योग शिक्षा विभाग
कुमाऊँ विश्वविद्यालय
नैनीताल

स्नातक उपाधि में योग विषय
त्रिवर्षीय पाठयक्रम

(Semester System)

परीक्षा का प्रारूप एवं पाठ्यक्रम का स्वरूप
स्नातक उपाधि में योग विषय

पाठ्यक्रम का उद्देश्य

1– योग विज्ञान का ऐतिहासिक एवं सास्कृतिक परिचय।

2– वर्तमान परिप्रेक्ष्य में छात्रों के लिए योग शिक्षा की आवश्यकता।

3– योग विज्ञान के दार्शनिक, आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक सिद्वान्तों का ज्ञान।

4– महान योग साधकों व साधिकाओं के यौगिक आदर्शो की प्रेरणा का संचार।

5– यौगिक जीवन पद्वति का विकास।

6– योग विज्ञान से जीवन की अंतर्निहित शक्तियों के जागरण व विकास का प्रायोगिक ज्ञान।

7– योगिक शरीर विज्ञान का विस्तृत परिचय।

8– योग व वैकल्पिक चिकित्सा सिद्वान्तों का ज्ञान।

9– योग विज्ञान द्वारा शारीरिक एवं मानसिक चिकित्सा की व्यावहारिक एवं प्रायोगिक विधियों का प्रशिक्षण।

10– प्राकृतिक चिकित्सा का सैद्वान्तिक एवं प्रायोगिक ज्ञान।

11– परिवार व समाज के व्यावहारिक जीवन की समस्याओं के समाधान में योग विज्ञान की भूमिका हेतु प्रशिक्षण।

12– मानवीय जीवन की रचनात्मक शक्तियों का संवर्द्वन।

13– योग विज्ञान के वैज्ञानक तथ्यों का प्रयोग सम्मत ज्ञान।

पाठ्यक्रम का स्वरूप

1– पाठ्यक्रम का नाम – स्नातक उपाधि में योग

2– पाठ्यक्रम की अवधि – तीन वर्ष (सेमेस्टर प्रणाली)

3– प्रवेश – विश्वविद्यालय नियमानुसार मैरिट/साक्षात्कार के आधार पर विश्वविद्यालय नियमानुसार लागू होगें।

4– अनिवार्य योग्यता – किसी भी बोर्ड से इण्टरमीडिएट (10+2) उत्तीर्ण

5– स्थान उपलब्ध(Seat) – 30

6– परीक्षा संबन्धी नियम – स्नातक स्तर की अन्य कक्षाओं के समान विश्वविद्यालय नियमानुसार

7– श्रेणी का विभाजन – स्नातक परीक्षा के नियमानुसार

B.A. Yoga- Three Year Degree Programme

S.N	Subject Code	Subject title	Internal Marks	External Marks	Subject Total
B.A.Ist Year (Semster-I)					
1	BYS-101	Introduction of yoga	15	35	50
2	BYS-102	Hath yoga	15	35	50
3	BYS-151	Parctical			50
B.A.IstYear(Semester-II)					
1	BYS-201	Indian Philosophy &Culture	15	35	50
2	BYS-202	Yogic Text-1 (Upanishad)	15	35	50
3	BYS-251	Practical			50
B.A.2nd Year (Semester-III)					
1	BYS-301	Patanjal Yoga	15	35	50
2	BYS-302	Yogic Text-2(Shrimad Bhagwatgeeta)	15	35	50
3	BYS-351	Practical			50
B.A. 2nd Year(Semester-IV)					
1	BYS-401	Human Consciousness& Mental Health	15	35	50
2	BYS-402	Human Anatomy& Physiology	15	35	50
3	BYS-451	Practical			50
B.A. 3rd Year (Semester –v)					
1	BYS-501	Yoga& Self Management	15	35	50
2	BYS-502	Alternative Therapy	15	35	50
3	BYS-551	Practical			50
B.A. . 3rd Year(Semester-VI)					
1	BYS-601	Naturopathy	15	35	50
2	BYS-602	Yoga and Health	15	35	50
3	BYS-651	Practical			50
	Total Marks				**900**

(प्रथम सेमेस्टर) Ist semester (Total Marks-50, External-35, Internal-15)

प्रथम प्रश्न पत्र–योग के आधारभूत तत्व

BYS-101

नोट– यह प्रश्न पत्र पैंतीस (35) अंकों का है, जो दो खण्डों 'क' लघु उत्तरीय (10 अंक) तथा 'ख' दीर्घ उत्तरीय (25 अंक) में विभाजित है। शिक्षार्थियों को 'क' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न दो (2) अंक का होगा। तथा 'ख' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न पांच (5) अंक का होगा।

इकाई–1 योग का अर्थ,परिभाषा, योग का स्वरूप,योग का महत्व, योग से संबन्धित भ्रामक धारणाएं।

इकाई–2 विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप –वेद, उपनिषद, गीता, योग वशिष्ठ, जैनमत, बौद्वमत, साख्य शास्त्र, वेदान्त, तन्त्र शास्त्र, आयुर्वेद।

