DEVI AHILYA VISHWAVIDYALAYA, INDORE

School of Yoga

1.1.1
Syllabus of all programs

Course

पी. जी. डिप्लोमा इन योग थेरेपी प्रथम सेमेस्टर PG-101

प्रथम प्रश्न पत्र

योग परिचय

अंक–100

ईकाई प्रथमः–

1. योग शब्द का अर्थ, योग की परिभाषा एवं योग के प्रकार।
2. योग का इतिहास।
3. अष्टांग योग

ईकाई द्वितीय :–

1. योग के बहिरंग– यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार।
2. योग के सहायक एवं बाधक तत्व।
3. नादानुसंधान, आसन,पंचम उपदेश।

ईकाई तृतीय :–

1. योग के अंतरंग साधन–धारणा, ध्यान, समाधि।
2. ध्यान के प्रकार एवं विधी।
3. हठयोग की परिभाषा, हठयोग की विशेषता।
4. हठयोग में वर्णित विषयों का अध्ययन, नाडी शुद्धि एवं प्राणवायु।

ईकाई चतुर्थ :–

1. घेरण्ड संहिता का अध्ययन, घेरण्डनाथ के अनुसार षट्क्रियाओं का विस्तार से वर्णन।
2. घेरण्ड संहिता के अनुसार– नाडीशुद्धि, आसन, मुद्रा, कुण्डलिनी, प्रत्याहार, प्राणायाम, कुम्भक, ध्यान, समाधि।

ईकाई पंचम :–

1. वशिष्ठ संहिता में वर्णित विषयों का अध्ययन, योग से संबंधित अन्य ग्रन्थों का अध्ययन।
2. ज्ञान और कर्म का समन्वय।
3. वशिष्ठ संहिता, घेरण्डसंहिता एवं हठप्रदीपिका का तुलनात्मक अध्ययन।
4. आधुनिक जीवन में योग की उपादेयता।

S. Sharma

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

पी. जी. डिप्लोमा इन योग थेरेपी प्रथम सेमेस्टर PG-102

द्वितीय प्रश्न पत्र

पातंजल योग सूत्र

अंक—100

प्रथम ईकाई :—

1.महर्षि पतंजलि का संक्षिप्त परिचय।

2.योगसूत्र का संक्षिप्त परिचय।

3.योग शब्द का अर्थ, परिभाषा एवं महत्व।

4.योग के लक्षण एवं आवश्यकता।

द्वितीय ईकाई :—

1. चित्त एवं वृत्तियॉ।
2. अभ्यास वैराग्य।
3. ईश्वर प्रणिधान।
4. चित्त के विक्षेप और निदान।

तृतीय ईकाई :—

1. कियायोग।
2. पंचक्लेश एवं क्लेश नाश के उपाय।
3. योग के बहिरंग साधन।

चतुर्थ ईकाई :—

1. धारणा, ध्यान, समाधि के स्वरूप का प्रतिपादन।
2. संयमो का वर्णन, संयम का फल।
3. संयम से प्राप्त शक्तियों का वर्णन।

पंचम ईकाई :—

1. विवेक ज्ञान और कैवल्य का निरूपण।
2. सिद्धियों के प्राप्ति के पॉच हेतुओ का वर्णन।
3. योगी के कर्मो की महिमा।
4. कैवल्य अवस्था।
5. पातंजल योग का महत्व।

m. sharma

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

पी. जी. डिप्लोमा इन योग थेरेपी प्रथम सेमेस्टर PG-103
तृतीय प्रश्न पत्र
शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान
अंक–100

प्रथम ईकाई :–

परिभाषा– शरीर रचना शास्त्र, शरीर क्रिया शास्त्र
सामान्य परिचय, शाखाएँ, उपयोग।

द्वितीय ईकाई:–

पाचन तंत्र एवं उत्सर्जन तंत्र का सामान्य परिचय, चित्रित वर्णन, विभिन्न भाग, क्रियाविधि, कार्य।

तृतीय ईकाई:–

श्वसन तंत्र एवं परिसंचरण तंत्र का सामान्य परिचय, चित्रित वर्णन, विभिन्न भाग, क्रियाविधि, कार्य।

चतुर्थ ईकाई:–

स्नायु तंत्र एवं प्रचलन तंत्र का सामान्य परिचय, चित्रित वर्णन, विभिन्न भाग, क्रियाविधि, कार्य।

पंचम ईकाई :–

त्वचा एवं प्रजनन तंत्र का सामान्य परिचय, चित्रित वर्णन, विभिन्न भाग, क्रियाविधि, कार्य।

संदर्भ ग्रंथ:–

एनाटामी एण्ड फिजियोलॉजी ऑफ योगिक प्रैक्टिस डॉ. एम. एम. गोरे
Human Anatomy- B.D. Chourasiya
Fundamental of Human Anatomy- N.C. Chakravarti
Medical Physiology- K. Samulingam
Medical Physiology- C.C.Chatarji

Sharma

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

पी. जी. डिप्लोमा इन योग थेरेपी प्रथम सेमेस्टर PG-104

चतुर्थ प्रश्न पत्र

योग, परामर्श एवं मनोचिकित्सा

अंक—100

ईकाई 1

आधुनिक जीवन शैली, बढता तनाव, असामान्य व्यवहार, परामर्श एवं मनोचिकित्सा पद्धति की बढती आवश्यकता, योग की सार्थकता का सार्वभौमिक मान्यता।

