

प्रस्तावित पाठ्यक्रम

के लिए

योग में कला स्नातक (बीए-योग)

## योग में कला स्नातक (बीए-योग)

## 1. प्रवेश बीए-योग

प्रथम सेमेस्टर में प्रवेश विश्वविद्यालय की अकादमिक परिषद द्वारा निर्धारित नियमों के अनुसार या राज्य सरकार द्वारा निर्धारित दिशानिर्देशों के अनुसार किया जाएगा। समय - समय पर।

## 2. पात्रता इंटरमीडिएट

## 3. उपस्थिति 3.1

प्रत्येक उम्मीदवार को

सभी व्याख्यान, ट्यूटोरियल, व्यावहारिक और अन्य निर्धारित पाठ्यचर्या और सह-पाठ्यक्रम गतिविधियों में भाग लेना आवश्यक है। चिकित्सीय आधार पर या अन्य वास्तविक कारणों से इसे 25% तक माफ किया जा सकता है।

3.2 संस्थान के प्राचार्य/डीन/निदेशक द्वारा उन छात्रों के लिए उपस्थिति में 15% तक की और छूट दी जा सकती है, जो संस्थान/कॉलेज/विश्वविद्यालय के प्रमुख को स्वीकार्य कारणों से पूर्व अनुमति से अनुपस्थित हैं।

3.3 किसी भी अभ्यर्थी को अंतिम सेमेस्टर परीक्षाओं में बैठने की अनुमति नहीं दी जाएगी यदि वह खंड 3.1 और खंड 3.2 के अनुसार समय और उपस्थिति आवश्यकताओं को पूरा नहीं करता है।

## 4. अवधि 4.1 बीए-

योग पाठ्यक्रम की कुल अवधि तीन वर्ष होगी, प्रत्येक वर्ष में दो वर्ष होंगे सेमेस्टर.

4.2 प्रत्येक सेमेस्टर में सामान्यतः 90 कार्य दिवसों का शिक्षण होगा।

4.3 प्रथम और/या द्वितीय सेमेस्टर (प्रथम वर्ष) में 2 बार असफल होने वाले और कैरी ओवर सिस्टम (खंड 8) के लिए अयोग्य छात्र को आगे की पढ़ाई जारी रखने की अनुमति नहीं दी जाएगी।

4.4 बीए-योग पाठ्यक्रम को पूरा करने के लिए अधिकतम समय 5 (पांच) वर्ष होगा।

जो लोग इस शर्त को पूरा करने की संभावना नहीं रखते हैं उन्हें आगे पढ़ाई जारी रखने की अनुमति नहीं दी जाएगी।

## 5. पाठ्यक्रम 5.1 3 (तीन)

वर्ष के पाठ्यक्रम को छह सेमेस्टर में विभाजित किया जाएगा। प्रत्येक सेमेस्टर में निर्देशों और परीक्षाओं की योजना में परिभाषित व्याख्यान, ट्यूटोरियल, व्यावहारिक और सेमिनार शामिल हैं।

5.2 इसमें संस्थान/कॉलेज/विश्वविद्यालय द्वारा समय-समय पर निर्धारित सह-पाठ्यचर्या और पाठ्येतर गतिविधियाँ भी शामिल होंगी।

## 3 6. परीक्षा 6.1 छात्र के

प्रदर्शन का मूल्यांकन क्लास टेस्ट, असाइनमेंट, क्विज़, वाइवा वॉयस/प्राैक्टिकल आदि के रूप में निरंतर मूल्यांकन के माध्यम से किया जाएगा।

प्रत्येक सेमेस्टर के अंत में सैद्धांतिक विषयों, व्यावहारिक और प्रोजेक्ट में एक परीक्षा भी होगी।

6.2 क्लास टेस्ट, क्विज़ टेस्ट, असाइनमेंट, अंतिम सेमेस्टर थ्योरी, प्राैक्टिकल, प्रोजेक्ट, सेमिनार और अन्य परीक्षाओं के लिए अंकों का वितरण परीक्षा की निर्धारित योजना के अनुसार होगा।

6.3 सैद्धांतिक विषयों के लिए अधिकतम अंकों में अंतिम सेमेस्टर परीक्षा और सत्रीय कार्य के लिए आवंटित अंक शामिल होंगे।

6.4 प्राैक्टिकल के लिए अधिकतम अंकों में प्राैक्टिकल परीक्षा और सत्रीय कार्य के लिए आवंटित अंक शामिल होंगे।

6.5 किसी विषय में उत्तीर्ण/असफल की घोषणा सिद्धांत/व्यावहारिक परीक्षा में प्राप्त कुल अंकों और सिद्धांत/व्यावहारिक विषयों के लिए सत्र पुरस्कार के आधार पर की जाएगी।

6.6 सैद्धांतिक विषयों (सत्रीय अंकों सहित) में न्यूनतम उत्तीर्ण अंक 40% होंगे।

6.7 व्यावहारिक विषयों (सत्रीय अंकों सहित) में न्यूनतम उत्तीर्ण अंक 50% होंगे।

6.8 किसी भी सेमेस्टर परीक्षा के परिणाम घोषित करने में पिछले सेमेस्टर के अंक नहीं जोड़े जाएंगे।

6.9 एक सेमेस्टर उत्तीर्ण करने के लिए अभ्यर्थी को उसमें कुल 50% अंक प्राप्त करने होंगे सेमेस्टर.

