



**SWAMI VIVEKANAND UNIVERSITY, SAGAR (M.P.)**

Established under Govt. of Madhya Pradesh Act No. 44 to 2011  
The madhya Pradesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapana Avam Sanchalan)  
Tritiya Sansodhan Adhinyam 2011 Dated 31 Dec 2011



# SYLLABUS

FOR

**M.A./M.Sc.**  
(YOGIC SCIENCE)

**DEPARTMENT OF YOGIC SCIENCE**  
**FACULTY OF ARTS**

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

SWAMI VIVEKANAND UNIVERSITY, SIRONJA SAGAR (M.P.)  
2019-21



**SWAMI VIVEKANAND UNIVERSITY, SAGAR (M.P.)**

Established under Govt. of Madhya Pradesh Act No. 44 to 2011  
The madhya Pradesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapana Avam Sanchalan)  
Tritiya Sansodhan Adhiniyam 2011 Dated 31 Dec 2011



## *Swami Vivekanand University, Sagar (M.P.)*

**Faculty:** Arts

**Department:** Yogic Science

**Scheme of Course:** M.A./M.Sc. in Yogic Science

**Course Code:** MAYS/MSCYS

**Year – 1<sup>st</sup> Semester**

Subject Name	Title of the Paper	Paper Code	Distribution of Marks						
			Theory				Practical		Grand Total
			External Marks		Internal Marks		Max	Min (b)	Max
			Max Marks	Min Marks	Max Marks	Min Marks			
Paper - 1	योग का इतिहास एवं विकासात्मक अध्ययन	MAYS/MSCYS 101	42	15	8	3			50
Paper - 2	मानव भारीर रचना एवं क्रिया विज्ञान	MAYS/MSCYS 102	42	15	8	3			50
Paper - 3	हठ योग के सिद्धान्त	MAYS/MSCYS 103	42	15	8	3			50
Paper - 4	योग चिकित्सा स्वस्थ वृत्त एवं मानसिक स्वास्थ्य	MAYS/MSCYS 104	42	15	8	3			50
Practical-I	प्रायोगिक प्रश्न पत्र- 1	MAYS/MSCYS 105					50	18	50
Practical-II	प्रायोगिक प्रश्न पत्र- 2	MAYS/MSCYS 106					50	18	50
	<b>Total</b>		<b>168</b>	<b>60</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>300</b>



**SWAMI VIVEKANAND UNIVERSITY, SAGAR (M.P.)**

Established under Govt. of Madhya Pradesh Act No. 44 to 2011  
The madhya Pradesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapana Avam Sanchalan)  
Tritiya Sansodhan Adhinyam 2011 Dated 31 Dec 2011



## Swami Vivekanand University, Sagar (M.P.)

**Faculty:** Arts

**Department:** Yogic Science

**Scheme of Course:** MA/M.Sc. in Yogic Science

**Course Code:** MAYS/MSCYS

**Year – 1<sup>st</sup> Semester**

Subject Name	Title of the Paper	Paper Code	Distribution of Marks						
			Theory				Practical		Grand Total
			External Marks		Internal Marks		Max	Min (b)	Max
			Max Marks	Min Marks	Max Marks	Min Marks			
Paper - 1	History of Yoga and Developmental Studies	MAYS/MSCYS 101	42	15	8	3			50
Paper - 2	Human Anatomy and Physiology	MAYS/MSCYS 102	42	15	8	3			50
Paper - 3	Principles of Hath Yoga	MAYS/MSCYS 103	42	15	8	3			50
Paper - 4	Yoga Therapy Swastha Vritta and and Mental Health	MAYS/MSCYS 104	42	15	8	3			50
Practical-I	Yoga Practical - I	MAYS/MSCYS 105					50	18	50
Practical-II	Yoga Practical - II	MAYS/MSCYS 106					50	18	50
	<b>Total</b>		<b>168</b>	<b>60</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>300</b>



## *M.A/M.Sc. Yogic Science*

### (सैद्धांतिक प्रश्न पत्र प्रथम)

### विषय— योग का इतिहास एवं विकासात्मक अध्ययन —101

प्रथम — सेमेस्टर

Marks 42

- इकाई —1 योग का उद्भव एवं विकास — वैदिक साहित्य, उपनिषदों, पुराणों एवं स्मृतियों आदि में योग शब्द का अर्थ एवं परिभाषायें।
- इकाई —2 योग एवं भारतीय संस्कृति का दार्शनिक समन्वय। वशिष्ट एवं पतंजलि के अनुसार योग की व्याख्या एवं महत्व। दर्शन शब्द की परिभाषा विभिन्न भारतीय दर्शनों का सामान्य परिचय एवं योग का वर्णन।
- इकाई —3 गीता के अनुसार योग की संपूर्ण अवधारणा। धर्म की परिभाषा एवं अवधारणा, प्रमुख परंपराओं के अनुसार विभिन्न योग का परिचय एवं योग का समन्वय।
- इकाई —4 जीवन में आश्रम एवं वर्ण व्यवस्था, धर्म की उत्पत्ति संकल्पना एवं पुरुषार्थ चतुष्टय की अवधारणा एवं महत्व, संस्कार।
- इकाई —5 योग की विभिन्न शाखाएं— हठयोग, राजयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, लययोग, मंत्रयोग।

संदर्भ ग्रंथ सूची —

1. कल्याण योगांक — गीताप्रेस गोरखपुर।
2. कल्याण योगतत्वांक— गीताप्रेस गोरखपुर।
3. संत जीवन चरित्र— स्वामी विज्ञानानंद।
4. योग विज्ञान— स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती।



## *M.A/M.Sc. Yogic Science*

### (सैद्धांतिक प्रश्न पत्र द्वितीय)

### विषय— मानव भारीर रचना एवं क्रिया विज्ञान —102

प्रथम – सेमेस्टर

Marks 42

- इकाई –1 मानव शरीर रचना का क्रिया विज्ञान परिचय— मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान परिचय शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान की मूलभूत अवधारणा। कोशिका— संरचना एवं कार्य विभिन्न कोशकीय संरचनाएं एवं उनकी क्रियाएं। उतर संरचना एवं कार्य व उनकी क्रियायें।
- इकाई –2 अस्थि एवं मासपेशीय तंत्र – अस्थि तंत्र परिचय, काय अस्थिया का वर्गीकरण अस्थि जाड की संरचना परिचय क्रिया एवं कार्य। मासपेशीय तंत्र का परिचय संरचना प्रकार एवं कार्य।
- इकाई –3 पाचन एवं श्वसन तंत्र – पाचन तंत्र का परिचय एवं विभिन्न अंग की संरचना क्रिया कार्य एवं प्रकार। श्वसन तंत्र के अंगों की संरचना क्रिया कार्य एवं प्रकार।
- इकाई –4 रक्त परिसंचरण संस्थान एवं तंत्रिका तंत्र – रक्त परिसंचरण संस्थान का परिचय, हृदय की संरचना एवं क्रिया। तंत्रिका तंत्र का परिचय एवं संरचना।
- इकाई –5 अन्त स्त्रावी तंत्र का परिचय।