इकाई–3 योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, समय, वेशभूषा, आहार। योग की विभिन्न पद्धतियां–ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्मयोग, हठयोग, राजयोग।

इकाई–4 विभिन्न योगियों का परिचय–महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, स्वामी कुवलयानंद।

इकाई–5 योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय–पांतजल योग सूत्र, श्रीमदभगवत्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, भक्ति सागर।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

योग विज्ञान–स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती

वेदो में योग विद्या– स्वामी दिव्यानंद

योग महाविज्ञान–शांतिप्रकाश आत्रेय

औपनिषदक अध्यात्म विज्ञान–डॉ0 ईश्वर भारद्वाज

कल्याण(योग तत्त्वांक)–गीता प्रेस गोरखपुर

कल्याण(योगांक)–गीता प्रेस गोरखपुर

भारत के संत महात्मा–रामलाल

भारत के महान योगी–विश्वनाथ मुखर्जी

Yoga Darshan-Sw. Niranjanananda Saraswati

(प्रथम सेमेस्टर) Ist semester (Total Marks-50, External-35,Internal-15)

द्वितीय प्रश्न पत्र– हठयोग

BYS-102

नोट– यह प्रश्न पत्र पैंतीस (35) अंकों का है, जो दो खण्डों 'क' लघु उत्तरीय (10 अंक) तथा 'ख' दीर्घ उत्तरीय (25 अंक) में विभाजित है। शिक्षार्थियों को 'क' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न दो (2) अंक का होगा। तथा 'ख' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न पांच (5) अंक का होगा।

इकाई–1 हठयोग प्रदीपिका का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, हठसिद्धि का लक्षण । अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठयोग की उपादेयता।

इकाई–2 हठयोग प्रदीपिका के अनुसार–षटकर्म–धौति, बस्ति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ।

इकाई–3 हठयोग प्रदीपिका के अनुसार–आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा एवं नादानानुसंधान, कुण्डलिनी।

इकाई–4 घेरण्ड संहिता मे वर्णित षटकर्म–धौति, बस्ति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ।

इकाई–5 घेरण्ड संहिता मे वर्णित आसन, प्राणायाम, मुदाएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

हठयोग प्रदीपिका–प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला

घेरण्ड संहिता–प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला

गोरक्ष संहिता–गोरक्षनाथ

भक्ति सागर–स्वामी चरणदास

योगासन विज्ञान –स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

योग परिचय–पीताम्बर झा

सरल योगासन–डॉ ईश्वर भारद्वाज

आसन प्राणाणयाम–देवव्रत आचार्य

बहिरंग योग–स्वामी योगेश्वराननद

(प्रथम सेमेस्टर) Ist semester (Total Marks-50)

तृतीय प्रश्न पत्र– क्रियात्मक –Practical

BYS-151

Asana- 10

1. Shukshma Vyayama
2. Suryanamaskar
3. & padmasan
4. Siddhasan
5. Swastikasan
6. Vajrasana
7. Yogamudrasan
8. Simhasan
9. Veerasan
10. Gomukhasan
11. Adhamatsyendrasan
12. Marjariasan

Prananyam- 10

Preparatory aspects of prananyama: correct abdominal breathing in sawasana and meditative pose with1:1&1:2 ratio

1. Deep breathing – Abdomaminal breathing-Yogic breathing
2. Nadishodhan pranayam

Bandh /Mundra 05

1. Moolbandh
2. Jalandharbandh
3. Uddiyan

Kriya 10

1. jalneti
2. Rubber Neti

Method for development for Human Consciousness 05

1. Gyatri Mantra, Shanti Path Mantra
2. Maha Mritunjay mantra

Viva Voce- 10

(द्वितीय सेमेस्टर) 2ndSemter (Total Marks-50,External-35,Internal-15)

प्रथम प्रश्न पत्र–भारतीय दर्शन एवं संस्कृति

BYS-201

नोट– यह प्रश्न पत्र पैंतीस (35) अंकों का है, जो दो खण्डों 'क' लघु उत्तरीय (10 अंक) तथा 'ख' दीर्घ उत्तरीय (25 अंक) में विभाजित है। शिक्षार्थियों को 'क' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न दो (2) अंक का होगा। तथा 'ख' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न पांच (5) अंक का होगा।

इकाई–1 दर्शन शब्द का अर्थ एवं परिभाषा भरतीय दर्शन की विशेषताएं। भारतीय सम्प्रदाय, मानव जीवन मे भारतीय दर्शन की उपादेयता। ज्ञान मीमांसा, तत्व मीमांसा, आचार मीमांसा का अर्थ एवं उपयोगिता।

इकाई–2 न्याय, वैशेषिक, साख्य, योग दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त (तत्व मीमांसा एवं आचार मीमांसा)

इकाई–3 मीमांसा एवं वेदान्त वेदान्त के सम्प्रदाय (अद्वैतवाद, द्वैतवाद, द्वैताद्वतवाद, विशिष्ठाद्वैतवाद, शुद्धाद्वैतवाद) का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त (तत्व मीमांसा व आचार मीमांसा)