6.10 योग्य उम्मीदवार को कोई योग्यता पद नहीं दिया जाएगा

6.11 जो छात्र केवल प्रोजेक्ट में असफल हो रहे हैं, लेकिन कुल मिलाकर 50% या अधिक अंक प्राप्त करने सहित अन्य सभी आवश्यकताओं को पूरा करते हैं, उन्हें पूरे सत्र को दोहराए बिना परिणाम की घोषणा के तीन महीने के बाद किसी भी समय एक नया / संशोधित प्रोजेक्ट प्रस्तुत करने की अनुमति दी जाएगी।

#### 7. पदोन्नति नियम 7.1 खंड 6 के

तहत सभी शर्तों को पूरा करने वाले उम्मीदवार को पदोन्नत किया जाएगा  
अगली छमाही।

7.2 एक उम्मीदवार जो उपरोक्त शर्तों को पूरा नहीं करता है, लेकिन एक सेमेस्टर परीक्षा के 3 से अधिक विषयों (थ्योरी और/या प्रैक्टिकल) में असफल होता है, उसे खंड संख्या 8 द्वारा शासित किया जाएगा।

7.3 अन्य सभी उम्मीदवारों को पुनः प्रवेश या पूर्व-छात्रवृत्ति का विकल्प चुनने के बाद, नियमित उम्मीदवार के रूप में सेमेस्टर को दोहराना होगा। हालाँकि यह सुविधा खंड संख्या 4 में निर्धारित समय सीमा के अधीन है।

#### 4

8. कैरी-ओवर सिस्टम के तहत पदोन्नति 8.1 एक उम्मीदवार जो

क्लॉज नंबर 7.2 की श्रेणी में असफल हो जाता है, वह निम्नलिखित तालिका के अनुसार अगले सेमेस्टर और कैरी-ओवर सिस्टम के लिए अनंतिम पदोन्नति के लिए पात्र हो जाएगा।

अधिकतम. अनुमति संख्या सेमेस्टर I II III IV V VI II 2 - - - - III 2 2 - - - IV 2 2 2 - - - V - - 2 2 - - VI - - 2 2 में पदोन्नति  
और सेमेस्टर की परीक्षा

के लिए विषयों

को ले जाना 2 -

सेमेस्टर सेमेस्टर

परीक्षाओं में उत्तीर्ण

नहीं हुए विषयों में

प्रवेश और आगे ले जाना। VI और II की अनुमति नहीं है 8.2 बीए-योग अंतिम वर्ष को छोड़कर किसी  
भी विषय के लिए कोई अलग से कैरी-ओवर परीक्षा आयोजित नहीं

की जाएगी। कैरी-ओवर प्रणाली के लिए पात्र किसी भी उम्मीदवार को इसके लिए आगामी विश्वविद्यालय परीक्षा में कैरी-ओवर विषयों में उपस्थित होना होगा

सेमेस्टर.

9. पूर्व- छात्र के विषय में पूर्व-

छात्र सत्र अंक वही रहेंगे जो उसके द्वारा पहले प्राप्त किए गए थे।

10. अंतिम वर्ष

के अंत में परिणाम परिणाम निम्नलिखित वेटेज के साथ घोषित किए जाएंगे: प्रथम वर्ष 100% द्वितीय वर्ष 100% तृतीय वर्ष 100%

11. डिवीजन का

पुरस्कार 11.1 यदि

उम्मीदवार एक ही

प्रयास में सभी परीक्षाएं उत्तीर्ण करता

है और 75% या अधिक अंक प्राप्त करता है कुल अंकों के आधार पर उसे ऑनर्स के साथ प्रथम श्रेणी में रखा जाएगा।

11.2 यदि उम्मीदवार सभी परीक्षाओं में उत्तीर्ण होता है और किसी भी परीक्षा में बैंक के बाद 60% या अधिक लेकिन 75% से कम या 75% से अधिक या उसके बराबर अंक प्राप्त करता है, तो उसे प्रथम श्रेणी में रखा जाएगा।

11.3 यदि उम्मीदवार सभी परीक्षाओं में उत्तीर्ण होता है और कुल मिलाकर 50% या अधिक लेकिन 60% से कम अंक प्राप्त करता है, तो उसे द्वितीय श्रेणी में रखा जाएगा।

## योग में कला स्नातक (बीए)।

एस। एन।	विषय कोड	विषय शीर्षक	प्रति सप्ताह पीरियड्स		मूल्यांकन योजना			विषय कुल	
			एल टी	पी	मौसमी	सीटी टीए	देखना		
<b>बे- I वर्ष</b>									
<b>सेमेस्टर - I</b>									
1	BAY-CT101	योग की नींव	3	1	-	20	10	70	100
2	BAY-CT102	हठ योग और उसके पाठ का परिचय	3	1	-	20	10	70	100
3	BAY-CT103	मानव शरीर रचना और शरीर क्रिया विज्ञान-I 3		1	-	20	10	70	100
4	खाड़ी AECCT104	एईसीसी-1 (संचारी अंग्रेजी) 1		1	-	20	10	70	100
5	BAY-CP105	योग अभ्यास-I	-	-	8	20	10	70	100
			22 घंटे			कुल		500	
<b>सेमेस्टर - II</b>									
1	BAY-CT201	प्रधान उपनिषदों का सार	3	1	-	20	10	70	100
2	BAY-CT202	पतंजला योग दर्शन	3	1	-	20	10	70	100
3	BAY-CT203	मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया विज्ञान-II 3		1	-	20	10	70	100
4	खाड़ी AEECT204	एईसीसी-2 (पर्यावरण अध्ययन) 2		-	-	20	10	70	100
5	BAY-CP205	मानव शरीर रचना और फिजियोलॉजी प्रैक्टिकम- II	-	-	8	20	10	70	100
			22 घंटे			कुल		500	
<b>खाड़ी- II वर्ष</b>									
<b>सेमेस्टर - III</b>									
1	BAY-CT301	समग्र जीवन के लिए भगवद गीता का सार	3	1	-	20	10	70	100
2	BAY-CT302	योग और समग्र स्वास्थ्य	3	1	-	20	10	70	100
3	BAY-CT303	योग सिखाने की विधियाँ	3	1	-	20	10	70	100
4	खाड़ी AECCT304	AECC-3 (संस्कृत की मूल बातें) 2		-	-	20	10	70	100
5	BAY-CP305	योग अभ्यास-III	-	-	4	20	10	70	100
6	BAY-FW306	फील्ड वर्क	-	-	4	20	10	70	100
			22 घंटे.			कुल		600	
<b>सेमेस्टर - IV</b>									
1	BAY-CT401	योग की चार धाराएँ	3	1	-	20	10	70	100
2	BAY-CT402	योग चिकित्सा का आधार	3	1	-	10		70	100
3	BAY-CT403	सांख्य योग	3	1	-	20	10	70	100
4	BAY-CT404	भारतीय दर्शन	3	1	-	20	10	70	100
5	BAY-CP405	योग प्रैक्टिकम IV- केस स्टडी			2	20	10	70	100
6	BAY-CP406	योग प्रैक्टिकम V	-	-	4				100
			22 घंटे.			कुल		600	

