उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादराबाद, हरिद्वार

योगाचार्य (योगविज्ञान द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)

योगाचार्य पाठ्यक्रम

योग विज्ञान विभाग
उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
बहादराबाद, हरिद्वार

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

बहादराबाद, हरिद्वार
योगाचार्य (योगविज्ञान द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)

योगाचार्य पाठ्यक्रम

प्रथम सेमेस्टर (1st semester)

S. N.	Code	Title	Internal	Theory	Total
1		योग के आधारभूत तत्व Fundamentals of Yoga	20	80	100
2		श्रीमद्भगवद्गीता Shrimad Bhagwatgeeta	20	80	100
3		हठयोग के सिद्धान्त Principles of Hath Yoga	20	80	100
4		शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान – 1 Human Anatomy & Physiology-1	20	80	100
5		प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायाम) Practical - 1	-	-	100
6		प्रयोगात्मक – 2 (पाठ योजना, शिक्षण विधि) Practical - 2	-	-	100

द्वितीय सेमेस्टर (2nd Semester)

S. N.	Code	Title	Internal	Theory	Total
1		पातंजल योग Patanjalyoga	20	80	100
2		भारतीय दर्शन एवं मानव चेतना Indian Philosophy & Human Consciousness	20	80	100
3		सामान्य मनोविज्ञान General Psychology	20	80	100
4		शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान – 2 Human Anatomy & Physiology-2	20	80	100
5		प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायाम) Practical – 1	-	-	100
6		प्रयोगात्मक – 2 (परिवीक्षा – 30 दिन) Practical - 2	-	-	100

तृतीय सेमेस्टर (3rd Semester)

S. N.	Code	Title	Internal	Theory	Total
1		योगिक ग्रंथों के आधारभूत तत्व Basics of Yoga Text	20	80	100
2		योग की व्यवहारिकता एवं शिक्षण विधियाँ Applications of Yoga & Teaching Methodology	20	80	100
3		योग में अनुसंधान एवं सांख्यिकी Yogic Research & Statistics	20	80	100
4		प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त Principles of Naturopathy	20	80	100
5		प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायाम) Practical – 1	-	-	100
6		प्रयोगात्मक – 2 (शोध समीक्षा) Practical - 2	-	-	100

चतुर्थ सेमेस्टर (4th Semester)

S. N.	Code	Title	Internal	Theory	Total
1		योग चिकित्सा Yoga Therapy	20	80	100
2		वैकल्पिक चिकित्सा Alternative Therapy	20	80	100
3		आहार, पोषण एवं यौगिक जीवन शैली Diet, Nutrition & Yogic Life Style	20	80	100
4		लघु–शोध/निबन्ध Dissertation / Essay	20	80	100
5		प्रयोगात्मक – 1 (आसन, प्राणायाम) Practical – 1	-	-	100
6		प्रयोगात्मक – 2 वैकल्पिक चिकित्सा Practical – 2 Alternative Therapies	-	-	100

अंक विभाजन : प्रश्न–पत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में दो प्रश्न हल करने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे, प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

: प्रत्येक प्रश्न–पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

प्रथम – सेमेस्टर

प्रथम प्रश्न–पत्र

<u>योग के आधारभूत तत्त्व</u>

(**Fundamentals of Yoga**)

अंक : 80 / 20 समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
1	योग का अर्थ, परिभाषा, इतिहास, योग का स्वरूप, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व, आधुनिक युग में योग की उपयोगिता।
2	विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप– वेद, उपनिषद, गीता, योग वाशिष्ठ, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य शास्त्र, वेदान्त, तन्त्र शास्त्र, आयुर्वेद।
3	योग पद्धतियां– राजयोग, ज्ञान योग, भक्तियोग, कर्मयोग, अष्टांगयोग, हठयोग, मंत्रयोग, सन्यासयोग।
4	विभिन्न योगियों का परिचय– महर्षि पतंजलि, गोरक्षनाथ, महर्षि दयानन्द, स्वामी विवेकानंद, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, श्यामाचरण लाहिडी, परमहंस योगानंद, स्वामी षिवानंद, स्वामी कुवलयानंद।
5	योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय– पातंजलयोगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, भक्तिसागर।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

श्रीमद्भगवद्गीता – शांकरभाष्य

पातंजलयोगसूत्र – गीता प्रेस गोरखपुर

योग वासिष्ठ – गीता प्रेस गोरखपुर

ज्योत्स्ना टीका – मो0दे0 (सहाय जी)

योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती

योग महाविज्ञान – डॉ0 कामाख्या कुमार

वेदों में योग विद्या – स्वामी दिव्यानंद

योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आत्रेय

भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा0 ईश्वर भारद्वाज

कल्याण (योग तत्त्वांक) – गीता प्रेस गोरखपुर

कल्याण (योगांक) – गीता प्रेस गोरखपुर

Yoga Darshan - Sw. Niranjanananda Saraswati

Super Science of Yoga – Dr Kamakhya Kumar

भारत के संत महात्मा – रामलाल

भारत के महान योगी – विश्वनाथ मुखर्जी

अंक विभाजन : प्रश्न–पत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में दो प्रश्न हल करने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे, प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

: प्रत्येक प्रश्न–पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

प्रथम – सेमेस्टर

द्वितीय प्रश्न–पत्र

श्रीमद्भगवद्गीता

Shrimad Bhagwatgeeta

अंक : 80 / 20 समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
1	श्रीमद्भगवद्गीता का परिचय, आधुनिक जीवन में गीता की उपादेयता, आत्मा की अमरता, निष्काम कर्मयोग, गीता के अनुसार योग के विभिन्न लक्षण, स्थितप्रज्ञता, सांख्ययोग का स्वरूप (द्वितीय अध्याय)। अनासक्त भाव से कर्म का सिद्धान्त, यज्ञादि कर्म करने की आवष्यकता, लोकसंग्रह, अज्ञानी और ज्ञानवान् के लक्षण, रागद्वेष से रहित कर्म करने की प्रेरणा (तृतीय अध्याय)।
2	कर्म के प्रकार, योगियों का आचरण, यज्ञ का स्वरूप और उसका योग से सम्बन्ध, साधना की विधि, ज्ञान का महत्व (चतुर्थ अध्याय) गीता के अनुसार सन्यास का स्वरूप, सन्यास में कर्म की उपादेयता, सन्यास के लाभ, ज्ञान और सन्यास (पंचम अध्याय)
3	ध्यान में कर्म की भूमिका, योगारूढ़ साधक, योगी का लक्षण, योगी का आहार–विहार, योग सिद्धि के उपाय, मनोनिग्रह के उपाय (षष्ठ अध्याय)। माया का स्वरूप, भक्तों के प्रकार, भक्ति के प्रकार (सप्तम अध्याय)। ब्रह्म, अध्यात्म, कर्म, अधिभूत, अधियज्ञ का स्वरूप (अष्टम अध्याय)।
4	सकाम और निष्काम उपासना का फल (नवम अध्याय), भगवान की विभूति और योगषक्ति (दषम अध्याय), गीता के अनुसार ईश्वर का विराट स्वरूप (एकादश अध्याय) निष्कामकर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग (द्वादश अध्याय)
5	क्षेत्र, क्षेत्रज्ञ योग (त्रयोदष अध्याय)। सत्व, रजस्, तमस् गुणों के विषय, भगवत प्राप्ति के उपाय, (चतुर्दश अध्याय)। संसार रूपी वृक्ष का कथन, क्षर, अक्षर (पंचदश अध्याय)। दैवी और आसुरी सम्पदा (षौडश अध्याय) त्रिविध श्रद्धा (सप्तदश अध्याय)।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