इकाई–4 चार्वाक, जैन एवं बौद्ध दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त (तत्व मीमांसा व आचार संहिता)

इकाई–5 संस्कृति शब्द का अर्थ एवं परिभाषा, भारतीय, भारतीय संस्कृति की प्रमुख विशेषताएं आश्रम वयवस्था, वर्ण व्यवस्था, षोडस संस्कार, पंचमहायज्ञ।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

Introduction to Upanishads-Theosophical Society of India,Adyar] Madras,1976)

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान– डा0 ईश्वर भारद्वाज

उपनिषद संग्रह–प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास

भारतीय दर्शन–आचार्य बलदेव उपाध्याय

भारतीय संस्कृति के विविध आयाम–डॉ अरूण जायसवाल

संस्कृति के चार अध्याय–रामधारी सिंह दिनकर

(द्वितीय सेमेस्टर) 2ndSemter (Total Marks-50,External-35,Internal-15)

द्वितीय प्रश्न पत्र–यौगिक ग्रन्थ–उपनिषद्

BYS-202

नोट– यह प्रश्न पत्र पैंतीस (35) अंकों का है, जो दो खण्डों 'क' लघु उत्तरीय (10 अंक) तथा 'ख' दीर्घ उत्तरीय (25 अंक) में विभाजित है। शिक्षार्थियों को 'क' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न दो (2) अंक का होगा। तथा 'ख' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न पांच (5) अंक का होगा।

इकाई–1 उपनिषद् शब्द का अर्थ एवं परिभाषा, उपनिषदों का महत्व। उपनिषदों का अद्वैत, द्वैत एवं त्रैतवाद का सिद्धान्त।

इकाई–2 योग मे वर्णित उपनिषदो का सामान्य परिचय, उपनिषदों मे वर्णित विषय, श्वेताष्वरोपनिषद् के अनुसार–योग का स्वरूप। योगाभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, योग सिद्धि का लक्षण।

इकाई–3 उपनिषदों मे योग तत्व– ईश, केन, कठोपनिषद् के सन्दर्भ मे–कर्म, कर्म के प्रकार, कर्म लिप्तता, कर्मत्याग, कर्म विपाक, पुरूषार्थ चतुष्ठय।

इकाई–4 विद्या–अविद्या,सम्भूति और विनाश, इन्द्रियों का स्वरूप एवं विषय,मन और इन्द्रियों मे संबन्ध।

इकाई–5 मृत्यु की परिभाषा, मृत्यु और चेतना, मृत्यु और मानव शरीर विषयों मे आसक्ति, आत्मा की अमरता, श्रेयस और प्रेयस, स्वर्ग और नरक।

संदर्भ ग्रन्थ–

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान– डा0 ईश्वर भारद्वाज

उपनिषद संग्रह–प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास

भारतीय दर्शन–आचार्य बलदेव उपाध्याय

भारतीय संस्कृति के विविध आयाम–डॉ अरूण जायसवाल

कल्याण(योग तत्त्वांक)–गीता प्रेस गोरखपुर

कल्याण(योगांक)– गीता प्रेस गोरखपुर

Introduction to Upanishads-Theosophical Society of India,Adyar] Madras, 1976)

द्वितीय सेमेस्टर) 2ndSemter (Total Marks-50)

तृतीय प्रश्न पत्र– क्रियात्मक (Practical)

BYS-251

Asana- 10

1. Suryanamaskar
2. Mandukasan
3. Shashankasan
4. Bhujangasan
5. Ushtrasan
6. Tadasan
7. Triyaktadasan
8. Katichakrasan
9. Dhruvasan
10. Utkatasan
11. Uttanpadasan
12. Garudasn

Prananyam- 10

1. Surya Bhedan Prananyam
2. Ujjayee Prananyam
3. Prananyam as described in Ist semester practical

Mudra- 05

1. Hast Mudra-Gyan,Brahmanjali Mudra,Prana,Apana,Ling Mudra
2. Mudra & Bandhas as described in Ist semester practical

Kriya- 10

1. Kapalbhati-Vatkram20-50 Strokes
2. Gajkarani
3. Kriya as described in Ist semester practical

Method for Devlpment of Human Consciousness 05

1. Swasthi Mantra
2. Sangathan Sukta
3. Mantra as described in Ist semester practical

Viva voce- 10

द्वितीय सेमेस्टर) 2ndSemter (Total Marks-50-External-35-0Internal15)

प्रथम प्रश्न पत्र–पांतजल योग सूत्र

BYS-301

नोट– यह प्रश्न पत्र पैंतीस (35) अंकों का है, जो दो खण्डों 'क' लघु उत्तरीय (10 अंक) तथा 'ख' दीर्घ उत्तरीय (25 अंक) में विभाजित है। शिक्षार्थियों को 'क' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न दो (2) अंक का होगा। तथा 'ख' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न पांच (5) अंक का होगा।

इकाई–1 पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त की भूमियां, चित्त वृतियों के निरोध का उपाय।

इकाई–2 योग अन्तराय, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रियायोग एवं उसके प्रकार, पंचक्लेश, प्रमाण एवं उसके प्रकार।