### संदर्भ ग्रंथ सूची

1. मानव भारीर रचना एवं क्रिया विज्ञान डॉ एच आर नागन्द स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीएरम सर्किल कम्पुगांडा नगर बैंगलार 560019 कर्नाटक भारत।
2. ए गिलम्स ऑफ हयमन बॉडी डॉ भाली टलिस स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीएरम सर्किल कम्पुगांडा नगर बैंगलार 560019 कर्नाटक भारत।
3. प्रकाशन ऑफ पाजिटिव हल्थ डॉ भाली टलिस स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीएरम सर्किल कम्पुगांडा नगर बैंगलार 560019 कर्नाटक भारत।
4. मानव भारीर रचना एवं क्रिया विज्ञान डॉ राजव दीक्षित प्रमाद प्रिटस भाशा भवन हालन गज मथरा उ.प्र.
5. स्वस्थयवृत्त रामहाश सिंह चाखम्बा संस्कृत प्रकाशन बनारस 2001



## ***M.A./M.Sc. Yogic Science***

### **(सैद्धांतिक प्रश्न पत्र तृतीय)**

### **विषय— हठ योग के सिद्धांत —103**

#### **प्रथम – सेमेस्टर**

Marks 42

- इकाई –1** हठयोग का अर्थ, उद्देश्य एवं अंग, हठयोग में साधक एवं बाधक तत्त्व, मठ स्थान की अवधारणा मिताहार पथ्य की अवधारणा ।
- इकाई –2** हठयोग एवं राजयोग में संबंध। आसन की परिभाषा, अवधारणा एवं प्रकार, हठप्रदीपिका एवं घेरण्डसंहिता में वर्णित विभिन्न आसन, उनकी विधिया, लाभ सावधानियां एवं आधुनिक समय में महत्व ।
- इकाई –3** बंध का अर्थ परिभाषा एवं प्रकार योग साधना में बंधों की भूमिका। मुद्रा का अर्थ परिभाषा एवं हठप्रदीपिका एवं घेरण्डसंहिता में वर्णित मुद्राओं के प्रकार उनकी विधियां एवं लाभ ।
- इकाई –4** हठप्रदीपिका में वर्णित षट्कर्म उनकी विधियाँ, सावधानियां एवं लाभ योग साधना में षट्क्रियाओं की भूमिका एवं आधुनिक जीवन शैली में शुद्धिक्रियाओं का महत्व। प्राणायाम— यौगिक श्वसन प्रक्रिया, पूरक, कुम्भक एवं रेचक की अवधारणा । प्राण की अवधारणा प्रकार एवं उपप्रकार। हठयोग साधना में प्राणायाम का महत्व। हठयोग प्रदीपिका एवं घेरण्डसंहिता में वर्णित विभिन्न प्राणायाम एवं उनकी विधियाँ, सावधानियाँ एवं लाभ ।
- इकाई –5** घेरण्डसंहिता में वर्णित प्रत्याहार की अवधारणा, विधियाँ एवं लाभ। धारणा की परिभाषा, विधि एवं लाभ घेरण्डसंहिता में वर्णित ध्यान की परिभाषा विधियाँ एवं लाभ। हठप्रदीपिका में वर्णित नाद एवं नादानुसंधान की अवधारणा ।

#### **संदर्भ ग्रंथसूची**

1. योग आसन, प्राणायाम मुद्रायें, क्रियायें— डॉ एच.आर नागेन्द्र— स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत ।
2. ए. रिलम्स ऑफ ह्युमन बॉडी डॉ भाली टेलिस स्वामी विवेकानंद प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत ।
3. प्रमोशन ऑफ पॉजीटिव हेल्थ — डॉ भाली टेलिस स्वामी विवेकानंद प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत ।
4. मानव भारीर रचना एवं क्रिया विज्ञान — डॉ राजेश दीक्षित प्रमोद प्रिंटर्स भाशा भवन हालन गंतज मथुरा म.प्र.
5. स्वस्थवृत्त — रामहर्ष सिंह चोखम्बा संस्कृत प्रकाशन बनारस 2001
6. योग इट्स एप्लीकेशन डॉ एच आर नागेन्द्र स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत ।
7. द आर्ट एण्ड साईंस प्राणायाम — नागेन्द्र स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन 19 गवीपुरम सर्किल केम्पुगोडा नगर बैंगलोर 560019 कर्नाटक भारत ।



## ***M.A./M.Sc. Yogic Science***

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

Marks 42

- इकाई –1** 1. स्वस्थ वृत्त – परिभाषा, प्रयोजन एवं स्वस्थ निर्भरता के तत्व, स्वस्थ वृत्त आधारित दिनचर्या। व्यायाम की परिभाषा, प्रकार यौगिक व्यायाम एवं अन्य व्यायामों में अंतर। स्वस्थय के तीन स्तंभ (आहार, निदा ब्रम्हचर्य)।
- इकाई –2** आहार की आवश्यकता, आहार के घटक, आहार की गुणवत्ता मात्रा एवं समय, यौगिक आहार, संतुलित आहार की अवधारणा, उसके घटक एवं उपयोगिता।
- इकाई –3** स्वास्थ्य का अर्थ एवं परिभाषा, यौगिक चिकित्सा के सिद्धांत क्षेत्र, विश्व स्वास्थ्य संगठन योग एवं आयुर्वेदानुसार स्वस्थय रहने के सामान्य उपाय।
- इकाई –4** व्यक्तित्व की परिभाषा एवं व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाले कारक एवं व्यक्तित्व विकास की अवधारणा, मानसिक रोगों के कारण व लक्षण, चिन्ता, अवसाद तनाव अनिद्रा।
- इकाई –5** मधुमेह, मोटापा, उच्च व निम्न रक्तचाप गठिया, सर्दी जुखाम, दमा कमर दर्द कब्ज अम्लपित्त व अर्जीण उदरव्रण (अल्सर)

### **संदर्भ ग्रंथ सूची –**

1. स्वस्थय वृत्त विज्ञान– डॉ हर्ष सिंह ।
2. यौगिक चिकित्सा – स्वामी कुवाल्यानंद
3. योग से आरोग्य – कालीदास जो जी ।
4. योग मनोविज्ञान– डॉ भान्ति प्रकाश आत्रे ।
5. योग एवं यौगिक चिकित्सा – डॉ हर्ष सिंह ।



