



CBCS CURRICULUM OF रुचि आधारित साखपद्धति
MASTER IN YOGA PROGRAMME योगस्नातकोत्तर पाढ्यक्रम
SUBJECT CODE = YOG विषय कोड= YOG

रँचीविश्वविद्यालय के अंतर्गतद्विवर्षीय स्नातकोत्तरपाढ्यक्रम



अकादमिक सत्र 2022–2024 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

Sri Manoj 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
COURSE STRUCTURE FOR POSTGRADUATE PROGRAMME		
1	Distribution of 80 Credits	1
2	Course structure for MasterinYOGA	1
3	Semester wise Examination Structure for Mid Semester & End Semester Examinations	2
SEMESTER I		
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
SEMESTER II		
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
SEMESTER III		
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
SEMESTER IV		
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
ANNEXURE		
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
DISTRIBUTION OF MARKS FOR EXAMINATIONS AND FORMAT OF QUESTION PAPERS		
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 Theory + Practical	Credits	Credits Theory + Tutorial
I. Foundation Course (FC)			
1. Foundation Course Compulsory Foundation/ Elective Foundation	(FC) 1 Paper	1X5=5	1X5=5
II. Core Course (CC)			
Theory	7 Papers/11 Papers	7X5=35	11X5=55
Practical/ Tutorial*	3 Papers/-----	3X5=15	
Project	1 Paper	1X5=5	1X5=5
III. Elective Course (EC)			
A. Ability Enhancement Course of the Core Course opted			
	(AE/EC 1) 1 Paper	1X5=5	1X5=5
B. Discipline Centric Elective			
Theory + Practical	2 Papers 1 Paper	2X5=10 1x5=5	
OR Theory/Practical/Tutorial*	1 Paper +1 Practical/Dissertation		2X5=10
OR Generic Elective/ Interdisciplinary (GE/EC 2&3)			
Theory OR Theory/Practical/Tutorial*	2 Papers 1 Paper +1 Practical/Dissertation		
Total Credit = 80			= 80

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)	20 Credits
Sem-II	C-4, C-5, C-6, C-7 (5+5+5+5=20 Credits)			20 Credits
Sem-III	C-8, C-9, C-10 (5+5+5=15 Credits)	EC1 (05 Credits)		20 Credits
Sem-IV	C-11 (Project) (05 Credits)	EC2, EC3, EP (5+5+5=15Credits)		20 Credits
Total = 80 Credits				

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	Historical study of Yoga योग का ऐतिहासिक अध्ययन	30	70	----
	Core Course	CCYOG102	5	Aasana Pranayama Mudra Bandha आसन प्राणायाम मुद्रा बंध	30	70	----
	Core Course	CCYOG103	5	Human Anatomy, Physiology शरीर रचना, एवं क्रिया विज्ञान	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 योगदर्शन	30	70	----
	Core Course	CCYOG203	5	Swasthyavritta, Diet and Yoga Therapy स्वास्थ्य वृत्तआहार एवं योग चिकित्सा	30	70	----
	Practical's on Core	CPYOG204	5	Practical-II प्रायोगिक अभ्यास-II	----	----	70 + 30
III	Ability Enhancement Course	ECYOG301	5	Scientific study of Yogasana योगासनो का वैज्ञानिक अध्ययन	30	70	----
	Core Course	CCYOG302	5	Yoga and Mental Health योग एवं मानसिक स्वास्थ्य	30	70	----
	Core Course	CCYOG303	5	Principles of Naturopathy प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त	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 मानवचेतना	30	70	----
	Elective	ECYOG402	5	Scientific Study of Prana yama 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 Upto 75%, 1 mark; 75 < Attd. < 80, 2 marks; 80 < Attd. < 85, 3 marks; 85 < Attd. < 90, 4 marks; 90 < Attd, 5 marks).

HISTORICAL STUDY OF YOGA**Theory: 60 Hours; Tutorial: 15****Hours**

Unit 1: Origin of Yoga, definition, precautions, importance, types, historical study of Yoga and introduction to Yoga .

Unit 2: Different methods of Yoga : Gyaana yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Hatha Yoga, Mantra Yoga.

Unit 3: Meaning of Yoga, definitions of Yoga according to different Acharyas and scriptures of Yoga, Yoga in Vedas and Upanishads .
Benefits of Yoga from various health point of view.

- | | | | |
|--------|----------|------|-----------|
| i. | Physical | i.i. | Mental |
| i.i.i. | Social | i.v | Spiritual |

Unit 4: Introduction of the following Yogis..

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

SEMESTER I**4 Papers****Total 100 x 4 = 400 Marks****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****प्रश्नपत्र के लिए निर्देश****मध्य छ माही परीक्षा :**

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंत लघुउत्तरीय 1 अंक के अनिवार्य प्रश्न होंगे।

खण्ड 'B' में 5 अंको के पाँच विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं तीन के उत्तर देने होंगे।

छ माही 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 लघुउत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघुउत्तरीय 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 mark).

योग का ऐतिहासिक अध्ययन सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान

ईकाई 1 : योग का उद्गम, परिभाषाएँ, सावधानियाँ, महत्त्व, प्रकार, योग का

ऐतिहासिक अध्ययन एवं योग परिचय।

ईकाई 2 : योग की विभिन्न पद्धतियाँ : ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, हठयोग, मंत्रयोग।

ईकाई 3 : योग का अर्थ, योग के विभिन्न आचार्यों एवं शास्त्रों के अनुसार योग की परिभाषा, स्वरूप। वेद, उपनिशद में योग।

योग की उपयोगिताएँ विभिन्न स्वास्थ्य की दृष्टि से :

(क) भारीरिक (ख) मानसिक

(ग) सामाजिक (घ) अध्यात्मिक

ईकाई 4 : निम्नलिखित योगियों का परिचय :