इकाई–3 अष्टांगयोग–यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, घ्यान, समाधि।

इकाई–4 समाधि की अवधारणा,समाधि के प्रकार–सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, ऋतम्भरा प्रज्ञा, विवेक ख्याति

इकाई–5 विभूतियों का वर्णन, ईश्वर, पुरूष, प्रकति, कैवल्य।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

योग सूत्र–वाचस्पति मिश्र

योग सूत्र वार्तिक–विज्ञान भिक्षु

योग सूत्र भास्वती टीका–हरिहरानन्द अरण्य

योग सूत्र राजमार्तण्ड–भोजराज

पातंजल योग प्रदीप–ओमानन्द तीर्थ

पातंजल योग विमर्श––विजयपाल शास्त्री

ध्यान योग प्रकाश–लक्ष्मणानन्द

योग दर्शन–राजवीर शास्त्री

पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन–डा0 त्रिलोकचन्द्र

द्वितीय सेमेस्टर) 2nd Semter (Total Marks-50,External-35,Internal-15)

द्वितीय प्रश्न पत्र–श्रीमद्भगवद्गीता

BYS-302

नोट– यह प्रश्न पत्र पैंतीस (35) अंकों का है, जो दो खण्डों 'क' लघु उत्तरीय (10 अंक) तथा 'ख' दीर्घ उत्तरीय (25 अंक) में विभाजित है। शिक्षार्थियों को 'क' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न दो (2) अंक का होगा। तथा 'ख' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न पांच (5) अंक का होगा।

इकाई–1 श्रीमद्भगवद्गीता का सामान्य परिचय, गीता मे योग का स्वरूप, परिभाषाएं योग का महत्व एवं उपादेयता।

इकाई–2 आत्मा का स्वरूप, गीता के अनुसार योग के विभिन्न लक्षण, स्थितप्रज्ञता, यज्ञ का स्वरूप ज्ञानाग्नि।

इकाई–3 कर्म सिद्धान्त, लोक संग्रह, कर्मयोग के लक्षण।

इकाई–4 ईश्वर का विराट स्वरूप, ईश्वर की विभूतियां, भक्तियोग एवं अध्ययन–योग।

इकाई–5 प्रकति एवं माया, क्षेत्र एवं क्षेत्र, त्रिगुण विवेचन त्रिविध श्रृद्धा।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

श्रीमद्भागवद्गीता भाष्य– आचार्य शंकर

श्रीमद्भागवद्गीता भाष्य–लोकमान्य तिलक

श्रीमद्भागवद्गीता भाष्य–सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार

द्वितीय सेमेस्टर) 2ndSemter (Total Marks-50)

तृतीय प्रश्न–क्रियात्मक (Practical)

BYS-351

Asana- 10

1. Suryanamaskar With Mantra
2. Natrajasan
3. Vatayanasan
4. Trikonasan
5. Hasta Uthanasan
6. Padhastasan
7. Shalbhasan
8. Matsyasan
9. Dhanurasan
10. chakarasan
11. Pashimottonsan
12. janu Shirasan

Prananyam- 10

1. Bhastrika
2. bhramari
3. pranayama as described in Ist semester practical

Bandha/ Mudra- 05

1. Mahamudra
2. Mahabandh Mudra
3. Mudras& Bandhas as described in Ist semester practical

Kriya- 10

1. Sutra neti
2. dand-dhoti
3. dand-dhoti as described in Ist semester practical

Method for Devlpment of Human Consciousness 05

1. Ishwar stuti Prarthna Upasana Mantra
2. pratah-Sayankaleen Mantra
3. Mantra as described in Ist semester practical

Viva voce- 10

चतुर्थ सेमेस्टर 4th Semtester (Total Marks-50,External-35,Internal-15)

प्रथम प्रश्न पत्र– मानव चेतना एवं मानसिक स्वास्थ्य

BYS- 401

नोट– यह प्रश्न पत्र पैंतीस (35) अंकों का है, जो दो खण्डों 'क' लघु उत्तरीय (10 अंक) तथा 'ख' दीर्घ उत्तरीय (25 अंक) में विभाजित है। शिक्षार्थियों को 'क' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न दो (2) अंक का होगा। तथा 'ख' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न पांच (5) अंक का होगा।

इकाई–1 चेतना का अर्थ परिभाषा व क्षेत्र, मानव चेतना का स्वरूप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता।

इकाई–2 वेद एवं उपनिषदों में मानव चेतना, बौद्ध एवं जैन दर्शन में मानव चेतना, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग मीमांसा व वेदान्त में मानव चेतना।

इकाई–3 मानव चेतना को प्रभावित करने वाले कारक–जन्म और जीवन, भाग्य और पुरूषार्थ, कर्म सिद्धान्त, संस्कार और पुनर्जन्म।

इकाई–4 मानसिक स्वास्थ्यः अर्थ, परिभाषा एवं मानसिक रोग से विभिन्नता। मानसिक स्वास्थ्य के तत्व, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले तत्व, मानसिक स्वास्थ्य को उन्नत करने वाले उपाय। मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप के मॉडल–नैदानिक मॉडल, साम्प्रदायिक मॉडल, सामाजिक क्रिया मॉडल, योग मॉडल।