श्रीमद्भगवद्गीता – शांकरभाष्य
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – लोकमान्य तिलक
श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार
Bhagwatgita As it is - Prabhupad

अंक विभाजन : प्रश्न–पत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में दो प्रश्न हल करने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे, प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

: प्रत्येक प्रश्न–पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

प्रथम – सेमेस्टर

तृतीय प्रश्न–पत्र

हठयोग के सिद्धान्त

Principles of Hath Yoga

अंक : 80/20 समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
	हठयोग प्रदीपिका
1	हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देष, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठसिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ। प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, विधि व लाभ, प्राणायाम की उपयोगिता
2	षटकर्म वर्णन– धौती, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक व कपालभाति की विधि व लाभ। बन्ध मुद्रा वर्णन– महामुद्रा, महावेध, महाबंध, खेचरी, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बन्ध, मूल बन्ध, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालिनी, समाधि का वर्णन, नादानुसंधान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय।
	घेरण्ड संहिता
3	सप्तसाधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षटकर्म– धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ।
4	घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।
	शिव संहिता एवं वशिष्ठ संहिता
5	शिव संहिता एवं वशिष्ठ संहिता में वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्रा–बन्ध, ध्यान।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
शिवसंहिता – गीताप्रैस गोरखपुर/चोखम्भा ओरियन्टालिया
वशिष्ठ संहिता – गीताप्रैस, गोरखपुर
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
ज्योत्स्ना टीका – मो0दे0 (सहाय जी)

अंक विभाजन : प्रश्न–पत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में दो प्रश्न हल करने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे, प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

: प्रत्येक प्रश्न–पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
प्रथम – सेमेस्टर
चतुर्थ प्रश्न–पत्र
शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान – 1

Human Anatomy & Physiology-1

अंक : 80/20 समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
1	मानवीय कोशिका– संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य, ऊतक व प्रकार तथा कार्य। शरीर की परिभाषा, शरीर का षडंगत्व, पुरूष के आयुर्वेदोक्त चार भेद, चेतना धातु पुरूष, पंच विंशति पुरूष, षडधातु पुरूष, मन की परिभाषा, मन की उत्पत्ति, मन का स्थान, मन का निग्रह, मन के कर्म के संदर्भ में ध्यान समन्वय।
2	अस्थि तन्त्र, अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थि की संख्या, अस्थि की रचना, अस्थि के कार्य, तरूणास्थि का स्थान, तरूणास्थि के भेद और कार्य, सन्धि स्थल, प्रकार, घुटने व कशेरूका सन्धि स्थल की रचना, अस्थि पर योग का प्रभाव।
3	पेशीतन्त्र– मांस धातु की परिभाषा व उत्पत्ति, पेशी का परिचय, पेशियों की संख्या व शरीर की इन प्रधान पेशियों का संक्षिप्त परिचय यथा फ्रन्टेलिस, आक्सीपीटेलिस, टैम्पोरेलिस, स्टरनोक्लीडोमैस्टायड, लैटिसमस, डोरसाई, ट्रपीजियस, रैक्टस, एबडोमिनिस, डायाफ्राम, डैल्टायड, वाइसैप्स, ट्राईसैप्स, ग्लूटियस मैक्सीमस, फेमोरेलिस, सारटोरियस, गैस्ट्रोक्नीमियस। पेशी के भेद, पेशी की रचना, पेशी के कार्य, योग का पेशी तन्त्र पर प्रभाव।
4	श्वसन तन्त्र– श्वसन की परिभाषा, श्वसन के भेद, श्वसन तन्त्र की रचना, श्वसन की क्रिया–वाह्य व आन्तरिक, गैसों का परिवहन, श्वसन क्रिया की नियंत्रण प्रक्रियायें। श्वसन क्षमताएं व आयतनों की संक्षिप्त जानकारी, श्वसन तन्त्र पर योग का प्रभाव। प्राण की परिभाषा और भेद, प्राणायाम का महत्व।
5	अन्तःस्त्रावी तन्त्र– अन्तःस्त्रावी व बहिस्त्रावी ग्रन्थियां, एन्जाइमस व हार्मोन में अन्तर, पीयूष ग्रन्थि, पिनियल ग्रन्थि, परिचुल्लिका ग्रन्थी, चुल्लिका ग्रन्थि, थायमस ग्रन्थि, अग्नाशय तथा एड्रीनल ग्रन्थि, डिम्ब व अण्डकोष ग्रन्थियों की स्थिति, हार्मोन व उनके कार्य, योग का अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों पर प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रंथ –

शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता
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
शरीर रचना विज्ञान – एम.एम. गौरे
Anatomy & Physiology for Nurses – J.P.Brothers

अंक विभाजन : प्रश्न–पत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में दो प्रश्न हल करने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे, प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

: प्रत्येक प्रश्न–पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

प्रथम – सेमेस्टर

पंचम प्रश्न–पत्र

प्रयोगात्मक – एक

Practical – 1

अंक : 80/20 समय : 3 घण्टे

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	पवन मुक्तासन समूह, सूर्यनमस्कार सिद्धासन, पदमासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, वीरासन, उदराकर्षण, भद्रासन, जानुशीर्षासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन, उष्ट्रासन, उत्तानपादासन, नौकासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, कटिचक्रासन, चक्रासन, ताडासन, तिर्यक ताडासन, एक पाद प्रणाम, वृक्षासन, गुरुडासन, हस्तोत्तानासन, पादहस्तासन, त्रिकोणासन, अर्ध धनुरासन, मार्जारि आसन,अर्ध शलभासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन, बालासन, अद्ववासन, बकासन, अर्धहलासन, सर्पासन, सुखासन, अर्धपद्मासन, एक पाद हलासन, सेतुबंधासन, मर्कटासन, शशांकासन, विपरीत नौकासन, द्विकोणासन, पार्श्वतानासन, सिंहासन, मंडूकासन।	30
प्राणायम	लम्बा–गहरा श्वास–प्रश्वास 1. डायफ्रामिक ब्रीथ/फुफ्फुसीय श्वसन 2. नाडी शोधन प्राणायाम 3. सूर्यभेदी प्राणायाम 4. चन्द्रभेदी प्राणायाम 5. उज्जायी प्राणायाम	10
षटकर्म	1. जलनेति 2. रबड़ नेति 3. वमन, धौति/कुंजल क्रिया 4. वातकर्म कपाल भाति	20
मुद्रा–बन्ध	1. ज्ञान मुद्रा 2. चिन मुद्रा 3. विपरीतकरणी मुद्रा 4. जालंधर बंध 5. उड्डीयान बंध 6. मूल बंध 7. योग मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	सोऽहम् साधना एवं सविता ध्यान	10
मौखिकी		20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
शिवसंहिता – चोखम्भा ओरियन्टालिया
वशिष्ठ संहिता – गीताप्रैस, गोरखपुर
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