1. स्वामी विवेकानन्द 2. महर्षि दयानंद

3. स्वामी शिवानंद 4. स्वामी सत्यानंद

संदर्भ ग्रंथ :-

- | | | |
|------------------------------|---|------------------------|
| 1. पातंजल योग प्रदीप | — | महर्षि पतंजलि |
| 2. कल्याण योगांक | — | गीताप्रेस गोरखपुर |
| 3. कल्याण योगतत्व | — | गीताप्रेस गोरखपुर |
| 4. भारतीय दर्शन का इतिहास | — | डा० बलदेव उपाध्याय |
| 5. भारत के महान योगी | — | विश्वनाथ मुखर्जी |
| 6. उपनिषदों में सन्यास योग | — | डा० ईश्वर भारद्वाज |
| 7. वेदों में योग विद्या | — | योगेन्द्र पुरुशार्थी |
| 8. योग विज्ञान | — | भान्ति प्रकाश आन्त्रेय |
| 9. राजयोग, कर्मयोग, भक्तियोग | — | स्वामी विवेकानन्द |
| 10. Essays on Yoga | - | Swami Sivananda |

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

AASANA PRANAYAMA MUDRA BANDHA**Theory: 60 Hours; Tutorial: 15 Hours**

Unit 1: Yoga and Health -- Importance of yoga in life, Principal of health, difference between Yoga and Exercise.

Unit 2: Definitions of Asana, Regulation, Preliminary preparation and precaution of Asana, Benefits of Asanas and type of Asanas.

Unit 3: Pranayama – Prana, Types of Prana, Definitions of Pranayama, Types, rules and Precaution of Pranayama.

Unit 4: Bandha and Mudra – Methods of Bandha and Mudra described in various Yoga texts
Definitions of Bandha and Mudra and their benefits and precautions.
Effects of Asana Pranayama Bandha and Mudra on the body.

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

प्रश्नपत्र के लिए निर्देश

मध्य छ माही परीक्षा :

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंत लघुउत्तरीय 1 अंक के अनिवार्य प्रश्न होंगे।

खण्ड 'B' में 5 अंको के पाँच विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं तीन के उत्तर देने होंगे।

छ माही 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 लघुउत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघुउत्तरीय 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).

आसन प्राणायाम मुद्रा 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।

धेरण्ड संहिता, शिव संहिता, योग वशिष्ठ का परिचय ।

इकाई 2 :- आसन की परिभाषाएँ, नियम, आसन की प्रारंभिक तैयारी, एवं सावधानियाँ, आसन के लाभ, आसन के प्रकार।

इकाई 3 :- प्राणायाम – प्राण, प्राणभेद, प्राणायाम की परिभाषाएँ, प्रकार, नियम व सावधानियाँ।

इकाई 4 :- बंध एवं मुद्रा— विभिन्न योग ग्रन्थों में वर्णित बंध एवं मुद्राओं की विधियाँ , परिभाषाएँ एवं उनके लाभ व सावधानियाँ।

आसन, प्राणायाम बंध एवं मुद्राओं का शरीर पर प्रभाव ।

संदर्भ ग्रन्थ

1. शरीर रचना विज्ञान – मुकुन्द स्वरुप शर्मा
2. पातंजल योग दर्शन – गीताप्रेम गोरखपुर
3. भारतीय दर्शन – डा० बलदेव उपाध्याय
4. प्राणायाम साधना – स्वामी शिवानंद, ऋषिकश
5. प्राण विज्ञान – स्वामी योगेश्वरानंद
6. 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 Upto75%, 1mark; 75<Attd.<80, 2 marks;80<Attd.<85, 3 marks;85<Attd.<90, 4 marks;90<Attd, 5 marks).

HUMAN ANATOMY AND PHYSIOLOGY**Theory: 60 Hours; Tutorial:15 Hours**

Unit- 1: General structure and organization of body parts. Cell structure and functions. Normal Heart rate, Blood circulatory system. Contribution of Yogic Kriya in the treatment of blood pressure.

Unit- 2: Structure and functions of Skeletal & muscular system with Impact of Yoga on these systems. Importance of Pranayama in the context of the Structure and function of respiratory system.

Unit- 3: Utility of Basti in the structure and function of Digestive and Excretory system. Contribution of Yogic kriya on the Efficiency and Proactivity of excretory system.

Unit - 4: Structure and function of nervous system. Structure and function of Central nervous system. Structure and functions of Endocrine systems and Impact of Yoga on these systems.

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

प्रश्नपत्र के लिए निर्देश

मध्य छ माही परीक्षा :

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंत लघुउत्तरीय 1 अंक के अनिवार्य प्रश्न होंगे।

खण्ड 'B' में 5 अंको के पाँच विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं तीन के उत्तर देने होंगे।

छ माही 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 लघुउत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघुउत्तरीय 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).

शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान

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

सामान्य हृदय वाहिका चक्र, रक्त परिसंचरण तंत्र।

रक्तदाब की चिकित्सा में यौगिक क्रियाओं का योगदान।

इकाई 2 : अस्थि व पेशी तंत्र की रचना व क्रिया उस पर योग का प्रभाव।

श्वसन तंत्र की रचना व क्रिया के परिप्रेक्ष्य में प्राणायाम का महत्व।

इकाई 3 : पाचन एवं उत्सर्जन तंत्र की रचना व क्रिया में बस्ति की उपयोगिता।

उत्सर्जन तंत्र की कार्यक्षमता एवं सक्रियता में यौगिक क्रियाओं का योगदान।

इकाई 4 : तन्त्रिका तंत्र की रचना एवं क्रिया। तन्त्रिका तंत्र के प्रमुख अवयव

एवं कार्य। अंतः स्त्रावी ग्रन्थियों की रचना व क्रिया तथा उन पर योग का प्रभाव।

संदर्भ ग्रंथः

1. शरीर क्रिया विज्ञान – प्रियव्रत भार्मा
2. शरीर रचना विज्ञान – मुकुन्द स्वरुप भार्मा
3. आयुर्वेदीय क्रिया शरीर – रणजीत सहाय देसाई
4. मानव समाधि मंदिर – आचार्य स्वामी वेदानन्द सरस्वती
5. शारीरिक स्वास्थ्य और अध्यात्म बोध – स्वामी अपरोक्षानन्द, ऋशिकेश
6. मानव शरीर व क्रिया विज्ञान – अनुवादक—मोहनमूर्ति— शांडिल्य, राजस्थान पीपुन्स
पब्लिशिंग हाउस प्रा० लि०
7. हम और हमारा स्वास्थ्य – डा० वी० एम०, डा० एन० एस० देवघर
8. Anatomy & Physiology – Ross & Wilson

