



DEVI AHILYA VISHWAVIDYALAYA, INDORE

School of Yoga

1.1.2

Minutes of the Meetings and Changes in Syllabus




1.1 Curriculum Design and Development (50)

Yoga Centre, Devi Ahilya University, Indore

1.1.2 Percentage of programmes where syllabus revision was carried out during the last five years (20)

Programme Code	Programme name	Name of the Department	Year of Introduction	If revision has been carried out in the syllabus during last 5 years	Year of revision	Percentage of Syllabus content added or replaced	Link of the relevant document
YG3A	P.G.DIPLOMA IN YOGA THERAPY	YOGA CENTRE	2010	YES	2016	14%	
YG5A	M.A.YOGA	YOGA CENTRE	2007	YES	2016	10%	


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


course structure

M.A. Yoga Syllabus revision/modified : 2013 Vs 2016

Semester	2013			2016			
	Code	Title of the paper	Credit	Code	Title of the paper	Credit	Change (%)
I	PG-101	ANCIENTS STUDY OF YOGA	6	PG-101	ANCIENTS STUDY OF YOGA	6	
	PG-102	SHRIMAD BHAGWAD GEETA	6	PG-102	SHRIMAD BHAGWAD GEETA	6	
	PG-103	PATANJALI YOGA	6	PG-103	PATANJALI YOGA	6	20
	PG-104	ANATOMY & PHYSIOLOGY	6	PG-104	ANATOMY & PHYSIOLOGY	6	
	PG-105	PRACTICAL & TEACHING PRACTICE	6	PG-105	PRACTICAL & TEACHING PRACTICE	6	20
	Total Credit		30	Total Credit		30	
II	PG-201	HATHYOGA SADHANA AND SIDDHANT	6	PG-201	HATHYOGA SADHANA AND SIDDHANT	6	
	PG-202	PATANJAL YOGA	6	PG-202	PATANJAL YOGA	6	
	PG-203	SANKHYA DARSHAN	6	PG-203	SANKHYA DARSHAN	6	
	PG-204	SWASTHAVRATT AHAR & YOGA THERAPY	6	PG-204	SWASTHAVRATT AHAR & YOGA THERAPY	6	20
	PG-205	PRACTICAL & TEACHING PRACTICE	6	PG-205	PRACTICAL & TEACHING PRACTICE	6	20
	Total Credit		30	Total Credit		30	

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

2013				2016			
Semester	Code	Title of the paper	Credit	Code	Title of the paper	Credit	Change (%)
III	PG-301	SCIENTIFIC STUDY OF YOGASANA	6	PG-301	SCIENTIFIC STUDY OF YOGASANA	6	20
	PG-302	SCIENTIFIC STUDY OF PRANAYAM	6	PG-302	SCIENTIFIC STUDY OF PRANAYAM	6	20
	PG-303	HATHYOGA SADHNA & SIDDHANT	6	PG-303	HATHYOGA SADHNA & SIDDHANT	6	15
	PG-304	INDIAN PHILOSOPHY	6	PG-304	INDIAN PHILOSOPHY	6	
	PG-305	PRACTICAL & TEACHING PRACTICE	6	PG-305	PRACTICAL & TEACHING PRACTICE	6	
Total Credit			30	Total Credit			30
IV	PG-401	YOGA & MENTAL HELTH	6	PG-401	YOGA & MENTAL HELTH	6	
	PG-402	YOGA & SANSKRATIK SAMANWAY & JAIN PARAMPARARA	6	PG-402	YOGA & SANSKRATIK SAMANWAY & JAIN PARAMPARARA	6	
	PG-403	RESEARCH IN YOGA & STATISTICAL METHOD	6	PG-403	RESEARCH IN YOGA & STATISTICAL METHOD	6	
	PG-404	DISSERTATION/NIBANDH	6	PG-404	DISSERTATION/NIBANDH	6	20
	PG-405	PRACTICAL & TEACHING PRACTICE	6	PG-405	PRACTICAL & TEACHING PRACTICE	6	20
Total Credit			30	Total Credit			30
				Average Change (%) Total percent change in 2016/number of papers in 2013			8.75


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

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
चित्तभूमियाँ
चित्तवृत्तियों 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
क्रियायोग एवं क्रियायोग का फल

ईकाई-5

क्लेश- स्वरूप एवं भेद
कर्माशय- स्वरूप एवं फल
दृश्य एवं दृष्टा का स्वरूप,
हान का उपाय, प्रज्ञा की सप्तप्रांत भूमियाँ

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

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

PG-204

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 सावधानियों

ईकाई - 3

निम्नलिखित रोगों के लक्षण, कारण व यौगिक चिकित्सा
अग्निमांद्य, अजीर्ण, कोष्ठबद्धता, अम्लपित्त, अल्सरेटिव कोलाइटिस, 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

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

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 क्रियाविधि

ईकाई — 2

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

ईकाई — 3

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

ईकाई — 4

मुद्राएँ — प्रकार एवं क्रिया विधि ; घेरण्ड संहिता के अनुसार 25 मुद्राएँ
मुद्राएँ — प्रकार एवं क्रिया विधि ; हठप्रदीपिका के अनुसार 25
मुद्राएँ — प्रकार एवं क्रिया विधि ; चरणदसकृत अष्टायोगानुसार 25

ईकाई — 5

बंध — परिभाषा — प्रकार
उड्डियान — क्रियाविधि, लाभ एवं पेट संबंधी रोगों 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