प्रथम – सेमेस्टर

षष्ठ प्रश्न–पत्र

प्रयोगात्मक – दो

Practical - 2

अंक : 80/20 समय : 3 घण्टे

शीर्षक	विवरण	अंक
पाठ योजना	निर्धारित प्रारूप में विद्यार्थियों द्वारा 10 पाठ योजना को तैयार कर, प्रस्तुत करना होगा। जिसमें आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, मुद्रा–बन्ध, ध्यान आदि का समावेश होगा। इन्हीं 10 पाठयोजनाओं में से किन्हीं 02 पाठ योजना को परीक्षक के समक्ष व्यवहारिक रूप में प्रदर्शित करना होगा।	30
शिक्षण विधियाँ	व्याख्यान विधि, व्याख्यान–प्रदर्शन विधि, प्रदर्शन–अनुक्रिया विधि, निर्देश–अनुक्रिया विधि, द्रश्य–श्रव्य (चार्ट, मॉडल, प्रोजेक्टर, स्लाइड, ऑडियो टेप आदि) विधियों द्वारा शिक्षण। परीक्षक के समक्ष उक्त वर्णित विधियों में से किसी एक विधि का प्रदर्शन करना होगा।	30
मौखिकी		40

सन्दर्भ ग्रन्थ –

Yoga Education for Children - Swami Satyananda Saraswati

Teaching Yoga: Essential Foundations and Techniques - Mark Stephens

Yoga Education (A Text Book) - Dr. Kamakhya Kumar

योग में शिक्षण विधियाँ – लोणावाला

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

द्वितीय – सेमेस्टर

प्रथम प्रश्न–पत्र

पातंजल योग

Patanjalyoga

अंक : 80 / 20 समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
1	पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित्त वृत्तियां, चित्त वृत्तियों के निरोध का उपाय।
2	योगान्तराय, चतुर्व्यूहवाद, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रियायोग एवं उसके प्रकार, पंचक्लेश, प्रमाण एवं उसके प्रकार।
3	योग के आठ अंग, यम–नियम का स्वरूप एवं फल, आसन– परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम– परिभाषा, प्रकार एवं महत्व।
4	प्रत्याहार की अवधारणा एवं महत्व, धारणा की अवधारणा एवं महत्व, ध्यान की अवधारणा, एवं महत्व, समाधि की अवधारणा, समाधि के प्रकार–सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, ऋतम्भरा प्रज्ञा, विवेक ख्याति, धर्ममेघ समाधि
5	संयमजन्य सिद्धियां, जन्मादि पंच सिद्धि, अणिमादि अष्ट सिद्धियां, पुरूष की अवधारणा एवं स्वरूप, प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप, ईश्वर की अवधारणा, स्वरूप एवं योग साधना में ईश्वर का महत्व, कैवल्य

सन्दर्भ ग्रन्थ –

योग सूत्र (तत्ववैशारदी) – वाचस्पति मिश्र

योग सूत्र (योग वार्तिक) – विज्ञान भिक्षु

योग सूत्र (भास्वती टीका) – हरिहरानन्द अरण्यक

योग सूत्र (राजमार्तण्ड) – भोजराज

पातंजल योग प्रदीप – ओमानन्द तीर्थ

पातंजल योग विमर्ष – विजयपाल शास्त्री

ध्यान योग प्रकाष – लक्ष्मणानन्द

योग दर्षन – राजवीर शास्त्री

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

योग सिद्धान्त एवं साधाना – प्रो0 महेश प्रसाद सिसोदी

प्राणायाम विमर्श – प्रो0 कृष्णकान्त शर्मा

अंक विभाजन : प्रश्न–पत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में दो प्रश्न हल करने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे, प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

: प्रत्येक प्रश्न–पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

द्वितीय – सेमेस्टर

द्वितीय प्रश्न–पत्र

भारतीय दर्शन एवं मानव चेतना

Indian Philosophy & Human Consciousness

अंक : 80 / 20 समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
1	दर्शन– अर्थ, परिभाषायें तथा भारतीय दर्शन का परिचय, आधुनिक जीवन में दर्शन की उपयोगिता। चार्वाक –दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। बौद्ध दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। जैन दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त।
2	न्याय दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। वैशैषिक दर्शन का सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त। सांख्य दर्शन– सामान्य, परिचय एवं सिद्धान्त। योग दर्शन– सामान्य परिचय एवं सिद्धान्त तथा आधुनिक जीवन में उपयोगिता।
3	मीमांसा दर्शन– सामान्य परिचय तथा सिद्धान्त। ईश्वर, आत्मा, बन्धन, मोक्ष तथा कर्म का सिद्धान्त। वेदान्त दर्शन – सामान्य परिचय, शंकराचार्य का अद्वैतवाद।
4	मानव चेतना –चेतना का अर्थ, परिभाषा, मानव चेतना का स्वरुप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता तथा वेद, उपनिषद, बौद्ध दर्शन, जैन दर्शन एवं षट् दर्शनों में मानव चेतना का स्वरुप।
5	मानव चेतना के रहस्य– कर्म सिद्धान्त, संस्कार और पुनर्जन्म, भाग्य और पुरुषार्थ। विभिन्न धर्मो में मानव चेतना के विकास की विधियां – इस्लाम, ईसाई, सिक्ख तथा हिन्दू धर्म।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. भारतीय दर्शन की रुपरेखा – एच0 पी0 सिन्हा
2. भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय
3. मानव चेतना – डॉ0 ईश्वर भारद्वाज
4. मानव चेतना एवं योग विज्ञान – डॉ0 कामाख्या कुमार

5- Outline of Indian Philosophy - HP Sinha

6- A critical survey of Indian Philosophy – C.D. Sharma

7- Indian Philosophy – Dutta and Chaterjee

8- History of Indian Philosophy (1-5 Vol) – S.N Das Gupta

9- Indian Philosophy – Dr. S. Radhakrishan

10- Human Conciousness & Yogic Science – Dr. Kamakhya Kumar

अंक विभाजन : प्रश्न–पत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में दो प्रश्न हल करने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे, प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

: प्रत्येक प्रश्न–पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

द्वितीय – सेमेस्टर

तृतीय प्रश्न–पत्र

सामान्य मनोविज्ञान

General Psychology

अंक : 80 / 20 समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
1	मनोविज्ञान का अर्थ एवं परिभाषा, मनोविज्ञान के क्षेत्र एवं उद्देश्य, व्यक्तित्व अर्थ एवं परिभाषा, व्यक्तित्व की पहुंच, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्व, व्यक्तित्व मापन
2	न्यूरॉन : प्रकार, संरचना और कार्य, न्यूरोट्रांसमीटर्स, तंत्रिका तंत्र व उसके भाग, अंतःस्रावी प्रणाली, मस्तिष्क : मस्तिष्क स्टेम, हाइपोथेलेमस, थेलेमस, लिम्बिक तंत्र, सेरेब्रम
3	अवधारणा : अर्थ एवं प्रकृति, प्रक्रिया, अवधारणा के सिद्धान्त, शारीरिक सिद्धान्त एवं गेस्टाल्ट सिद्धान्त, अनुभूति : अनुभूति की समझ एवं प्रकृति
4	सीखना : अर्थ, प्रकृति याद्दाश्त (मैमोरी) एवं भूलना : मैमोरी का अर्थ, प्रकार, प्रक्रिया एवं स्तर भूलना : कारण, सुधार की तकनीक
5	उत्प्रेरण : अर्थ, प्रकृति एवं प्रकार, उत्प्रेरण के सिद्धान्त : संचालन, प्रोत्साहन, आवश्यकता–पदानुक्रम सिद्धान्त, भावना : अर्थ, प्रकृति, प्रकार, भावना की बाहरी अभिव्यक्ति, अशाब्दिक संकेत, भावनात्मक बुद्धि बुद्धि : अर्थ, प्रकृति, बुद्धि कौशल