इकाई–5 मानसिक समस्याओं का सामान्य परिचय एवं उनका मनोयौगिक समाधानः चिंता विकृति, मनोग्रसित बाध्या विकृति, रोग भ्रम, तनाव विकृति, मनोदशा विकृति, मनोदैहिक विकृति।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरूप– डॉ. श्री कृष्ण सक्सेना
भारतीय दर्शन– आचार्य बलदेव उपाध्याय
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान– डॉ0 ईश्वर भारद्वाज
मानव चेतना– डॉ0 बालकृष्ण पाठक
मानस रोग विज्ञान– डॉ0 राजेन्द्र प्रसाद भटनागर
मानसिक चिकित्सा– लाल जी राम शुल्क

A study in consciousness & Annie Besant
Ayurveda and Mind & Dr. David Frawley
The Root of Consciousness & Jeffery Mishlor
Mind and Super Mind- N.C. Panda
Seven States of consciousness- Anthony Campbell
Mental Health and Hindu Psychology- Swami Akhilananda

चतुर्थ सेमेस्टर 4th Semtester (Total Marks-50,External-35,Internal-15)

प्रथम प्रश्न पत्र– मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान

BYS- 402

नोट– यह प्रश्न पत्र पैंतीस (35) अंकों का है, जो दो खण्डों 'क' लघु उत्तरीय (10 अंक) तथा 'ख' दीर्घ उत्तरीय (25 अंक) में विभाजित है। शिक्षार्थियों को 'क' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न दो (2) अंक का होगा। तथा 'ख' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न पांच (5) अंक का होगा।

इकाई–1 कोशिका की परिभाषा, कोशिका के भेद, ऊतक की परिभाषा और भेद, तंत्र की परिभाषा और उसके भेद, जीवित के लक्षण, शरीर रचना विज्ञान की परिभाषा, शरीर रचना व क्रिया विज्ञान की उपयोगिता।

इकाई–2 रक्त की परिभाषा, रक्त का संगठन, रक्त कणों के भेद, लाल रक्तकणों का कार्य, श्वेतरक्त कणों का कार्य, रक्त चक्रिकाओं का कार्य, रक्त की मात्रा, रक्त के कार्य, हृदय का कार्य, मांसपेशी की परिभाषा, मासपेशियों के भेद व कार्य।

इकाई–3 अस्थियों की संख्या, अस्थि की रचना और कार्य, मृदु अस्थियों की परिभाषा व भेद, मज्जा की परिभाषा, मज्जा के भेद, मज्जा के कार्य, शुक्र की परिभाषा और उत्पत्ति, शुक्र के कार्य।

इकाई–4 आहार की परिभाषा, आहार के घटक, आहार का पाचन व शरीर में उपयोग, वृक्क की रचना और मूत्र की उत्पत्ति। विटामिनों के भेद व कार्य। श्वसन तन्त्र के अवयव व श्वास की क्रिया।

इकाई–5 नेत्र की सामान्य रचना और कार्य, कर्ण की सामान्य रचना और कार्य, त्वचा के कार्य, प्रणाली विहीन ग्रन्थियों की परिभाषा, भेद व संक्षिप्त परिचय, नाड़ी कोष (Neuron) की रचना, मस्तिष्क के कार्य, लघु मस्तिष्क के कार्य, नाड़ियों के भेद (Sensory & Motor Neuron) और कार्य।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

सुश्रुत (शरीर स्थान)– डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर
शरीर रचना विज्ञान– डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा
शरीर क्रिया विज्ञान– डॉ. प्रियवृत शर्मा
शरीर रचना व क्रिया विज्ञान– डॉ. एस.आर. वर्मा
आयुर्वेदीय क्रिया शरीर– वैद्य रणजीत राय देसाई

चतुर्थ सेमेस्टर 4th Semtester (Total Marks-50)

तृतीय प्रश्न पत्र–क्रियात्मक (Practical)

BYS- 451

Asana- 10

1. Halasan
2. Noukasan
3. Sarvangasan
4. Balasan
5. Makrasan
6. Shavasan
7. Bakasan
8. Suptvajrasan
9. Baddhapadmasan
10. Kukkutasan
11. Uttithpadmasan
12. Asana as described in 1st Semester Practical

Prananyama- 10

1. Sheetali
2. Sheetkari
3. Pranayama as described in 1st semester practical

Bandh/Mudra- 05

1. Mahabedh
2. Khedhri
3. Mudras & Bandhas as described in 1st semester practical

Kriya: 10

1. Kapalbhati- Vyutkram
2. Nouli
3. Kriya as described in 1st semester practical

Method for Devlpment of Human Consciousness 05

1. Sandhyamantra
2. Havan Mantra
3. Mantra as described in 1st & 2nd semester practical

Viva Voce- 10

पंचम सेमेस्टर 5th Semtester (Total Marks-50,External-35,Internal-15)