## *M.A./M.Sc. Yogic Science*

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र – पंचम

विषय – प्रायोगिक प्रश्न पत्र – I योगाभ्यास  
क्रियात्मक योग

प्रथम – सेमेस्टर

Marks 50

- इकाई –1 षट्कर्म – धौती–दण्ड / वमन नेति –जलनेति एवं सूत्रनेति। नौलि– मध्य नौति, वामनौलि, दक्षिणनौलि एवं नौलिचालान, कपालभांति, त्राटक ।
- इकाई –2 सूक्ष्म व्यायाम
- इकाई –3 सूर्यनमस्कार
- इकाई –4 आसन (विशिष्ट) खड़े होकर बैठकर, पेट के बल एवं पीठ के बल आकर्णधनुरासन, भुजंगासन, चक्रासन, गरुणासन, गोमुखासन, नोकासन, पादागुश्ठासन, सुखासन, पर्वतासन, पश्चिमोत्तानासन, पवनमुक्तासन, संकटासन, सर्वांगासन, भवासन, सिंहासन, स्वाशिकासन, ताडासन, तोलासन, त्रिकोणासन, उष्ट्रासन, हलासन, मकरासन, मत्स्यासन, वक्रासन, सुप्तवज्रासन, उग्रासन, पादहस्तासन, मयूरासन, शीर्षासन, जामुसिरासन, हनुमानासन, नटराजासन, एकपादराजकपोतासन, गोरक्षासन, वशिष्टासन, चक्रासन ।
- इकाई –5 प्राणायाम (विशिष्ट) मुद्रा एवं बंध (त्रिबंध) नाडी शोधन, प्राणायाम (कुभक के साथ) शीतली, शीतकारी, भ्रामरी, भस्त्रिका, उज्जायी (कुभक के साथ )





**SWAMI VIVEKANAND UNIVERSITY, SAGAR (M.P.)**

Established under Govt. of Madhya Pradesh Act No. 44 to 2011  
The madhya Pradesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapana Avam Sanchalan)  
Tritiya Sansodhan Adhinyam 2011 Dated 31 Dec 2011



## *M.A./M.Sc. Yogic Science*

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र— शषठम  
विषय – प्रायोगिक प्रश्न पत्र – II योगाभ्यास  
क्रियात्मक योग

प्रथम – सेमेस्टर

Marks 50

- इकाई –1 मुद्रायें एवं बंध विपरीतकरणी मुद्रा, ब्रम्हमुदा, महामुद्रा,  
बंध जालंधरबंध, उड्डियानबंध, मूलबंध, महाबंध
- इकाई –2 ध्यान,अंतः, मौन, अजपाजप, चिदाका ।।
- इकाई –3 योगनिद्रा ॐ उच्चारण, प्रार्थनाएं
- इकाई –4 मंत्र, गीतापाठ, भजन, संतसंग, सेवागीत, दे ।।क्तिगीत ।
- इकाई –5 कर्मयोग एवं सेवा का महत्व ।



**SWAMI VIVEKANAND UNIVERSITY, SAGAR (M.P.)**

Established under Govt. of Madhya Pradesh Act No. 44 to 2011  
The madhya Pradesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapana Avam Sanchalan)  
Tritiya Sansodhan Adhinyam 2011 Dated 31 Dec 2011



## Swami Vivekanand University, Sagar (M.P.)

**Faculty:** Arts

**Department:** Yogic Science

**Scheme of Course:** M.A./M.Sc. in Yogic Science

**Course Code:** MAYS/MSCYS

**Year – 2<sup>nd</sup> Semester**

Subject Name	Title of the Paper	Paper Code	Distribution of Marks						
			Theory				Practical		Grand Total
			External Marks		Internal Marks		Max	Min (b)	Max
			Max Marks	Min Marks	Max Marks	Min Marks			
Paper - 1	पातंजल योग सूत्र	MAYS/MSYS 201	42	15	8	3			50
Paper - 2	भारतीय दर्शन एवं योग	MAYS/MSYS 202	42	15	8	3			50
Paper - 3	भारतीय योगी एवं योग संस्थान	MAYS/MSYS 203	42	15	8	3			50
Paper - 4	प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत	MAYS/MSYS 204	42	15	8	3			50
Practical -I	प्रायोगिक प्रश्न पत्र – 1	MAYS/MSYS 205					50	18	50
Practical -II	प्रायोगिक प्रश्न पत्र – 2	MAYS/MSYS 206					50	18	50
	<b>Total</b>		<b>168</b>	<b>60</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>300</b>



# Swami Vivekanand University, Sagar (M.P.)

**Faculty:** Arts**Department:** Yogic Science**Scheme of Course:** MA/M.Sc. in Yogic Science**Course Code:** MAYS/MSYS**Year – 2<sup>nd</sup> Semester**

Subject Name	Title of the Paper	Paper Code	Distribution of Marks						
			Theory				Practical		Grand Total
			External Marks		Internal Marks		Max	Min (b)	Max
			Max Marks	Min Marks	Max Marks	Min Marks			
Paper - 1	Patanjal Yoga Sutra	MAYS/MSYS 201	42	15	8	3			50
Paper - 2	Indian Philosophy and Yoga	MAYS/MSYS 202	42	15	8	3			50
Paper - 3	Indian Yogi and Yoga Institutes	MAYS/MSYS 203	42	15	8	3			50
Paper - 4	Principles of Naturopathy	MAYS/MSYS 204	42	15	8	3			50
Practical -I	Yoga Practical - I	MAYS/MSYS 205					50	18	50
Practical -II	Yoga Practical - II	MAYS/MSYS 206					50	18	50
	<b>Total</b>		<b>168</b>	<b>60</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>300</b>



## *M.A./M.Sc. Yogic Science*

### सैद्धांतिक प्रश्न पत्र प्रथम विषय—पातंजल योग सूत्र—201

सेमेस्टर – द्वितीय

Marks 42

- इकाई –1 योग दर्शन का परिचय, योग की परिभाषा पतंजलि के अनुसार । चित्त, अर्थ प्रकार वृत्ति, अर्थ परिचय की वृत्तियों के पांच भेद और उनके लक्षण ।
- इकाई –2 अंतराय परिचय अर्थ एवं नौ प्रकार का चित्त प्रसादन । अभ्यास, वैराग्य परिचय अर्थ और योग साधना में महत्व । क्रिया योग के स्वरूप का और फल का निरूपण अविद्या आदि पांच क्लेशों का वर्णन, क्लेशों के नाश के उपाय और उसकी आवश्यकता का प्रतिपादन ।
- इकाई –3 अष्टांग योग विभिन्न अंग उपांग का अर्थ अवधारणा उद्देश्य एवं उपयोगिता ।
- इकाई –4 धारण, ध्यान और समाधि इन तीनों अंगों के स्वरूप का प्रतिपादन । समाप्ति एवं संप्रज्ञात अर्थ परिचय ईश्वर, विवेक ज्ञान का और उसके परम फलस्वरूप कैवल्य का निरूपण । सिद्धियों की प्राप्ति के पांच हेतुओं का तथा जात्यान्तर परिणाम का विषय ।
- इकाई –5 क्लेश क्रिया योग, ध्यान जनित परिणाम की संस्कार शून्यता का प्रतिपादन और योगी के कर्मों की महिमा । साधारण मनुष्यों की कर्मफल प्राप्ति के प्रकार का वर्णन विवेक ज्ञान का विषय और धर्ममेघ समाधि । कैवल्य अवस्था का निरूपण ।