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आत्रेय
2. सामान्य मनोविज्ञान – अरूण कुमार
3. Yoga Psychology : Handbook of Yogic Psychotherapy (2013), By Kamakhya Kumar, Pub: D.K. Print world, New Delhi.
4. Psychology (5th Edi.): Carole Wade & Carol Tavris (1998), Pub: Logman / Addison-Wesley Educational Publications Inc. Us.
5. Psychology (5th Edi.): By- Robert A. Baron (2001) Pub. Pearson Education, New Delhi.
6. Essential Of Psychology (6th Edi.): By- Spencer A Rathus (2001) Pub: Harcourtcollege Publications, Usa.
7. Introduction To Psychology (6th Edi.): By- Ernest R. Hilgard, Richard C. Atkinson, & Rita L. Atkinson (1975), Pub: Oxford & Ibs Publishing Co. Pvt. Ltd., New Delhi.
8. Personality Theories: Development, Growth, & Diversity (3rd Edi.): By-Bem P. Allen (2000) Pub: Allyn and Bacon Publication, London.
9. Introduction to Psychology: By- Clifford T. Morgan, Richard A. King, John R. Weisz & John Schopler (1986) Pub: Tata Mcgraw-Hill Publishing Company Limited, New Delhi.

अंक विभाजन : प्रश्न–पत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में दो प्रश्न हल करने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे, प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

: प्रत्येक प्रश्न–पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

द्वितीय सेमेस्टर

चतुर्थ प्रश्न–पत्र

शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान – 2

Human Anatomy & Physiology-2

अंक : 80 / 20 समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
1	रक्त परिसंचरण तंत्र– रक्त की रचना, ष्वेत रक्त कण, लालरक्त कण व रक्तचक्रिका की रचना व कार्य, रक्त के कार्य, धमनी–शिरा की रचना व अन्तर, हृदय की बाह्य एवं आन्तरिक रचना, हृदय चक्र, रक्तदाब, रक्त का संवहन, रक्त परिसंचरण तन्त्र पर योग का प्रभाव, रक्तदाब व हृदय गति की नियन्त्रण प्रक्रिया।
2	पाचन तन्त्र–पाचन तन्त्र की परिभाषा, पाचन तन्त्र की रचना व क्रियायें। प्रोटीन, वसा तथा कार्बोहाईड्रेटस का पाचन, यकृत की रचना और कार्य, अग्नाशय की रचना और कार्य, पाचन तन्त्र पर योग का प्रभाव।
3	उत्सर्जन तन्त्र– उत्सर्जन का अर्थ, उत्सर्जन तन्त्र की रचना, वृक्क की रचना तथा कार्य, वृक्कान्त्र (नेफ्रान) की रचना, मूत्र उत्पत्ति की प्रक्रिया, मूत्र का उत्सर्जन, मूत्र की मात्रा, संगठन, मूत्र द्वारा उत्सर्जित असामान्य पदार्थ, उत्सर्जन तन्त्र पर योग का प्रभाव।
4	तन्त्रिका तन्त्र–तन्त्रिका तन्त्र के विभाग, तन्त्रिकाओं के प्रकार (संक्षिप्त जानकारी), नाडी की रचना, मस्तिष्क के विभाग,वृहद मस्तिष्क की रचना और कार्य, लघु मस्तिष्क के कार्य, नाडी के भेद– मस्तिष्कीय नाडियां व सौषुम्निक नाड़ियां, सुषुम्ना की रचना व कार्य, स्वतन्त्र नाडी संस्थान, तन्त्रिका तन्त्र पर योग का प्रभाव, ज्ञानेन्द्रियों की रचना और कार्य, ज्ञानेन्द्रियों पर योग का प्रभाव।
5	त्रिदोष का संक्षिप्त परिचय, सप्तधातु व मल के स्थान, गुण, कर्म का वर्णन, षरीर में षट्चक्र की स्थिति, क्रिया व उनका पंच मूलतत्व

सन्दर्भ ग्रंथ –

सुश्रुत (शरीर स्थान) – डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर

शरीर रचना विज्ञान – डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा

शरीर क्रिया विज्ञान – डॉ. प्रियवृत शर्मा

शरीर क्रिया विज्ञान – डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता

शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ. एस. आर. वर्मा

आयुर्वेदीय क्रिया शरीर – वैद्य रणजीत राय देसाई

Anatomy & Physiology for Nurses – J.P.Brothers

अंक विभाजन : प्रश्न–पत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में दो प्रश्न हल करने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे, प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

: प्रत्येक प्रश्न–पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
द्वितीय सेमेस्टर
पंचम प्रश्न–पत्र
प्रयोगात्मक – एक
Practical 1

अंक : 80 / 20 समय : 3 घण्टे

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास** उत्कटासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, समकोण, नटराज आसन, कुक्कुटासन, कूर्मासन, वक्रासन, हस्तपाद अंगुष्ठासन, उत्थित–पद्यमासन, पाद अंगुष्ठान, पर्वतासन, आकर्णधनुरासन, भूनमनासन, बद्ध पद्यमासन, कोणासन अष्टवक्रासन, वातायनासन, तुलासन, व्याग्रासन, कूर्मासन, गुप्त पद्यमासन, गर्भासन, तिर्यक भुजंगासन, सर्पासन, अर्ध चन्द्रासन, उष्ट्रासन, अर्ध पद्यामासन, पश्चिमोत्तासन, परिवृत्त जानुशीर्षासन, संकटासन।	30
प्राणायम	**प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास।** 1. शीतली प्राणायाम 2. शीतकारी प्राणायाम 3. बाहृयवृत्ति 4. आभ्यन्तरवृत्ति।	10
षटकर्म	1. अग्निसार क्रिया 2. शीतकर्म कपालभाति 2. सूत्रनेति 3. व्युतक्रम कपालभाति	20
मुद्रा–बन्ध	1. शाम्भवी मुद्रा 2. तडागी मुद्रा 3. प्राण मुद्रा 4. काकी मुद्रा 5. महामुद्रा 6. महाबंध मुद्रा 7. महावेद्य मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	अन्तर्मोन, कायास्थैर्यम	10
मौखिकी	मौखिकी	20

सन्दर्भ ग्रन्थ –

हठयोग प्रदिपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला
घेरण्ड संहिता – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
शिवसंहिता – चोखम्भा ओरियन्टालिया
वशिष्ठ संहिता – गीताप्रैस, गोरखपुर
आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बन्ध – योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