IV. CORE COURSE PRACTICAL [CPYOG104]: (Credits: Practical-05)**Marks: 30 (ESE: 20 Viva + 5Attd. + 5 Record) + 70 (ESEPr: 6Hrs)=100****Pass Marks =45*****Instruction to Question Setter:******End Semester Practical Examination (ESEPr):***

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 Upto 75%, 1 mark; 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 Muktasan, Surya Namaskar, Hasta Utthanasana, Padahasthasana, Tadasana, Vrikshasana, TirayakTadasana, Natarajasana, Vajrasana, Padmasana, Siddhasana, Bhujangasana, Utthanasana, Naukasana, Ardha Halasana, Janu Sirashana, Vatayanasana, Kauwa Chalasana, Chakrasana, Garudasana, Trikonasana, Parvatasana, YogaMudrasana, Makarasana. Paschimottasana, Bhadrasana, AnandaMadirasana, Shavasana.

Pranayama: Kapalbhathi Pranayama, Anulom-Vilom, Bhastrika, Ujjayi.

Mudra: Yoga Mudra, Bhramha Mudra, Kaki Mudra, Ashwani Mudra.

Bandha: Mool Bandha. Jalandhar Bandha

Dhayana: Educational Tour, Geeta Chanting.

Shatkarma: Jala Neti, Rubber Neti. Sutra Neti and Tratak

Viva –voce

IV. CORE COURSE PRACTICAL [CCYOG104]: (क्रेडिट:प्रायोगिक-05)

Marks: 100 (ESE: 3Hrs)=100

Pass Marks (ESE) = 45

प्रश्नपत्र के लिए निर्देश

छ माही परीक्षा :

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

प्रायोगिक अभ्यास	= 70 अंक
मौखिक परीक्षा	= 20 अंक
सततमूल्यांकन	= 05अंक
उपस्थिति	= 05अंक

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

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

प्रायोगिक अभ्यास -I

प्रायोगिक : 60 व्याख्यान

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

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

मुद्रा :- योगमुद्रा, ब्रह्ममुद्रा, काकी मुद्रा, अश्विनी मुद्रा।

बंध :- मूलबंध, जालन्धर बंध

ध्यान : शैक्षणिक यात्रा, गीता पाठ।

षटकर्म : जलनेति, रवर नति, सूत्रनेति और त्राटक ।

मौखिकी :

SEMESTER II

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

(Credits: Theory-05)

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).

PRINCIPLES OF HATHA YOGA**Theory: 60 Hours; Tutorial: 15 Hours**

Unit-1 Meaning, Definitions of Hath Yoga, Place, Time, Costumes and Environment for practice.

Prohibited and suitable things in Hatha Yoga, Balance diet (Mitahar)

Sadhak and Badhak elements of Hatha Yoga, goal of Hatha Yoga Siddhi.

Unit – 2 Asana – Method, definition and utility of Asana, precautions, effect of Asanas on the body . Definition of Meditation, gross and subtle meditation described in Hatha yoga, Samadhi.

Unit – 3 Purpose of Pranayama practice, parts of Pranayama, Precautions in the practice of Pranayama, Purak. Rechak. Kumbhak. and it's ratio.

Method and benefits of Pranayamas described in Hatha Pradipika.

Unit – 4 Bandha, Mudra, Mahabandha, Khechari, Uddiyana bandha, Jalandhar bandha, Mul bandha, Vipritkarni, Bajroli, Shaktichalilni according to Hatha Pradipika. Described Samadhi, Nadanushandhana, form of Kundalini and methods of awakening.

SEMESTER II

4 Papers

Total 100 x 4 = 400 Marks

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

प्रश्नपत्र के लिए निर्देश**मध्य छ माही परीक्षा :**

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

छ माही 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 लघुउत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघुउत्तरीय 5 अंक का प्रश्न होगा। खण्ड 'B' में 15 अंको के छ: 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).

हठ योग के सिद्धांत

सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान

इकाई 1:— हठयोग की परिभाषा, स्वरूप, अभ्यास हेतु स्थान, समय, वेशभूषा

एवं वातावरण।

हठयोग मे वर्जित व उपयुक्त बातें, उपयुक्त आहार।

हठयोग साधना के साधक व बाधक तत्व, हठयोग सिद्धि का लक्ष्य।

इकाई 2:—आसन – आसनों की विधि, परिभाषा एवं उपयोगिता, सावधानियाँ

आसनों का शरीर पर प्रभाव।

ध्यान—परिभाषा, हठयोग मे वर्णित स्थूल व सूक्ष्म ध्यान, समाधि।

इकाई 3:— प्राणायाम के अभ्यास का उद्देश्य, प्राणायाम के अंग, प्राणायाम के अभ्यास में

सावधानियाँ, पूरक, रेचक, कुंभक तथा उसका अनुपात, हठ प्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों की विधि एवं उपयोगिता।

इकाई 4:— बन्ध—मुद्रा—महाबंध, खेचरी, उड्डीयान बंध, जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध, विपरीतकरणी, बज्रोली, शक्तिचालिनी । समाधि का वर्णन । नादानुसन्धान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय ।

संदर्भ ग्रंथ

1. हठप्रदीपिका — स्वामी स्वात्माराम जी
2. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध — स्वामी सत्यानंद जी
3. शारीरिक स्वास्थ्य एवं अध्यात्म बोध — स्वामी अपरोक्षानन्द, ऋषिकेश
4. योगासन विज्ञान — स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
5. बहिरंग योग — स्वामी योगेश्वरानन्द
6. गोरक्ष संहिता — गोरक्षनाथ
7. भक्ति सागर — स्वामी चरणदास
8. 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 Upto 75%, 1 mark; 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. Types of samadhi

Unit 2

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

Unit 3

1. Symptoms and types of Samapatti
2. Savija and Nirvija Samadhi
3. Benefits of Samadhi, Ashtang Yoga
4. Kriya Yoga and its result.