#### संदर्भ ग्रंथ सूची

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



## *M.A./M.Sc. Yogic Science*

(सैद्धांतिक प्रश्न पत्र द्वितीय)

विषय— भारतीय दर्शन एवं योग —202

सेमेस्टर — द्वितीय

Marks 42

- इकाई —1 संस्कृति की परिभाषा, भारतीय संस्कृति की विशेषताएँ वैदिक संस्कृति त्रिचतुष्टक— आश्रम, वर्ण एवं पुरुशार्थ । संस्कृति एवं योग में संबंध । योग संस्कृति एवं मानवता का आधार ।
- इकाई —2 सांख्य दर्शन पुरुष प्रकृति त्रिगुण । सत्यकार्यवाद, (कार्य कारण सिद्धांत) योग की परिभाषा, ईश्वर, क्लेश, अष्टांग योग ।
- इकाई —3 अद्वैत वेदांत ब्रह्म माया, जीव एवं मोक्ष, मीमांसा छः प्रमाण सिद्धांत ।
- इकाई —4 न्याय वैशेषिक परिचय ज्ञान प्राप्त करने के स्रोत, मोक्ष द्रव्य के सात सिद्धांत ।
- इकाई —5 चार्वाक दर्शक नीतिशास्त्र एवं दर्शन जैन, पंचमहाव्रत, स्यादवाद, कैवल्य बुद्ध के चार आर्य सत्य, निर्वाण एवं क्षणिकवाद ।

संदर्भ ग्रंथ सूची —

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



## *M.A./M.Sc. Yogic Science*

(सैद्धांतिक प्रश्न पत्र तृतीय)

विषय भारतीय योगी एवं योग संस्थान –203

सेमेस्टर – द्वितीय

Marks 42

- इकाई –1**
- महर्षि पतंजलि का जीवन परिचय एवं कृतित्व । महर्षि पतंजलि का योग साधना में योगदान ।
  - मत्स्येन्द्रनाथ का जीवन परिचय एवं कृतित्व । मत्स्येन्द्रनाथ का योग साधना में योगदान ।
  - महर्षि गोरखनाथ का जीवन परिचय एवं कृतित्व । महर्षि गोरखनाथ का योग साधना में योगदान ।
- इकाई –2**
- शंकराचार्य का जीवन परिचय एवं कृतित्व । शंकराचार्य का योग साधना में योगदान ।
  - रमण महर्षि का जीवन परिचय एवं कृतित्व । रमण महर्षि का योग साधना में योगदान ।
  - रामतीर्थ का जीवन परिचय एवं कृतित्व । रामतीर्थ का योग साधना में योगदान ।
- इकाई –3**
- श्यामचरण लाहरी का जीवन परिचय एवं कृतित्व । भयामचरण लाहरी का योग साधना में योगदान ।
  - स्वामी शिवानंद का जीवन परिचय एवं कृतित्व । स्वामी शिवानंद का योग साधना में योगदान ।
  - स्वामी सत्यानंद का जीवन परिचय एवं कृतित्व । स्वामी सत्यानंद का योग साधना में योगदान ।
- इकाई –4**
- महर्षि दयानंद का जीवन परिचय एवं कृतित्व । महर्षि दयानंद का योग साधना में योगदान ।
  - स्वामी विवेकानंद का जीवन परिचय एवं कृतित्व । स्वामी विवेकानंद का योग साधना में योगदान ।
  - महर्षि अरविंद का जीवन परिचय एवं कृतित्व । महर्षि अरविंद का योग साधना में योगदान ।
- इकाई –5**
- महर्षि दयानंद का जीवन परिचय एवं कृतित्व । महर्षि दयानंद का योग साधना में योगदान ।
  - श्रीराम शर्मा आचार्य का जीवन परिचय एवं कृतित्व । श्रीराम शर्मा आचार्य का योग साधना में योगदान ।
  - समर्थ रामदास का जीवन परिचय एवं कृतित्व । समर्थ रामदास का योग साधना में योगदान ।



## *M.A./M.Sc. Yogic Science*

(सैद्धांतिक प्रश्न पत्र चतुर्थ)

विषय' प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत – 204

सेमेस्टर – द्वितीय

Marks 42

इकाई –1

प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास :-

- प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ एवं परिभाषा
- प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत
- प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत तत्व

इकाई-2

सिद्धांत और विधि :-

- मिट्टी चिकित्सा
- जल चिकित्सा
- सूर्य चिकित्सा

इकाई –3

सिद्धांत और विधि :-

- मालिश चिकित्सा
- आहार चिकित्सा
- उपवास

इकाई –4

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार :-

- सामान्य सर्दी खासी
- कब्ज
- स्पोन्डिलाइटिस
- गठिया

इकाई –5

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा विभिन्न रोगों का उपचार :-

- दमा
- अनिद्रा
- उच्च रक्तचाप
- मोटापा
- तनाव

संदर्भ ग्रंथ सूची –

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



**SWAMI VIVEKANAND UNIVERSITY, SAGAR (M.P.)**

Established under Govt. of Madhya Pradesh Act No. 44 to 2011  
The madhya Pradesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapana Avam Sanchalan)  
Tritiya Sansodhan Adhinyam 2011 Dated 31 Dec 2011



## *M.A./M.Sc. Yogic Science*

### सैद्धांतिक प्रश्न पत्र – पंचम विषय – प्रायोगिक प्रश्न पत्र – I योगाभ्यास कियात्मक योग

द्वितीय– सेमेस्टर

Marks 50

- इकाई –1 षट्कर्म – धौती–दण्ड/वमन नेति –जलनेति एवं सूत्रनेति। नौलि– मध्य नौति, वामनौलि, दक्षिणनौलि एवं नौलिचालान, कपालभांति, त्राटक ।
- इकाई–2 सूक्ष्म व्यायाम
- इकाई–3 सूर्यनमस्कार
- इकाई–4 आसन (विशिष्ट) खड़े होकर बैठकर, पेट के बल एवं पीठ के बल आकर्णधनुरासन, भुजंगासन, चक्रासन, गरुणासन, गोमुखासन, नोकासन, पादागुश्ठासन, सुखासन, पर्वतासन, पश्चिमोत्तानासन, पवनमुक्तासन, संकटासन, सर्वांगासन, भवासन, सिंहासन, स्वाशितकासन, ताडासन, तोलासन, त्रिकोणासन, उष्ट्रासन, हलासन, मकरासन, मत्स्यासन, वक्रासन, सुप्तवज्रासन, उग्रासन, पादहस्तासन, मयूरासन, शीर्शासन, जामुसिरासन, हनुमानासन, नटराजासन, एकपादराजकपोतासन, गोरक्षासन, वशिष्टासन, चक्रासन ।
- इकाई–5 प्राणायाम (विशिष्ट) मुद्रा एवं बंध (त्रिबंध) नाडी शोधन, प्राणायाम (कुभक के साथ) शीतली, शीतकारी, भ्रामरी, भस्त्रिका, उज्जायी (कुभक के साथ )





