योग अध्ययन केंद्र

हिमाचल प्रदेश केंद्रीय

विश्वविद्यालय

धौलाधर परिसर, धर्मशाला, जिला कांगड़ा, हिमाचल प्रदेश – 176213

Centre for Yoga Studies

Central University of

Himachal Pradesh

DHAULADHAR PARISAR-II DHARMSHALA,

strict: Kangra, Himachal Pradesh, 176213

Program Specific Outcomes

Program Outcomes

Course Outcomes & Course Contents

SYLLABUS

योग अध्ययन में स्नातकोतर डिप्लोमा

(Post Graduate Diploma in Yoga Studies)

Academic Session 2021-22 onwards

AND

पाठ्यक्रम

योग अध्ययन में सर्टिफिकेट

२०११-२२ के शैक्षणिक सत्र से प्रभावी

1. Course Structure:

Semester	Name of the Course	Type of Course	Course Code	Credits
I	पारम्परिक योग परिचय	Major Course (IDP)	PGDYS 201	02
I	हठयोग प्रदीपिका के सिद्धांत	Major Course	PGDYS 211	04
I	घेरण्ड सहिंता के सिद्धांत	Major Course	PGDYS 212	04
I	योग प्रायोगिक - I	Minor Course	PGDYS 291	04
I	योग प्रायोगिक - II	Vocational / Skill	PGDYS 292	04
I	भारतीय ज्ञान परम्परा	IKS: University Wide	PGDYS 281	02
II	पतंजलि योग सूत्र	Major Course (IDP)	PGDYS 202	02
II	पतंजलि योग सूत्र एवं श्रीमद्भगवद् गीता	Major Course	PGDYS 213	02
II	योग प्रायोगिक-III	Major Course	PGDYS 293	04
II	योग प्रायोगिक-IV	Major Course	PGDYS 294	04
II	वैकल्पिक चिकित्सा के सिद्धांत	Minor Course	PGDYS 231	04
II	योग चिकित्सा	Vocational / Skill	PGDYS 251	02
II	योग शिविर(प्रायोगिक)	IKS: Departmental	PGDYS 282	02

2. Course Credit Structure

a. Total Credits: 40 Credits

b. Total Credits in each Semester: 20 Credits

3. Eligibility: A Bachelors/UG degree from a recognized University or an equivalent examination.

4. Medium of Instruction: Sanskrit or Hindi. **Question papers shall be set in Hindi.**

पाठ्यक्रम कोड:PGDYS 201
पाठ्यक्रम नाम: पारम्परिक योग परिचय
सेमेस्टर: प्रथम

क्रेडिट समतुल्य: 2 क्रेडिट (एक क्रेडिट 10 घंटे के व्याख्यान / संगठित कक्षा गतिविधि / संपर्क घंटे के बराबर है; 5 घंटे प्रयोगशाला कार्य / व्यावहारिक / क्षेत्र कार्य / ट्यूटोरियल / शिक्षक के नेतृत्व वाली गतिविधि और अन्य कार्यभार के 15 घंटे जैसे स्वतंत्र व्यक्ति / समूह कार्य; अनिवार्य / वैकल्पिक कार्य स्थान; साहित्य सर्वेक्षण / पुस्तकालय कार्य; डेटा संग्रह / क्षेत्र कार्य; कागजात / परियोजनाओं / निबंध / थीसिस का लेखन; सेमिनार, आदि)

सीखने के प्रतिफल:

- विद्यार्थी को योग की परिभाषा, इतिहास एवं प्रासांगिकता का बोध करवाना।
- विद्यार्थी को योग दर्शन के मुख्य तत्वों से अवगत करवाना।

उपस्थिति आवश्यकताएँ:

पाठ्यक्रम से पूरी तरह से लाभ उठाने में सक्षम होने के लिए छात्रों से सभी व्याख्यान में भाग लेने की अपेक्षा की जाती है। कम से कम **75%** उपस्थिति अनिवार्य है, जिसके विफल होने पर किसी छात्र को परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

मूल्यांकन पैमाना:

- मध्यावधि परीक्षा :**20%**
- अंतिम परीक्षा :**60%**
- सतत आंतरिक मूल्यांकन :**20%**

पाठ्यक्रम विषयवस्तु:

प्रथम इकाई –योग का स्वरूप

- **योग का उद्गम, अर्थ, परिभाषा, लक्ष्य, उद्देश्य एवं भ्रांतियाँ**
- **योग का संक्षिप्त इतिहास, योग की प्रासंगिकता**

द्वितीय इकाई – योग मनोविज्ञान

- **चित्त का अर्थ, चित्तभूमि, चित्तवृत्ति, वृत्तिनिरोध उपाय**

- **चित्तविक्षेप, चित्त प्रसादन, पञ्चक्लेश, अर्थ, परिभाषा व महत्व**

तृतीय इकाई – प्राचीन व अर्वाचीन योगियों का परिचय व योग क्षेत्र में योगदान

- **महर्षि पतंजलि, योगी गोरक्षनाथ, सिद्ध योगी बाबा बालक नाथ**
- **योगी बाबा मत्स्येन्द्रनाथ, स्वामी विवेकानंद, महर्षिदयानन्द, योगानन्द परमहंस**

चतुर्थ इकाई – योग ग्रन्थों का परिचय

- **योगसूत्रप्रदीपिका हठयोग,भगवद्गीता ,**
- **घेरण्ड संहिता, गोरक्ष संहिता, शिव संहिता**

पंचम इकाई – योग दर्शन की मुख्य तात्विक मीमांसा

- **ईश्वर, पुरुष, प्रकृति, प्रकृति के पच्चीस गुण**
- **कैवल्य, कैवल्य प्राप्ति के उपाय**

सन्दर्भ ग्रन्थ:

1. योग दर्शनम् (महर्षि व्यास भाष्य सहित)स्वामी सत्यपति परिव्राजक)
2. योगदर्शनम् (हिंदी भाष्य सहित 487, अर्थवानप्रस्थ आश्रम ज्वालापुर (हरिद्वार)
3. योगदर्शन पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य, शांतिकुञ्ज हरिद्वार
4. योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती
5. योग दर्शन- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
6. Light on PatanjalYog Sutra – BKS Iyengar
7. भारत के संत महात्मा – राम लाल
8. भारत के महान योगी – विश्वनाथ मुखर्जी
9. कल्याण का योग तत्वांक – गीता प्रेस गोरखपुर

पाठ्यक्रम कोड:PGDYS 211
पाठ्यक्रम नाम: हठयोग प्रदीपिका के सिद्धांत
सेमेस्टर: प्रथम
क्रेडिट समतुल्य:4 क्रेडिट (एक क्रेडिट 10 घंटे के व्याख्यान / संगठित कक्षा गतिविधि / संपर्क घंटे के बराबर है; 5 घंटे प्रयोगशाला कार्य / व्यावहारिक / क्षेत्र कार्य / ट्यूटोरियल / शिक्षक के नेतृत्व वाली गतिविधि और अन्य कार्यभार के 15 घंटे जैसे स्वतंत्र व्यक्ति / समूह कार्य; अनिवार्य / वैकल्पिक कार्य स्थान; साहित्य सर्वेक्षण / पुस्तकालय कार्य; डेटा संग्रह / क्षेत्र कार्य; कागजात / परियोजनाओं / निबंध / थीसिस का लेखन; सेमिनार, आदि)

सीखने के प्रतिफल:

- विद्यार्थी को हठयोग की परिभाषा, उद्देश्य, हठयोग सिद्धिलक्षण एवं महत्व, साधक व वाधक तत्वका बोध करवाना।
- विद्यार्थी को हठयोग के षट्कर्म,आसन, प्राणायाम,बंध,मुद्रा,नाद अनुसंधान से अवगत करवाना।

उपस्थिति आवश्यकताएँ:

पाठ्यक्रम से पूरी तरह से लाभ उठाने में सक्षम होने के लिए छात्रों से सभी व्याख्यान में भाग लेने की अपेक्षा की जाती है। कम से कम **75%** उपस्थिति अनिवार्य है, जिसके विफल होने पर किसी छात्र को परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

मूल्यांकन पैमाना:

- मध्यावधि परीक्षा :**20%**
- अंतिम परीक्षा :**60%**
- सतत आंतरिक मूल्यांकन :**20%**

पाठ्यक्रम विषयवस्तु:

प्रथम इकाई – हठयोग

हठयोग का उद्गम, अर्थ परिभाषा, लक्ष्य
उद्देश्य, हठयोग सिद्धिलक्षण एवं महत्व, साधक व वाधक तत्व

द्वितीय इकाई - षटकर्म

षटकर्म का अर्थ, परिभाषा, षटकर्म वर्गीकरण

लक्ष्य, उद्देश्य, विधि, सावधानियां व उनकी उपयोगिता

तृतीय इकाई – आसन

अर्थ, परिभाषा, लक्ष्य एवं उद्देश्य, वर्गीकरण तथा
हठयोगप्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि, लाभ, सावधानियाँ व लाभ

चतुर्थ इकाई – प्राणायाम

प्राणायाम का अर्थ, परिभाषा, लक्ष्य, उद्देश्य व महत्व, हठयोग प्रदीपिका में वर्णित प्राणायामों अथवा कुभकों के प्रकार, विधि, सावधानियों, लाभ व उनकी प्रासंगिकता

बन्ध एवं मुद्रा –

हठयोग प्रदीपिका में वर्णित बन्ध एवं मुद्रा के प्रकार, उनकी विधि, सावधानियाँ व लाभ

पंचम इकाई – नाड़ी परिचय व नादानुसंधान

हठयोग प्रदीपिका में वर्णित नाड़ी परिचय व उपयोगिता,
नादानुसंधान का अर्थ, परिभाषा, प्रकार तथा उनका योग साधना में महत्व

सन्दर्भ ग्रन्थ:

1. हठ योग प्रदीपिका - स्वामी कुवल्यानंद, लोनावला, पूना
2. आसन – वही
3. हठ प्रदीपिका – डॉ. चमन लाल गौतम
4. भक्तिसागर – स्वामी चरणदास
5. शोधन क्रियाएँ - सी.एल.. कपूर
6. आसन प्राणायाम, बन्ध, एवं मुद्रा – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

पाठ्यक्रम कोड:PGDYS 212
पाठ्यक्रम नाम: घेरण्ड सहिंता के सिद्धांत
सेमेस्टर: प्रथम
क्रेडिट समतुल्य:4 क्रेडिट (एक क्रेडिट 10 घंटे के व्याख्यान / संगठित कक्षा गतिविधि / संपर्क घंटे के बराबर है; 5 घंटे प्रयोगशाला कार्य / व्यावहारिक / क्षेत्र कार्य / ट्यूटोरियल / शिक्षक के नेतृत्व वाली गतिविधि और अन्य कार्यभार के 15 घंटे जैसे स्वतंत्र व्यक्ति / समूह कार्य; अनिवार्य / वैकल्पिक कार्य स्थान; साहित्य सर्वेक्षण / पुस्तकालय कार्य; डेटा संग्रह / क्षेत्र कार्य; कागजात / परियोजनाओं / निबंध / थीसिस का लेखन; सेमिनार, आदि)

सीखने के प्रतिफल:

- विद्यार्थी को घटस्थ योग का उदगम, अर्थ, परिभाषा, लक्ष्य,उद्देश्य, सीमाएं व सावधानियां, स्थान, काल व ऋतु निर्णय
  का बोध करवाना।
- विद्यार्थी को घेरण्ड सहिंता के षट्कर्म, आसन, प्राणायाम,बंध, मुद्रा,नाडी, चक्र कुण्डलिनी से अवगत करवाना।

उपस्थिति आवश्यकताएँ:

पाठ्यक्रम से पूरी तरह से लाभ उठाने में सक्षम होने के लिए छात्रों से सभी व्याख्यान में भाग लेने की अपेक्षा की जाती है। कम से कम **75%** उपस्थिति अनिवार्य है, जिसके विफल होने पर किसी छात्र को परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

मूल्यांकन पैमाना:

- मध्यावधि परीक्षा :**20%**
- अंतिम परीक्षा :**60%**
- सतत आंतरिक मूल्यांकन :**20%**

पाठ्यक्रम विषयवस्तु:

<u>प्रथम इकाई- घटस्थ योग</u>

घटस्थ योग का उदगम, अर्थ, परिभाषा, लक्ष्य,
उद्देश्य, सीमाएं व सावधानियां, स्थान, काल व ऋतु निर्णय

<u>द्वितीय इकाई - षट्कर्म</u>

षट्कर्मका अर्थ, परिभाषा, वर्गीकरण, प्रकार
अभ्यास विधि, सावधानियां, लाभ व वर्तमान परिपेक्ष्य में महत्त्व

<u>तृतीय इकाई – आसन</u>

घेरण्ड सहिंता में वर्णित आसन
आसन का वर्गीकरण, विधि, सावधानियां लाभ व महत्व

<u>चतुर्थ इकाई – प्राणायाम</u>

घेरण्ड सहिंता में वर्णित प्राणायाम के प्रकार,
विधि, सावधानियां, लाभ व वर्तमान में उनकी उपयोगिता

<u>पंचम इकाई – नाड़ी, चक्र व कुंडलिनी</u>

घेरण्ड सहिंता में वर्णित नाड़ी, चक्र व कुंडलिनी परिचय व जागरण विधि
मिताहार की उपयोगिता

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

घेरण्ड सहिंता – डॉ० चमन लाला गौतम
शोधन क्रियाएं – सी० अल० करण
घेरण्ड सहिंता – स्वामी कुवल्यानंद
प्राणायाम – स्वामी कुवल्यानंद
घेरण्ड सहिंता – स्वामी निरंजनानन्द सास्वती
प्राणायाम – डॉ० के० एस० जोशी

पाठ्यक्रम कोड:PGDYS 291
पाठ्यक्रम नाम: योग प्रायोगिक – I
सेमेस्टर: प्रथम
क्रेडिट समतुल्य:4 क्रेडिट

सीखने के प्रतिफल:

- विद्यार्थी को आसन, प्राणायाम,सूर्यनमस्कार का प्रायोगिक अभ्यास व सिद्धता लाना।

उपस्थिति आवश्यकताएँ:

पाठ्यक्रम से पूरी तरह से लाभ उठाने में सक्षम होने के लिए छात्रों से सभी व्याख्यान में भाग लेने की अपेक्षा की जाती है। कम से कम **75%** उपस्थिति अनिवार्य है**,** जिसके विफल होने पर किसी छात्र को परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

मूल्यांकन पैमाना:

- अंतिम अवधि परीक्षा: 100% (प्रस्तुतीकरण: 50% एवं मौखिकी 50%)

पाठ्यक्रम विषयवस्तु:

1. **आसन –**
   पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन, सिंहासन, मंडूकासन, उत्तान मण्डुकासन, नटराजासन, गोमुखासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुर्रासन , उत्तान पादासन जानुसिरासन, वीरासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन
2. **प्राणायाम –**
   अनुलोक – विलोम, नाड़ी शोधन, सूर्यभेदी, सीतली, सीत्कारी, भ्रामरी, शवासन
3. **सूर्य नमस्कार (मन्त्र सहित)**

पाठ्यक्रम कोड:PGDYS 292
पाठ्यक्रम नाम: योग प्रायोगिक –II
सेमेस्टर: प्रथम
क्रेडिट समतुल्य:4 क्रेडिट

सीखने के प्रतिफल:

- विद्यार्थी को षट्कर्म,बंध व मुद्राओं का प्रायोगिक अभ्यास व सिद्धता लाना।

उपस्थिति आवश्यकताएँ:

पाठ्यक्रम से पूरी तरह से लाभ उठाने में सक्षम होने के लिए छात्रों से सभी व्याख्यान में भाग लेने की अपेक्षा की जाती है। कम से कम **75%** उपस्थिति अनिवार्य है**,** जिसके विफल होने पर किसी छात्र को परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

मूल्यांकन पैमाना:

- अंतिम अवधि परीक्षा: 100% (प्रस्तुतीकरण: 50% एवं मौखिकी 50%)

पाठ्यक्रम विषयवस्तु:

1. **षटकर्म –**
   वमन धौति,जलनेति, रवड़नेति,कपालभाति,व्युत्क्रम, शीतक्रम
2. **बन्ध –**
   मूल बन्ध, उड्डियान बन्ध, जलंधर बन्ध, महाबन्ध
3. **मुद्रा –**
   ज्ञानमुद्रा, चिनमुद्रा, विपरीत करणी मुद्रा, योग मुद्रा व अन्य हस्त मुद्राएं

पाठ्यक्रम कोड:PGDYS 281
पाठ्यक्रम नाम: भारतीय ज्ञान परम्परा
सेमेस्टर: प्रथम

क्रेडिट समतुल्य:2 क्रेडिट (एक क्रेडिट 10 घंटे के व्याख्यान / संगठित कक्षा गतिविधि / संपर्क घंटे के बराबर है; 5 घंटे प्रयोगशाला कार्य / व्यावहारिक / क्षेत्र कार्य / ट्यूटोरियल / शिक्षक के नेतृत्व वाली गतिविधि और अन्य कार्यभार के 15 घंटे जैसे स्वतंत्र व्यक्ति / समूह कार्य; अनिवार्य / वैकल्पिक कार्य स्थान; साहित्य सर्वेक्षण / पुस्तकालय कार्य; डेटा संग्रह / क्षेत्र कार्य; कागजात / परियोजनाओं / निबंध / थीसिस का लेखन; सेमिनार, आदि)

सीखने के प्रतिफल:

- विद्यार्थी को भारतीय ज्ञान परंपरा का बोध करवाना।

उपस्थिति आवश्यकताएँ:

पाठ्यक्रम से पूरी तरह से लाभ उठाने में सक्षम होने के लिए छात्रों से सभी व्याख्यान में भाग लेने की अपेक्षा की जाती है। कम से कम **75%** उपस्थिति अनिवार्य है, जिसके विफल होने पर किसी छात्र को परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

मूल्यांकन पैमाना:

- मध्यावधि परीक्षा :**20%**
- अंतिम परीक्षा :**60%**
- सतत आंतरिक मूल्यांकन :**20%**

पाठ्यक्रम विषयवस्तु:

इकाई-I: भारतीय सभ्यता और ज्ञान प्रणाली का विकास (4 घंटे)

सभ्यता की प्राचीनता, सरस्वती नदी की खोज, सरस्वती-सिंधु सभ्यता, पारंपरिक ज्ञान प्रणाली, वेद, दर्शनशास्त्र स्कूल (6+3), प्राचीन शिक्षा प्रणाली, तक्षिला विश्वविद्यालय, नालंदा विश्वविद्यालय

इकाई -II: प्राचीन भारत में कला, साहित्य और विद्वान (4 घंटे)

कला, संगीत और नृत्य, नटराज- भारतीय कला, साहित्य, अगस्त्य, लोपामुद्रा, घोष, वाल्मीकी, पतंजलि, वेदव्यास, याज्ञवल्क्य, गार्गी, चरक, सुश्रुत, कणाद, कौटिल्य, पाणिनी, थिरुवल्लुवर, आर्यभट्ट की उत्कृष्ट कृति, भास्कराचार्य, माधवाचार्य।

इकाई -III: विज्ञान और गणित में प्राचीन भारतीय योगदान (4 घंटे)

ऋषि अगस्त्य की बैटरी का मॉडल, वैदिक ब्रह्मांड विज्ञान और आधुनिक अवधारणाएं, शून्य और पाई की अवधारणा, संख्या प्रणाली, PythagorasTheoremऔर वैदिक गणित,केरल गणित स्कूल,खगोल विज्ञान का इतिहास, दिन, वर्ष और युग की भारतीय खगोलीय अवधारना

इकाई -IV: प्राचीन भारतीय इंजीनियरिंग, प्रौद्योगिकी और वास्तुकला (4 घंटे)

पूर्व-हड़प्पा और सिंधु घाटी सभ्यता, रस, रंग, पेंट और सीमेंट, कांच और मिट्टी के बर्तन, धातु विज्ञान, दिल्ली के लौह स्तंभ, राखीगढ़ी, मेहरगढ़, सिंधु घाटी सभ्यता, समुद्री प्रौद्योगिकी और बेट-द्वारका।

इकाई-V: पर्यावरण और स्वास्थ्य में प्राचीन भारतीय योगदान (4 घंटे)

जातीय अध्ययन(**Ethnic Studies**), पौधों में जीवन विज्ञान(**Life Science in Plants**), कृषि, पारिस्थितिकी और पर्यावरण(**Ecology and Environment**), आयुर्वेद, स्वास्थ्य देखभाल(**Healthcare**), सर्जरी और योग के लिए एकीकृत दृष्टिकोण, आदि।

पाठ्यक्रम कोड:PGDYS 202
पाठ्यक्रम नाम: पतंजलि योग सूत्र
सेमेस्टर: द्वितीय
क्रेडिट समतुल्य:2क्रेडिट (एक क्रेडिट 10 घंटे के व्याख्यान / संगठित कक्षा गतिविधि / संपर्क घंटे के बराबर है**;** 5 घंटे प्रयोगशाला कार्य / व्यावहारिक / क्षेत्र कार्य / ट्यूटोरियल / शिक्षक के नेतृत्व वाली गतिविधि और अन्य कार्यभार के 15 घंटे जैसे स्वतंत्र व्यक्ति / समूह कार्य**;** अनिवार्य / वैकल्पिक कार्य स्थान**;** साहित्य सर्वेक्षण / पुस्तकालय कार्य**;** डेटा संग्रह / क्षेत्र कार्य**;** कागजात / परियोजनाओं / निबंध / थीसिस का लेखन**;** सेमिनार**,** आदि)

सीखने के प्रतिफल:

- विद्यार्थी को योग सूत्र का परिचय, परिभाषा, ईश्वर की अवधारणा,क्रियायोगका बोध करवाना।
- विद्यार्थी को अष्टांग योग,सिद्धियाँ,व पातंजल योग सूत्र से अवगत करवाना।

उपस्थिति आवश्यकताएँ:

पाठ्यक्रम से पूरी तरह से लाभ उठाने में सक्षम होने के लिए छात्रों से सभी व्याख्यान में भाग लेने की अपेक्षा की जाती है। कम से कम **75%** उपस्थिति अनिवार्य है**,** जिसके विफल होने पर किसी छात्र को परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

मूल्यांकन पैमाना:

- मध्यावधि परीक्षा :**20%**
- अंतिम परीक्षा :**60%**
- सतत आंतरिक मूल्यांकन :**20%**

पाठ्यक्रम विषयवस्तु:

प्रथम इकाई–

- योग सूत्र का परिचय, कर्म सिद्धांत
- ईश्वर की अवधारणा,क्रियायोग

द्वितीय इकाई –

- अष्टांग योग का स्वरुप: यम, नियम, आसन, प्राणायाम
- प्रत्याहार, धारणा, ध्यान समाधि