Unit 4

1. Klesh — Nature and types
2. Karmashaya — Nature and types.
3. Nature of Drishya and Drishta, coincidence and its causes
4. Way of Hann, SaptaPrantabhumiya of Pragyā.

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

प्रश्नपत्र के लिए निर्देश

मध्य छ माही परीक्षा :

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंत लघुउत्तरीय 1 अंक के अनिवार्य प्रश्न होंगे।

खण्ड 'B' में 5 अंको के पाँच विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं तीन के उत्तर देने होंगे।

छ माही 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 लघुउत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघुउत्तरीय 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

पातंजल योगदर्शन

सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान

इकाई 1 : 1. योग शब्द अर्थ, योग का लक्षण एवं उद्देश्य

2. चित्त की पाँच अवस्थाएँ

3. चित्तवृत्तियाँ प्रकार एवं निरोध के उपाय

4. समाधि के अवांतर भेद

इकाई 2 : 1. समाधि प्राप्ति के उपाय – अभ्यास , वैराग्य

2. ईश्वर – ईश्वर प्रणिधान का फल

3. अन्तरायों को दूर करने के उपाय

4. विक्षेप एवं उपविक्षेपों का स्वरूप

इकाई 3 : 1. समापत्ति का लक्षण एवं भेद

2. सबीज एवं निर्बीज समाधि

3. समाधि का फल, अष्टांग योग

4. क्रियायोग एवं क्रियायोग का फल

इकाई 4 :

1. क्लेश – स्वरूप एवं भेद
2. कर्माशय – स्वरूप एवं भेद
3. दृश्य एवं द्रष्टा का स्वरूप, संयोग एवं संयोग का कारण
4. हान का उपाय, प्रज्ञा की संप्रदांत भूमियाँ

संदर्भ ग्रंथ :-

- | | | |
|------------------------------|---|--|
| 1. पातंजल योग प्रदीप | – | स्वामी ओमानंद तीर्थ, गीताप्रेस गोरखपुर |
| 2. योगसूत्र (तत्त्व वैशारदी) | – | वाचस्वति मिश्र |
| 3. योगसूत्र (योगवार्तिका) | – | विज्ञान भिक्षु |
| 4. 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 swasthvritta and healthy living, Need of swasthvritta and healthy living, Daily routine, cells in body and its Nutrition.

Importance of Exercise, Types of Exercise.

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,

Benefitsof germinated Diet, Prohibited diet for Yoga practitioner.

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

Comparative study of Vegetarian and Non Vegetarian food.

Unit 3:

Symptoms of following diseases, cause and yogic treatment — Indigestion, 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

प्रश्नपत्र के लिए निर्देश

मध्य छ माही परीक्षा :

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंत लघुउत्तरीय 1 अंक के अनिवार्य प्रश्न होंगे।

खण्ड 'B' में 5 अंको के पाँच विषयनिष्ठ/ वर्णनात्मक प्रश्नों में से किन्हीं तीन के उत्तर देने होंगे।

छ माही 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 लघुउत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघुउत्तरीय 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).

स्वास्थ्यवृत्त आहार एवं योग चिकित्सा

सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान

इकाई 1 : स्वास्थ्य वृत्त की परिभाषा, स्वस्थ पुरुष के लक्षण, स्वास्थ्यवृत्त का प्रयोजन, दिनचर्या। शरीर की कोशिका और उनका पोषण।

व्यायाम का महत्व , व्यायाम के भेद।

इकाई 2 :- आहार 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 लिये निषिद्ध आहार।

उपवास – उपवास के लाभ प्रकार, उपवास में सावधानियाँ। शाकाहारी एवं मांसाहारी भोजन एवं तुलनात्मक अध्ययन।

इकाई 3 :- निम्नलिखित रोगों के लक्षण , कारण व यौगिक चिकित्सा– अग्निमांद्य, अजीर्ण कोष्ठबद्धता, अम्लपित्त , कोलाइटिस,

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 :-

1. चिकित्सा के विविध आयाम — पं० श्री राम शर्मा आचार्य बांगमय-40
2. योग एवं यौगिक चिकित्सा — प्रो० राम हर्ष सिंह
3. रोग से आरोग्य — इंडियन योग सोसाईटी
4. स्वास्थ्यवृत्त विज्ञान — प्रो० राम हर्ष सिंह
5. भारीरिक स्वास्थ्य और अध्यात्मबोध — स्वामी अपरोक्षानंद, ऋशिकेश
6. योग चिकित्सा — स्वामी शिवानंद जी
7. रोगों का सरल चिकित्सा — बिट्ठलदास मोदी
8. आहार और स्वास्थ्य — डा० हीरालाल
9. उपवास चिकित्सा — बनेर मेकफेडन
10. भोजन के द्वारा चिकित्सा भाग 1,2 — डा० गणेश नारायण चौहान
11. भारीर व्यायाम, क्रियात्मक विज्ञान एवं क्रीडा चिकित्सा — डा० अभय कुमार श्रीवास्तव

IV. CORE COURSE PRACTICAL [CPYOG204]: (Credits: Practical-05)**Marks: 30 (ESE: 20 Viva + 5Attd. + 5 Record) + 70 (ESEPr: 6Hrs)=100****Pass Marks =45*****Instruction to Question Setter:******End Semester Practical Examination (ESEPr):***

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 Upto 75%, 1 mark; 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, Gomukhasana, Shashankasana, Simhasana, Utkatasana, shirsasana, samkonasana, AkarnaDhurasana, Hasta Pada Angushithasana, Sukhasana, BaddhaPadmasana, Tulasana, Makrasana, Marjarl Asana, Dhanurasana Ushtrasana, Vyagharasana, Kati Chakrasana, Yoga Mudrasana, TriyakBhujangasana.

Pranayama

Sheetali Pranayama, Shetakri Pranayama, Nadi Shodhana Pranayama.

Shatkarma

Sutra Neti, Kunjal Kriya, Laghu Shankhprakhana. Dand Dhouti. Basti and types of Neti

Mudra

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

Bandha: _ Uddiyana Bandha , mul Bandha.