ईकाई 2

परामर्श— क्या? क्यों? कैसे? योग एवं परामर्श के बीच घनिष्ठ सम्बध, इसकी उपयोगिता सामान्य एवं असामान्य दोनों अवस्थाओं में, मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से विशेष महत्व।

ईकाई 3

प्रभावशाली परामर्शकर्ता — योग्यतायें एवं व्यक्तित्व — उपयुक्त शिक्षण, प्रशिक्षण — आन्तरिक (आत्म) नियंत्रण, विवेकवान्, समस्या समाधान कौशल, भावनात्मक सन्तुलन तथा जीवन के प्रति स्वस्थ्य दृष्टि।

ईकाई 4

परामर्श प्राप्तकर्ता कौन? और क्यों? परामर्शकर्ता एवं परामर्शप्राप्तकर्ता के बीच सार्थक सम्बंध एवं उनकी दशायें। परामर्श प्रकिया की अवस्थाएं।

ईकाई 5

परामर्श एवं मनोचिकित्सा में अन्तर और सम्बंध, संज्ञानात्मक सिद्धांत, व्यवहार थेरेपी एवं सविवेक — संवेगात्मक — व्यवहार परक थेरेपी — संक्षिप्त परिचय, इनके समकक्ष भारतीय सिद्धांतो की ओर संकेत, संप्रेषण कौशल का महत्व।

s. shan

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

पी. जी. डिप्लोमा इन योग थेरेपी प्रथम सेमेस्टर PG-105

पंचम प्रश्न पत्र

प्रायोगिक अभ्यास अंक–100

आसन

1. शीर्षासन
2. विपरीतकरणी
3. सर्वांगासन
4. मत्स्यासन
5. भुजंगासन
6. हलासन
7. शलभासन
8. धनुरासन
9. वक्रासन
10. अर्द्धमत्स्येन्द्रासन
11. पश्चिमोत्तानाशन
12. वज्रासन
13. सुप्तवज्रासन
14. योगमुद्रा
15. चक्रासन
16. वृक्षासन
17. ताडासन
18. सिद्धासन
19. स्वास्तिकासन
20. पद्मासन
21. सिंहासन
22. गोमुखासन
23. मत्स्येन्द्रासन
24. उत्कटासन
25. मयूरासन
26. कुक्कुटासन
27. उत्कटासन
28. उत्तानकुर्मासन
29. उष्ट्रासन
30. गोरक्षासन
31. बकासन
32. पादहस्तासन
33. बद्ध पद्मासन
34. आकर्णधनुरासन
35. नौकासन
36. उग्रासन
37. पर्वतासन
38. गरूडासन
39. जानुशीरासन
40. तोलांगुलासन

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

41. कर्णपीडासन
42. पवनमुक्तासन
43. मुक्तासन
44. वीरासन
45. गुप्तासन
46. संकटासन
47. मण्डूकासन
48. उत्तानमण्डूकासन
49. वृपमांसन
50. पदांगुष्ठासन
51. वातायनासन
52. गर्भासन
53. नटराजासन
54. शीशपादानुआसन
55. भद्रासन
56. कपोतासन
57. एकपादस्कन्धासन
58. चकासन
59. शवासन
60. मकरासन

प्राणायाम

1. अनुलोमविलोम
2. शीतली
3. सीत्कारी
4. उज्जायी
5. सूर्यभेदन
6. भस्त्रिका
7. भ्रामरी

किया

1. जलनेति
2. सूत्रनेति
3. धौति
4. नौलि
5. कपालभांति
6. अग्निसार
7. त्राटक
8. शंखप्रक्षालन

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

पी. जी. डिप्लोमा इन योग थेरेपी द्वितीय सेमेस्टर PG-201

प्रथम प्रश्न पत्र

योग एवं मानसिक स्वास्थ्य

अंक –100

प्रथम ईकाई :–

1. मनोविज्ञान का स्वरूप एवं अर्थ।
2. मानसिक स्वास्थ्य की परिभाषा एवं बिगडने के कारण, दूर करने के यौगिक उपाय।
3. व्यक्तित्व की परिभाषा एवं निर्धारक।
4. व्यक्तित्व विकास में योग की भूमिका।

द्वितीय ईकाई :–

1. प्रार्थना का अर्थ एवं परिभाषा।
2. प्रार्थना के प्रकार।
3. प्रार्थना का दैनिक जीवन में महत्व।

तृतीय ईकाई :–

1. मनुष्य के जीवन में द्वंद एवं निराशा।
2. द्वंद एवं निराशा दूर करने के यौगिक उपाय।

चतुर्थ ईकाई:–

1. आधुनिक जीवन में तनाव एवं तनाव उत्पन्न होने के कारण।
2. तनाव से उत्पन्न होने वाले शारीरिक ;अस्थमा, रक्तचाप, हृदय रोग, कब्जियत, एसिडीटी, लकवा, कैंसर, मधुमेह, स्टमक अल्सर।
3. तनाव दूर करने के यौगिक उपाय।