द्वितीय सेमेस्टर

षष्ठ प्रश्न–पत्र

प्रयोगात्मक – 2

Practical - 2

अंक : 80 / 20 समय : 3 घण्टे

क्र.	विवरण	अंक
1	परिवीक्षा : ग्रीष्म कालीन अवकाश के दौरान विद्यार्थियों को किसी योग केन्द्र पर जाकर, वहाँ के शिक्षण / चिकित्सा पद्धतियों का अवलोकन व अभ्यास कर, संक्षिप्त रिपोर्ट प्रस्तुत करना होगा साथ ही योग केन्द्र का प्रमाण–पत्र संलग्न करना होगा । योग केन्द्र के चयन हेतु विभागाध्यक्ष की संस्तुति अनिवार्य होगी।	60
2	प्रस्तुत रिपोर्ट के आधार पर मौखिकी भी होगी।	40

सन्दर्भ ग्रन्थ –

अनुसंधान विधियां – एच. के. कपिल
मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी – गैरेट

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

तृतीय सेमेस्टर

प्रथम प्रश्न–पत्र

यौगिक ग्रंथों का मूलभूत तत्व

Basics of Yoga Text

अंक : 80 / 20 समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
	10 प्रमुख योग सम्बन्धित उपनिषदों का संक्षिप्त परिचय :
1	**ईशावास्योपनिषद** : कर्मनिष्ठा की अवधारणा, विद्या और अविद्या, ब्राह्मण, आत्मभाव **केनोपनिषद** : अद्वैत शक्ति, इन्द्रिय और अन्तकरण, स्व और मन, सत्यानुभूति, भावातीत सत्य, यक्ष के उपदेश
2	**कठोपनिषद** : योग की परिभाषा, आत्मा की प्रकृति, सत्यज्ञान की महत्ता। **प्रश्नोपनिषद** : प्राण और रई(सृजन) की अवधारणा, पंच प्राण, मुख्य पांच प्रश्न। **मुण्डकोपनिषद** : ब्रह्मविद्या के दो दृष्टिकोण – परा व अपरा, ब्रह्मविद्या की महानता, कर्मफल की निष्ठा, तपस्या और गुरूभक्ति, सृजनात्मकता का केन्द्र, ब्राह्मण का ध्यान लक्ष्य
3	**माण्डूक्योपनिषद** : चेतना के चार स्तर एवं ॐकार के साथ इनका सम्बन्ध। **ऐतरेयोपनिषद** : आत्मा की अवधारणा, ब्रह्माण्ड और ब्राह्मण की अवधारणा। **तैतरियोपनिषद** : पंचकोश की अवधारणा, शिक्षावल्ली, आनन्द वल्ली, भृगुवल्ली का सारांश।
4	**छान्दोग्योपनिषद** : ओ3म ध्यान (उद्‌गीत), शांडिल्य विद्या **बृहद्‌ारण्यक उपनिषद** : आत्मा और ज्ञान योग की अवधारणा, आत्मा और परमात्मा का एकत्व
5	**योग वशिष्ठ** : आधि–व्याधि की अवधारणा, मनोकायिक व्याधि, मुक्ति के चार आयाम, सुख द्वारा आनन्द की पराकाष्ठा, योगाभ्यास की बाधाओं को दूर करने के उपाय, सत्वगुण का विकास, ध्यान के आठ आयाम, ज्ञान सप्तभूमिका।

सन्दर्भ ग्रंथ –

ईशादि नौ उपनिषद् – गीता प्रेस गोरखपुर
दशोपनिषद् (शांकरभाष्य) – गीता प्रेस गोरखपुर
108 उपनिषद (तीन खण्ड) – पं0 श्री राम शर्मा आचार्य
कल्याण (उनपिषद अंक) – गीता प्रेस गोरखपुर
औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा0 ईश्वर भारद्वाज
उपनिषद् संग्रह – प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास
छान्दोग्योपनिषद – गीता प्रेस गोरखपुर
बृहद्‌ारण्यक उपनिषद – गीता प्रेस गोरखपुर
योग वशिष्ठ – गीता प्रेस गोरखपुर
योग रहश्य – डॉ0 कामाख्या कुमार
Nine Principals Upanishdas - Bihar School of Yoga
Introduction to Upanishads – Theosophical Society of India, Adyar, Madras,

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

तृतीय सेमेस्टर

द्वितीय प्रश्न–पत्र

योग की व्यवहारिकता एवं शिक्षण विधियाँ

Applications of Yoga & Teaching Methodology

अंक : 80 / 20 — समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
1	**शिक्षा में योग** : योग शिक्षा की प्रमुख विशेषताएं, योग शिक्षा के कारक, गुरू–शिष्य परम्परा और योग शिक्षा का महत्व, मूल्यपरक शिक्षा का अर्थ, परिभाषा, मूल्यों के प्रकार, मूल्य आधारित शिक्षा, मूल्यों के विकास हेतु योग की भूमिका।
2	**शारीरिक दक्षता के घटक**: शक्ति– परिभाषाएं एवं प्रकार। सहनशीलता– परिभाषा विशेषताएं एवं प्रकार। लचीनापन– परिभाषा विशेषताएं, प्रकार एवं लचीलेपन के विकास की विधियां एवं सावधानियां। चाल– परिभाषा विशेषताएं एवं प्रकार। समन्वय योग्यता– परिभाषा विशेषताएं एवं प्रकार।
3	ट्रेनिंग की योग्यता, निर्माण का महत्व। योजना–निर्माण के सिद्धान्त। योजना–निर्माण प्रणाली तथा उसका योग में महत्व। अवधिकालीनता, अवधिकालीनता के प्रकार। वार्मिंग अप(गर्माना)। कूलिंग डाउन(शिथलीकरण)। आसन एवं व्यायाम में अन्तर।
4	**शिक्षण व सीखना** – शिक्षण व सीखना का सम्बन्ध, शिक्षण के सिद्धान्त, शिक्षण के स्तर और आयाम, योग शिक्षक के गुण, सीखने के यौगिक स्तर : विद्यार्थी, शिष्य व मुमुक्षु शिक्षण विधियों का अर्थ, क्षेत्र, आवश्यकता और प्रभाव, शिक्षण विधियों का स्रोत, योग शिक्षक की भूमिका और व्यक्तिगत एवं सामूहिक स्तर पर शिक्षक प्रशिक्षण तकनीक, बड़ें समूह को सिखाने की तकनीक, शिक्षण प्रबन्धन (समय प्रबन्धन एवं अनुशासन आदि)
5	**मूल्यांकन** – आदर्श योग कक्षा का मूल्याकंन, यौगिक कक्षा की अनुकूलन विधि (व्यक्ति विशेष की आवश्यकताओं हेतु), योग कक्षा : आवश्यक तत्व, क्षेत्र, बैठक व्यवस्था छात्र का शिक्षक के प्रति भावनाएं : प्राणिपात, परिप्रश्न एवं सेवा

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. योग वशिष्ठ – गीता प्रैस गोरखपुर
2. बच्चों में योग शिक्षा – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
3. योग एवं शारीरिक शिक्षा – माधवानन्द
4. Yoga Education for Children – Swami Satyanand Saraswati
5. Yoga Education (A Text Book) - Dr. Kamakhya Kumar
6. Teaching of Yoga – Dr. N. Baskaran
7. Method and technique of teaching- S. K. Kochar
8. A Hand Book of Education- A. G. Sundarans
9. खेल ट्रेनिग के सिद्धान्त– आर0 के0 शर्मा