Dhyanana : Self Jyoti Meditation from Antha 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****प्रश्नपत्र के लिए निर्देश****छमाही परीक्षा :**

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

प्रायोगिकअभ्यास	= 70 अंक
मौखिकपरीक्षा	= 20 अंक
सततमूल्यांकन	= 05अंक
उपस्थिति	= 05अंक

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

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

प्रायोगिक अभ्यास-II**प्रायोगिक : 60 व्याख्यान**

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

प्राणायाम : शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, नाडी रोधन प्राणायाम ।

षट्कर्म :- सूत्रनेति , कुंजन, लघु शंख प्रक्षालन, दण्डधौति, बस्ति व नेति के प्रकार ।

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

बंध : उड्डियान बंध, मूलबंध ।

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)

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**Theory: 60 Hours; Tutorial:15Hours****UNIT 1- Asana – Definition - Classification**

Methodology of Asanas according to Hatha Pradipika

Effect of Yogasanas on body and mind.

UNIT 2 – Types, benefits and method of meditation Asanaa.

Methodology, utility of Asanas according to Gherand Samhita.

UNIT 3 – Types, Action, methods and benefits of bodystrengthening Asanas.

Benefits of Shirshasana, Vajrasana, Vkarasana, Ardhmatsendrasana etc.

In the diagnosis of various diseases.

Scientific interpretation of positive relaxing and enhancing Asanas.

UNIT 4 – Mudra – method and types (According to Hatha Pradipika)

Bandha - definition – types

Uddiyan - Mechanism of action. Benefits and usefulness of Uddiyana in the Treatment of stomach related diseases.

Mulbandha – Usefulness in the diagnosis of diseases occurring in the State body The method and category of Mulbandha.

Jalandhara Bandha – Method and psychosomatic effects of Jalandhar Bandha, Benefits of Jalandhara Bandha in the prevention of diseases occurring in the Cervical region.

SEMESTER III

4Papers

Total 100 x 4 = 400 Marks

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

प्रश्नपत्र के लिए निर्देशमध्य छमाही परीक्षा :

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंत लघुउत्तरीय 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 लघुउत्तरीय 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).

योगासनो का वैज्ञानिक अध्ययन

सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान

इकाई 1 : आसन – परिभाषा – वर्गीकरण।

हठ प्रदीपिका के अनुसार आसनों की क्रियाविधि।

योगासनों का शरीर व मन पर प्रभाव।

इकाई 2:– ध्यानात्मक आसनों के प्रकार, लाभ एवं क्रियाविधि।

धेरण्ड संहिता के अनुसार आसनों की क्रियाविधि, उपयोगिता।

इकाई 3:– शरीर संबर्धनात्मक आसनों के प्रकार, क्रियाविधि एवं लाभ।

शीर्षासन, बज्रासन, वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन आदि की विभिन्न रोगों के निदान में उपयोगिता।

ध्यानात्मक, शिथिलात्मक एवं संबर्धनात्मक आसनों का वैज्ञानिक विवेचन।

इकाई 4 :- मुद्राएँ – प्रकार एवं क्रियाविधि (हठ प्रदीपिका के अनुसार)

बंध – परिभाषा – प्रकार

उड्डियान-क्रियाविधि लाभ एवं पेट संबधी रोगों के उपचार में उड्डियान की उपयोगिता।

मूलबंध- विधि एवं श्रेणि प्रदेश में होने वाले रोगों के निवारण में उपयोगिता।

जालंधर बंध – विधि एवं मनोदैहिक प्रभाव, ग्रीवा प्रदेश में होने वाली बिमारियों के निवारण में जालंधर बंध की उपयोगिता।

संदर्भ ग्रंथ :-

1. योगासन – स्वामी शिवानन्द जी
2. योग से आरोग्य – इण्डियन योग सोसाईटी, सागर
3. योग चिकित्सा – स्वामी कुवलयानंद जी
4. आसन प्रणायाम मुद्रा बंध – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती जी
5. योगा थेरापी – स्वामी शिवानन्द जी
6. भाारीरिक स्वास्थ्य और अध्यात्म बोध – स्वामी अपरोक्षानंद, ऋशिकेश

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 Upto 75%, 1 mark; 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**

Meaning, Definition, and importance of Mental Health in Psychology

Nature of human health in the context of modern psychology

Properties and characteristics of mental health

Factors affecting the mental health.

Methods of Yoga and psychology.

Unit 2

Meaning, Nature and functioning of mind. Concept of mind and Indian shastras. Nature of conscious, unconscious and subconscious mind, Levels of consciousness.

Coordination between mind and body. Effects of mind on body.

Difference between normal and abnormal behaviour.

Unit 3

Personality: Concept of personality in Psychology

Classification of mental diseases

Psychosomatic disease and its yogic treatment

Factors of personality development, types of personality. Abnormal personality, Role of yoga in development of personality.

Unit 4

Prayer: Types, effects on mind and its importance in daily life.

Idea of Chitta and Chittvrities, Techniques of controlling Chittavrities by Yogabhyas.

Causes and symptoms of mental disease and its yogic treatment.

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****प्रश्नपत्र 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 मानसिक स्वास्थ्य का स्वरूप। मानसिक स्वास्थ्य के गुण एवं विशेषताएँ।

मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक।

मानसिक स्वास्थ्य के विकास के लिए योग की विधियाँ।

इकाई 2 : मन का अर्थ एवं उसके कार्य। मन की चेतन व अचेतन प्रकृति।

चेतना की अवस्थाएँ।

मन तथा भारीर 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:

1. योग परिचय — पीताम्बर झा
2. सामान्य मनोविज्ञान — डा० अरुण भार्मा
3. सामान्य मनोविज्ञान — डा० दुर्गानन्द सिन्हा
4. भारतीय मनोविज्ञान — डा० लक्ष्मी भुक्ला, विद्या निकेतन दिल्ली
5. आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान — अरुण सिंह, मोतीलाल बनारसी दास
6. चिकित्सा उपचार के विविध आयाम — पं० श्रीराम भार्मा आचार्य, वांगमय—40
7. प्राणायाम से आधि व्याधि निवारण — ब्रह्मवर्चस
8. भाारीरिक स्वास्थ्य और अध्यात्म बोध — स्वामी अपरोक्षानन्द, ऋशिकेश
9. 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).