पंचम ईकाई :–

1. यौगिक आहार ;सात्विक, राजसिक, तामसिक ।
2. यौगिक आहार का मन एवं शरीर पर प्रभाव।

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

पी. जी. डिप्लोमा इन योग थेरेपी द्वितीय सेमेस्टर

PAPERCODE PG-202

द्वितीय प्रश्न पत्र
योग चिकित्सा
अंक—100

ईकाई प्रथमः—

योग का परिचय, आसन का संक्षिप्त विवरण, योग के लाभ, योग के लिए निर्देश।

द्वितीय ईकाईः—

पाचन तंत्र एवं उत्सर्जन तंत्र संबंधी रोगो की योग द्वारा चिकित्सा (पेचिश, भूख ना लगना, कब्ज, सूजन, भोजन नली में जलन, पेट में वायु संचय, मूत्र रोध, अपने आप पेशाब निकल जाना, मूत्र मार्ग का शोध, पेशाब में खून आना, बवासीर, मलद्वार का फटना, भगंदर, कॉच निकलना, गुर्दे की पथरी)

तृतीय ईकाईः—

श्वसन तंत्र एवं परिसंचरण तंत्र संबंधी रोगो की योग द्वारा चिकित्सा (दमा, सर्दी, जुकाम, वायु, नली की सूजन, टांसिल बढना, फेफडा या तंतुओ में वायु संचय, न्युमोनिया, गलकोश शोथ, स्वर यंत्र का शोथ, नासिका प्रदाह अतिसंवेदनशीलता, भारी सांस, हृदय के रोग, रक्त का दबाव, खून की कमी, धमनी का वसा संचय)

चतुर्थ ईकाईः—

स्नायु तंत्र एवं प्रचलन तंत्र संबंधी रोगो की योग द्वारा चिकित्सा (उन्माद, मिर्गी, नींद विकार, टॉगों का स्नायु शूल, स्मृति शक्ति के रोग, खिन्नता अधासीसी दर्द, दिमागी कमजोरी, चिंता, चिडचिडापन, एकाग्रता, लकवा, कमरदर्द, गठिया, मेरू दण्ड का शोथ, वात रोग)

पंचम ईकाई :—

त्वचा एवं प्रजनन तंत्र संबंधी रोगो की योग द्वारा चिकित्सा (बालो का झडना, कोढ, विचर्चिका, पित्ती उछलना, मुहांसे, एग्जीमा, दाद, नपुंसकता, बॉझपन, मासिक धर्म संबंधी रोग, स्वप्न दोष, प्रोस्टेट ग्रंथी के रोग)

संदर्भ ग्रंथः—

एनाटामी एण्ड फिजियोलॉजी ऑफ योगिक प्रैक्टिस— डॉ. एम. एम. गोरे

Practice of Medicine- P. J. Mehta

Practice of Medicine- Kamal Kansal

Practice of Medicine- Aspif Golwala

Descriptive Medicine- K. L. Kichlu

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

paper code PG203

तृतीय प्रश्न पत्र
पातंजल **योग दर्शन**
अंक–100

प्रथम ईकाई :–

1. धारणा, ध्यान, समाधि के स्वरूप का प्रतिपादन।
2. संयमो का वर्णन।

द्वितीय ईकाई :–

1. चित्त के परिणाम।
2. संयम का फल।
3. संयम से प्राप्त शक्तियों का वर्णन।

तृतीय ईकाई :–

1. विवेक ज्ञान और कैवल्य का निरूपण।
2. सिद्धियों के प्राप्ति के पॉच हेतुओ का वर्णन।

चतुर्थ ईकाई :–

1. योगी के कर्मो की महिमा।
2. कर्मफल प्राप्ति के प्रकार का वर्णन।
3. कैवल्य अवस्था।

पंचम् ईकाई :–

1. सांख्य और पातंजल योग में भेद।
2. पातंजल योग का महत्व।

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

PG-204

पी. जी. डिप्लोमा इन योग थेरेपी द्वितीय सेमेस्टर
चतुर्थ प्रश्न पत्र
अध्यापन अभ्यास
अंक–100

- कक्षाओं का प्रबंध एवं अध्ययन विधि।
- पाठ योजना एवं उसका महत्व।
- आसन एवं व्यायाम में अंतर।
- सामान्य एवं चिकित्सात्मक कक्षाओं में अंतर।
- कक्षा में अभ्यास पाठों का आयोजन।
- अभ्यास पाठों का आलोचनात्मक निरीक्षण।

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

पी. जी. डिप्लोमा इन योग थेरेपी द्वितीय सेमेस्टर

पंचम प्रश्न पत्र PAPER CODE PG205

प्रायोगिक अभ्यास

अंक–100

आसन

1. शीर्षासन
2. विपरीतकरणी
3. सर्वांगासन
4. मत्स्यासन
5. भुजंगासन
6. हलासन
7. शलभासन
8. धनुरासन
9. वक्रासन
10. अर्द्धमत्स्येन्द्रासन
11. पश्चिमोत्तानाशन
12. वज्रासन
13. सुप्तवज्रासन
14. योगमुद्रा
15. चक्रासन
16. वृक्षासन
17. ताडासन
18. सिद्धासन
19. स्वास्तिकासन
20. पद्मासन
21. सिंहासन
22. गोमुखासन
23. मत्स्येन्द्रासन
24. उत्कटासन
25. मयूरासन
26. कुक्कुटासन
27. उत्कटासन
28. उत्तानकुर्मासन
29. उष्ट्रासन
30. गोरक्षासन
31. बकासन
32. पादहस्तासन
33. बद्ध पद्मासन
34. आकर्णधनुरासन
35. नौकासन
36. पर्वतासन
37. गरूडासन
38. जानुशीरासन
39. तोलांगुलासन
40. कर्णपीडासन
41. पवनमुक्तासन
42. मुक्तासन