सन्दर्भ ग्रन्थ—

योगासन	— स्वामी कुवलयानंद
आसन क्यों और कैसे	— श्री ओ. पी. तिवारी
योग से आरोग्य	— ईश्वर भारद्वाज
यौगिक चिकित्सा	— स्वामी कुवलयानंद
Text Book of Yoga	— Yogeshwar

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

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 संरचना

Respiratory Unit

Pulmonary 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 सूक्ष्म शरीर पर प्रभाव

ईकाई - 5

प्राणायाम में बंधों की अनिवार्यता एवं आध्यात्मिक विवेचन

बंधों का वैज्ञानिक विवेचन

उज्जायी, भस्त्रिका, अनुलोम विलोम, भ्रामरी प्राणायाम की क्रिया विधि

संदर्भ ग्रंथ-

प्राणायाम साधना

प्राणायाम

Text Book of Yoga

आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध

पातंजल योग प्रदीप

प्राण विज्ञान

शिवानंद

स्वामी कुवलयाणंद

Yogeshwar

स्वामी सत्यानंद

स्वामी ओमानंद

स्वामी योगेश्वरानंद

Sharu
HEAD
Yoga Centre
Davi Ahilya University
Indore (M.P.)

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 वैशिष्ट्य
2. षट्कर्म - 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 वैशिष्ट्य
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

संदर्भ ग्रंथ-

घेरण्ड संहिता
वशिष्ठ संहिता
घेरण्ड संहिता

स्वामी दिगंबरजी एवं घोरोटे कैवल्यधाम
कैवल्यधाम लोनावला
स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, बिहार योग भारती, मुंगेर

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

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।

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

SCHOOL OF YOGA
DEVI AHILYA VISHWAVIDYALAYA, INDORE

course structure

P.G. Diploma in yoga therapy Syllabus revision/modified : 2013 Vs 2016

Semester	2013			2016			
	Code	Title of the paper	Credit	Code	Title of the paper	Credit	Change (%)
I	PG-101	HISTORY OF YOGA	6	PG-101	HISTORY OF YOGA	6	
	PG-102	PATANJALI YOGA	6	PG-102	PATANJALI YOGA	6	
	PG-103	ANATOMY & PHYSIOLOGY	6	PG-103	ANATOMY & PHYSIOLOGY	6	
	PG-104	YOGA COUNSELING & PSYCHO THERAPY	6	PG-104	YOGA COUNSELING & PSYCHO THERAPY	6	
	PG-105	PRACTICAL	6	PG-105	PRACTICAL	6	
	Total Credit		30	Total Credit		30	
II	PG-101	YOGA AND MENTAL HEATH	6	PG-201	YOGA AND MENTAL HEATH	6	
	PG-102	YOGA CHIKITSA	6	PG-202	YOGA CHIKITSA	6	20
	PG-103	YOGA SELFDISCIPLINE COUNSELING & PSYCHO THERAPY	6	PG-103	PATANJALI YOGA DARSHAN	6	100
	PG-104	TEACHING PRACTICE	6	PG-204	TEACHING PRACTICE	6	
	PG-105	PRACTICAL	6	PG-205	PRACTICAL	6	20
		Total Credit		30	Total Credit		30
				Average Change (%)			14
				Total percent change in 2016/number of papers in 2013			14

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

पी. जी. डिप्लोमा इन योग थेरेपी द्वितीय सेमेस्टर
PAPERCODE PG202

द्वितीय प्रश्न पत्र
योग चिकित्सा
अंक-100

ईकाई प्रथम:-

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

द्वितीय ईकाई:-

पाचन तंत्र एवं उत्सर्जन तंत्र संबंधी रोगों 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, काँच निकलना, गुर्दे की पथरी)

तृतीय ईकाई:-

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

चतुर्थ ईकाई:-

स्नायु तंत्र एवं प्रचलन तंत्र संबंधी रोगों 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 शोध, वात रोग)

पंचम ईकाई :-

त्वचा एवं प्रजनन तंत्र संबंधी रोगों की योग द्वारा चिकित्सा (बालों का झडना, कोढ़, विचर्चिका, पित्ती उछलना, मुहांसे, एग्जीमा, दाद, नपुंसकता, बौझपन, मासिक धर्म संबंधी रोग, स्वप्न दोष, प्रोस्टेट ग्रंथी के रोग)

संदर्भ ग्रंथ:-

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

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

प्रथम ईकाई :-

1. धारणा, ध्यान, समाधि के स्वरूप का प्रतिपादन।
2. संयमों 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 पाँच हेतुओं का वर्णन।

चतुर्थ ईकाई :-

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

पंचम ईकाई :-

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

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. उत्तानकूर्मासन
29. उष्ट्रासन
30. गोरक्षासन
31. बकासन
32. पादहस्तासन
33. बद्ध पद्मासन
34. आकर्णधनुरासन
35. नौकासन

shern
 HEAD
 Yoga Centre
 Devi Anilya University
 Indore (M.P.)

36. उग्रासन
37. पर्वतासन
38. गरुडासन
39. जानुशीरासन
40. तोलांगुलासन
41. कर्णपीडासन
42. पवनमुक्तासन
43. मुक्तासन
44. वीरासन
45. गुप्तासन
46. संकटासन
47. मण्डूकासन
48. उत्तानमण्डूकासन
49. वृषमांसन
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

sharma

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