x1 =5	3 (out of 5) x5 =15	05	5

**\*There shall be 20 marks theory examination for mid sem, 05 marks for attendance/ regular interactions & 05 marks for seminar/ assignment/ term paper given by faculty concerned in classrooms.**

**Distribution of Marks for End Semester Theory Examinations:****Table No. 16:** Marks distribution of Theory Examinations of End Semester

Topic	Code	Full Marks	Pass Marks	Time	Group-A# (Very short answer type Compulsory Questions) No. of Questions x Marks = F.M.	Group-B (Descriptive Questions) No. of Questions x Marks = F.M.	Total No. of Questions to Set	
							Group A#	Group B
End Sem	T50	50	--	3 Hrs	2 x5 =10	2 (out of 3) x20 =40	2	3
	T70	70	28	3 Hrs	Q.No.1 (5x1) + 1x5 =10	4 (out of 6) x15 =60	2	6

**# Question No.1 in Group-A carries very short answer type questions of 1 Mark**

**Note :** There may be subdivisions in each question asked in Theory Examinations.

## FORMAT OF QUESTION PAPER FOR MID SEM EXAMINATION

20 MARKS



## Ranchi University, Ranchi

Mid Sem No.Exam Year

Subject/ Code

F.M. =20Time=1Hr.

### General Instructions:

समान्य निर्देश :

- i. **Group A** carries very short answer type compulsory questions.  
(खंड 'A' में अत्यंत लघु उत्तरीय अनिवार्य प्रश्न हैं।)
- ii. **Answer 3 out of 5** subjective/ descriptive questions given in **Group B**.  
(खंड 'B' के पाँच में से किन्हीं तीन विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों के उत्तर दें।)
- iii. Answer in your own words as far as practicable.  
(यथासंभव अपने शब्दों में उत्तर दें।)
- iv. Answer all sub parts of a question at one place.  
(एक प्रश्न के सभी भागों के उत्तर एक साथ लिखें।)
- v. Numbers in right indicate full marks of the question.  
(पूर्णांक दायीं ओर लिखे गये हैं।)

### Group A

1. .... [5x1=5]
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### Group B

6. .... [5]
7. .... [5]
8. .... [5]
9. .... [5]
10. .... [5]

**Note:** There may be subdivisions in each question asked in Theory Examination.

## FORMAT OF QUESTION PAPER FOR END SEM EXAMINATION

50 MARKS



## Ranchi University, Ranchi

End Sem No.Exam Year

**Subject/ Code**

**F.M.** =50

---

**General Instructions:**

- i. **Group A** carries very short answer type **compulsory** questions.
- ii. **Answer 2 out of 3** subjective/ descriptive questions given in **Group B**.  
(खंड 'B' के तीन में से किन्हीं दो विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों के उत्तर दें।)
- iii. Answer in your own words as far as practicable.  
(यथासंभव अपने शब्दों में उत्तर दें।)
- iv. Answer all sub parts of a question at one place.  
(एक प्रश्न के सभी भागों के उत्तर एक साथ लिखें।)
- v. Numbers in right indicate full marks of the question.  
(पूर्णांक दायीं ओर लिखे गये हैं।)

**Group A**

- |         |  |     |
|---------|--|-----|
| 1. .... |  | [5] |
| 2. .... |  | [5] |

**Group B**

- |         |  |      |
|---------|--|------|
| 3. .... |  | [20] |
| 4. .... |  | [20] |
| 5. .... |  | [20] |

**Note:** There may be subdivisions in each question asked in Theory Examination.

## FORMAT OF QUESTION PAPER FOR END SEM EXAMINATION

70 MARKS



## Ranchi University, Ranchi

End Sem No.Exam Year

**Subject/ Code**

**F.M.** =70**P.M.** =28**Time**=3Hrs.

**General Instructions:**

- i. **Group A** carries very short answer type **compulsory** questions.
- ii. **Answer 4 out of 6** subjective/ descriptive questions given in **Group B**.  
(खंड 'B' के छः में से किन्हीं चार विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों के उत्तर दें।)
- iii. Answer in your own words as far as practicable.  
(यथासंभव अपने शब्दों में उत्तर दें।)
- iv. Answer all sub parts of a question at one place.  
(एक प्रश्न के सभी भागों के उत्तर एक साथ लिखें।)
- v. Numbers in right indicate full marks of the question.  
(पूर्णांक दायीं ओर लिखे गये हैं।)

**Group A**

- |    |           |         |
|----|-----------|---------|
| 1. |           | [5x1=5] |
|    | i. ....   |         |
|    | ii. ....  |         |
|    | iii. .... |         |
|    | iv. ....  |         |
|    | v. ....   |         |
| 2. | .....     | [5]     |

**Group B**

- |    |       |      |
|----|-------|------|
| 3. | ..... | [15] |
| 4. | ..... | [15] |
| 5. | ..... | [15] |
| 6. | ..... | [15] |
| 7. | ..... | [15] |
| 8. | ..... | [15] |

**Note:** There may be subdivisions in each question asked in Theory Examination.