PRINCIPLES OF NATUROPATHY

Theory: 60 Hours; Tutorial:15 Hours

Unit 1:

Brief History of naturopathy

Fundamentals principles of naturopathy- Root cause of disease, status of intense and chronic diseases. Methods to increase life energy according to naturopathy.

Unit 2:

Hydro Therepy: Importance of water. Benefits of water, effects of water on body in different temperature.

Theory of Hydro Therepy. Methods to use water.

Natural Bath, General and abrasion [friction] bath, (hip)Chopped bath, Vapour Bath

Full body wet bandage (patti) [Chest, Stomach, Neck, Hand and Leg]. Anema - Types and Benefits

Unit 3:

Soil, Sun, Air therapy:Importance,Types, property of soil..

Effect of Soil on body, bandage of soil

Effects and Bbenefits of sunrays and sun bath.. Techniques of use of sun rays. Importance of Air and Air bath..

Unit 4:

Fasting: - Principles and physiological action and reaction

Meening importance and role in treating diseases

Ruls of Fastaing. Difficulties during Fasting and its remedies.

Types of fasting, Short, Long, Full, Half, Milk fasting, Water fasting, Rasopavasa, Falopavasa, Ekaharopavasa, .Natural diet and Ideal diet.

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****प्रश्नपत्र के लिए निर्देश****मध्य छमाही परीक्षा :**

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंतलघुउत्तरीय 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 लघुउत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघुउत्तरीय 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 दा 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 mark).

प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त 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 भाक्ति 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 व लाभ।

इकाई 3 :- मिट्टी, सूर्य, वायु चिकित्सा :- मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव, मिट्टी की पट्टियाँ।

सूर्य प्रकाश का महत्त्व । वायु का महत्त्व । वायु स्नान ।

इकाई 4 :- उपवास-सिद्धांत व शारीरिक क्रिया-प्रतिक्रिया ।

आरोग्य हेतु उपवास । रोग का उभार व उपवास ।

उपवास के नियम, उपवास के प्रकार-दीर्घ, लघु, पूर्ण अर्ध, जलोपवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास, आदर्श आहार, प्राकृतिक आहार ।

संदर्भ ग्रंथ

1. आरोग्य कुंजी — महात्मा गाँधी
2. योगतत्वांक — गीताप्रेस गोरखपुर
3. धेरण्ड संहिता — स्वामी निरंजनानंद सरस्वती
4. चिकित्सा उपचार के विविध आयाम — प० श्री राम शर्मा आचार्य वांगमय-40
5. प्राकृतिक आयुर्विज्ञान — आरोग्य सेवा प्रकाशन
6. रोगों की सरल चिकित्सा — डा० विट्ठलदास गोडी
7. रोगों का नवीन चिकित्सा — श्री लुई कूने
8. वैज्ञानिक प्राकृतिक चिकित्सा — डा० हीरालाल
9. जल चिकित्सा — डा० हीरालाल
10. सूर्य किरण चिकित्सा — मोहन लाल कटोटिया
11. प्राकृतिक चिकित्सा — डा० कुलरंजन मुखर्जी
12. रोगों की अचूक चिकित्सा — डा० जानकी शरण वर्मा
13. उपवास चिकित्सा — श्री बर्नर मैकफेडन
14. पुराने रोगों की गृह चिकित्सा — डा० कुलरंजन मुखर्जी

IV. CORE COURSE PRACTICAL [CPYOG304]:

(Credits: Practical-05)

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

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 Upto 60%, 1 mark; 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, EkpadaSkandhasana, Mayurasn, Poorna Dhanurasana, Kandharasana, Pada PrasarPaschimottasana, Parivrtti Janu Sirasana, PandhaSarvangmana, Ek Pada Pranamasana, Merudandasana, Vataynasana. Hanumanasana, Moolbandhasana, Gorakshasana,

Pranayama:

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

Bandha: Jalandher Bandha. Uddiyan Bandha. Mul Bandha

Mudra:

Singh Mudra, Manduki Mudra, Bhoochari Mudra. Bipritkarni Mudra. Maha Mudra

Shatkarma:

Trataka, Anisar Kriya. Sutrtaneti. DandDhouti. Types of Dhouti and Kapalbhati

Dhavana: Savita Dhayana, Soham [Ajapa] Dhayana

Viva voce:

Marks: 30 (MSE: 20Th. 1Hr + 5Attd. + 5Assign.) + 70 (ESE: 3Hrs)=100**Pass Marks (MSE:17 + ESE:28)=45****प्रश्नपत्र के लिए निर्देश****छमाही परीक्षा :***70 अंको की परीक्षा में निम्नलिखित निर्देशानुसार अंक निर्धारित किये जायेंगे ।*

प्रायोगिकअभ्यास	= 70 अंक
मौखिकपरीक्षा	= 20 अंक
सततमूल्यांकन	= 05अंक
उपस्थिति	= 05अंक

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

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

प्रायोगिक अभ्यास - III**प्रायोगिक : 60 व्याख्यान**

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

प्राणायाम : भ्रामरी, सूर्यवेदन, चंद्रवेदी , बादयवृत्ति, आभ्यन्तरवृत्ति, सहित, नाडी शोधन ।

बंध : जालन्धर बंध, उड्डियान, मूल

मुद्रा :— सिंह मुद्रा, मांडूकी मुद्रा , भूचरी मुद्रा, विपरीतकरणी, महामुद्रा

षट्कर्म :— त्राटक , अग्निसार क्रिया, सूत्रनेति, दंड धौति धोति के प्रकार और कपालभांति

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)

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).

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. Charvak Philosophy : General Introduction, Principles
4. Buddhist: General Introduction, Principles
4. Sankhya Darshan: . General Introduction, Principles

Unit 2

1. Jain Philosophy : General introduction, Principles
2. Nayay Darshan: General Introduction, Principles
3. Vaisheshik Philosophy : General Introduction, Principles
4. Importance of Indian Philosophy in modern life.