		खाड़ी- III वर्ष						
सेमेस्टर - वी								
1	BAY-CT501	भारतीय संस्कृति का आधार 3	1	-	20	10	70	100
2	BAY-CT502	योग और मानव चेतना 3	1	-	20	10	70	100
3	BAY-CT503	जीवनशैली संबंधी विकारों का योगिक प्रबंधन	3	1	-	20	10	70
4	BAY-CT504	प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत	3	1	-	20	10	70
5	BAY-CP505	योग अभ्यास VI	-	-	4	20	10	70
6	BAY-FW506	अध्ययन यात्रा	-	-	2	20	10	70
					22 घंटे.			कुल
								600
सेमेस्टर - VI								
1	BAY-CT601	योग और मानवीय मूल्य	3	1	-	20	10	70
2	BAY-CT602	एप्लाइड योगा	3	1	-	20	10	70
3	BAY-CT603	अनुसंधान पद्धति और आंकड़े	3	1	-	20	10	70
4	BAY-CT604	योग और मनोचिकित्सा	3	1	-	20	10	70
5	BAY-CP605	मनोविज्ञान प्रैक्टिकम VII	-	-	4	20	10	70
6	BAY-CP606	अनुसंधान परियोजना	-	-	2	20	10	70
					22 घंटे.			कुल
								600
								3400

सीटी- कोर थ्योरी, सीपी- कोर प्रैक्टिकल, आईसीसी- क्षमता वृद्धि अनिवार्य पाठ्यक्रम, आईसीसी - क्षमता वृद्धि वैकल्पिक पाठ्यक्रम, एल - व्याख्यान, टी- ट्यूटोरियल, पी-प्रैक्टिकल (अभ्यास/क्षेत्र), सीटी- संचयी परीक्षण, टीए - शिक्षक मूल्यांकन , देखें - सेमेस्टर परीक्षा, पीआर - प्रैक्टिकल रिकॉर्ड।

सेमेस्टर के अंत में प्रैक्टिकल पेपर्स का मूल्यांकन बाहरी और आंतरिक दोनों परीक्षकों द्वारा किया जाएगा

# सेमेस्टर-I

## पाठ्यक्रम विवरण

विषय शीर्षक: योग की नींव

विषय कोड: BAY-CT101

पाठ्यक्रम के उद्देश्य:

इकाई-1: योग का सामान्य परिचय [15 घंटे]

योग की उत्पत्ति के बारे में संक्षिप्त जानकारी: मनोवैज्ञानिक पहलू और पौराणिक अवधारणाएँ; इतिहास और

योग का विकास: वैदिक काल से पूर्व, वैदिक काल, मध्यकाल, आधुनिक युग; योग की व्युत्पत्ति और परिभाषाएँ, योग के लक्ष्य और उद्देश्य, योग की गलत धारणाएँ; योग की धाराओं के बारे में संक्षिप्त जानकारी; योग के सिद्धांत, योग का महत्व

यूनिट - 2: भारतीय दर्शन का सामान्य परिचय

[15 घंटे]

दर्शन: अर्थ, परिभाषाएँ और दायरा; भारतीय दर्शन: मुख्य विशेषताएँ, शाखाएँ

(आस्तिक और नास्तिक दर्शन), धर्म और विज्ञान से भेद, प्रस्थानत्रयी और पुरुषार्थ चतुष्टय का संक्षिप्त परिचय; योग और भारतीय के बीच संबंध

दर्शन

इकाई - 3: पाठों में योग के बारे में संक्षिप्त जानकारी - I [15 घंटे]

प्रधान उपनिषदों में उपनिषदों और योग का संक्षिप्त विवरण, योगोपनिषदों में योग; योगिक

महाकाव्यों का परिप्रेक्ष्य: रामायण, अध्यात्म रामायण और महाभारत; योगिक दृष्टिकोण:

भगवद गीता, योग वशिष्ठ, नारद भक्ति सूत्र

इकाई-4: पाठों में योग के बारे में संक्षिप्त जानकारी - II [15 घंटे]

योगिक परिप्रेक्ष्य: स्मृतियाँ, भागवत पुराण पर जोर देने वाले पुराण; षड्-दर्शनों का योगिक दृष्टिकोण; शंकर, रामानुज, माधव और

वल्लभ के वेदांतिक दृष्टिकोण पर जोर; संक्षिप्त: आगम, तंत्र, शैव सिद्धांत

पाठ्य पुस्तकें

1. लाल बसंत कुमार: समकालीन भारतीय दर्शन, मोतीलाल बनारसीदास पब्लिशर्स प्रा. लिमिटेड, दिल्ली, 2013
2. दासगुप्ता एस. एन: भारतीय दर्शन का इतिहास, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 2012
3. सिंह एस.पी.: योग का इतिहास, पीएचआईएसपीसी, सभ्यता अध्ययन केंद्र प्रथम, 2010
4. सिंह एस.पी और योगी मुकेश: फाउंडेशन ऑफ योगा, स्टैंडर्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2010

संदर्भ के लिए पुस्तकें

1. अग्रवाल एमएम: भारतीय दर्शन की छह प्रणालियाँ, चौखंभा वाराणसी, 2010 विद्या भवन,
2. स्वामी भूतेशानंद: नारद भक्ति सूत्र, अद्वैत आश्रम प्रकाशन-विभाग।  
कोलकाता, द्वितीय संस्करण, 2009
3. हिरियाना एम: भारतीय दर्शन की रूपरेखा, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 2009
4. हिरियाना एम: एसेंशियल्स ऑफ इंडियन फिलॉसफी, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 2008
5. राधाकृष्णन एस: भारतीय दर्शन, ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय, यूके (खंड I और II) द्वितीय संस्करण, 2008
6. मैक्स मुलर के.एम.: भारतीय दर्शन की छह प्रणालियाँ, चुखम्भा, संस्कृत श्रृंखला, वाराणसी, छठा संस्करण, 2008