अंक विभाजन : प्रश्न–पत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में दो प्रश्न हल करने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे, प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

: प्रत्येक प्रश्न–पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

तृतीय सेमेस्टर
तृतीय प्रश्न–पत्र
योग में अनुसंधान एवं सांख्यिकी
Yogic Research & Statistics

अंक : 80 / 20 समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
1	**शोध स्वरूप एवं समस्याः– शोध–** शोध का अर्थ तथा विशेषताएं। शोध के प्रकार– साहित्यक शोध (पुस्तकालय शोध तथा सिद्धांत रचना) तथा इन्द्रियानुभविक शोध (प्रेक्षण, सहसम्बन्धत्मक तथा प्रयोगात्मक शोध) योग में शोध की आवश्यकता तथा महत्व। **समस्या–** समस्या का स्वरूप, स्रोत तथा प्रकार, वैज्ञानिक समस्या की विशेषताएं, समस्या के चयन में ध्यान देने वाली बातें।
2	**परिकल्पना, प्रतिदर्श चयन एवं प्रदत्त–संग्रहण की प्रविधियॉः– परिकल्पना–** परिकल्पना का स्वरूप तथा प्रकार। **प्रतिदर्श चयन–** प्रतिदर्श चयन का अर्थ तथा महत्व, प्रसम्भाव्यता तथा अप्रसम्भाव्यता प्रतिदर्श चयन की प्रविधियॉ। **प्रदत्त–संग्रहण की प्रविधियॉ–** प्रेक्षण विधि, प्रयोगात्मक विधि, प्रश्नावली, साक्षात्कार
3	**चर, प्रयोगात्मक नियन्त्रण, शोध अभिकल्प एवं शोध प्रतिवेदन लेखनः–** **चर–** चर का अर्थ तथा प्रकार। स्वतन्त्र तथा आश्रित चरों का जोड़–तोड़। **प्रयोगात्मक नियन्त्रण–** प्रयोगात्मक नियन्त्रण का स्वरूप तथा समस्या। **नियन्त्रण की तकनीकें–** निरसन (निराकरण), दशाओं की स्थिरता, सन्तुलन, प्रतिसन्तुलन, यादृच्छिकरण। **शोध अभिकल्प–** शोध अभिकल्प का अर्थ तथा उद्देश्य। यादृच्छिकृत समूह अभिकल्प तथा कारकीय अभिकल्प। **शोध प्रतिवेदन–लेखन–** शोध प्रतिवेदन–लेखन की विधि तथा शैली
4	**वर्णनात्मक सांख्यिकीः– आधारभूत संप्रत्यय–** सांख्यिकी का अर्थ, स्वरूप तथा अनुप्रयोग। मापन का स्वरूप तथा मापन की मापनियॉ या स्तर। प्रदतों का रेखाचित्रण (ग्राफीय) प्रस्तुतीकरण– आवृत्ति बहुभुज तथा स्तम्भाकृति। **केन्द्रीय प्रवृत्ति की मापें–** मध्यमान, मध्यांक तथा बहुलांक की गणना (अवर्गीकृत तथा वर्गीकृत प्रदत्त) **विचलनशीलता की मापें–** प्रसार (विस्तार), चतुर्थांश विचलन तथा प्रामाणिक (मानक) विचलन। **प्रसामान्य वितरण–** प्रसामान्य प्रसम्भाव्यता वक्र (एन. पी. सी) का अर्थ, विशेषताएं तथा अनुप्रयोग। **सहसम्बन्ध–** अर्थ, सहसम्बन्ध गुणांक की गणना– गुणनपफल आघूर्ण विधि (प्रोडेक्ट मोमेन्ट विधि) तथा कोटि–अन्तर विधि (स्थानकम विधि)
5	**भविष्यकथन एवं अनुमानः– प्रतिगमन–** प्रतिगमन समीकरणें तथा भविष्यकथन। मध्यमान की सार्थकता। दो समूहों के मध्यमानों के अन्तर की सार्थकता (स्वतन्त्र समूह तथा सहसम्बन्धित समूह)– क्रान्तिक अनुपात परीक्षण तथा टी–परीक्षण। काई–वर्ग परीक्षण। **प्रसरण–विश्लेषण–** एक–दिश (एक मार्गीय) प्रसरण–विश्लेषण।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

अनुसंधान विधियां – एच. के. कपिल
मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी – गैरेट
Foundation of Behavioral Sciences - Kerlinger
Research Methods in Behavioral Sciences - Festinger & Katz
Statistics in Psychology and Education - Garret

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)
(Master Degree in Yogic Science)
तृतीय सेमेस्टर
चतुर्थ प्रश्न–पत्र
प्राकृतिक चिकित्सा
Naturopathy

अंक : 80 / 20 समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
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, आकृति निदान।
2	जल चिकित्सा– जल का महत्व, जल के गुण, विभिन्न तापक्रम के जल का शरीर पर प्रभाव, जल चिकित्सा के सिद्धान्त, जल के प्रयोग की विधियां, जलपान, प्राकृतिक स्नान, साधारण व घर्षण स्नान, कटि स्नान, मेहन स्नान, वाष्प स्नान, रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान, पूरे शरीर की गीली पट्टी, छाती, पेट, गले व हाथ–पैर की पट्टियां, स्पंज, एनिमा।
3	मिट्टी, सूर्य व वायु चिकित्सा– मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव। मिट्टी की पट्टियां। मृतिका स्नान। सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर सूर्यप्रकाश की क्रिया–प्रक्रिया। सूर्य स्नान, विभिन्न रंगो का प्रयोग, वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान।
4	उपवास– सिद्धान्त व शारीरिक क्रिया–प्रतिक्रिया, आरोग्य हेतु उपवास, रोग का उभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार–दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध जलउपवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास। आदर्ष आहार, प्राकृतिक आहार, रोग निवारण में उपयुक्त आहार, आदर्ष व संतुलित आहार में अन्तर।
5	अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगो पर प्रभाव, विधियां– समानय, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, बोलना, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की, चुटकी आदि। रोगों में अभ्यंग।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

चिकित्सा उपचार के विविध आयाम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वांङ्गमय, खण्ड–40
जीवेम शरदः शतम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड – 41
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

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

तृतीय सेमेस्टर
पंचम प्रश्न–पत्र
प्रयोगात्मक – एक
Practical 1

अंक : 80 / 20 समय : 3 घण्टे

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास 1. पद्मसर्वागासन 2. शीर्षासन 3. एकपाद स्कन्ध आसन 4. टिट्टिभासन 5. शीर्षपाद अंगुष्ठासन 6. गुप्तासन 7. पद्मवकासन 8. पूर्ण उष्ट्रासन 9. मयूरासन 10. तोलांगुलासन 11. वातायनासन 12. गर्भासन 13. संकटासन 14. विभक्त पश्चिमोत्तानासन 15. एक पाद राजकपोतासन	30
प्राणायम	द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास 1. भ्रामरी प्राणायाम 2. भस्त्रिका प्राणायाम 3. स्तम्भवृति	10
षटकर्म	द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास 1. दण्ड धौति 2. नौलि 3. वस्त्र धौति 4. त्राटक	20
मुद्रा–बन्ध	द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास शक्तिचालिनी मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	योगनिद्रा, तत्व शुद्धि	10
मौखिकी	मौखिकी	20