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

43. वीरासन
44. गुप्तासन
45. संकटासन
46. मण्डूकासन
47. उत्तानमण्डूकासन
48. वृपमांसन
49. पदांगुष्ठासन
50. वातायनासन
51. गर्भासन
52. नटराजासन
53. शीशपादानुआसन
54. भद्रासन
55. कपोतासन
56. एकपादस्कन्धासन
57. चक्रासन
58. शवासन
59. मकरासन

प्राणायाम

1. अनुलोमविलोम
2. शीतली
3. सीत्कारी
4. उज्जायी
5. सूर्यभेदन
6. भस्त्रिका
7. भ्रामरी

किया

1. जलनेति
2. सूत्रनेति
3. धौति
4. नौलि
5. कपालभांति
6. अग्निसार
7. त्राटक

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

एम.ए. योग विज्ञान प्रथम सेमेस्टर
प्रथम प्रश्न पत्र
योग का ऐतिहासिक अध्ययन
अंक–100

ईकाई–1

योग का उद्‌गम, योग की परिभाषाएँ
योग के दार्शनिक एवं व्यवहारिक पहलू

ईकाई–2

वेद, ब्राह्मण, उपनिषद् स्मृति तथा पुराणों में योग
अन्य सम्प्रदाय / धर्म में योग–बौद्ध, जैन ईसाई, इस्लाम, सूफी, जोरास्टर

ईकाई–3

योग के भेद– भावनायोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग एवं भक्तियोग
प्राण संयम योग– मंत्रयोग, हठयोग, लययोग, राजयोग

ईकाई–4

आधुनिक समय में योग– भावातीत ध्यान, विपश्यना,सहज,समाधि,आर्ट आफ लिविंग, ओशो की ध्यान क्रियाएँ, कृष्णमूर्ति का योग, अरविंद का योग

ईकाई–5

योगियों का परिचय–
प्राचीन योगी– पतंजलि, शंकराचार्य, संत ज्ञानेश्वर, कबीर एवं गोरक्षनाथ
अर्वाचीन योगियों का परिचय–स्वामी रामकृष्ण, स्वामी विवेकानंद, महर्षि अरविंद, स्वामी माधवदासजी, स्वामी कुवलयानंद जी एवं आचार्यरजनीश
प्राचीन योगग्रन्थों का संक्षिप्त परिचय– योगसूत्र, घेरण्ड संहिता,हठप्रदीपिका एवं वसिष्ठसंहिता, हठप्रदीपिका एवं वसिष्ठसंहिता

Sharma

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

PG-102

एम.ए.योग प्रथम सेमेस्टर
द्वितीय प्रश्न पत्र
श्रीमद्भगवद्गीता
अंक–100

ईकाई–1

भारतीय चिंतन धारा में श्रीमद्भगवद्गीता का स्थान, महाभारत और गीता का संबंध
गीता का अन्य दार्शनिक सम्प्रदायों से संबंध
गीता की वर्तमान समय में प्रासंगिकता

ईकाई–2

गीता में परमतत्व का स्वरूप, परमतत्व और श्रीकृष्ण में संबंध
माया का स्वरूप और भेद, जीव का स्वरूप तथा पुरूषोत्तम से संबंध,
जीव का बंधन और बंधन का कारण, आचार मीमांसा

ईकाई–3

ज्ञान का स्वरूप, परा तथा अपरा विद्या, ज्ञान प्राप्ति का साधन,
ज्ञानमार्ग के विघ्न, ज्ञानमार्ग से प्रज्ञा
मोक्ष का स्वरूप

ईकाई–4

गीता में कर्म का महत्व
कर्म के प्रकार
कर्म के प्रवर्तक
मोक्ष प्राप्ति में कर्म का स्थान

ईकाई–5

गीता में भक्ति का स्वरूप, भक्ति और ईश्वर का संबंध
भक्ति के प्रकार– परा तथा अपरा भक्ति और मोक्ष का संबंध
भक्ति, कर्म तथा ज्ञान में संबंध

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

PG-103

एम.ए.योग प्रथम सेमेस्टर

तृतीय प्रश्न पत्र

पातंजल योग

अंक–100

ईकाई–1

दर्शन शास्त्र में योग दर्शन का महत्व

महर्षि पतंजलि का व्यक्तित्व एवं कृतित्व

पातंजल योगसूत्र का स्वरूप

योग के अवांतर भेद– राजयोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्ति योग

ईकाई– 2

योग शब्द का अर्थ, लक्षण एवं उद्देश्य

चित्तभूमियॉ

चित्तवृत्तियॉ प्रकार एवं निरोध के उपाय

ईकाई–3

समाधि– प्राप्ति के उपाय

ईश्वर– ईश्वर प्रणिधान का फल

विक्षेप एवं उपविक्षेपों का स्वरूप

अन्तरायों को दूर करने के यौगिक उपाय

ईकाई–4

चित्त– चित्त को निर्मल करने के उपाय एवं फल

समापत्ति का लक्षण एवं भेद

सबीज एवं निर्बीज समाधि

समाधि का फल

कियायोग एवं कियायोग का फल

ईकाई–5

क्लेश– स्वरूप एवं भेद

कर्माशय– स्वरूप एवं फल

दृश्य एवं दृष्टा का स्वरूप,

हान का उपाय, प्रज्ञा की सप्तप्रांत भूमियॉ

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

~~PG-110~~ PG-104

एम.ए.योग प्रथम सेमेस्टर
चतुर्थ प्रश्न पत्र
शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान
अंक–100