**SWAMI VIVEKANAND UNIVERSITY, SAGAR (M.P.)**

Established under Govt. of Madhya Pradesh Act No. 44 to 2011  
The madhya Pradesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapana Avam Sanchalan)  
Tritiya Sansodhan Adhinyam 2011 Dated 31 Dec 2011



## *M.A./M.Sc. Yogic Science*

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र— षष्ठम  
विषय – प्रायोगिक प्रश्न पत्र – II योगाभ्यास  
कियात्मक योग

द्वितीय – सेमेस्टर

Marks 50

- इकाई –1 मुद्रायें एवं बंध विपरीतकरणी मुद्रा, ब्रह्मुदा, महामुद्रा, बंध जालंधरबंध, उड्डियानबंध, मूलबंध, महाबंध
- इकाई –2 ध्यान,अंतः, मौन, अजपाजप, चिदाका ।।
- इकाई –3 योगनिद्रा ॐ उच्चारण, प्रार्थनाएं
- इकाई –4 मंत्र, गीतापाठ, भजन, संतसंग, सेवागीत, देशभक्तिगीत ।
- इकाई –5 कर्मयोग एवं सेवा का महत्व ।



**SWAMI VIVEKANAND UNIVERSITY, SAGAR (M.P.)**

Established under Govt. of Madhya Pradesh Act No. 44 to 2011  
The madhya Pradesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapana Avam Sanchalan)  
Tritiya Sansodhan Adhiniyam 2011 Dated 31 Dec 2011



## Swami Vivekanand University, Sagar (M.P.)

**Faculty:** Arts

**Department:** Yogic Science

**Scheme of Course:** MA in Yogic Science

**Course Code:** MAYS/MSCYS

**Year – 3<sup>rd</sup> Semester**

Subject Name	Title of the Paper	Paper Code	Distribution of Marks						
			Theory				Practical		Grand Total
			External Marks		Internal Marks		Max	Min (b)	Max
			Max Marks	Min Marks	Max Marks	Min Marks			
Paper - 1	योग एवं संबंधित शिक्षा पद्धतिया	MAYS/MSCYS 301	42	15	8	3			50
Paper - 2	योग एवं मनोविज्ञान	MAYS/MSCYS 302	42	15	8	3			50
Paper - 3	योग के विभिन्न ग्रंथ	MAYS/MSCYS 303	42	15	8	3			50
Paper - 4	पोषण एवं आहार	MAYS/MSCYS 304	42	15	8	3			50
Practical -I	प्रायोगिक प्रश्न पत्र – 1	MAYS/MSCYS 305					50	18	50
Practical -II	प्रायोगिक प्रश्न पत्र – 2	MAYS/MSCYS 306					50	18	50
	<b>Total</b>		<b>168</b>	<b>60</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>300</b>



**SWAMI VIVEKANAND UNIVERSITY, SAGAR (M.P.)**

Established under Govt. of Madhya Pradesh Act No. 44 to 2011  
The madhya Pradesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapana Avam Sanchalan)  
Tritiya Sansodhan Adhinyam 2011 Dated 31 Dec 2011



## Swami Vivekanand University, Sagar (M.P.)

**Faculty:** Arts

**Department:** Yogic Science

**Scheme of Course:** MA/M.Sc. in Yogic Science

**Course Code:** MAYS

**Year – 3<sup>rd</sup> Semester**

Subject Name	Title of the Paper	Paper Code	Distribution of Marks						
			Theory				Practical		Grand Total
			External Marks		Internal Marks		Max	Min (b)	Max
			Max Marks	Min Marks	Max Marks	Min Marks			
Paper - 1	Yoga and Related Teaching Methods	MAYS/MSC YS 301	42	15	8	3			50
Paper - 2	Yoga and Psychology	MAYS/MSC YS 302	42	15	8	3			50
Paper - 3	Deferent texts of Yoga	MAYS/MSC YS 303	42	15	8	3			50
Paper - 4	Nutrition and Diet	MAYS/MSC YS 304	42	15	8	3			50
Practical-I	Yoga Practical - I	MAYS/MSC YS 305					50	18	50
Practical-II	Yoga Practical - II	MAYS/MSC YS 306					50	18	50
	<b>Total</b>		<b>168</b>	<b>60</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>300</b>



**SWAMI VIVEKANAND UNIVERSITY, SAGAR (M.P.)**

Established under Govt. of Madhya Pradesh Act No. 44 to 2011  
The madhya Pradesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapana Avam Sanchalan)  
Tritiya Sansodhan Adhiniyam 2011 Dated 31 Dec 2011



## *M.A./M.Sc. Yogic Science*

### सैद्धांतिक प्रश्न पत्र प्रथम

### विषय – योग एवं संबंधित शिक्षा पद्धियां –301

सेमेस्टर तृतीय

Marks 42

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

#### संदर्भ ग्रंथ सूची –

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



## *M.A. Yogic Science*

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

सेमेस्टर तृतीय

Marks 42

- इकाई-1** मानव व्यवहार का अध्ययन, प्राकृति। मानव व्यवहार अध्ययन का जीवन में उपयोगिता। मानव व्यवहार का मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण। व्यवहार एवं चेतना का अध्ययन। चेतना की अवस्था का वर्णन। पंचकोश एवं पंचतत्त्व की अवधारणा।
- इकाई -2** द्वंद एवं कुंठा का परिणाम एवं कारण। मानसिक विकारों का वर्गीकरण एवं सामान्य मानसिक विकार। योग के माध्यम से मानसिक विकार का प्रबंधन। मानसिक मंदता का वर्णन। मानसिक मंदता में योग की उपयोगिता।
- इकाई-3** चित्त की आवस्थाएँ एवं योग ग्रंथों के आधार पर जाग्रत, स्वप्न, सुशुप्ति एवं तुरिया। उपरोक्त अवस्थाओं का उपयोग। अधिगम एवं स्मृति ज्ञान योग के आधार पर (श्रवण, मनन, निद्वियासन)
- इकाई-4** योग ग्रंथ के आधार पर (गीता एवं रामचरित मानस के आधार पर ) व्यक्तित्व की व्याख्या यौगिक ग्रंथ के आधार पर मूढ क्षिप्त विकिप्त । सत्त्व, रज तम त्रिगुण के आधार पर व्यक्तित्व भावनाओं का मन पर प्रभाव ।
- इकाई -5** व्यक्तित्व विकास में बहिरंग एवं अंतरंग योग का महत्त्व एवं उपयोगिता। भावनात्मक दृष्टिकोण से अष्टांग योग की उपयोगिता। व्यक्तित्व को मापने वाले मनोवैज्ञानिक प्रश्नावली एवं अन्य मुख मापनी। शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं सामाजिक विकास में योग की उपयोगिता।