## विषय का नाम: हठ योग और उसके ग्रंथों का परिचय

### विषय कोड: BAY-CT102

इकाई-I: हठयोग का सामान्य परिचय [15 घंटे]

हठ योग: उत्पत्ति, अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, उद्देश्य और गलत धारणाएं, दर्शन और नींव; हठ योग परम्परा, नाथ पंथ हठ योगी और उनका योगदान; घटशुद्धि: हठ योग साधना में इसका महत्व और प्रासंगिकता; हठयोग और राजयोग का अंतर्संबंध

यूनिट - 2: पूर्व आवश्यकताएँ

[15 घंटे]

हठ योग में बाधक तत्व (बाधाएँ) और साधक तत्व (सुविधाजनक कारक); मठ की अवधारणा, मिताहारा की अवधारणा, पथ्य (अनुकूल) और अपथ्य (गैर-अनुकूल), साधकों के प्रकार; दशा यम और नियम और हठ योग साधना में इसकी प्रासंगिकता; स्वरा,

हठ योग साधना में स्वरोदय-ज्ञान का महत्व; हठ सिद्धि लक्षणम्

इकाई - 3: हठ योग ग्रंथों के सिद्धांत और परिचय [15 घंटे]

स्वास-प्रश्वास, वायु, प्राण और उपप्राण की अवधारणा; कंड, नाड़ी, स्वर, चक्र और ग्रंथि की अवधारणा; कुंडलिनी प्रबोधन, उन्मनी अवस्था, नादानुसंधान; समाधि की अवधारणा; हठ योग ग्रंथों का परिचय: संक्षिप्त: हठ योग ग्रंथ, उनकी प्रकृति और उद्देश्य; सिद्धसिद्धान्तपद्धति, गोरक्ष संहिता, और शिव संहिता; संक्षिप्त: हठ योग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, हठ रत्नावली

यूनिट-5: पतंजला योग और हठ योग के बीच संबंध [20 घंटे]

ज्ञान योग: ज्ञान और ज्ञान-योग का अर्थ, साधना-चतुष्टय, ज्ञान-योग का साधन;

भक्ति योग: भक्ति और भक्ति-योग का अर्थ, भक्ति के चरण, भक्ति के प्रकार, साधन

भक्ति-योग; कर्म योग: कर्म और कर्म-योग का अर्थ, निष्काम कर्म की अवधारणा, कर्म योग के साधन; भक्ति-योग और कर्म-योग के बीच अंतर्संबंध, कर्म और पुनर्जन्म का सिद्धांत (पुनर्जन्म); पतंजला योग: पतंजला योग की दार्शनिक नींव, पतंजलि का अष्टांग योग, दैनिक जीवन में पतंजला योग की प्रासंगिकता; हठ योग: हठ योग की दार्शनिक नींव, हठ योग साधना, चादुरंग योग और सप्तांग योग, दैनिक जीवन में हठ योग की प्रासंगिकता; पतंजला योग और हठ योग के बीच अंतर संबंध और उनकी अंतर-निर्भरता; कुंडलिनी योग: कुंडलिनी योग की दार्शनिक नींव और अभ्यास

पाठ्य पुस्तकें

1. स्वामी मुक्तिबोधानंद सरस्वती सहाय जीएस: हठ योग प्रदीपिका, बिहार स्कूल ऑफ योगा प्रकाशन, मुंगेर, 2000
2. स्वात्माराम की हठयोग प्रदीपिका, एमडीएनआईवाई प्रकाशन, 2013
3. शर्मा बीआर: जोत्सना (हठयोग प्रदीपिका की टिप्पणी) कैवल्यधाम, लोनावाला, 2013  
संदर्भ के लिए पुस्तकें
1. घरोटे, एमएम और अन्य: पारंपरिक योग ग्रंथों में चिकित्सीय संदर्भ, लोनावला संस्थान, लोनावला, 2010।
2. घरोटे एमएल: हाथरत्नावली, द लोनावाला योहा इंस्टीट्यूट, लोनावाला, पुणे, द्वितीय संस्करण, 2009
3. ब्रिग्स जीडब्ल्यू: गोरखनाथ और कनफटा योगी, 8वां संस्करण, 2009
4. स्वामी कुवलानंद एवं शुक्ल, एसए: गोरक्षसत्कम, कैवल्यधाम, लोनावला, 2006
5. घरोटे एमएल और पाई, जीके (एडीआई): सिद्धसिद्धान्तपद्धति, कैवल्यधाम, लोनावला, 2005।
6. बर्ली, मिकेल: हठ योग, इसका संदर्भ सिद्धांत और अभ्यास, एमएलबीडी दिल्ली, 2000।
7. स्वामी दिगंबरजी और घरोटे एमएल: घेरंडा संहिता, कैवल्यधाम, लोनावला, 1978।
8. स्वात्मारामजी: हठप्रदीपिका (ज्योत्सना-टीका), अडयार लाइब्रेरी, मद्रास।
9. भारती, स्वामी वेद रेड्डी वेंकट: हठ योग का दर्शन (अंग्रेजी),  
हिमालयन, पेंसिल्वेनिया, हत्था रत्नावली

विषय का नाम: मानव शरीर रचना विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान-I

विषय कोड: BAY-CT103

यूनिट-1: कोशिका, ऊतक और मांसपेशी-कंकाल प्रणाली

कोशिका संरचना-प्लाज्मा झिल्ली और प्रोटोप्लाज्म; कोशिका अंगक-माइटोकॉन्ड्रिया,

ग्लोगिबोली, एंडोप्लाज्मिक रेटिकुलम, लाइसोसोम, पेरोक्सिसोम, सेंट्रोसोम, न्यूक्लियस-न्यूक्लियर झिल्ली, क्रोमोसोम, न्यूक्लियोलस; होमियोस्टैसिस;

उपकला की संरचना और कार्य -सरल और यौगिक; संयोजी -संयोजी ऊतक उचित, कंकालीय और संवहनी; मांसपेशीय - कंकालीय, अनैच्छिक और

हृदय संबंधी; तंत्रिका ऊतक-माइलिनोटेड न्यूरॉन और नॉन माइलिनोटेड न्यूरॉन; कंकाल की शारीरिक रचना:

हड्डियों का वर्गीकरण-अक्षीय हड्डियाँ और उपांगीय हड्डियाँ; जोड़ के प्रकार-साइनोवियल जोड़ और रेशेदार जोड़; श्लेष जोड़ों की संरचना; श्लेष जोड़ों के

प्रकार; शरीर में मांसपेशियों के प्रकार (धारीदार, चिकनी मांसपेशी, हृदय मांसपेशी); मांसपेशी संकुचन का तंत्र

इकाई-2: जैव अणु

[15 घंटे]

पोषण: अर्थ और उद्देश्य, आहार के तत्व: कार्बोहाइड्रेट; वसा; प्रोटीन; खनिज;

विटामिन (वसा में घुलनशील और पानी में घुलनशील); आहारिय रेशे संतुलित आहार, आध्यात्मिक के लिए आहार की भूमिका

विकास

[15 घंटे]

यूनिट-3: पाचन तंत्र और श्वसन तंत्र: मानव का पाचन तंत्र-मुँह, मुख

गुहा, ग्रसनी, अन्नप्रणाली, पेट, बड़ी आंत, छोटी आंत, गुदा, संबंधित ग्रंथियां-यकृत,

अग्न्याशय, लार ग्रंथियां, पाचन और अवशोषण का शरीर विज्ञान; कुपोषण और अल्पपोषण;

मानव की श्वसन प्रणाली - नाक, नाक गुहा, ग्रसनी, श्वासनली, स्वरयंत्र, ब्रॉन्किओल, फेफड़े;

साँस लेने का तंत्र (प्रश्वास और प्रेरणा); श्वसन का परिवहन; गैसों (ऑक्सीजन का परिवहन और कार्बन डाइऑक्साइड का परिवहन); सामान्य श्वसन

विकार

इकाई-4: हृदय प्रणाली

[15 घंटे]

रक्त की संरचना और कार्य -प्लाज्मा, आरबीसी, डब्ल्यूबीसी और प्लेटलेट; रक्त समूह और उनका महत्व; खून का जमना; हृदय की संरचना एवं

कार्य प्रणाली; प्रणालीगत और फुफ्फुसीय परिसंचरण का संगठन; कार्डियक आउटपुट और कार्डियक चक्र; रक्त की कार्यात्मक शारीरिक रचना;

जहाज़; रक्तचाप और रक्तचाप का नियमन

पाठ्य पुस्तकें

1. टोर्टोरा और ब्रायन: एनाटॉमी और फिजियोलॉजी

2. खुराना: एनाटॉमी और फिजियोलॉजी

धार्मिक आस्था:

1. गोर एमएम (2003)। योगाभ्यास की शारीरिक रचना और शरीर क्रिया विज्ञान।

कंचनप्रकाशन, लोनावला, भारत

2. लैनपीट और मुरलीधरन नायर - एनाटॉमी के मौलिक सिद्धांत और

छात्र नर्सों के लिए फिजियोलॉजी

3. एवलिन, सी. पियर्स- नर्सों के लिए एनाटॉमी और फिजियोलॉजी

विषय का नाम: संचारी अंग्रेजी (AECC-I)

विषय कोड: BAY-AECCT104

यूनिट-1: अंग्रेजी भाषा का विकास और कार्य [10 घंटे]

मानव भाषा का विकास, मानव भाषा की विशिष्टता; भाषा के कार्य: वाद्य, नियामक; भाषा के कार्य: अंतःक्रियात्मक, व्यक्तिगत; भाषा के कार्य: अनुमानात्मक, कल्पनाशील, प्रतिनिधित्वात्मक; एक वैश्विक भाषा के रूप में अंग्रेजी, माइकल हॉलिडे की कार्यात्मकता की अवधारणा

यूनिट- 2: कार्यात्मक अंग्रेजी कौशल का

[10 घंटे]

अधिग्रहण : भाषा के उद्देश्यों/कार्यों के आलोक में परिभाषा, संकल्पना; विभिन्न संदर्भों में वर्तमान अंग्रेजी का उपयोग करने के लिए आवश्यक कौशल का अधिग्रहण, ज्ञान के जनरेटर के रूप में छात्रों की भूमिका; विभिन्न पाठ प्रकारों में अंग्रेजी का उपयोग; बहु-फोकल अनुशासन के रूप में कार्यात्मक अंग्रेजी; संचार कौशल पर प्राथमिक ध्यान: ईएलटी (अंग्रेजी भाषा प्रशिक्षण), एलएसआरडब्ल्यू (सुनना, बोलना, पढ़ना लिखना): व्याकरण, ध्वन्यात्मकता, शब्दावली निर्माण; अंग्रेजी की किस्में: ब्रिटिश और अमेरिकी।

यूनिट- 3: अंग्रेजी: इसका अनुप्रयोग मीडिया:

[05 घंटे]

रेडियो, टीवी, प्रिंट, प्रारूप और शैली विज्ञान, फिल्में, वेब संसाधन, वेबलियोग्राफिक स्वभाव; साहित्य/रचनात्मक लेखन: विभिन्न शैलियाँ, विश्लेषण के तरीके; बिजनेस इंग्लिश: बिजनेस कम्युनिकेशन, बिजनेस शब्दावली, बैठकें, प्रस्तुतियाँ, बातचीत, सामाजिककरण, बिज़ जर्नल और पत्रिकाएं; अनुवाद: भारतीय/अंतर्राष्ट्रीय संदर्भ में अनुवाद की भूमिका, समतुल्यता, सांस्कृतिक लेन-देन, आईटी युग में अनुवाद; खेल और मनोरंजन: घोषणा, तुलना, टिप्पणियाँ

इकाई-4: अंग्रेजी भाषा के दृष्टिकोण और सिद्धांत [05 घंटे]

भाषा के दृष्टिकोण: अधिग्रहण/सीखना/शिक्षण, व्याकरण अनुवाद विधि; प्रत्यक्ष विधि, श्रव्य-भाषिक विधि; संचारी दृष्टिकोण, काल्पनिक कार्यात्मक दृष्टिकोण; कार्य-आधारित भाषा शिक्षण; सिद्धांत: व्यवहारवाद, संज्ञानात्मकवाद, सामाजिक विकास सिद्धांत, सहकारी शिक्षा, सार्वभौमिक व्याकरण।