प्रथम प्रश्न पत्र– योग एवं स्वप्रबन्धन

BYS- 501

नोट– यह प्रश्न पत्र पैंतीस (35) अंकों का है, जो दो खण्डों 'क' लघु उत्तरीय (10 अंक) तथा 'ख' दीर्घ उत्तरीय (25 अंक) में विभाजित है। शिक्षार्थियों को 'क' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न दो (2) अंक का होगा। तथा 'ख' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न पांच (5) अंक का होगा।

इकाई–1 स्वप्रबन्धन की अवधारणा एवं आवश्यकता। स्व का अर्थ, स्व के ज्ञान का महत्व एवं स्व मूल्यांकन। स्वप्रबन्धन में बाधक तत्व। स्व सम्मान, आत्मविश्वास एवं सफलता इनको बढ़ाने के यौगिक उपाय।

इकाई–2 योग साधना से अपनी क्षमता का विकास– इच्छा शक्ति का विकास, कल्पना शक्ति का विकास, रचनात्मक चिंतन का विकास, भावनात्मक क्षमता का विकास।

इकाई–3 योग साधना के द्वारा स्मृति क्षमता, सीखने की क्षमता एवं निर्णय की क्षमता का विकास। अपनी क्षमताओं का आवश्यकता अनुसार सही नियोजन। शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल। अन्तर्ज्ञान, अतीन्द्रीय क्षमता एवं आध्यात्मिक शक्ति का जागरण।

इकाई–4 यौगिक क्रियाओं से शारीरिक संचार प्रबन्धन– शरीर संचार एवं शरीर संचार भाषा। योग साधना द्वारा पारिवारिक, सामाजिक समायोजन एवं अन्तर्व्यक्तिक सम्बन्धों की प्रभावशीलता। संतुलित एवं आकर्षक व्यक्तित्व, नेतृत्व की क्षमता का विकास।

इकाई–5 आधुनिक जीवन में तनाव एवं तनाव प्रबन्धन की आवश्यकता, तनाव प्रबन्धन की यौगिक विधियां। आधुनिक जीवन शैली में समय प्रबन्धन की आवश्यकता, समय प्रबन्धन की यौगिक रीति।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

भारतीय मनोविज्ञान– शांतिप्रकाश आत्रेय
जीवन साधना– डॉ. प्रणव पण्ड्या
जीत आपकी– शिवखेडा
Mind and Super Mind- N.C. Panda
Seven States of consciousness- Anthony Campbell
Mental Health and Hindu Psychology- Swami Akhilananda

पंचम सेमेस्टर 5th Semtester (Total Marks-50,External-35,Internal-15)

द्वितीय प्रश्न पत्र– वैकल्पिक चिकित्सा

BYS- 502

नोट– यह प्रश्न पत्र पैंतीस (35) अंकों का है, जो दो खण्डों 'क' लघु उत्तरीय (10 अंक) तथा 'ख' दीर्घ उत्तरीय (25 अंक) में विभाजित है। शिक्षार्थियों को 'क' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न दो (2) अंक का होगा। तथा 'ख' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न पांच (5) अंक का होगा।

इकाई–1 वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व। एक्यूप्रेशर का अर्थ, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि। एक्यूप्रेशर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न दाब बिन्दुओं का परिचय।

इकाई–2 प्राण चिकित्सा–प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त, ऊर्जा केन्द्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियां, प्राण चिकित्सा में रंग एवं चक्रो का महत्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का प्रभाव।

इकाई–3 यज्ञ चिकित्सा– यज्ञ का अर्थ एवं परिभाषा, यज्ञ चिकित्सा के सिद्धान्त, क्षेत्र एवं परिसीमा। रोगानुसार यज्ञ चिकित्सा हेतु यज्ञ सामग्री की जानकारी।

इकाई–4 चुम्बक चिकित्सा– अर्थ, स्वरूप, क्षेत्र, सीमाएं एवं सिद्धान्त, चुम्बक के विभिन्न प्रकार, चुम्बक चिकित्सा की विधि, विभिन्न रोगों पर चुम्बक चिकित्सा का प्रभाव।

इकाई–5 आहारीय चिकित्सा– अवधारणा, उद्देश्य, सिद्धान्त, क्षेत्र व परिसीमा। आहार चिकित्सा के अवयव–अनाज, दालें, फल, सब्जियां, मसाले, दूध, दही, मठठा, शहद व इनके उपचार सम्बन्धी कतिपय उदाहरण। मधुमेह, मोटापा, कब्ज, उच्च रक्तचाप, गठिया, अजीर्ण, दमा, रक्ताल्पता में आहारीय चिकित्सा।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

Acupressure- Dr. Attar Singh
Acupressure- Dr. L.N. Kothari
Magneto Therapy- Dr. H.L. Bansal
Magnetic Cure for common disease: Dr. R.S. Bansal, Dr. H.L. Bansal.
The text book of Magneto therapy: Dr. Nanubhai Painter
स्वस्थवृत विज्ञान– प्रो. रामहर्ष सिंह
आहार और स्वास्थ्य– डॉ. हीरालाल
योग और स्वास्थ्य– डॉ. नवीन चन्द्र भट्ट

पंचम सेमेस्टर 5th Semtester (Total Marks-50)