#### संदर्भ ग्रंथ सूची –

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



## *M.A./M.Sc. Yogic Science*

### सैद्धांतिक प्रश्न पत्र—तृतीय विषय – योग के विभिन्न ग्रंथ –303

सेमेस्टर तृतीय

Marks 42

- इकाई—1** योग वशिष्ठ— योग वशिष्ठ का सामान्य परिचय, महर्षि वशिष्ठ का जीवन परिचय एवं कृतित्व योग वशिष्ठ में वर्णित मांग की परिभाषा प्रकृति एवं महत्व ।
- इकाई —2** पातंजल योग सूत्र पातंजल योग सूत्र का सामान्य परिचय, महर्षि पतंजलि का जीवन परिचय एवं कृतित्व पतंजलि के अनुसार योग का अर्थ एवं व्याख्या ।
- इकाई—3** भगवद्गीता— भगवद्गीता का सामान्य परिचय, कृष्ण का जीवन परिचय एवं उपदेश। गीता में वर्णित योग की व्याख्याएँ एवं जीवन में उपयोगिता। गीता में वर्णित निश्काम कर्मयोग की विस्तृत चर्चा।
- इकाई—4** रामचरित मानस रामचरित मानस का सामान्य परिचय तुलसी दास की जीवनी, परिचय एवं कृतित्व व रामचरित मानस में वर्णित योग की मर्म भाषा, योग के विभिन्न प्रकार एवं विशेषताएँ भक्ति योग की सम्पूर्ण अवधारणा। रामचरित्र मानव की जीवन में उपयोगिता एवं महत्व।
- इकाई —5** श्रीमद्भगवत—श्रीमद्भागवत का सामान्य परिचय, भगवत में वर्णित विचित्र योग मार्गों की परिभाषा, अवधारणा महत्व एवं उपयोगिता। भक्ति के प्रकार एवं भक्तों के गुण व लक्षण भगवत में वर्णित योग शिक्षाओं का जीवन में महत्व।

#### संदर्भ ग्रंथ सूची –

1. मुक्ति के चार सोपान स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग पब्लिकेशन ट्रस्ट गंगादर्शन मार्ग मुगेर बिहार भारत ।
2. श्रीमद्भागवद् ए.सी. भक्तिवेदांत स्वामी सुप्रभात भक्ति वेदांत ट्रस्ट जुहु बाम्बे 1963।
3. श्रीमद्भागवद् गीता प्रेस गोरखपुर यू.पी
4. रामचरित्रमानस गीता प्रेस गोरखपुर यू.पी
5. भगवतद्गीता ए.सी भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपात भक्ति वेदांत ट्रस्ट जुहु बाम्बे 1863
6. योग भाष्य वाचस्पति मिश्र— चौखम्भा संस्कृत प्रकाशन बनारस 2001।



## *M.A./M.Sc. Yogic Science*

### सैद्धांतिक प्रश्न पत्र—चतुर्थ विषय — पोषण एवं आहार —304

सेमेस्टर तृतीय

Marks 42

- इकाई—1 परिचय :-
- आहार एवं पोषण का अर्थ एवं परिभाषा
  - आहार के घटक
  - आहार की गुणवत्ता एवं अग्नि से इसका संबंध ।
  - संतुलित आहार प्रथम अपथ्य मिताहार
  - पोषक तत्वों की चयापचयन क्रिया पर दवाओं का प्रभाव
- इकाई —2 विरुद्धाहार :-
- अष्टाहार विधि विशेष आयतन
  - आयुर्वेदानुसार आहार के औधशियों गुणों का वर्गीकरण
  - यौगिक आहार की अवधारणा ।
- इकाई—3 कार्बोहाइड्रेट लिपिड ओर प्रोटीन :-
- वर्गीकरण एवं सामान्य गुण
  - जैव चिकित्सकीय महत्ता ।
  - पाचन अवशोषण और उपयोग
  - अधिकता एवं कमी से होने वाली विकृति ।
- इकाई—4 विटामिन :-
- अर्थ परिभाषा एवं वर्गीकरण
  - स्रोत एवं दैनिक आवश्यकता
  - चयापचय क्रिया एवं कमी से होने वाली विकृति
- खनिज पदार्थ :-
- स्रोत, अवशोषण उत्सर्जन, आवश्यकता
  - कार्य और कमी से होने वाली रोग
- इकाई —5 आहार चिकित्सा (प्राचीन एवं आधुनिक अवधारणा) :-
- आहार चिकित्सा का अर्थ परिभाषा महत्ता और सिद्धांत ।
  - आहार चिकित्सा की विधि
  - विभिन्न रोग हेतु आहार सूची का निर्माण (उक्त रक्तचाप मधुमेह, दमा, मोटापा, मूत्रमार्ग पथरी, पीलिया, अम्लपित्त कब्ज एनिमिया)
- संदर्भ ग्रंथ सूची —
1. दिलीप हिलीग नेचुरल फुड / डॉ एच.के. माखरू
  2. स्प्राउट जे.डी वैश्य
  3. विटामिन दैह डॉ एच.के. माखरू
  4. प्राकृतिक आयुर्विज्ञान / डॉ.साकेत जिन्दल



**SWAMI VIVEKANAND UNIVERSITY, SAGAR (M.P.)**

Established under Govt. of Madhya Pradesh Act No. 44 to 2011  
The madhya Pradesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapana Avam Sanchalan)  
Tritiya Sansodhan Adhinyam 2011 Dated 31 Dec 2011