पाठ्य पुस्तकें

1. नागराज, गीता। : अंग्रेजी भाषा शिक्षण. हैदराबाद: ओरिएंट लॉन्गमैन, 2008.
2. ट्रास्क आरएल: भाषा और भाषाविज्ञान में मुख्य अवधारणाएँ। लंदन: रूटलेज, 2004.
3. ट्रास्क आरएल: मूल बातें भाषा। लंदन: रूटलेज, 2003

धार्मिक आस्था

1. टिक्कू, एमएल: अंग्रेजी पढ़ाना और सीखना। ओरिएंट लॉन्गमैन
2. वायगोत्स्की, एलएस: माइंड इन सोसाइटी। कैम्ब्रिज: हार्वर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस
3. रिचर्ड्स, जैक सी और थियोडोर एस रॉजर्स: भाषा शिक्षण में दृष्टिकोण और तरीके  
कैम्ब्रिज: कप, 1995।
4. हातिम, बेसिल और जेरेमी मुंडे.: अनुवाद: एक उन्नत संसाधन पुस्तक।  
ऑक्सन: रूटलेज, 2004.
5. मैस्कल, बिल: उपयोग में व्यावसायिक शब्दावली। कैम्ब्रिज: कप, 2004

विषय का नाम: योग अभ्यास-I विषय

कोड: BAY-CP 105 उद्देश्य:

यूनिट-1: भजन और हस्त मुद्रा का पाठ [30 घंटे]

प्रातःस्मरण, शांति मंत्र और योग मंत्र का पाठ, प्रणव जप का पाठ और सोहम् जप; उपनिषद और योग ग्रंथों से भजनों का पाठ; हस्त मुद्रा: चिन, ज्ञान, हृदय, भैरव, योनि

इकाई-2: षट्कर्म [30 घंटे]

धौति (वामन धौति, वस्त्र धौति), नेति (जलनेति), कपालभाति (वाक्क्रम कपालभाति); अग्निसार

इकाई-3: श्वास अभ्यास [30 घंटे]

साँस लेने का अभ्यास: हाथ अंदर और बाहर, हाथ फैलाना, टखने फैलाना, खरगोश, कुत्ता, बाघ, सीधा पैर उठाना, साँस लेना; श्वास जागरूकता: श्वास-प्रश्वास संयम; उदर, वक्ष और हंसली श्वास, उदर+वक्ष श्वास, उदर + वक्ष + क्लैविक्युलर साँस लेने; यौगिक श्वास: श्वास को रोकें (विलोमा प्राणायाम), स्पाइनल पैसेज श्वास (सुषुम्ना श्वास); पूरक, रेचक और कुंभक (अंतर और बाह्य कुंभक) का अभ्यास

यूनिट-4: शिक्षकों द्वारा सतत मूल्यांकन [30 घंटे]

पाठ्य पुस्तकें

1. श्री आनंद: योग की संपूर्ण पुस्तक, ओरिएंट कोर्स बैक्स, दिल्ली, 2003।
2. बसवरदी, चतुर्थ और अन्य: षट्कर्म: के बारे में एक व्यापक विवरण सफाई प्रक्रिया, एमडीएनआईवाई नई दिल्ली, 2009
3. जोशी, केएस: यौगिक प्राणायाम, ओरिएंटल पेपरबैक, नई दिल्ली, 2009
4. डॉ. नार्गेद्र एचआर: प्राणायाम, कला और विज्ञान, स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन, बेंगलोर, 2005

संदर्भ के लिए पुस्तकें

1. बसवरदी, चतुर्थ और अन्य: षट्कर्म: के बारे में एक व्यापक विवरण सफाई प्रक्रिया, एमडीएनआईवाई नई दिल्ली, 2009
2. जोशी, केएस: यौगिक प्राणायाम, ओरिएंटल पेपरबैक, नई दिल्ली, 2009
3. स्वामी कुवल्यानंद: प्राणायाम, कैवल्यधाम, लोनावला, 2010
4. स्वामी राम: सांस का विज्ञान, एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका, द हिमालयन इंटरनेशनल संस्थान, पेन्सेलवेनिया, 1998
5. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती: प्राण, प्राणायाम और प्राणविद्या, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 2005।

## सेमेस्टर द्वितीय

विषय का नाम: प्रमुख उपनिषदों का सार विषय

कोड: BAY-CT201

इकाई-1: ईशा और केनोपनिषद का परिचय सार [15 घंटे]

उपनिषद दर्शन का एक परिचय; उपनिषदों की प्राचीनता; प्रस्थानत्रय; ईशावास्योपनिषद: ज्ञाननिष्ठा (ईश.1), कर्म निष्ठा (ईश.2),

सर्व दयालु ब्रह्म

(ईश.5), ऋषि का स्वभाव (ईश.6, 7), मरते हुए मनुष्य की प्रार्थना (ईश.15); केनोपनिषद: गूढ अस्तित्व (केना-I.2, 3,4,6)

(केना II.2,3), आत्म ज्ञान की महानता (केनाII.5)

इकाई-2: कठो और प्रश्नपनिषद का सार [15 घंटे]

कठोपनिषद: सांसारिक सुख की निरर्थकता (कथा II.26, 27); आत्मज्ञान की महिमा (कथा I.ii.1, 5, 6, 7, 12); आत्मा अमर है (कथा I.ii.18); यह

ज्ञान की शर्तें (कथा I.ii.23,24); ज्ञान की उस्तरा की धार (कथा I.iii.14, 15); इंद्रिय ज्ञान कुछ भी नहीं है (कथा II.i.1, 2); अविभाज्य

ब्रह्म (कथा II.i.10, 11) (कथा II.ii.2,9,11) सर्वोच्च स्थिति; प्रश्नपनिषद: सूर्य, प्राणियों का जीवन, ब्रह्म की सर्वसमावेशकता, आत्मा बनने की स्थिति

यूनिट-3: मुंडका, मांडुक्य और तैत्तिर्या का सार [15 घंटे]