तृतीय इकाई –

- संयमजय सिद्धियां, जन्मादि पांच सिद्धियाँ, अणिमा आदि अष्ट सिद्धियाँ

चतुर्थ इकाई –

- पातंजल योग सूत्र का सामान्य परिचय व महत्व

पंचम इकाई –

- पातंजल योग सूत्र व श्रीमद्भगवद् गीता में संक्षिप्त तुलना

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

योगतत्त्व वैशारही	–	वाचस्पति मिश्र
योगसूत्र वर्तिका	–	विज्ञान भिक्षु
योगदर्शन	–	राजवीर शास्त्री
योग मनोविज्ञान	–	शांति प्रकाश अत्रेय
पातंजल योग प्रदीप	–	ओमानंद तीर्थ
श्रीमद्भगवद् गीता	–	शाकरभाव्य
श्रीमद्भगवद् गीता	–	गीताप्रेस गोरखपुर
Light on Patanjali	–	BKS Iyengar

पाठ्यक्रम कोड:PGDYS 213
पाठ्यक्रम नाम: पतंजलि योग सूत्र एवं श्रीमद्भगवद् गीता
सेमेस्टर: द्वितीय
क्रेडिट समतुल्य:2क्रेडिट (एक क्रेडिट 10 घंटे के व्याख्यान / संगठित कक्षा गतिविधि / संपर्क घंटे के बराबर है; 5 घंटे प्रयोगशाला कार्य / व्यावहारिक / क्षेत्र कार्य / ट्यूटोरियल / शिक्षक के नेतृत्व वाली गतिविधि और अन्य कार्यभार के 15 घंटे जैसे स्वतंत्र व्यक्ति / समूह कार्य; अनिवार्य / वैकल्पिक कार्य स्थान; साहित्य सर्वेक्षण / पुस्तकालय कार्य; डेटा संग्रह / क्षेत्र कार्य; कागजात / परियोजनाओं / निबंध / थीसिस का लेखन; सेमिनार, आदि)

सीखने के प्रतिफल:

- विद्यार्थी को योग सूत्र का परिचय, परिभाषा, कर्म सिद्धांत, ईश्वर की अवधारणा,क्रियायोगका बोध करवाना।
- विद्यार्थी को अष्टांग योग,सिद्धियाँ,कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग,पातंजल योग सूत्र व श्रीमद्भगवद् गीता से अवगत करवाना।

उपस्थिति आवश्यकताएँ:

पाठ्यक्रम से पूरी तरह से लाभ उठाने में सक्षम होने के लिए छात्रों से सभी व्याख्यान में भाग लेने की अपेक्षा की जाती है। कम से कम **75%** उपस्थिति अनिवार्य है, जिसके विफल होने पर किसी छात्र को परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

मूल्यांकन पैमाना:

- मध्यावधि परीक्षा :**20%**
- अंतिम परीक्षा :**60%**
- सतत आंतरिक मूल्यांकन :**20%**

पाठ्यक्रम विषयवस्तु:

प्रथम इकाई–

- योग सूत्र का परिचय, कर्म सिद्धांत
- ईश्वर की अवधारणा,क्रियायोग

द्वितीय इकाई –

- अष्टांग योग का स्वरुप: यम, नियम, आसन, प्राणायाम
- प्रत्याहार, धारणा, ध्यान समाधि

तृतीय इकाई –

- संयमजय सिद्धियां, जन्मादि पांच सिद्धियाँ, अणिमा आदि अष्ट सिद्धियाँ

चतुर्थ इकाई –

- श्रीमद्भगवद् गीता का सामान्य परिचय व महत्व
- आत्मा का स्वरुप
- स्थितप्रज्ञ के लक्षण

पंचम इकाई –

- कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग का संक्षिप्त परिचय
- पातंजल योग सूत्र व श्रीमद्भगवद् गीता में संक्षिप्त तुलना

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

योगतत्त्व वैशारही	–	वाचस्पति मिश्र
योगसूत्र वर्तिका	–	विज्ञान भिक्षु
योगदर्शन	–	राजवीर शास्त्री
योग मनोविज्ञान	–	शांति प्रकाश अत्रेय
पातंजल योग प्रदीप	–	ओमानंद तीर्थ
श्रीमद्भगवद् गीता	–	शाकरभाव्य
श्रीमद्भगवद् गीता	–	सत्यव्रत सिदान्तलंकार
श्रीमद्भगवद् गीता	–	गीताप्रेस गोरखपुर
Light on Patanjal	–	BKS Iyengar
Yog Sutra	–	BKS Iyengar

पाठ्यक्रम कोड:**PGDYS 293**
पाठ्यक्रम नाम: योग प्रायोगिक- **III**
सेमेस्टर: द्वितीय सत्र
क्रेडिट समतुल्य:4 क्रेडिट

सीखने के प्रतिफल:

- विद्यार्थी को षट्कर्म , आसन , मुद्रा बंध का अभ्यास करवाना व सिद्धता लाना।

उपस्थिति आवश्यकताएँ:

पाठ्यक्रम से पूरी तरह से लाभ उठाने में सक्षम होने के लिए छात्रों से सभी व्याख्यान में भाग लेने की अपेक्षा की जाती है। कम से कम **75%** उपस्थिति अनिवार्य है, जिसके विफल होने पर किसी छात्र को परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

मूल्यांकन पैमाना:

- अंतिम अवधि परीक्षा: 100% (प्रस्तुतीकरण: 50% एवं मौखिकी 50%)

पाठ्यक्रम विषयवस्तु:

1. षट्कर्म: सूत्र नेति, डण्ड धौति, वस्त्र धौति त्राटक, अग्निसार क्रिया एवं पूर्व के अभ्यास
2. आसन: मुक्तासन, स्वस्तिकासन, पशिमोतानासन, उत्कटासन, संकटासन गोरक्षासन, धनुर्रासन, पादहस्तासन कोणासन, त्रिकोणासन, हलासन, मयूरासन, शीर्षासन, मकरासन एवं पूर्व के अभ्यास **|**
3. मुद्रा:महावेध, योनिमुद्रा, माण्डुकी मुद्रा, पाशिनी मुद्रा, कौकवी मुद्रा एवं पूर्व के अभ्यास। हठयोग प्रदीपिका व घेरण्ड संहिता की मुद्राएँ
5. बंध: पूर्व के सारे अभ्यास

पाठ्यक्रम कोड:PGDYS 294
पाठ्यक्रम नाम: योग प्रायोगिक- IV
सेमेस्टर: द्वितीय सत्र
क्रेडिट समतुल्य:4 क्रेडिट

सीखने के प्रतिफल:

- विद्यार्थी को एक अच्छा योग शिक्षण करवाने वाला योग प्रशिक्षक तैयार करवाना।

उपस्थिति आवश्यकताएँ:
पाठ्यक्रम से पूरी तरह से लाभ उठाने में सक्षम होने के लिए छात्रों से सभी व्याख्यान में भाग लेने की अपेक्षा की जाती है। कम से कम **75%** उपस्थिति अनिवार्य है**,** जिसके विफल होने पर किसी छात्र को परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

मूल्यांकन पैमाना:

- अंतिम अवधि परीक्षा: 100% (प्रस्तुतीकरण: 50% एवं मौखिकी 50%)

पाठ्यक्रम विषयवस्तु:

1. पाठ योजना का शिक्षण करवाना।
2. पूर्व के सारे प्रायोगिक अभ्यास।
3. विद्यार्थियों को कम से कम प्राणायाम 2 आसन 4 मुद्रा 3**,** षट्कर्म 2 की पाठ योजना तैयार करके परीक्षक के समक्षक करना होगा।