ईकाई– 1

परिवहन तंत्र– संरचना, हृदय की संरचना एवं कार्य
सामान्य हृदय गति एवं इसको प्रभावित करने वाले कारक
सामान्य हृदय वाहिका चक्र
सामान्य रक्तदाब एवं इसको प्रभावित करने वाले कारक
रक्तदाब की चिकित्सा में यौगिक क्रियाओं का योगदान

ईकाई– 2

अंतःस्त्रावी ग्रंथियॉ– प्रकार एवं संरचना
Pitutary Gland के कार्य एवं विकार
Thyroid – कार्य एवं विकार
अग्नाशय (Pancreas)
Adrenal Cortex Medulla
Sex Gland
अंतःस्त्रावी ग्रंथियों के स्त्राव पर आसनों का प्रभाव

ईकाई– 3

तंत्रिका तंत्र के मुख्य अवयव एवं कार्य
संवेदी एवं परासंवेदी तंत्रिका तंत्र के संतुलन में प्राणायाम की भूमिका
मेरूरज्जु– संरचना, मस्तिष्क से समन्वय

ईकाई– 4

पाचन तंत्र– अवयव एवं स्त्राव
पाचन क्रिया में पाचन एवं अवशोषण की क्रिया विधि
पाचन तंत्र में सहायक ग्रंथियॉ – लिवर, पित्ताशय, अग्नाशय
धौति, शंखप्रक्षालन, कपालभांति का शरीर क्रिया – विज्ञान पक्ष

ईकाई– 5

उत्सर्जन तंत्र – अवयव एवं क्रियाविधि
उत्सर्जन तंत्र की कार्यक्षमता एवं सक्रियता में यौगिक क्रियाओं का योगदान संवेदी अंग–ऑख की संरचना, दृष्टि दोष निवारण में यौगिक क्रियाओं का महत्व त्वचा – प्रकार एवं प्रतिरोधी क्षमता बढाने में यौगिक क्रियाओं का महत्व

Shorn
HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

PG-201

एम.ए. योग विज्ञान द्वितीय सेमेस्टर
प्रथम प्रश्न पत्र
पातंजलयोग
अंक—100

ईकाई – 1

बहिरंग योग साधन का स्वरूप एवं अंग
यम – अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह का स्वरूप एवं सिद्धि का फल
नियम – शौंच, संतोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान का स्वरूप एवं सिद्धि का फल

ईकाई – 2

आसन – लक्षण, सिद्धि का उपाय एवं फल
प्राणायाम – लक्षण, भेद एवं फल
प्रत्याहार – स्वरूप एवं फल

ईकाई – 3

धारणा, ध्यान, समाधि का लक्षण
चित्त परिणामों का भेद सहित विवरण

ईकाई – 4

संयम के फल स्वरूप विविध विभूतियों का वर्णन
विवेक ज्ञान का लक्षण, मुख्य फल एवं उसकी उत्पत्ति का अन्य उपाय
कैवल्य प्राप्ति हेतु चित्त का स्वरूप

ईकाई – 5

कर्म – स्वरूप, भेद, फल
योगी एवं साधारण व्यक्ति के कर्म का स्वरूप,
धर्ममेघ समाधि एवं उसका फल
कैवल्य का स्वरूप

Sharma
HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

PG-202

एम.ए. योग विज्ञान द्वितीय सेमेस्टर
द्वितीय प्रश्न पत्र
हठयोग साधना एवं सिद्धांत
अंक–100

ईकाई – 1

स्वामी स्वात्मारामकृत हठप्रदीपिका का स्वरूप
हठयोग की परिभाषा, स्वरूप, अभ्यास हेतु स्थान, समय, वेशभूषा एवं वातावरण
हठयोग साधना के साधक व बाधक तत्व

ईकाई – 2

हठप्रदीपिका के अनुसार योगांगो का वर्णन– आसन, प्राणायाम, मुद्रा, नादानुसंधान
आसन की परिभाषा एवं सिद्धांत, आसनो की विधि, सावधानियॉ व लाभ

ईकाई – 3

यौगिक षट्कर्म का अर्थ एवं प्रयोजन
हठप्रदीपिका में वर्णित शुद्धिक्रियाओं की विधि, सावधानियॉ व लाभ

ईकाई – 4

बंध व मुद्राऍ–
प्रमुख बंध व मुद्राओं की विधि, सावधानियॉ एवं लाभ

ईकाई – 5

स्वामी स्वात्मारामजी के अनुसार यम – नियमों का वर्णन
हठप्रदीपिका के अनुसार – चक्र, कुण्डलिनी व नाडियों का वर्णन
हठयोग में स्वामी स्वात्मारामजी का विशेष योगदान

charu
HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

PG-203

एम.ए. योग विज्ञान द्वितीय सेमेस्टर
तृतीय प्रश्न पत्र
सांख्य दर्शन
अंक–100

ईकाई – 1

सांख्य का अर्थ, दुःखत्रय का स्वरूप
सांख्य दर्शन की सामान्य विशेषताएँ

ईकाई – 2

कारणता – सिद्धांत का अर्थ, असत्कार्यवाद और सत्कार्यवाद
परिणामवाद और निवर्तवाद में भेद
सांख्य के सत्कार्यवाद का विवेचन तथा मूल्यांकन