तृतीय प्रश्न पत्र–क्रियात्मक Practical

BYS-551

Asana- 10

1. Garbhasan
2. Tolangulasan
3. Padma sarvangasan
4. Sirshasan
5. Vakrasan
6. Murdhasana
7. Raja Kapotasana
8. Prayankasana
9. Vyaghrasana
10. Akarana Dhanurasan
11. Hasta Padangushtasana
12. Asana as described in 1st semester practical

Prananyama- 10

1. Bahyavritti
2. Abhyantarvriti
3. Pranayama as described in 1st semester practical

Bandh/Mudra- 05

1. Ashwani
2. Kaki Mudra
3. Mudras & Bandhas as described in 1st semester practical

Kriya: 10

1. Vastra dhouti
2. Laghu Shankhprakshalan
3. Kriya as described in 1st semester practical

Method for Devlpment of Human Consciousness 05

1. Pranav Dhyan
2. Gayatri Mantra Jap
3. Mantra as described in 1st & 2nd semester practical

Viva Voce- 10

षष्टम सेमेस्टर 6th Semtester (Total Marks-50,External-35,Internal-15)

प्रथम प्रश्न पत्र– प्राकृतिक चिकित्सा

BYS- 601

नोट– यह प्रश्न पत्र पैंतीस (35) अंकों का है, जो दो खण्डों 'क' लघु उत्तरीय (10 अंक) तथा 'ख' दीर्घ उत्तरीय (25 अंक) में विभाजित है। शिक्षार्थियों को 'क' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न दो (2) अंक का होगा। तथा 'ख' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न पांच (5) अंक का होगा।

इकाई–1 प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास, प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त–रोग का मूल कारण, रोग की तीव्र व जीर्ण अवस्थाएं, विजातीय विष का सिद्धान्त, उभार का सिद्धान्त, जीवनी शक्ति बढ़ाने के उपाय।

इकाई–2 जल चिकित्सा– जल का महत्व, जल के गुण, जल चिकित्सा के सिद्धान्त, जल के प्रयोग की विधियां जलपान, प्राकृतिक स्नान, साधारण व घर्षण स्थान, कटि स्नान, वाष्प, स्नान, रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान, पूरे शरीर की गीली पट्टी छाती, पेट, गले व हाथ–पैर की पट्टियां, एनिमा।

इकाई–3 मिट्टी चिकित्सा– मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण । शरीर पर मिट्टी का प्रभाव। मिट्टी की पट्टियां।

इकाई–4 सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर सूर्यप्रकाश की क्रिया–प्रक्रिया। सूर्य स्नान, विभिन्न रंगो का प्रयोग। वायु चिकित्सा– वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान।

इकाई–5 उपवास– सिद्धान्त, रोग का उभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार–दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्धजलोपवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास।

सन्दर्भ ग्रन्थ–

चिकित्सा उपचार के विविध आयाम– पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वांड्.गमय, खण्ड–40
जीवेम शरदः शतम– पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वांड्.गमय, खण्ड–40
स्वस्थवृत विज्ञान–प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्तम– शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य– डॉ. हीरालाल
रोगों की सरल चिकित्सा– विट्ठल दास मोदी
आयुर्वेदीय प्राकृतिक चिकित्सा– राकेश जिन्दल
Diet and Nutrition- Dr. Rudolf
History and Philosophy of Naturopathy- Dr. S.J. Singh
Nature Cure- Dr. H.K. Bakhru
The Practice of Nature Cure- Dr. Henry Lindlhar

षष्टम सेमेस्टर 6th Semtester (TotalMarks&50External350Internal15)

द्वितीय प्रश्न पत्र– योग एवं स्वास्थ्य

BYS- 602

नोट– यह प्रश्न पत्र पैंतीस (35) अंकों का है, जो दो खण्डों 'क' लघु उत्तरीय (10 अंक) तथा 'ख' दीर्घ उत्तरीय (25 अंक) में विभाजित है। शिक्षार्थियों को 'क' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न दो (2) अंक का होगा। तथा 'ख' खण्ड के सात प्रश्नों में से कोई पांच प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न पांच (5) अंक का होगा।

इकाई–1 स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वस्थ पुरूष के लक्षण, स्वस्थ्यवृत्त विज्ञान एवं इसका प्रयोजन। दिनचर्या–प्रातः कालीन नित्यकर्म (प्रातःकालीन जागरण, ऊषापान, मलत्याग, मुख्या–शोधन, जिह्वा निर्लेखन, चक्षुप्रक्षालन, दन्तधावन व गंडुष धारण) स्नान– अर्थ व परिभाषा, उद्देश्य। निंद्रा– परिभाषा, उद्देश्य।

इकाई–2 ब्रह्मचर्य– अवधारणा, सिद्धान्त, उद्देश्य व महत्व। ऋतुचर्या– ऋतुविभाजन व इनकी विशेषताएं, ऋतु अनुसार आहार–विहार। ऋतु–सन्धि नियम।