Unit 3

1. Yoga Darshan: General Introduction and principles .
2. Mimansa Darshan.: General Introduction, principles
3. Vdanta Darshan: . General Introduction, principles

Unit 4

1. Human Consciousness: Meaning and Definition of Consciousness, Nature of human consciousness.
2. Nature of human consciousness in Vedas, Upnishads, and Shatha Darshans.

SEMESTER IV

4 Papers

Total 100 x 4 = 400 Marks

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****प्रश्नपत्र के लिए निर्देश****मध्य छमाही परीक्षा :**

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे। खण्ड 'A' में पाँच अत्यंत लघुउत्तरीय 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 लघुउत्तरीय 1 अंक के प्रश्न होंगे। प्रश्न संख्या 2 लघुउत्तरीय 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).

भारतीय दर्शन एवं मानवचेतना सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान

इकाई 1:- दर्शन – अर्थ, परिभाषायें तथा भारतीय दर्शन का परिचय,

आधुनिक जीवन में दर्शन की उपयोगिता।

चार्वाक –दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धांत।

बौद्ध-दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धांत।

सांख्य-दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धांत।

इकाई 2: जैन दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धांत।

न्याय दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धांत।

वैशेषिक दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धांत।

आधुनिक जीवन में भारतीय दर्शन की उपयोगिता।

इकाई 3 : योग दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धांत।

मीमांसा दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धांत।

वेदान्त दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धांत।

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

वेद, उपनिषद् एवं षट् दर्शनों में मानव चेतना का स्वरूप।

संदर्भ ग्रंथ :-

1. भारतीय दर्शन की रूपरेखा — एच० पी० सिन्हा
2. भारतीय दर्शन — आचार्य बलदत्त उपाध्याय
3. मानव चेतना — ईश्वर भारद्वाज
4. भारतीय दर्शन — एस० राधाकृष्णन
5. भारतीय दर्शन का रूपरेखा — हिरी अन्ना
6. संख्य प्रवचन भाष्य — विज्ञान भिक्षु
7. भारतीय दर्शन का इतिहास — डा० उमेश चन्द्र मिश्र
8. Indian Philosophy — S.N. Dasgupta
9. Introduction to Indian Philosophy - I. Sinha
10. Indian Philosophy - Dr. S. Radhakrishnan
11. 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 Upto75%, 1mark; 75<Attd.<80, 2 marks;80<Attd.<85, 3 marks;85<Attd.<90, 4 marks;90<Attd, 5 marks).

SCIENTIFIC STUDY OF PRANAYAMA**Theory: 60 Hours; Tutorial: 15 Hours****Unit 01**

Prana - Pranayama

Interpretation of Pranayama according to traditional texts

Pranayama - Types and Mode of action

Unit 02

Structure of Respiratory system and effect of Pranayama.

Effect of Pranayama on Respiratory control

Types of Nadi - Eda - Pingla - Shusumna

Prana - Types, Location, Function

Unit 03

Importance of Meditative Asana for Pranayama

Use of Pranayama in the prevention of various diseases lik Asthma, Diabetes, Mental

Depression, Insomnia, High and low BP

Unit 4

Essentiality and spiritual interpretation of Bandha in Pranayama

Scientific study of Bandha

Scientific study of Pranayama

Process, Benefits and precautions of Nadishodhana, Sheetli, Shitkari, Bhastrika, Ujjai,

Murcha, Anulom-Vilom Pranayama

Methods of breathing and Yogic breathing.

II. GENERIC/ DISCIPLINE CENTRIC ELECTIVE [ECYOG402]:

(क्रेडिट:सैद्धान्तिक-04,ट्यूटोरियल-01)

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

20 अंको की परीक्षा में प्रश्नों के दो समूह होंगे।खण्ड 'A' में पाँच अत्यंतलघुउत्तरीय 1 अंक के अनिवार्य प्रश्न होंगे।खण्ड 'B' में 5 अंको के पाँचविज्ञानिष्ठ/ वर्णनात्मकप्रश्नोंमें से किन्हीं तीन के उत्तर देने होंगे।

छमाही परीक्षा :

70अंको कीपरीक्षा मेंप्रश्नों के दोसमूहहोंगे।खण्ड 'A'अनिवार्यहैजिसमेंदोप्रश्नहोंगे।प्रश्न संख्या 1मेंपाँचअत्यंतलघुउत्तरीय 1 अंक के प्रश्नहोंगे।प्रश्न संख्या 2 लघुउत्तरीय 5 अंक का प्रश्नहोगा।खण्ड 'B'में15 अंको के छः विज्ञानिष्ठ/ वर्णनात्मकप्रश्नोंमें से किन्हींचारके उत्तरदेनेहोंगे।

नोट : परीक्षा मेंपूछे गए प्रत्येकप्रश्नमेंउप-विभाजनहोसकतेहैं।

20 अंकों की दोआंतरिकपरीक्षाओंमेंप्राप्तअधिकतमअंककाचयनहोगा।

05 अंकउपस्थिति एवं 05 अंकसेमिनार, एन. एस. एस. एवंसांस्कृतिककार्यक्रमोंमेंसहभागितापर।

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

प्राणायाम का वैज्ञानिक अध्ययन सैद्धान्तिक : 60 व्याख्यान, ट्यूटोरियल : 15 व्याख्यान