ईकाई – 3

सांख्य की प्रकृति का स्वरूप, प्रकृति की सिद्धि, प्रकृति विकासवाद
व्यक्त और अव्यक्त की तुलना

ईकाई – 4

सांख्य में पुरूष का स्वरूप, पुरूष बहुत्व में युक्तियॉ
प्रकृति – पुरूष संबंध

ईकाई – 5

जीव का स्वरूप, सूक्ष्म तथा स्थूल शरीर, स्थूल शरीरों के प्रकार
प्रत्ययसर्ग तथा तन्मात्रसर्ग का संबंध
बंधन का कारण, मोक्ष का स्वरूप, जीवन मुक्ति और विदेह मुक्ति

M. Chare

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

PG-204

एम.ए. योग विज्ञान द्वितीय सेमेस्टर
चतुर्थ प्रश्न पत्र
स्वस्थवृत्त आहार एवं योग चिकित्सा
अंक–100

ईकाई – 1

स्वस्थवृत्त : स्वस्थवृत्त की परिभाषा, स्वस्थ के लक्षण
त्रिदोष, धातु, मल, त्रिदोष के स्थान, गुण व कार्य
सप्त धातुएँ, उनकी उत्पत्ति एवं निष्कासन

ईकाई – 2

आहार – आहार के घटक, द्रव्य, कार्बोज, वसा, प्रोटीन, खनिज
जीवन तत्व, जल, प्राकृतिक आहार, संतुलित आहार, दुग्धाहार, फलाहार, अपक्वाहार
उपवास, उपवास के लाभ, उपवास के प्रकार, उपवास में सावधानियॉ

ईकाई – 3

निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व यौगिक चिकित्सा
अग्निमांद्य, अजीर्ण, कोष्ठबद्धता, अम्लपित्त, अल्सरेटिव कोलाईटिस, पेप्टिक अल्सर

ईकाई – 4

निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व यौगिक चिकित्सा
उच्च व निम्न रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, मानसिक अवसाद, हृदय संबंधी रोग, मानसिक तनाव, अनिद्रा

ईकाई – 5

निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व यौगिक चिकित्सा
सायटिका, संधिवात, कमर एवं गर्दन दर्द, स्त्री रोग, पुरानी सर्दी, ब्रांकाइटिस, दमा, माइग्रेन

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

PG-301

एम.ए. योग विज्ञान–
तृतीय सेमेस्टर
प्रथम प्रश्न पत्र
योगासनों का वैज्ञानिक अध्ययन
अंक–100

ईकाई – 1

आसन – परिभाषा – वर्गीकरण
आसन और व्यायाम में अंतर
हठप्रदीपिका के अनुसार आसनों की कियाविधि

ईकाई – 2

ध्यानात्मक आसन – प्रकार एवं कियाविधि
ध्यानात्मक आसनों की प्रमुख बीमारियों के उपचार में उपयोगिता
शिथलीकरण आसनों के प्रकार, लाभ, कियाविधि एवं उपयोगिता
घेरण्ड संहिता के अनुसार आसनों की कियाविधि

ईकाई – 3

शरीर संवर्धनात्मक आसनों के प्रकार कियाविधि एवं लाभ
शीर्षासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, भुजंगासन, धनुरासन, वज्रासन, वकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन आदि की विभिन्न रोगों के निदान में उपयोगिता
ध्यानात्मक – शिथिलात्मक एवं शरीर संवर्धनात्मक आसनों का वैज्ञानिक विवेचन

ईकाई – 4

मुद्राऍं – प्रकार एवं किया विधि ;घेरण्ड संहिता के अनुसारद्ध 25 मुद्राऍं
मुद्राऍं – प्रकार एवं किया विधि ;हठप्रदीपिका के अनुसारद्ध
मुद्राऍं – प्रकार एवं किया विधि ;चरणदसकृत अष्टांयोगानुसारद्ध

ईकाई – 5

बंध – परिभाषा – प्रकार
उड्डियान – कियाविधि, लाभ एवं पेट संबंधी रोगो के उपचार में उड्डियान की उपयोगिता
मूलबंध चिधि एवं श्रोणि प्रदेश में होने वाले रोगों को निवारण में उपयोगिता
जालंधर बंध विधि एवं मनोदैहिक प्रभाव
ग्रीवा प्रदेश में होने वाली बीमारियों के निवारण में जालंधर बंध की उपयोगिता

Sharma

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

PG-302

एम.ए. योग विज्ञान–
तृतीय सेमेस्टर
द्वितीय प्रश्न पत्र
प्राणायाम का वैज्ञानिक अध्ययन
अंक–100

ईकाई – 1

प्राणायाम क्या है? पारम्परिक ग्रंथों के अनुसार प्राणायाम की विवेचना
प्राणायाम – प्रकार एवं क्रिया विधि ; हठयोग के अनुसार