इकाई–3 आहार– अवधारणा व परिभाषा, उद्देश्य, गुण–धर्म मात्रा व काल संतुलित आहार, आहार के घटक द्रव्य, कार्बोज, प्रतनक, वसा, खनिज लवण, विटामिन्स व जल के गुण–धर्म, शरीर हेतु कार्य, आहारीय स्त्रोत व सम्बन्धित अभावजन्य व्याधियां।

इकाई–4 योग चिकित्सा– अवधारणा, परिभाषा, क्षेत्र व परिसीमाएं। योग चिकित्सा के सिद्धान्त। योग चिकित्सा के आधारभूत तत्व– यम, नियम, आसन, प्राणायाम, मुद्रा व बन्ध, ध्यान, षटकर्म। सूक्ष्म व्यायाम–योग चिकित्सा में उपयोगिता।

इकाई–5 निम्नलिखित रोगों के लक्षण व कारण सहित यौगिक चिकित्सा अजीर्ण, कब्ज, सर्दी–जुकाम, दमा, मधुमेह, मोटापा, नाभि टलना, अनिद्रा, दृष्टि दोष, मानसिक तनाव।

संदर्भ ग्रंथ–

जीवेम शरदः शतक– पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाड्मय, खण्ड–41

स्वस्थवृत विज्ञान– प्रो. रामहर्ष सिंह

स्वस्थवृत्तम– शिवकुमार गौड़

आहार और स्वास्थ्य– डॉ. हीरालाल

रोगों की सरल चिकित्सा– विट्ठल दास मोदी

योग से आरोग्य– इण्डियन योग सोसाइटी

षष्टम सेमेस्टर 6th Semtester (Total Marks- 100)

तृतीय प्रश्न पत्र–लघु शोध (Dessertation)

BYS-651

Dissertarion/Viva

आज दिनांक 29–8–16 को योग विभाग विषयक पाठ्यक्रम समिति की 11 बजे प्रशासनिक भवन में बैठक हुई जिसमें उपस्थिति निम्नवत रही–

1. प्रो0 डी0एस0 पोखरिया –समन्वयक, योग शिक्षा विभाग
2. प्रो0 एस0के0 गुप्ता
3. प्रो0 ईश्वर शरण भारद्वाज
4. प्रभारी योग शिक्षा विभाग अल्मोड़ा परिसर
5. डा0 आर0के0 गुप्ता
6. प्रभारी योग एम0बी0पी0जी0 हल्द्वानी

बैठक में निम्न निर्णय व संस्तुतियां की गई–

1. बी0ए0 योग त्रिवर्षीय (सेमेस्टर) पाठ्यक्रम स्वीकृत किया गया।
2. बी0ए0 योग त्रिवर्षीय पाठ्यक्रम प्रत्येक सेमेस्टर में दो प्रश्न–पत्र सैद्धान्तिक (लिखित) प्रत्येक (50–50) अंक व एक प्रयोगात्मक प्रश्न–पत्र (50अंक) निर्धारित किया गया।
3. लिखित (सैद्धान्तिक) परीक्षा में 15 अंक आन्तरिक परीक्षा एवं 35 अंक बाह्य परीक्षा हेतु निर्धारित कियें गए।

पाठ्यक्रम निम्नवत् होगा–

1. प्रत्येक प्रश्न–पत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड बहुविकल्पीय प्रश्नों का होगा। द्वितीय खण्ड में लघु उत्तरीय प्रश्न पूछे जाएंगे व तृतीय खण्ड में दीर्घ उत्तरीय प्रश्न पूछे जाएंगें।

2. प्रथम खण्ड बहु विकल्पीय प्रश्नों में 07 प्रश्न पूछे जायेगें। जिनमें से प्रत्येक 01 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड लघु उत्तरीय प्रश्नों में कुल 06 प्रश्न परीक्षक द्वारा पूछे जायेगें जिनमें से कोई से कोई 04 प्रश्न हल करने अनिवार्य होगें। प्रत्येक प्रश्न 3½ का होगा। तृत्तीय खण्ड दीर्घ उत्तरीय प्रश्नों मे कुल 04 प्रश्न परीक्षक द्वारा पूछे जायेगें जिनमे से कोई दो प्रश्न हल करनें अनिवार्य होगें। प्रत्येक प्रश्न 07 अंक का होगा।

3.एम0ए0 योग का संशोधित पाठ्यक्रम स्वीकृत किया गया।

4.जीवन शैली जनित रोगों के यौगिक प्रबंधन के लिए जागरूकता बढ़ाने तथा समाज में इन बीमारियों की रोकथाम के लिए 2½ माह का प्रमाण–पत्र पाठ्यक्रम प्रारंभ किया जाए। इसके लिए इस संबंध में मधुमेह– उच्च रक्तचाप– हृदय रोग से संबंधित पाठ्यक्रम बनाने तथा इस सम्बन्ध मे पोषक विज्ञानी डॉ0 विश्वरूप राम चौधरी से सम्पर्क करने के लिए डॉ0 आर0 के गुप्ता को अधिकृत किया जाता है। डॉ0 आर0 के0 गुप्ता आगामी बैठक में सम्पूर्ण नियमों सहित प्रस्तुत करेंगे।