## *M.A./M.Sc. Yogic Science*

### सैद्धांतिक प्रश्न पत्र – पंचम विषय – प्रायोगिक प्रश्न पत्र – I योगाभ्यास कियात्मक योग

तृतीय- सेमेस्टर

Marks 50

- इकाई –1 षट्कर्म – धौती-दण्ड/वमन नेति –जलनेति एवं सूत्रनेति। नौलि- मध्य नौति, वामनौलि, दक्षिणनौलि एवं नौलिचालान, कपालभांति, त्राटक ।
- इकाई –2 सूक्ष्म व्यायाम
- इकाई –3 सूर्यनमस्कार
- इकाई –4 आसन (विशिष्ट) खड़े होकर बैठकर, पेट के बल एवं पीठ के बल  
आकर्णधनुरासन, भुजंगासन, चक्रासन, गरुणासन, गोमुखासन, नोकासन, पादागुश्ठासन, सुखासन, पर्वतासन, पश्चिमोत्तानासन, पवनमुक्तासन, संकटासन, सर्वांगासन, श्वसन, सिंहासन, स्वाशिकासन, ताडासन, तोलासन, त्रिकोणासन, उष्ट्रासन, हलासन, मकरासन, मत्स्यासन, वक्रासन, सुप्तवज्रासन, उग्रासन, पादहस्तासन, मयूरासन, षीर्शासन, जामुसिरासन, हनुमानासन, नटराजासन, एकपादराजकपोतासन, गोरक्षासन, वशिष्टासन, चक्रासन ।
- इकाई –5 प्राणायाम (विशिष्ट) मुद्रा एवं बंध (त्रिबंध)  
नाडी शोधन, प्राणायाम (कुभक के साथ) शीतली, शीतकारी, भ्रामरी, भस्त्रिका, उज्जायी (कुभक के साथ )





**SWAMI VIVEKANAND UNIVERSITY, SAGAR (M.P.)**

Established under Govt. of Madhya Pradesh Act No. 44 to 2011  
The madhya Pradesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapana Avam Sanchalan)  
Tritiya Sansodhan Adhinyam 2011 Dated 31 Dec 2011



## *M.A./M.Sc. Yogic Science*

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र— षष्ठम्  
विषय – प्रायोगिक प्रश्न पत्र – II योगाभ्यास  
कियात्मक योग

तृतीय – सेमेस्टर

Marks 50

- इकाई –1 मुद्रायें एवं बंध विपरीतकरणी मुद्रा, ब्रम्हमुद्रा, महामुद्रा,  
बंध जालंधरबंध, उड्डियानबंध, मूलबंध, महाबंध
- इकाई –2 ध्यान, अंतः, मौन, अजपाजप, चिदाका ।।
- इकाई –3 योगनिद्रा ॐ उच्चारण, प्रार्थनाएं
- इकाई –4 मंत्र, गीतापाठ, भजन, संतसंग, सेवागीत, दे गीतगीत ।
- इकाई –5 कर्मयोग एवं सेवा का महत्व ।



**SWAMI VIVEKANAND UNIVERSITY, SAGAR (M.P.)**

Established under Govt. of Madhya Pradesh Act No. 44 to 2011  
The madhya Pradesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapana Avam Sanchalan)  
Tritiya Sansodhan Adhinyam 2011 Dated 31 Dec 2011



## Swami Vivekanand University, Sagar (M.P.)

**Faculty:** Arts

**Department:** Yogic Science

**Scheme of Course:** M.A./M.Sc. in Yogic Science

**Course Code:** MAYS/MSCYS

**Year – 4<sup>th</sup> Semester**

Subject Name	Title of the Paper	Paper Code	Distribution of Marks						
			Theory				Practical		Grand Total
			External Marks		Internal Marks		Max	Min (b)	Max
			Max Marks	Min Marks	Max Marks	Min Marks			
Paper - 1	योग एवं अनुसंधान	MAYS/MSCYS 401	42	15	8	3		50	
Paper - 2	सांख्य दर्शन एवं गीता में योग	MAYS 402	42	15	8	3		50	
Paper - 3	योग चिकित्सा	MAYS/MSCYS 403	42	15	8	3		50	
Paper - 4	योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतिया	MAYS/MSCYS 404	42	15	8	3		50	
Practical-I	प्रायोगिक प्रश्न पत्र – 1	MAYS/MSCYS 405					50	18	50
Practical-II	प्रायोगिक प्रश्न पत्र – 2	MAYS/MSCYS 406					50	18	50
	<b>Total</b>		<b>168</b>	<b>60</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>300</b>



**SWAMI VIVEKANAND UNIVERSITY, SAGAR (M.P.)**

Established under Govt. of Madhya Pradesh Act No. 44 to 2011  
The madhya Pradesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapana Avam Sanchalan)  
Tritiya Sansodhan Adhiniyam 2011 Dated 31 Dec 2011



## Swami Vivekanand University, Sagar (M.P.)

**Faculty:** Arts

**Department:** Yogic Science

**Scheme of Course:** M.A./M.Sc. in Yogic Science

**Course Code:** MAYS/MSCYS

**Year – 4<sup>th</sup> Semester**

Subject Name	Title of the Paper	Paper Code	Distribution of Marks						
			Theory				Practical		Grand Total
			External Marks		Internal Marks		Max	Min (b)	Max
			Max Marks	Min Marks	Max Marks	Min Marks			
Paper - 1	Yoga and Research	MAYS/MSCYS 401	42	15	8	3			50
Paper - 2	Sankhya Philosophy and Yoga in Geeta	MAYS/MSCYS 402	42	15	8	3			50
Paper - 3	Yoga Therapy	MAYS/MSCYS 403	42	15	8	3			50
Paper - 4	Yoga and Alternative Therapies	MAYS/MSCYS 404	42	15	8	3			50
Practical -I	Yoga Practical - I	MAYS/MSCYS 405					50	18	50
Practical -II	Yoga Practical - II	MAYS/MSCYS 406					50	18	50
	<b>Total</b>		<b>168</b>	<b>60</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>300</b>



***M.A./M.Sc. Yogic Science***  
**सैद्धांतिक प्रश्न पत्र— प्रथम**  
**विषय — योग एवं अनुसंधान—401**

सेमेस्टर चतुर्थ

Marks 42

- इकाई—1 अनुसंधान की परिभाषा एवं अवधारणा, अनुसंधान की विभिन्न व्याख्याओं योग में अनुसंधान का स्थान आवश्यकता एवं महत्व ।
- इकाई —2 समस्या की परिभाषा एवं स्वरूप, योग में अभिलेखीकरण परिकल्पना की परिभाषा स्वरूप एवं कथन
- इकाई—3 प्रतिदर्श की परिभाषा एवं चयन की परिभाषा । योग अनुसंधानों का साम्प्रत स्तर, साम्प्रत समय में अनुसंधान की महत्वता ।
- इकाई—4 सांख्यिकी की परिभाषा एवं महत्व। योग अनुसंधान में सांख्यिकी की उपयोगिता व योग के क्षेत्र में अनुसंधान की आवश्यकता ।
- इकाई —5 मध्यमान, माध्यिका बहुलक, चतुर्थांक एवं सहसंबंध ।