ईकाई – 2

श्वसन तंत्र की सरंचना
Respiratory Unit
Pilmonary Volumes & Capacities, Vital Capacity
श्वसन का नियंत्रण
(a) Nervous
(b) Chemical
प्राणायाम का प्रभाव
प्राणायाम का श्वसन नियंत्रण पर प्रभाव

ईकाई – 3

पंचकोष
प्राण– प्रकार, स्थान, कार्य
चक्र

ईकाई – 4

प्राणायाम हेतु ध्यानात्मक आसनों का महत्व
विभिन्न रोगों के निवारण में प्राणायाम की उपयोगिता
जैसे – अस्थमा, मधुमेह, मानसिक अवसाद, अनिद्रा, अजीर्ण, अपच, अम्लीयता
प्राणायाम का वैज्ञानिक विवेचन
प्राणायाम का स्थूल एवं सुक्ष्म शरीर पर प्रभाव

ईकाई – 5

प्राणायाम में बंधो की अनिवार्यता एवं आध्यात्मिक विवेचन
बंधो का वैज्ञानिक विवेचन
उज्जायी, भस्त्रिका, अनुलोम विलोम, भ्रामरी प्राणायाम की क्रिया विधि

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

PG-303

एम.ए. योग विज्ञान–
तृतीय सेमेस्टर
तृतीय प्रश्न पत्र
हठयोग साधना एवं सिद्धांत
(हठप्रदीपिका के आधार पर)
अंक–100

ईकाई – 1 घेरण्ड संहिता

1. घेरण्ड संहिता का स्वरूप एवं योग साहित्य में उनका वैशिष्ठय
2. षटकर्म – धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि एवं कपालभाति
3. आसन
4. मुद्रा

ईकाई – 2

1. प्रत्याहार भेद एवं फल सहित
2. प्राणायाम भेद एवं फल सहित
3. ध्यान भेद एवं फल सहित
4. समाधि का वर्णन भेद एवं फल सहित

ईकाई – 3

वशिष्ठ संहिता

1. वशिष्ठ संहिता का स्वरूप एवं योग साहित्य में उसका वैशिष्टय
2. वायु – प्रकार, स्थान एवं कार्य
3. नाडी प्रकार
4. शरीर के मर्म स्थान
5. नाडी शुद्धि एवं महत्व
6. यम, नियम के स्वरूप का वर्णन

ईकाई – 4

आसन भेद सहित वर्णन
प्राणायाम का स्वरूप एवं भेद सहित वर्णन
प्रत्याहार का स्वरूप एवं भेद सहित वर्णन

ईकाई – 5

वशिष्ठ संहिता एवं घेरण्ड संहिता का तुलनात्मक अध्ययन
हठयोग में मुनि घेरण्डकृत घेरण्ड संहिता का महत्व
हठयोग में मुनि वशिष्ठकृत वशिष्ठ संहिता का महत्व

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

PG-304

एम.ए. योग विज्ञान– तृतीय सेमेस्टर
चतुर्थ प्रश्न पत्र
भारतीय दर्शन
अंक–100

ईकाई – 1

भारतीय दर्शन का उद्भव, वैदिक साहित्य में भारतीय दर्शन का योगदान
भारतीय दर्शन के विकास के स्तर
भारतीय दर्शन की सामान्य विशेषताऍ, भारतीय दर्शन की प्रमुख विशेषताऍ
भारतीय दर्शन पर आक्षेप एवं उनका निराकरण

ईकाई – 2

चार्वाक दर्शन की तत्व मीमांसा, जैन दर्शन की तत्व मीमांसा, बौद्ध दर्शन की तत्व मीमांसा, सांख्यदर्शन की तत्व मीमांसा, न्याय दर्शन की तत्व मीमांसा, वैशेषिक दर्शन की तत्व मीमांसा, अद्वैत वेदांत की तत्व मीमांसा

ईकाई – 3

प्रमा एवं प्रमाण का स्वरूप एवं महत्व, सांख्य दर्शन के प्रमाणत्रय का स्वरूप,
न्याय दर्शन के प्रमाणों का सामान्य परिचय,
अद्वैत वेदांत के छः प्रमाणों का परिचय

ईकाई – 4

तत्व मीमांसा और आचार मीमांसा का संबंध, भारतीय दर्शन में आचार मीमांसा का लक्ष्य, न्याय दर्शन की आचार मीमांसा, वैशेषिक दर्शन की आचार मीमांसा, सांख्य दर्शन की आचार मीमांसा, अद्वैत वेदांत में मोक्ष प्राप्ति के बाह्य एवं अंतरंग साधन

ईकाई – 5

चार्वाक दर्शन में जीवन का लक्ष्य एवं उसकी प्राप्ति का साधन जैन दर्शन में बंधन एवं मोक्ष का स्परूप तथा मोक्ष प्राप्ति के साधन, बौद्ध दर्शन के दुःख निरोध मार्ग का विवेचन

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

PG-401

एम.ए. योग विज्ञान –चतुर्थ सेमेस्टर
प्रथम प्रश्न पत्र
योग एवं मानसिक स्वास्थ्य
अंक–100

ईकाई – 1

मनोविज्ञान में मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ, मानसिक स्वास्थ्य के तत्व मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताएँ, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत बनाने के उपाय, मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप के माडल

ईकाई – 2

सामान्य – असामान्य व्यवहार के भेद
विभिन्न प्रसामान्यक, असामान्यता के प्रारूपों का संक्षिप्त परिचय : मेडिकल, मनोविश्लेषणात्मक, व्यवहारात्मक, मानववादी एवं सामाजिक – सांस्कृतिक माडल