पाठ्यक्रम कोड:PGDYS 232
पाठ्यक्रम नाम: वैकल्पिक चिकित्सा के सिद्धांत
सेमेस्टर: द्वितीय सत्र
क्रेडिट समतुल्य:4 क्रेडिट (एक क्रेडिट 10 घंटे के व्याख्यान / संगठित कक्षा गतिविधि / संपर्क घंटे के बराबर है; 5 घंटे प्रयोगशाला कार्य / व्यावहारिक / क्षेत्र कार्य / ट्यूटोरियल / शिक्षक के नेतृत्व वाली गतिविधि और अन्य कार्यभार के 15 घंटे जैसे स्वतंत्र व्यक्ति / समूह कार्य; अनिवार्य / वैकल्पिक कार्य स्थान; साहित्य सर्वेक्षण / पुस्तकालय कार्य; डेटा संग्रह / क्षेत्र कार्य; कागजात / परियोजनाओं / निबंध / थीसिस का लेखन; सेमिनार, आदि)

सीखने के प्रतिफल:

- विद्यार्थी को वैकल्पिक चिकित्सा का परिचय, क्षेत्र व सीमाएं, महत्व व वर्तमान में इसकी उपयोगिता का बोध करवाना।
- विद्यार्थी को प्राण चिकित्सा, एक्युप्रेसर का अर्थ, इतिहास, सिद्धांत व चिकित्सीय, पञ्चगव्य चिकित्सा, यज्ञ चिकित्सा से अवगत करवाना।

उपस्थिति आवश्यकताएँ:

पाठ्यक्रम से पूरी तरह से लाभ उठाने में सक्षम होने के लिए छात्रों से सभी व्याख्यान में भाग लेने की अपेक्षा की जाती है। कम से कम **75%** उपस्थिति अनिवार्य है, जिसके विफल होने पर किसी छात्र को परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

मूल्यांकन पैमाना:

- मध्यावधि परीक्षा :**20%**
- अंतिम परीक्षा :**60%**
- सतत आंतरिक मूल्यांकन :**20%**

पाठ्यक्रम विषयवस्तु:

प्रथम इकाई–

- वैकल्पिक चिकित्सा का परिचय, क्षेत्र व सीमाएं, महत्व व वर्तमान में इसकी उपयोगिता

द्वितीय इकाई –

- प्राण का अर्थ, स्वरुप, प्राण चिकित्सा का परिचय, संक्षिप्त इतिहास व सिद्धांत
- प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियाँ
- स्वर का चिकित्सीय महत्व

तृतीय इकाई –

- एक्युप्रेसर का अर्थ, इतिहास, सिद्धांत व चिकित्सीय प्रयोग में आने वाले उपकरण
- विभिन्न रोगों में इसकी उपादेयता

चतुर्थ इकाई –

- पञ्चगव्य चिकित्सा का अर्थ, क्षेत्र व सीमाएं
- विभिन्न रोगों में पञ्चगव्य का प्रभाव व लाभ

पंचम इकाई –

- यज्ञ का अर्थ, परिभाषा
- यज्ञ सामग्री में उपयोग किये जाने वाले संसाधन
- रोगौप्चार में यज्ञ चिकित्सा का महत्व
- आध्यात्मिक उन्नति के लिए यज्ञ चिकित्सा की उपादेयता

सन्दर्भ ग्रन्थ :-

1. एक्युप्रेसर - डॉ० अत्तर सिंह
2. पञ्चगव्य चिकित्सा
3. प्राकृतिक चिकित्सा
4. Advance Acupressure - Khemka
5. The Ancient Science and Art of Pranik Healing
6. My Nature Cure - M.K. Gandhi
7. प्राकृतिक चिकित्सा आयुर्विज्ञान - राकेश जिंदल

पाठ्यक्रम कोड:PGDYS 252
पाठ्यक्रम नाम: योग चिकित्सा
सेमेस्टर: द्वितीय सत्र
क्रेडिट समतुल्य:2 क्रेडिट (एक क्रेडिट 10 घंटे के व्याख्यान / संगठित कक्षा गतिविधि / संपर्क घंटे के बराबर है**;** 5 घंटे प्रयोगशाला कार्य / व्यावहारिक / क्षेत्र कार्य / ट्यूटोरियल / शिक्षक के नेतृत्व वाली गतिविधि और अन्य कार्यभार के 15 घंटे जैसे स्वतंत्र व्यक्ति / समूह कार्य**;** अनिवार्य / वैकल्पिक कार्य स्थान**;** साहित्य सर्वेक्षण / पुस्तकालय कार्य**;** डेटा संग्रह / क्षेत्र कार्य**;** कागजात / परियोजनाओं / निबंध / थीसिस का लेखन**;** सेमिनार**,** आदि)

सीखने के प्रतिफल:

- विद्यार्थी को योग चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन एवं मूल सिद्धांत,स्वास्थ्य की परिभाषा एवं अर्थका बोध करवाना।
- विद्यार्थी को श्वसन संबंधी रोग, रक्तसंचारण संबंधी रोग, पाचन संबंधी रोग, अस्थि एवं मांसपेशी के रोग, प्रजनन एवं उत्सर्जन तन्त्र ,अंतसंबंधी ग्रन्थियों स्त्रावी :, मानसिक रोग आदि के लिए योगचिकित्सा से अवगत करवाना।

उपस्थिति आवश्यकताएँ:

पाठ्यक्रम से पूरी तरह से लाभ उठाने में सक्षम होने के लिए छात्रों से सभी व्याख्यान में भाग लेने की अपेक्षा की जाती है। कम से कम **75%** उपस्थिति अनिवार्य है**,** जिसके विफल होने पर किसी छात्र को परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

मूल्यांकन पैमाना:

- मध्यावधि परीक्षा :**20%**
- अंतिम परीक्षा :**60%**
- सतत आंतरिक मूल्यांकन :**20%**

पाठ्यक्रम विषयवस्तु:

प्रथम इकाई –

योग चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन एवं मूल सिद्धांत
स्वास्थ्य की परिभाषा एवं अर्थ

द्वितीय इकाई –

सामान्य शारीरिक रोगों के लिए योग चिकित्सा

श्वसन संबंधी रोग- दमा, नजला, जुखाम, साइनस एवं साइनोसाइटिस

रक्तसंचारण संबंधी रोग– उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, हृदयधमनी अवरोध, ब्रोंकाइटिस

पाचन संबंधी रोग– कब्ज, अजीर्ण, उदरवायु, पीलिया, अम्लपित्त \

अस्थि एवं मांसपेशी के रोग– कमर दर्द, शियाटिका, ग्रीवा वेदना, सरवाईकल,स्पॉन्डिलाइटिस

तृतीय इकाई –

प्रजनन एवं उत्सर्जन तन्त्र – नपुंसकता, मासिक धर्म संबंधी समस्याएं, ल्यूकोरिया, कटिशूल में

योग चिकित्सा

अंत: स्त्रावी ग्रन्थियों संबंधी – मधुमेह, थाईराइट, मोटापा, मानसिक शक्ति ह्रासमें योग चिकित्सा

चतुर्थ इकाई –

मानसिक रोग –मानसिक तनाव, मानसिक दबाव, एलजाइमर, उत्सुकता, अवसादमें यौगिक प्रबन्धन

पंचम इकाई –

पंचकोश एवं पंचप्राण की अवधारणा तथा उनके द्वारा मनोकायिक रोगों की यौगिक चिकित्सा में यौगिक प्रबन्धन

सन्दर्भ ग्रन्थ:

1. रोग एवं योग – स्वामी सत्यानन्द परमहंस
2. आसन, प्राणायाम बन्ध एवं मुद्रा – स्वामी सत्यानन्द परमहंस
3. स्वस्थवृत – डॉ. राम हर्ष सिंह
4. चरक संहिता – महर्षि चरक
5. सुश्रत संहिता – महर्षि सुश्रत
6. Text Book of Yoga – Yogeshvara

पाठ्यक्रम कोड:PGDYS 282
पाठ्यक्रम नाम: योग शिविर (प्रायोगिक)
सेमेस्टर: द्वितीय सत्र

क्रेडिट समतुल्य:2क्रेडिट

सीखने के प्रतिफल:

- विद्यार्थी को एक अच्छा योग शिक्षण करवाने वाला योग प्रशिक्षक तैयार करवानाके साथ ही योग शिविर करवाने का प्रशिक्षण के अनुभव से अवगत करवाना।