मुंडका: ब्रह्मविद्या की महानता, स्वार्थ-कर्म की निरर्थकता, तप और गुरुभक्ति, सृष्टि की उत्पत्ति, ब्रह्म का लक्ष्य, ध्यान, स्वयं को जानें, सब कुछ ब्रह्म है, पवित्रता की प्रशंसा, इच्छा की शक्ति, मोक्ष की स्थिति; मांडुक्योपनिषद: यह सब ब्रह्म है, अस्तित्व की चौथी अवस्था

इकाई-4: ऐतरेय, छांदोग्य और बृहदारण्यक का सार [15 घंटे]

ऐतरेय : सब कुछ वह आत्मा ही है, यह सब ब्रह्म ही है; छांदोग्य: उद्गीथओमकारा पर ध्यान, सांडिल्यविद्या, रहस्यवादी घोषणाएँ, ज्ञाता का बलिदान, सृष्टि का विरोधाभास, गुरु की आवश्यकता, सर्वोच्च निर्देश, समझने की आवश्यकता,

भूमाविद्या, द्रष्टा का स्वास्थ्य और पवित्रता, इच्छाओं का त्याग करना चाहिए, आत्मा को जानना;

बृहदारण्यकमः भक्त की प्रार्थना, स्वयं सबसे प्रिय है, स्वयं पूर्ण है, ज्ञान की मृत्यु, रहस्य आत्मा को कैसे जानें, पूर्ण का सागर, शब्द बेकार हैं,

आत्मा और उसके ज्ञाता, अनंत ब्रह्म, नीतिशास्त्र

## विषय का नाम: पतंजला योग दर्शन

### विषय कोड: BAY-CT202

#### इकाई I

• पतंजल योग सूत्र का परिचय और चार पादों/अध्यायों में वर्गीकरण। योग का अर्थ एवं परिभाषा। • चित्त का अर्थ और उसकी विभिन्न अवस्थाएँ, • चित्त विक्षेप और चित्त प्रसादन, ईश्वर की अवधारणा

#### यूनिट II

• चित्त वृत्तियाँ और उनके निवारण की विधियाँ-अभ्यास और वैराग्य • क्रिया योग, पंच क्लेश, • अष्टांग योग

#### संदर्भ के लिए पुस्तकें

1. राम स्वामी, बैलेंटाइन, आर और अजय स्वामी: योग और मनोचिकित्सा (पब: होन्सडेल,

पेंसिल्वेनिया: हिमालयन इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ योग साइंस एंड फिलॉसफी, यूएसए, 1976)

2. पतंजलि योग सूत्र - पीवी करंबेलकर, कैवल्यधाम, लोनावला (1989)

3. मुक्ति के चार सोपान - स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग प्रकाशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार भारत।

(2004)

4. पतंजल योग प्रदीप - स्वामी ओमानंद तीर्थ, गीता प्रेस गोरखपुर, यू पी. (2000)

5. योग परिचय - डॉ. पीताम्बर झा, कैवल्यधाम प्रकाशन, लोनावला पुणे। (2002)

विषय का नाम: मानव शरीर रचना विज्ञान और शरीर विज्ञान-द्वितीय

विषय कोड: BAY-CT203

यूनिट -1: तंत्रिका तंत्र और विशेष इंद्रियाँ [15 घंटे]

मानव मस्तिष्क की संरचना एवं कार्य - अग्र मस्तिष्क, मध्य मस्तिष्क, पश्च मस्तिष्क, संरचना एवं

रीढ़ की हड्डी के कार्य, कपाल तंत्रिका और रीढ़ की हड्डी, स्वायत्त तंत्रिका तंत्र सहानुभूतिपूर्ण और पैरा सहानुभूति तंत्रिका तंत्र, प्रतिवर्ती क्रिया, तंत्रिका का तंत्र

चालन, सिनेप्स और सिनेप्टिक आंख, कान, नाक, जीभ और का संचरण, संरचना और कार्य

त्वचा

यूनिट -2: अंतःसावी तंत्र

[15 घंटे]

महत्वपूर्ण अंतःसावी ग्रंथि की संरचना और कार्य (पिट्यूटरी, अधिवृक्क, थायरॉयड,

पैराथाइरॉइड, अग्न्याशय, गोनाड), जीआई पथ हार्मोन का कार्य, हार्मोन क्रिया का तंत्र

यूनिट -3: प्रजनन और उत्सर्जन प्रणाली प्रणाली [15 घंटे]

मानव का पुरुष प्रजनन तंत्र - वृषण, लिंग, अधिवृषण, प्रोस्टेट ग्रंथि; मानव की महिला प्रजनन प्रणाली-अंडाशय, गर्भाशय, योनि, गर्भाशय ग्रीवा, फैलोपियन ट्यूब; मासिक धर्म चक्र युग्मकजनन-शुक्राणुजनन और अंडजनन; निषेचन; प्रत्यारोपण और भ्रूण विकास; गर्भावस्था; मानव का उत्सर्जन तंत्र-गुर्दा, मूत्रवाहिनी, मूत्राशय, मूत्रमार्ग; मूत्र निर्माण का तंत्र-अल्ट्राफिल्ट्रेशन, चयनात्मक पुनर्अवशोषण, ट्यूबलर साव; ऑस्मोरग्यूलेशन में किडनी की भूमिका

यूनिट -4: लसीका प्रणाली और प्रतिरक्षा प्रणाली

[15 घंटे]

लिम्फोइड अंग-अस्थि मज्जा, थाइमस, प्लीहा, लिम्फ नोड, लिम्फ की संरचना और कार्य, प्रतिरक्षा, प्रतिरक्षा के प्रकार- जन्मजात प्रतिरक्षा और अर्जित प्रतिरक्षा, एंटीजन और एंटीबॉडी, अतिसंवेदनशीलता, ऑटोइम्यूनैटी