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

तृतीय सेमेस्टर

षष्ठ प्रश्न–पत्र

प्रयोगात्मक – दो

Practical 2

शोध समीक्षा

(Research Review)

शीर्षक	विवरण	अंक
शोध समीक्षा	प्रत्येक विद्यार्थी को दो शोध पत्रों की समीक्षा करनी होगी। विद्यार्थी को चयनित दोनों शोध पत्रों की समीक्षा के अन्तर्गत निम्न विषयों का समावेश करना होगा – शोधकर्ता, समय, स्थान, अन्तर्राष्ट्रीय पत्रिका का वर्ष एवं अंक, शीर्षक, शोधसार, प्रस्तावना, साहित्यिक सर्वेक्षण, उद्देश्य, परिकल्पना, शोध विधि, आंकड़ों का वर्गीकरण, विश्लेषण, परिणाम, निष्कर्ष एवं सन्दर्भ की विस्तृत व सार्थक समीक्षा। विद्यार्थी को उपरोक्त वर्णित शोध समीक्षा करने से पूर्व, विभागाध्यक्ष की संस्तुति अनिवार्य होगी। योग शोधपत्रों की समीक्षा कम से कम 10 पृष्ठ (हिन्दी) या 04 पृष्ठ (संस्कृत) में उल्लेखित किया जाना आवश्यक है एवं समीक्षा किए गए शोध पत्रों को शोध समीक्षा रिपोर्ट के साथ संलग्न करना होगा।	30
प्राकृतिक चिकित्सा	छात्र–छात्राओं को निम्न चिकित्सा की जानकारी एकत्रित करनी होगी एवं हस्तलिखित रिपोर्ट (20–30 पृष्ठ) विभाग में जमा करानी होगी तथा उसपर आधारित मौखिकी भी होगी। • जल चिकित्सा • मिट्टी चिकित्सा • वायु चिकित्सा • सूर्य चिकित्सा • उपवास • अभ्यंग	30
मौखिकी	मौखिकी	40

सन्दर्भ ग्रन्थ –

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

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

चतुर्थ सेमेस्टर
प्रथम प्रश्न–पत्र
योग चिकित्सा
Yoga Therapy

अंक : 80 / 20 समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
1	योग चिकित्सा : अर्थ और परिभाषा, सिद्धान्त और अनुशासन, क्षेत्र एवं सीमाएं, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं आहार की भूमिका, समग्र स्वास्थ्य हेतु योग।
2	यौगिक प्रबन्धन – गठिया, ग्रीवादंश, कमर दर्द, साइटिका, हार्निया, स्त्री रोग
3	गुर्दे की बीमारी, हाइपरथाईराइड व हाइपोथाईराइड, मोटापा, यकृत सम्बंधी समस्या, मधुमेह
4	अम्लपित्त, कब्ज, दमा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग
5	यौगिक चिकित्सा– दृष्टि दोष, अनिद्रा, मानसिक तनाव, अवसाद, चिन्ता

सन्दर्भ ग्रन्थ –

1. Anatomy & Physiology of Yogic Practices - M M Gore
2. Disease & Yoga - Swami Satyanand Saraswati
3. Yoga & Arthritis - Dr. Nagendra
4. Yoga for Hypertension - Swami Satyananad Saraswati
5. Yoga & Pregnancy - Dr. Nagendra & Nagratna
6. Nav Yogini Tantra - Swami Satyananda Saraswati
7. Yoga for Children & Adolescent - Swami Satyananda Saraswati
8. Yoga for Asthma & Diabetes - Swami Satyananda Saraswati
9. योग और रोग – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
10. माधव निदान – Dr. BRAMANAND TRIPATHI

अंक विभाजन : प्रश्न–पत्र में तीन खण्ड होंगे। प्रथम खण्ड में चार में से दो प्रश्नों के उत्तर देने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का होगा। द्वितीय खण्ड में भी चार में दो प्रश्न हल करने होंगे, प्रत्येक प्रश्न 10 अंक का होगा। तृतीय खण्ड में सभी पांच प्रश्न अनिवार्य होंगे, प्रत्येक प्रश्न 04 अंक का होगा।

: प्रत्येक प्रश्न–पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

चतुर्थ सेमेस्टर

द्वितीय प्रश्न–पत्र

वैकल्पिक चिकित्सा

Alternative Therapy

अंक : 80 / 20 समय : 3 घण्टे

इकाई	विवरण
1	**वैकल्पिक चिकित्सा** की अवधारणा (भारतीय व पाश्चात्य), वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवष्यकता एवं महत्व।
2	**एक्यूप्रेशर** : अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेषर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न दाब विन्दुओं का परिचय। एक्यूप्रेशर एवं सुजोक में साम्यता एवं विषमता।
3	**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 चक्रों का महत्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का प्रभाव।
4	**मर्म चिकित्सा** – अवधारणा, परिभाषा, क्षेत्र, सीमाएं, प्रमुख मर्म बिन्दुओं की जानकारी, शारीरिक एवं मानसिक रोगों की मर्म चिकित्सा, स्व–मर्म चिकित्सा।
5	**पंचकर्म** – परिचय, पंचकर्म की विधियाँ, उपकरण एवं उनके प्रयोग, पूर्व कर्म, प्रधान कर्म व पाश्चात्य कर्म।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

Acupressure – Dr. Attar Singh
Acupressure – Dr. L.N. Kothari
Acupressure ¼you are doctor for yourself½ - Dr. Dhiren Gala
Sujok Therapy – Dr. Aasha Maheshwari
Miracles through pranic healing - Master Choa Kok Sui
Advanced pranic healing – Master Choa Kok Sui
Pranic Psychotherapy – Master Choa Kok Sui
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
सुश्रुत संहिता (षारीर स्थान) – मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007
वाग्भट्ट संहिता (षारीर स्थान) – मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007
मर्म विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा – डॉ. सुनील कुमार जोषी
Marma science and principles of marma therapy - Dr. Sunil Kumar Joshi

नोट : प्रत्येक प्रश्न पत्र में 20 अंक सत्रीय मूल्यांकन हेतु निर्धारित है।

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

चतुर्थ सेमेस्टर
तृतीय प्रश्न–पत्र
आहार, पोषण एवं आहार चिकित्सा

Diet, Nutrition & Treatment

अंक : 80 / 20 समय : 3 घण्टे

यूनिट	विवरण
1	**आहार और पोषण** की अवधारणा, वर्गीकरण, स्थूल पोषक तत्व – स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव सूक्ष्म पोषक तत्व – स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव, वसा एवं जल में घुलनशील पोषक तत्व, स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव।
2	**आहार** की यौगिक अवधारणा, जीवन प्रबन्धन में इसकी भूमिका, पोषक तत्व, आहार के सिद्धान्त, संतुलित आहार, काबोहाईड्रेट, प्रोटीन, बसा – स्रोत, पोषण क्षमता, महत्व, खनिज – कैल्शियम, लौह, फास्फोरस, विटामिन – स्रोत, भूमिका और आवश्यकता
3	**आहार समूह –** अनाज – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता दलहन, फली और तेल बीज – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता दूध व दूध से बने उत्पाद – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता सब्जी व फल – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता वसा, तेल और शक्कर – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता
4	**आहार और चयापचय –** ऊर्जा – अवधारणा, परिभाषा, तत्व, घटक व आवश्यकता, असंतुलित ऊर्जा, चयापचय की अवधारणा, कैलोरी की आवश्यकता, शारीरिक गतिविधि, कार्बोहाइड्रेट लिपिड व प्रोटीन का चयापचय, ऊर्जा को प्रभावित करने वाले कारक, ऊर्जा की आवश्यकता, उपयोगिता एवं क्रियाशीलता।
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, पीलिया व दृष्टि दोष में आहारीय चिकित्सा।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