उपस्थिति आवश्यकताएँ:
छात्रों को अनिवार्य रूप से दो योग शिविर में भाग लेना होगा। प्रत्येक शिविर कम से कम 07 दिनों की अवधि का होना चाहिए। अथवा एक योग शिविर में भाग लेना होगा जिसकी अवधि कम से कम14 दिनों की होनी चाहिए।

मूल्यांकन पैमाना:

- अंतिम परीक्षा :**100%**
    - ✓ योग शिविर रिपोर्ट का आकलन
    - ✓ योग शिविरमें किए गए कार्यों पर प्रस्तुतिकरण का मूल्यांकन
    - ✓ मौखिकी

पाठ्यक्रम विषयवस्तु:

- योगप्रायोगिक**I–IV**केपाठ्यक्रमकाशिविरमेंअभ्यास।

हिमाचल प्रदेश केन्द्रीय विश्वविद्यालय

(*केंद्रीयविश्वविद्यालयअधिनियम, 2009 केअंतर्गत स्थापित*)

सप्तसिंधुपरिसर, देहरा, कांगड़ा, हिमाचलप्रदेश, डाक सूचक संख्या: १७७ १०१

पाठ्यक्रम

योग अध्ययन में सर्टिफिकेट

२०११-२२ के शैक्षणिकसत्रसेप्रभावी

योग अध्ययन केंद्र, मानविकी संकाय

1. **Course Structure:**

Semester	Name of the Course	Course Code	Credits
I	□□□ □□□□□	CYS 101	04
I	□□□□□ □□ □□□□□□□□	CYS 102	04
I	□□□ □□□□□□□□	CYS 103	04
I	□□□ □□□□□□□□□	CYS 104	04
I	□□□□□□□□ (□□□□□□□□□)	CYS 105	04

2. Total Credits: 20 Credits

3. Eligibility for Admission:A minimum of 50% Marks or an equivalent grade in 10+2 examination of a recognized school board or an equivalent examination by authorized board of state/ national level.

4. Medium of Instruction: Sanskrit or Hindi. **Question papers shall be set in Hindi.**

योग अध्ययन में सर्टिफिकेट

पाठ्यक्रम कोड **:CYS 101**
पाठ्यक्रम नाम **:** योग परिचय
क्रेडिट **:04**क्रेडिट

क्रेडिट समतुल्य:04 क्रेडिट (एक क्रेडिट 10 घंटे के व्याख्यान / संगठित कक्षा गतिविधि / संपर्क घंटे के बराबर है**;** 5 घंटे प्रयोगशाला कार्य / व्यावहारिक / क्षेत्र कार्य / ट्यूटोरियल / शिक्षक के नेतृत्व वाली गतिविधि और अन्य कार्यभार के 15 घंटे जैसे स्वतंत्र व्यक्ति / समूह कार्य**;** अनिवार्य / वैकल्पिक कार्य स्थान**;** साहित्य सर्वेक्षण / पुस्तकालय कार्य**;** डेटा संग्रह / क्षेत्र कार्य**;** कागजात / परियोजनाओं / निबंध / थीसिस का लेखन**;** सेमिनार**,** आदि)

सीखने के प्रतिफल:

- विद्यार्थी को योग की परिभाषा, इतिहास एवं प्रासांगिकता का बोध करवाना।
- विद्यार्थी को योग दर्शन के मुख्य तत्वों से अवगत करवाना।

उपस्थिति आवश्यकताएँ:

पाठ्यक्रम से पूरी तरह से लाभ उठाने में सक्षम होने के लिए छात्रों से सभी व्याख्यान में भाग लेने की अपेक्षा की जाती है। कम से कम **75%** उपस्थिति अनिवार्य है**,** जिसके विफल होने पर किसी छात्र को परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

मूल्यांकन पैमाना:

- आंतरिक मूल्यांकन : 20%
- मध्यावधिपरीक्षा : 20%
- अंतिम अवधि परीक्षा : 60%

पाठ्यक्रम विषयवस्तु:

प्रथम इकाई: योग का स्वरूप

- योग का अर्थ एवं उद्देश्य
- योग का संक्षिप्त इतिहास एवं प्रासांगिकता

द्वितीय इकाई: योग मनोविज्ञान

- चित्त का अर्थ, चित्तवृत्ति, वृत्तिनिरोध उपाय
- चित्तविक्षेप, चित्त प्रसादन

तृतीय इकाई: योगियों का जीवन परिचय

- महर्षि पतंजलि, सिद्ध योगी बाबा बालक नाथ
- महर्षि मत्स्येन्द्रनाथ, स्वामी विवेकानंद,योगानन्द परमहंस

चतुर्थ इकाई: योग ग्रन्थों का परिचय

- योगसूत्र, श्रीमदभगवद्गीता
- हठयोग प्रदीपिका,घेरण्ड संहिता

पंचम इकाई: योग दर्शन की मुख्य तात्विक मीमांसा

- योग दर्शन में पुरुष, प्रकृति, प्रकृति के पच्चीस गुण
- अष्टांग योग का स्वरुप: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि
- क्रिया योग, कैबल्य, कैबल्य प्राप्ति

सन्दर्भ ग्रन्थ:

3. योगदर्शनम् (हिंदी भाष्य सहित 487, अर्थवानप्रस्थ आश्रम ज्वालापुर (हरिद्वार)
10. योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती
11. योग दर्शन- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
12. भारत के संत महात्मा – राम लाल
13. भारत के महान योगी – विश्वनाथ मुखर्जी
14. कल्याण का योग तत्वांक – गीता प्रेस गोरखपुर
15. पातंजल योग प्रदीप – ओमानंद तीर्थ
16. श्रीमद्भगवद् गीतागोरखपुर गीताप्रेस –

पाठ्यक्रम कोड :CYS 102
पाठ्यक्रम शीर्षक :हठयोगकेसिद्धांत
क्रेडिट :04क्रेडिट

क्रेडिट समतुल्य:04 क्रेडिट (एक क्रेडिट 10 घंटे के व्याख्यान / संगठित कक्षा गतिविधि / संपर्क घंटे के बराबर है; 5 घंटे प्रयोगशाला कार्य / व्यावहारिक / क्षेत्र कार्य / ट्यूटोरियल / शिक्षक के नेतृत्व वाली गतिविधि और अन्य कार्यभार के 15 घंटे जैसे स्वतंत्र व्यक्ति / समूह कार्य; अनिवार्य / वैकल्पिक कार्य स्थान; साहित्य सर्वेक्षण / पुस्तकालय कार्य; डेटा संग्रह / क्षेत्र कार्य; कागजात / परियोजनाओं / निबंध / थीसिस का लेखन; सेमिनार, आदि)

सीखने के प्रतिफल:

- विद्यार्थी को हठयोग की परिभाषा एवं उद्देश्य का बोध करवाना।
- विद्यार्थी को षटकर्म, आसन, प्राणायाम, बंध एवं मुद्रा से अवगत करवाना।

उपस्थिति आवश्यकताएँ:

पाठ्यक्रम से पूरी तरह से लाभ उठाने में सक्षम होने के लिए छात्रों से सभी व्याख्यान में भाग लेने की अपेक्षा की जाती है। कम से कम **75%** उपस्थिति अनिवार्य है, जिसके विफल होने पर किसी छात्र को परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

मूल्यांकन पैमाना:

- आंतरिक मूल्यांकन : 20%
- मध्यावधिपरीक्षा : 20%
- अंतिम अवधि परीक्षा : 60%

पाठ्यक्रम विषयवस्तु:

प्रथम इकाई: हठयोग

- □□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□
- □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□