**संदर्भ ग्रंथ सूची**

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



## *M.A./M.Sc. Yogic Science*

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

सेमेस्टर चतुर्थ

Marks 42

- इकाई—1** श्रीमद्भगवद् गीता का परिचय एवं दार्शनिक महत्व। आत्मा का स्वरूप। ब्रम्हा एवं ईश्वर का स्वरूप। विराट ब्रम्हाण्ड की संरचना।
- इकाई —2** योग साधना हेतु भगवद्गीता के सिद्धांत श्रद्धा, पात्रता, आहार, दिनचर्या, एवं जीवन में उसकी उपयोगिता। गीतानुसार निष्काम कर्मयोग, ज्ञान योग एवं भक्ति योग की परिभाषा, उद्देश्य, महत्व एवं जीवन में उपयोगिता।
- इकाई—3** भक्त एवं ज्ञानी के लक्षण। कर्म का सिद्धांत। ध्यान की प्रकृति एवं स्वरूप। स्थितप्रज्ञ, जीवन मुक्त का स्वरूप, त्रिगुण सिद्धांत।
- इकाई—4** सांख्य दर्शन में योग। सांख्य दर्शन एवं सांख्य कारिता का परिचय। सांख्य दर्शन में दुखों का वर्णन। 25 तथ्यों का वर्गीकरण। सत्कार्यवाद का सिद्धांत।
- इकाई —5** त्रिगुणों की अवधारणा, प्रकार एवं सिद्धांत। पुरुष एवं प्रकृति की अवधारणा। पुरुष एवं प्रकृति का संबंध। पुरुष एवं प्रकृति का अस्तित्व। अंतःकरण एवं ब्राह्मण करण की परिभाषा एवं अवधारणा।

#### संदर्भ ग्रंथ सूची

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



## *M.A./M.Sc. Yogic Science*

### सैद्धांतिक प्रश्न पत्र— तृतीय विषय — योग चिकित्सा —403

सेमेस्टर चतुर्थ

Marks 42

- इकाई—1 स्वास्थ्य का अर्थ एवं परिभाषा :—
- मानव जीवन के स्वास्थ्य की महत्ता।
  - स्वास्थ्य के घटक
  - योग एवं स्वास्थ्य
  - रोग के सामान्य कारण
- इकाई —2 स्वास्थ्य वृत्त का सामान्य परिचय :—
- स्वास्थ्य वृत्त के घटक
  - आहार अर्थ एवं परिभाषा
  - आहार की महत्त एवं भूमिका
  - आहार के घटक कार्बोहाईड प्रोटीन वसा खनिज लवण, विटामिन और जल (निम्न रोगों की योग चिकित्सा —1) :—
  - अपच
  - अम्लपित्त
  - कब्ज
  - कोलाइटिस
- इकाई—3 (निम्न रोगों की योग चिकित्सा —2) :—
- उच्च एवं निम्न रक्त चाप
  - सन्धिवात
  - स्पॉन्डिलाइटिस (ग्रीवा शूल)
  - कमर दर्द
  - सर्दी जुकाम
- इकाई —5 (निम्न रोगों की योग चिकित्सा —3) :—
- मधुमेह
  - मोटापा
  - दमा
  - तनाव
  - चिन्ता
  - अवसाद

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. योग और राग / स्वामी सत्यानंद सरस्वती।
2. योग चिकित्सा डॉ. अरुण कुमार साव।
3. साधना पद्धतियों का ज्ञान विज्ञान पं. श्रीराम शर्मा आचार्य।



## *M.A./M.Sc. Yogic Science*

### सैद्धांतिक प्रश्न पत्र— तृतीय

### विषय – योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियां –404

सेमेस्टर चतुर्थ

Marks 42

इकाई—1 (वैकल्पिक चिकित्सा का अर्थ एवं महत्व ।) :-

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

इकाई —2 (एक्यूप्रेशर अर्थ एवं परिभाषा ) :-

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

इकाई—3 प्राणी खीलिंग, अर्थ एवं महत्ता :-

- मूलभूत चक्र
- प्राणी खीलिंग चिकित्सा के सिद्धांत

इकाई—4 निम्न श्रेणी की प्राणी खीलिंग चिकित्सा :-

- पाचन तंत्र संबंधित विकृति
- रक्त परिसंचरण तंत्र संबंधित विकृति ।

इकाई —5

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

संदर्भ ग्रंथ सूची

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



## *M.A./M.Sc. Yogic Science*

### सैद्धांतिक प्रश्न पत्र – पंचम विषय – प्रायोगिक प्रश्न पत्र – I योगाभ्यास कियात्मक योग

चतुर्थ – सेमेस्टर

Marks 50

- इकाई –1 षट्कर्म – धौती-दण्ड/वमन नेति –जलनेति एवं सूत्रनेति। नौलि- मध्य नौति, वामनौलि, दक्षिणनौलि एवं नौलिचालान, कपालभाति, त्राटक ।
- इकाई –2 सूक्ष्म व्यायाम
- इकाई –3 सूर्यनमस्कार
- इकाई –4 आसन (विशिष्ट) खडे होकर बैठकर, पेट के बल एवं पीठ के बल  
आकर्णधनुरासन, भुजंगासन, चक्रासन, गरुणासन, गोमुखासन, नोकासन, पादागुश्ठासन, सुखासन, पर्वतासन, पश्चिमोत्तानासन, पवनमुक्तासन, संकटासन, सर्वांगासन, श्वसन, सिंहासन, स्वाशितकासन, ताडासन, तोलासन, त्रिकोणासन, उश्ट्रासन, हलासन, मकरासन, मत्स्यासन, वक्रासन, सुप्तवज्रासन, उग्रासन, पादहस्तासन, मयूरासन, शीर्षासन, जामुसिरासन, हनुमानासन, नटराजासन, एकपादराजकपोतासन, गोरक्षासन, वशिष्टासन, चक्रासन ।
- इकाई –5 प्राणायाम (विशिष्ट) मुद्रा एवं बंध (त्रिबंध)  
नाडी शोधन, प्राणायाम (कुभक के साथ) शीतली, शीतकारी, भ्रामरी, भस्त्रिका, उज्जायी (कुभक के साथ )





**SWAMI VIVEKANAND UNIVERSITY, SAGAR (M.P.)**

Established under Govt. of Madhya Pradesh Act No. 44 to 2011  
The madhya Pradesh Niji Vishwavidyalaya (Sthapana Avam Sanchalan)  
Tritiya Sansodhan Adhinyam 2011 Dated 31 Dec 2011



## *M.A./M.Sc. Yogic Science*

सैद्धांतिक प्रश्न पत्र— षष्ठम  
विषय – प्रायोगिक प्रश्न पत्र – II योगाभ्यास  
कियात्मक योग

चतुर्थ – सेमेस्टर

Marks 50

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