जीवेम शरदः शतम – पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, 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
आहार एवं पोशण विज्ञान – रिचा साहनी
Diet and Nutrition - H.K. Bakhru
Nutrition & Dieteics - Dr. Jyoti Singh

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

चतुर्थ सेमेस्टर चतुर्थ प्रश्न–पत्र

निबन्ध

Essay

अंक : 80 / 20 समय : 3 घण्टे

	निबन्ध (लिखित परीक्षा)
इकाई	विद्यार्थियों को निम्न कुल पांच इकाईयों में दिये गये विषयों में से किन्ही दो विषयों पर (प्रत्येक 10–15 पृष्ठों में) निबन्ध लिखना होगा। इसके लिए चतुर्थ प्रश्न–पत्र की लिखित परीक्षा होगी।
1	1. भारतीय वाङ्.मय में योग का स्वरुप 2. भारतीय दर्शन में ईश्वर की अवधारणा 3. योगदर्शन की तत्वमीमांसा 4. भारतीय वाङ्.मय में मोक्ष
2	1. वेदान्त का अद्वैतवाद 2. सांख्य का सत्कार्यवाद 3. यौगिक विभूतियॉ 4. समाधि
3	1. राजयोग 2. ज्ञानयोग 3. भक्तियोग 4. कर्मयोग
4	1. स्वामी दयानन्द और उनकी योग साधना 2. श्री अरविन्द एवं उनकी योगसाधना 3. स्वामी कुवलयानन्द का यौगिक अवदान 4. भारतीय योगपरम्परा : आधुनिक संदर्भ में
5	1. योग चिकित्सा 2. अंहिसा 3. मूल्यपरक शिक्षा में योग की भूमिका 4. स्वास्थ्य संरक्षण में योग की भूमिका

सन्दर्भ ग्रंन्थ –

राज योग – स्वामी विवेकानन्द

कल्याण योगांक – गीता प्रैस गोरखपुर

भारत के संत महात्मा – रामलाल

भारत के महान योग – विश्वनाथ मुखर्जी

भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय

योग मनोविज्ञान – शांतिप्रकाश आत्रेय

अथवा

लघुशोध प्रबंध (Dissertation)

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय

योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

चतुर्थ सेमेस्टर चतुर्थ प्रश्न–पत्र

लघुशोध प्रबंध
Dissertation

अंक : 100

लघु शोध प्रबन्ध	अंक :
जो छात्र लघु शोध करना चाहते है उन्हें पिछले सेमेस्टर में 60% अंकों से उत्तीर्ण होना अनिवार्य है। सर्वप्रथम विभागाध्यक्ष से अपना गाइड व शीर्षक 15 फरवरी से पूर्व आबंटित कराना होगा। लघु शोध प्रबन्ध की तीन प्रतियाँ 15 अप्रैल तक जमा करानी होगी। लघु शोध की रूपरेखा निम्नवत रहेगी– • आवरण – शीर्षक, • अध्याय एक – प्रस्तावना, उद्देश्य, चरों का विवरण (विस्तृत), परिकल्पना, • अध्याय दो – साहित्यिक सर्वेक्षण, • अध्याय तीन – शोध विधि (संक्षिप्त चरों का विवरण, प्रतिदर्श का चयन, सांख्यिकी विधि, मापनी, क्षेत्र व सीमाएं) • अध्याय चार – आंकड़ों का वर्गीकरण, परिणाम, ग्राफ–चार्ट, विश्लेषण, • अध्याय पांच – निष्कर्ष एवं सुझाव • सन्दर्भ ग्रंथ सूची • परिशिष्ट – उपकरण/मापनी, चार्ट/डायग्राम, फोटो।	60
मौखिकी :	40

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

चतुर्थ सेमेस्टर

पंचम प्रश्न–पत्र

प्रयोगात्मक – एक

Practical 1

अंक : 100

शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास द्वितीय स्कन्धासन, कर्णपीडासन, पूर्ण भुंजंगासन, पूर्ण धनुरासन, पूर्ण मत्स्यंन्द्रासन, गोरक्षासन, पक्षी आसन, पूर्ण चक्रासन, वृश्चिकासन, पूर्ण शलभासन, पद्म मयूरासन, एक पाद वकासन, पूर्ण वृश्चिकासन, कन्दासन, ओमकारासन, पद्म शीर्षासन, पूर्ण नटराजासन।	30
प्राणायम	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास मूर्च्छा प्राणायाम	10
षटकर्म	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास शंख प्रक्षालन	20
मुद्रा–बन्ध	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास खेचरी मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	चिदाकाश धारणा व प्रेक्षा ध्यान	10
मौखिकी	मौखिकी	20

उत्तराखण्ड संस्कृत विश्वविद्यालय
योगाचार्य (योग विज्ञान में द्विवर्षीय स्नातकोत्तर उपाधि)

(Master Degree in Yogic Science)

चतुर्थ सेमेस्टर

षष्ठ प्रश्न–पत्र

प्रयोगात्मक – दो

Practical 2

अंक : 100

क्र.	विवरण	अंक
	छात्र–छात्राओं को निम्न चार वैकल्पिक चिकित्सा की जानकारी एकत्रित करनी होगी एवं हस्तलिखित रिपोर्ट (20–30 पृष्ठ) विभाग में 15 अप्रैल तक जमा करानी होगी तथा उसपर आधारित मौखिकी भी होगी।	
1	एक्यूप्रेशर चिकित्सा	15
2	प्राण चिकित्सा	15
3	मर्म चिकित्सा	15
4	पंचकर्म चिकित्सा	15
	मौखिकी	40

सन्दर्भ ग्रन्थ –

Acupressure – Dr. Attar Singh
Acupressure – Dr. L.N. Kothari
Acupressure ¼you are doctor for yourself½ - Dr. Dhiren Gala
Sujok Therapy – Dr. Aasha Maheshwari
Miracles through pranic healing - Master Choa Kok Sui
Advanced pranic healing – Master Choa Kok Sui
Pranic Psychotherapy – Master Choa Kok Sui
आहार और स्वास्थ्य – डॉ. हीरालाल
सुश्रुत संहिता (षारीर स्थान) – मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007
वाग्भट्ट संहिता (षारीर स्थान) – मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 110007
मर्म विज्ञान एवं मर्म चिकित्सा – डॉ. सुनील कुमार जोषी
Marma science and principles of marma therapy - Dr. Sunil Kumar Joshi