द्वितीय इकाई: षटकर्म

- षटकर्मकाअर्थ एवं वर्गीकरण
- षटकर्म की विधि, सावधानियांवउनकीउपयोगिता

तृतीय इकाई: आसन एवं प्राणायाम

- आसन एवं प्राणायाम का अर्थ एवं वर्गीकरण
- हठयोगप्रदीपिकामें वर्णितआसनोंएवं प्राणायामों कीविधि, लाभ एवं सावधानी

चतुर्थ इकाई: बन्धएवंमुद्रा

- हठयोगप्रदीपिकामेंवर्णितबन्धएवंमुद्रा, उनकीविधि, सावधानियाँएवंलाभ

पंचम इकाई: योग चिकित्सा

- श्वसनसंबंधीरोग: दमा, नजला, जुखाम
- रक्तसंचारणसंबंधीरोग: उच्चरक्तचाप, निम्नरक्तचाप, हृदयधमनीअवरोध
- पाचनसंबंधीरोग: कब्ज, अजीर्ण, उदरवायु,अम्लपित्त
- अस्थिएवंमांसपेशीकेरोग: कमरदर्द, सरवाईकलस्पॉन्डिलाइटिस
- प्रजननएवंउत्सर्जनतन्त्र: नपुंसकता, मासिकधर्मसंबंधीसमस्याएं
- अंत: स्त्रावीग्रन्थियोंसंबंधी: मधुमेह, थाईराइट, मोटापा

सन्दर्भ ग्रन्थ:

1. हठ योग प्रदीपिका - स्वामी कुवल्यानंद, लोनावला, पूना
2. आसन –स्वामी कुवल्यानंद, लोनावला, पूना
3. हठ प्रदीपिका – डॉ. चमन लाल गौतम
4. शोधन क्रियाएँ - सी.एल.. कपूर
5. आसन प्राणायाम, बन्ध, एवं मुद्रा – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
6. शोधन क्रियाएं– सी० अल० करण
7. प्राणायाम – स्वामी कुवल्यानंद
8. प्राणायाम – डॉ० के० एस० जोशी
9. प्राणायाम रहस्य -- स्वामी रामदेव

पाठ्यक्रम कोड :CYS 103
पाठ्यक्रम शीर्षक :योगचिकित्सा
क्रेडिट :04क्रेडिट

क्रेडिट समतुल्य:04क्रेडिट (एक क्रेडिट 10 घंटे के व्याख्यान / संगठित कक्षा गतिविधि / संपर्क घंटे के बराबर है**;** 5 घंटे प्रयोगशाला कार्य / व्यावहारिक / क्षेत्र कार्य / ट्यूटोरियल / शिक्षक के नेतृत्व वाली गतिविधि और अन्य कार्यभार के 15 घंटे जैसे स्वतंत्र व्यक्ति / समूह कार्य**;** अनिवार्य / वैकल्पिक कार्य स्थान**;** साहित्य सर्वेक्षण / पुस्तकालय कार्य**;** डेटा संग्रह / क्षेत्र कार्य**;** कागजात / परियोजनाओं / निबंध / थीसिस का लेखन**;** सेमिनार**,** आदि)

सीखने के प्रतिफल:

- विद्यार्थी को योग चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन एवं मूल सिद्धांत,स्वास्थ्य की परिभाषा एवं अर्थका बोध करवाना।

उपस्थिति आवश्यकताएँ:

पाठ्यक्रम से पूरी तरह से लाभ उठाने में सक्षम होने के लिए छात्रों से सभी व्याख्यान में भाग लेने की अपेक्षा की जाती है। कम से कम **75%** उपस्थिति अनिवार्य है**,** जिसके विफल होने पर किसी छात्र को परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

मूल्यांकन पैमाना:

- आंतरिक मूल्यांकन : 20%
- मध्यावधिपरीक्षा : 20%
- अंतिम अवधि परीक्षा : 60%

पाठ्यक्रम विषयवस्तु:

प्रथम इकाई –

योग चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन एवं मूल सिद्धांत
स्वास्थ्य की परिभाषा एवं अर्थ

द्वितीय इकाई –

सामान्य शारीरिक रोगों के लिए योग चिकित्सा

श्वसन संबंधी रोग- दमा, नजला, जुखाम, साइनोसाइटिस
रक्तसंचारण संबंधी रोग– उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, हृदयधमनी अवरोध
पाचन संबंधी रोग– कब्ज, अजीर्ण, उदरवायु, पीलिया, अम्लपित्त

अस्थि एवं मांसपेशी के रोग– कमर दर्द, शियाटिका, ग्रीवा वेदना, सरवाईकल

तृतीय इकाई –

प्रजनन एवं उत्सर्जन तन्त्र – मासिक धर्म संबंधी समस्याएं, ल्यूकोरिया, कटिशूल में योग चिकित्सा

अंत: स्त्रावी ग्रन्थियों संबंधी –मधुमेह, थाईराइट, मोटापामें योग चिकित्सा

चतुर्थ इकाई –

मानसिक रोग –मानसिक तनाव, मानसिक दबाव, अवसादमें यौगिक प्रबन्धन

पंचम इकाई –

पंचकोश एवं पंचप्राण की अवधारणा तथा उनके द्वारा मनोकायिक रोगों की यौगिक चिकित्सा में यौगिक प्रबन्धन

सन्दर्भ ग्रन्थ:

7. रोग एवं योग – स्वामी सत्यानन्द परमहंस
8. आसन, प्राणायाम बन्ध एवं मुद्रा – स्वामी सत्यानन्द परमहंस
9. स्वस्थवृत – डॉ. राम हर्ष सिंह
10. चरक संहिता – महर्षि चरक
11. सुश्रत संहिता – महर्षि सुश्रत
12. Text Book of Yoga – Yogeshvara

पाठ्यक्रम कोड :CYS 104
पाठ्यक्रम शीर्षक :योगप्रायोगिक
क्रेडिट :04क्रेडिट

क्रेडिट समतुल्य:04 क्रेडिट

सीखने के प्रतिफल:

- विद्यार्थी को आसन एवं प्राणायाम के अभ्यास से बोध करवाना।
- विद्यार्थी को सूर्य नमस्कार,षटकर्म, बंध एवं मुद्राके अभ्यास से अवगत करवाना।

उपस्थिति आवश्यकताएँ:

पाठ्यक्रम से पूरी तरह से लाभ उठाने में सक्षम होने के लिए छात्रों से सभी व्याख्यान में भाग लेने की अपेक्षा की जाती है। कम से कम **75%** उपस्थिति अनिवार्य है**,** जिसके विफल होने पर किसी छात्र को परीक्षा में बैठने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।

मूल्यांकन पैमाना:

- अंतिम अवधि परीक्षा: 100% (प्रस्तुतीकरण: 50% एवं मौखिकी 50%)

पाठ्यक्रम विषयवस्तु:

1. आसन: पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन, सिंहासन, मंडूकासन, उत्तानमण्डुकासन, गोमुखासन, भुजंगासन, शलभासन, उत्तानपादासन, जानुसिरासन, वीरासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, हलासन, शवासन

2. प्राणायाम: अनुलोम-विलोम, नाड़ीशोधन, सूर्यभेदी, सीतली, सीत्कारी, भ्रामरी, शवासन

3. सूर्यनमस्कार (मन्त्रसहित)

4. षटकर्म:जलनेति, रवड़नेति, कपालभाति, अग्निसार

5. बन्ध: मूलबन्ध, उड्डियानबन्ध, जलंधरबन्ध, महाबन्ध

6. मुद्रा: ज्ञानमुद्रा, चिनमुद्रा, विपरीतकरणीमुद्रा, योगमुद्रा

पाठ्यक्रम कोड **:CYS 105**
पाठ्यक्रम शीर्षक **:**योगशिविर (प्रायोगिक)
क्रेडिट **:04**क्रेडिट

क्रेडिट समतुल्य:04क्रेडिट

सीखने के प्रतिफल:

- विद्यार्थी को योग शिविर के विभिन्न आयामों (पाठ्यक्रम, व्यवस्था इत्यादि) का प्रायोगिक बोध करवाना।

उपस्थिति आवश्यकताएँ:
छात्रों को अनिवार्य रूप से एक योग शिविर में भाग लेना होगाजिसकी अवधि कम से कम07 दिनों की होनी चाहिए।

मूल्यांकन पैमाना:

- □□□□□ □□□□□□□ :**100%**
  - ✓ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□
  - ✓ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□
  - ✓ □□□□□□

पाठ्यक्रम विषयवस्तु:

- □□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□

Details of Inter-disciplinary Courses to be offered by the Centre for Yoga Studies is as follows:

Semester	Name of the Course	Type of Course	Course Code	Credits
I	Introduction to Yoga	Major Course (IDP)	MYS 401	02
I	Yoga and Alternative Therapies	Major Course (IDP)	MYS 402	02

Course Name: Introduction to Yoga

Course Code: MYS 401

Level: 04

Credits: 02

Credits Equivalent: One credit is equivalent to 10 hours of lectures / organised classroom activity / contact hours; 5 hours of laboratory work / practical / field work / Tutorial / teacher-led activity and 15 hours of other workload such as independent individual/ group work; obligatory/ optional work placement; literature survey/ library work; data collection/ field work; writing of papers/ projects/dissertation/thesis; seminars, etc.

Course Outcomes: The course is designed to

- To impart basic knowledge of Yoga philosophy and practice.
- To acquaint students with practical knowledge of Asana-s and Pranayama.
- To enable students to practice Yoga as part of their daily routine.

Learning Outcomes: The course is designed to

- The student will understand the basic concepts related to Yoga
- The student will learn about importance of Yoga in daily life
- The student will be acquainted with the major texts of Yoga philosophy
- The students will learn about the life and contribution of Yogi-s
- The students will learn about Asana-s and Pranayama-s and their practice as part of daily routine
- The students will learn about the promotion of yoga in the society

Attendance Requirements:

Students are expected to attend all lectures in order to be able to fully benefit from the course. A minimum of 75% attendance is a must failing which a student may not be permitted to appear in examination.

Evaluation Criteria:

- Mid Term Examination: 20%
- End Term Examination: 60%

- Continuous Internal Assessment: 20%

Course Contents:

UNIT - I: Basics of Yoga (4 Hours)

- Origin of Yoga
- Meaning and Purpose of Yoga
- Relevance of Yoga in Present Times

UNIT - II: Introduction to Yoga Philosophy (4 Hours)

- Srimad Bhagavad Gita
- Patanjali Yoga Sutra
- Haṭha Yoga Pradīpikā

UNIT -III: Life and Contribution of Yogi-s (4 Hours)

- Maharishi Patanjali
- Siddha Yogi Baba Balak Nath
- Maharishi Matsyendranath
- Swami Vivekananda
- BKS Iyengar

UNIT- IV: Introduction to Asana & Pranayama (4 Hours)

- Meaning and Importance of Asana and Pranayama
- Different types of Asana-s (*Padmasana, Vajrasana, Mandukasana, Bhujangasana, Makarasana, Pawanmuktasana*, *Shavasana, Tadasana, Virabhadrasana*)
- Different types of Pranayama (*Bhastrika*, *Ujjai*, *Anulom-Vilom, Udgeeth*)
- Precautions in the practice of Asana and Pranayama

UNIT- V:Yoga and Society (4 Hours)

- Ministry of AYUSH (Government of India)
- International Yoga Day
- Yoga Tourism
- Promotion of Yoga across the globe

Prescribed Text Books:

1. YOGDARSHANAM (WITH HINDI COMMENTARY)
2. YOGA DARSHAN – SWAMI SATYANAND SARASWATI
3. *BHARAT KE SANT MAHATMA* – RAM LAL
4. SHRIMAD BHAGAVAD GITA – GITA PRESS, GORAKHPUR
5. HATHA YOGA PRADIPIKA – SWAMI KUVALYANANDA
6. ASANA – SWAMI KUVALYANANDA
7. HATHA PRADIPIKA – DR. CHAMAN LAL GAUTAM
8. ASANAS, PRANAYAMA, BANDHAS, AND MUDRAS – SWAMI SATYANANDA SARASWATI
9. PRANAYAMA – SWAMI KUVAILYANANDA
10. PRANAYAMA RAHASYA – SWAMI RAMDEV

Course Name: Yoga and Alternative Therapies

Course Code: MYS 402

Level: 04

Credits: 02

Credits Equivalent: One credit is equivalent to 10 hours of lectures / organised classroom activity / contact hours; 5 hours of laboratory work / practical / field work / Tutorial / teacher-led activity and 15 hours of other workload such as independent individual/ group work; obligatory/ optional work placement; literature survey/ library work; data collection/ field work; writing of papers/ projects/dissertation/thesis; seminars, etc.

Course Outcomes: The course is designed to:

- Become familiar with the anatomy and physiology of human body
- Understand the concepts of health and disease
- Acquaint with yoga and natural therapies for human ailments

Learning Outcomes:

- The student will understand the functions of the various systems of the human body
- The student will learn about diseases, causes of major diseases and prevention as per Yoga
- The students will learn about Asana and Pranayama for treatment of ailments of respiratory system, heart and digestive system
- The students will learn to prevent and manage lifestyle diseases
- The students will learn about alternative therapies

Attendance Requirements:

Students are expected to attend all lectures in order to be able to fully benefit from the course.
A minimum of 75% attendance is a must failing which a student may not be permitted to appear in examination

Evaluation Criteria:

1. Mid Term Examination: 20%
2. End Term Examination: 60%
3. Continuous Internal Assessment: 20%

Course Contents:

Unit I: Understanding Human Body (4 Hours)

- Anatomy and Physiology of Human Body
- Concept of *Panch Prāṇā, Sapta Chakra, Kuṇḍalini*
- *Pañchakoṣā*

Unit II: Health and Disease (4 Hours)

- Definition of Health in Ayurveda
- Concept of Health and Disease: Indian and Western
- Concept of *Tridoṣa* and *Tridoṣa*

Unit III: Yoga Therapy for Diseases (4 Hours)

- Meaning and Purpose of Yoga Therapy
- Yoga Therapy for Respiratory Diseases
- Yoga Therapy for Heart Diseases
- Yoga Therapy for Ailments of Digestive System

Unit IV: Yoga Therapy for Lifestyle Diseases (4 Hours)

- Yoga Therapy for Hypertension
- Yoga Therapy for Diabetes
- Yoga Therapy for Stress and Anxiety

Unit V: Alternative Therapies (4 Hours)

- Meaning and Purpose of Alternative Therapy
- Acupressure
- Mantra Chikitsa
- *Pañchagavya*Treatment
- *Yagya Chiktisa*
- Music Therapy

Essential Readings:

1. रोगएवंयोग– स्वामीसत्यानन्दपरमहंस
2. स्वस्थवृत– डॉ. रामहर्षसिंह

3. चरकसंहिता– महर्षिचरक
4. सुश्रतसंहिता– महर्षिसुश्रत
5. प्राकृतिकचिकित्साआयुर्विज्ञान - राकेशजिंदल
6. एक्युप्रेसर - डॉ० अत्तरसिंह
7. TEXT BOOK OF YOGA – YOGESHVARA
8. PANCHAGAVYA AYURVEDIC TREATMENT - VIGYAN ANUSANDHAN KENDRA, NAGPUR
9. PRAKRITIK CHIKITSA – RAMGOPAL SHARMA DINESH
10. A TREATISE ON ADVANCE ACUPRESSURE/ACUPUNCTURE - M. P. KHEMKA & SUMAN KHEMKA
11. THE ANCIENT SCIENCE AND ART OF PRANIK HEALING -CHOA KOK SUI
12. MY NATURE CURE - M.K. GANDHI