इकाई 1 : प्राण – प्राणायाम।

पारम्परिक ग्रंथों के अनुसार प्राणायाम की विवेचना।

प्राणायाम – प्रकार एवं क्रियाविधि।

इकाई 2 : श्वसन तंत्र की संरचना व प्राणायाम का प्रभाव

प्राणायाम का श्वसन नियंत्रण पर प्रभाव,

नाड़ियों के प्रकार – इडा, पिंगला, सुशुम्ना।

प्राण – प्रकार, स्थान, कार्य।

इकाई 3 : प्राणायाम हेतु ध्यानात्मक आसनों का महत्व।

विभिन्न रोगों के निवारण में प्राणायाम की उपयोगिता जैसे –

दमा, मधुमेह , मानसिक अवसाद, अनिद्रा, उच्च व निम्न रक्तचाप।

इकाई 4 :- प्राणायाम में बंधों की अनिवार्यता एवं आध्यात्मिक विवेचन।

बंधों का वैज्ञानिक विवेचन।

प्राणायाम का वैज्ञानिक विवेचन।

नाड़ीशोधन, शीतली, शीतकारी, भस्त्रिका, उज्जायी, मूर्च्छा,

अनुलोम-विलोम प्राणायाम की क्रियाविधि, लाभ व सावधानियाँ।

श्वसन की विधियाँ एवं यौगिक श्वसन।

संदर्भ ग्रंथ

- | | | |
|--------------------------------------|---|----------------------------|
| 1. प्राणायाम साधना | — | स्वामी शिवानंद , ऋषिकेश |
| 2. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध | — | स्वामी कुवलयानंद |
| 3. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध | — | स्वामी सत्यानंद |
| 4. पांतजल योग प्रदीप | — | स्वामी ओमानंद |
| 5. प्राण विज्ञान | — | स्वामी योगे वरानंद |
| 6. शारीरिक स्वास्थ्य और अध्यात्म बोध | — | स्वामी अपरोक्षानंद, ऋषिकेश |

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

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

PRACTICAL -IV**Asana:**

Parivrittrikonasana, Uttithaparsvakonasana, Virbhadrasana, Parsvauttanasana, Utkatasana, Chaturangdandasana, Supt Virasana, MahaMudrasana, AshtaVakrasana, Padanugasthasana, PadamMaurasana, AkaranaDhanurasana,

Pranayama:

Description of All Pranayama

Bandha: Maha bandha.

Mudra: VipreetKarnai, Prana, Akashi and Maha Mudra.Khechari. Tadagi.

Shatkarma:

DandaDhouti, VstraDhouti and Shankprakshalana(Laghoo)

Dhavana: AtmaAnubhuti, Subtle Meditation.

Viva voce:

प्रश्नपत्र के लिए निर्देश**छमाही परीक्षा :**

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

प्रायोगिकअभ्यास	= 70 अंक
मौखिकपरीक्षा	= 20 अंक
सततमूल्यांकन	= 05अंक
उपस्थिति	= 05अंक

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

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

प्रायोगिक अभ्यास-IV**प्रायोगिक : 60 व्याख्यान****तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त अभ्यास**

आसन :- परिवृत त्रिकोणासन, उत्थित पा र्वकोणासन, वीरभद्रासन, पार्श्वोत्तानासन, उत्कटासन, चतुरंग दण्डासन, सुप्त वीरासन, महामुद्रासन, अष्ट वक्रासन, पादांगुशठासन, पद्म मयुरासन, आकर्ण धनुरासन ।

प्राणायाम :- सभी प्राणायामों का वर्णन ।

बंध :- महाबंध ।

मुद्रा :- विपरीतकरणी, प्राण, आकाशी, महामुद्रा, खेचरी, तडागी ।

षट्कर्म :- शंख प्रक्षालन, दंड धौति, वस्त्र धौति ।

ध्यान :- सर्व सुनभ ध्यान । आत्मानुभूति ध्यान ।

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 (ESEPr):***

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****प्रश्नपत्र के लिए निर्देश****छमाही परीक्षा :**

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

शोध. निबंध / 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 ।

अध्यापन अभ्यास (लघुशोध प्रबंध)

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

- i विषय चयन के लिए प्रेरणा
- ii पद्धति और सामग्री चयन / संकलन
- iii संकल्पना एवं महत्त्व
- iv भविष्य के लिए उपयोगिता एवं प्रासंगिकता
- v लघुशोध-प्रबंध न्यूनतम 50 अंकित पृष्ठों में अपेक्षित है।

पाठ्यक्रम : योगसाहित्य एवं योग से संबंधित किसी विषय पर लघु शोध प्रबंध।

अथवा**Marks: 100 (ESE: 3Hrs)=100****Pass Marks (ESE) = 45****अध्यापन अभ्यास****प्रायोगिक : 60 व्याख्यान****प्रश्नपत्र के लिए निर्देश****छमाही परीक्षा :**

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

1. कक्षाओं का प्रबंध, अध्यापन विधियाँ एवं पाठयोजना प्रबंधन पर व्याख्यान।
2. कक्षा में अभ्यास पाठों का आयोजन।
3. योगग्रन्थों के संदर्भमें विविध योगप्रक्रियाओं की विशेषताओं पर व्याख्यान।
4. विभागाध्यक्ष के निर्देशानुसार विद्यार्थी को आवंटित योग विषयों पर निर्धारित दिनांक को पाठ योजनाएँ प्रस्तुत करनी होगी।

- | | | |
|--|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> अनुसंधानविधियाँ | — | 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.

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

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

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

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 Grade) X	SGPA (Credit Point/Credit)
Semester I					
FC	05	A	8	40	
C-1	05	B+	7	35	
C-2	05	B	6	30	
C-3/CP	05	B	6	30	
Total	20			135	6.60 (135/20)
Semester II					
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	
Total	20			135	6.60 (135/20)
Semester III					
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	
Total	20			175	8.75 (175/20)
Semester IV					
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	
Total	20			150	7.50 (150/20)
CGPA					
Grand Total	80			595	7.44 (595/80)

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= $(20 \times 6.60 + 20 \times 6.60 + 20 \times 8.75 + 20 \times 7.50) / 80 = 7.36$

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.



Ranchi University, Ranchi

Mid Sem No.Exam Year**Subject/ Code****F.M.** =20**Time**=1Hr.

General Instructions:

समान्य निर्देश :

- Group A** carries very short answer type compulsory questions.
(खंड 'A' में अत्यंत लघु उत्तरीय अनिवार्य प्रश्न हैं।)
- 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।)
- Answer in your own words as far as practicable.
(यथासंभव अपने भावों में उत्तर दें।)
- Answer all sub parts of a question at one place.
(एक प्रश्न के सभी भागों के उत्तर एक साथ लिखें।)
- Numbers in right indicate full marks of the question.
(पूर्णांक दाहिनी ओर लिखे गये हैं।)

Group A

-
-
-
-
-

[5x1=5]

Group B

-
-
-
-
-

[5]

[5]

[5]

[5]

[5]

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