ईकाई – 3

व्यक्तित्व :– मनोविज्ञान में व्यक्तित्व की अवधारणा, प्रमुख सिद्धांतो का संक्षिप्त परिचय: मनोविश्लेषण, शीलगुण सिद्धांत, अधिगम सिद्धांत
योग के दृष्टिकोण सं व्यक्तित्व की अवधारणा अन्य भारतीय विचारों में व्यक्तित्व का स्वरूप

ईकाई – 4

यौगिक क्रियाओं ;आसन, प्राणायाम, षटकर्म और ध्यानद्ध का वैज्ञानिक आधार तथा शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति में उनका योगदान
प्रार्थना – प्रकार, मन पर प्रभाव, दैनिक जीवन में महत्व

ईकाई – 5

भारतीय एवं पाश्चात्य विचारों में स्व ;चित्तद्ध की अवधारणा, स्व–नियंत्रण
यम–नियमों की स्व–नियंत्रण और अंतर वैयक्तिक समायोजन में भूमिका
सृजनात्मक अभ्वृित्ति के निर्माण में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, और ध्यान का महत्व

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

PG-402

M.A yoga 4th Semester

PAPER 2nd

Nutrition and Dietetics

UNIT- I

- Concepts of food and nutrition, Definition, function of food.
- Nutrients- classification as macronutrients and micro nutrients, Sources, functions

UNIT – II

- Carbohydrate and fiber- sources, functions, classification, recommended dietary allowances, deficiency and excess
- Water - sources, functions, recommended dietary allowances, deficiency and excess

UNIT – III

- Protein - sources, functions, classification, recommended dietary allowances, deficiency and excess
- Fat- sources, functions, classification, recommended dietary allowances, deficiency and excess

UNIT – IV

- Minerals and trace elements - sources, functions, classification, recommended dietary allowances, deficiency and excess
- Sports nutrition and sports drinks

UNIT – V

- Vitamin - sources, functions, classification, recommended dietary allowances, deficiency and excess
- Role of nutrition in metabolic diseases like- Diabetes, Obesity, PCOD and Thtroid

sharma
HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

P.G-403

एम.ए. योग विज्ञान –चतुर्थ सेमेस्टर
तृतीय प्रश्न पत्र
योग में अनुसंधान एवं सांख्यिकीय विधियॉ
अंक–100

ईकाई – 1

अनुसंधान की आवश्यकता
वैज्ञानिक अनुसंधान का महत्व एवं सीमाएँ
योग में अनुसंधान की उपयोगिता
योग अनुसंधानों का विवरणात्मक परिचय

ईकाई – 2

अनुसंधान का अयोजन – विभिन्न चरण
अनुसंधान विधियॉ – प्रयोगात्मक, नैदानिक, निरीक्षण, व्यक्ति अध्ययन
मापक – प्रश्नावली, रेटिंग स्केल, प्रामाणिक परीक्षण

ईकाई – 3

सांख्यिकी की उपयोगिता
प्रदत्तों के प्रकार, प्रदत्तों के विश्लेषण की विधियॉ
सारणीयन – अर्थ, उद्देश्य, सारणी के भाग
वर्गीकरण, आवृत्ति विवरण, वर्ग सीमा, वर्ग सरहद
वर्गान्तर अपवर्जी और समावेशी रीतियॉ
सरल व संचयी श्रृंखलाऐं

ईकाई – 4

सांख्यिकीय विश्लेषण
अनुपात, प्रतिशत
केन्दीय प्रवृत्ति के माप– माध्य (MEAN) मध्यांक (MEDIAN), MODE, अपकिरण (DISPERSION) प्रामाणिक विचलन (STANDARD DEVIATION) का सामान्य परिचय

ईकाई – 5

सहसंबंध (CORRELATION) श्रेणी कम (RANK ORDER) प्रोडक्ट मूमेंट (PRODUCT MOMENT) व्याख्या (INTERPRETATION) रिपोर्ट एवं प्रलेख लिखना (REPORT WRITING AND DOCUMENTATION)

सन्दर्भ ग्रंथ–

अनुसंधान विधियॉ	एच. के. कपिल
मनोविज्ञान एवं शिक्षा सांख्यिकी	गैरेट
Foundation of Behavioural Research	Kerlinger
Research Method in Behavioural Science	Festinger & Kataz
Statistics in Psychology & Education	Garrat, H.E.

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)

PG-404

एम.ए. योग विज्ञान – चतुर्थ सेमेस्टर

चतुर्थ प्रश्न पत्र

अंक–100

विकल्प – 1 निबंध

निम्नलिखित में से एक विषय पर विस्तार से निबंध लिखना होगा।

पातंजलयोग
सांख्ययोग
श्रीमद्भगवद्गीता
भारतीयदर्शन
हठयोग

विकल्प – 2 लघु शोध प्रबंध

यह विकल्प केवल उन विद्यार्थियों के लिए उपलब्ध रहेगा जिन्हें पूर्व सत्रों में न्यूनतम 60 प्रतिशत अंक प्राप्त हुए हों। विभागाध्यक्ष द्वारा विषय आवंटित किये जायेंगे।

HEAD
Yoga Centre
Devi Ahilya University
Indore (M.P.)