पाठ्य पुस्तकें

1. टोटोरा और ब्रायन: एनाटॉमी और फिजियोलॉजी
2. खुराना: एनाटॉमी और फिजियोलॉजी

संदर्भ के लिए पुस्तकें

1. बिजलानी आरएल: ह्यूमन फिजियोलॉजी की समझ, जेपी ब्रदर्स मेडिकल पब्लिशर्स प्राइवेट। लिमिटेड, नई दिल्ली, 2011
2. आर्थर सी गाइटन एंड हॉल: मेडिकल फिजियोलॉजी, रीड एल्सेवियर इंडिया प्राइवेट। लिमिटेड, नई दिल्ली, 2006
3. चटर्जी सी. सी.: ह्यूमन फिजियोलॉजी वॉल्यूम I और II, मेडिकल एलाइड एजेंसी, कोलकाता, 2004
4. शर्मा जे.पी.: एजेड इलस्ट्रेटेड इनसाइक्लोपीडिया ऑफ ह्यूमन एनाटॉमी एंड फिजियोलॉजी, खेलसाहित्य केंद्र, दिल्ली, 2005
5. पाल जी. के और अन्य: व्यावहारिक फिजियोलॉजी के लिए पाठ्यपुस्तक, ओरिएंट लॉन्गमैन प्राइवेट। लिमिटेड, हैदराबाद, 2007

विषय का नाम: पर्यावरण अध्ययन (ईसीसी-2)

विषय कोड: BAY-AEECT 204

इकाई- 1: पर्यावरण अध्ययन और पारिस्थितिकी तंत्र का परिचय [10 घंटे]

पर्यावरण अध्ययन की बहुविषयक प्रकृति; दायरा और महत्व; जन जागरूकता की आवश्यकता; पारिस्थितिकी तंत्र क्या है? पारिस्थितिकी तंत्र की संरचना और कार्य; एक पारिस्थितिकी तंत्र में ऊर्जा प्रवाह: खाद्य श्रृंखला, खाद्य जाल और पारिस्थितिक उत्तराधिकार। निम्नलिखित पारिस्थितिक तंत्रों का केस अध्ययन: ए) वन पारिस्थितिकी तंत्र बी) घास का मैदान पारिस्थितिकी तंत्र सी) रेगिस्तानी पारिस्थितिकी तंत्र डी) जलीय पारिस्थितिकी तंत्र (तालाब, धाराएं, झीलें, नदियां, महासागर, मुहाना)

यूनिट-2: प्राकृतिक संसाधन: नवीकरणीय और गैर-नवीकरणीय संसाधन

[10 घंटे]

भूमि संसाधन और भूमि उपयोग परिवर्तन; भूमि क्षरण, मृदा अपरदन और मरुस्थलीकरण; वनों की कटाई: खनन, बांध निर्माण के कारण पर्यावरण, वनों, जैव विविधता और आदिवासी आबादी पर प्रभाव और प्रभाव; जल: सतही और भूजल का उपयोग और अति-दोहन, बाढ़, सूखा, पानी पर संघर्ष (अंतर्राष्ट्रीय और अंतर-राज्य); ऊर्जा संसाधन: नवीकरणीय और गैर-नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत, वैकल्पिक ऊर्जा स्रोतों का उपयोग, बढ़ती ऊर्जा आवश्यकताएँ, केस अध्ययन।

यूनिट-3: जैव विविधता और संरक्षण

[05 घंटे]

जैविक विविधता के स्तर: आनुवंशिक, प्रजाति और पारिस्थितिकी तंत्र विविधता; भारत के जैव-भौगोलिक क्षेत्र; जैव विविधता पैटर्न और वैश्विक जैव विविधता हॉट स्पॉट; भारत एक विशाल जैव विविधता वाले राष्ट्र के रूप में; भारत की लुप्तप्राय और स्थानिक प्रजातियाँ; जैव विविधता के लिए खतरा: निवास स्थान की हानि, वन्यजीवों का अवैध शिकार, मानव-वन्यजीव संघर्ष, जैविक आक्रमण; जैव विविधता का संरक्षण: जैव विविधता का इन-सीटू और एक्स-सीटू संरक्षण; पारिस्थितिकी तंत्र और जैव विविधता सेवाएँ: पारिस्थितिक, आर्थिक, सामाजिक, नैतिक, सौंदर्य और सूचनात्मक मूल्य।

यूनिट 4: पर्यावरण प्रदूषण, नीतियां और प्रथाएं

[05 घंटे]

पर्यावरण प्रदूषण: प्रकार, कारण, प्रभाव और नियंत्रण; वायु, जल, मिट्टी और ध्वनि प्रदूषण; परमाणु खतरे और मानव स्वास्थ्य जोखिम; ठोस अपशिष्ट प्रबंधन: शहरी और औद्योगिक कचरे के नियंत्रण के उपाय; पर्यावरण नीतियाँ एवं प्रथाएँ; स्थिरता और सतत विकास; जलवायु परिवर्तन, ग्लोबल वार्मिंग, ओजोन परत की कमी, अम्लीय वर्षा और मानव समुदायों और कृषि पर प्रभाव; पर्यावरण कानून: पर्यावरण संरक्षण अधिनियम; वायु (प्रदूषण की रोकथाम एवं नियंत्रण) अधिनियम; जल (प्रदूषण की रोकथाम और नियंत्रण) अधिनियम; वन्यजीव संरक्षण अधिनियम; वन संरक्षण अधिनियम. भारतीय संदर्भ में प्रकृति भंडार, आदिवासी आबादी और अधिकार, और मानव वन्यजीव संघर्ष।

पाठ्य पुस्तकें

1. भरूचा, ई. 2003, पर्यावरण अध्ययन के लिए पाठ्यपुस्तक, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, नई दिल्ली और भारती विद्यापीठ पर्यावरण शिक्षा और अनुसंधान संस्थान, पुणे। 361.
2. कार्सन, राहेल। 1962. साइलेंट स्प्रिंग (बोस्टन: हॉटन मिफ्लिन, 1962), मेरिनर बुक्स, 2002
3. अर्थव्यवस्था, एलिजाबेथ। 2010. द रिबर रन्स ब्लैक: चीन के भविष्य के लिए पर्यावरणीय चुनौती।
4. गाडगिल, एम. और रामचन्द्र, जी. 1993. यह दरारयुक्त भूमि: भारत का एक पारिस्थितिक इतिहास। कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय प्रेस।

धार्मिक आस्था:

1. ग्लोसन, बी. और लो, एन. (संस्करण) 1999. वैश्विक नैतिकता और पर्यावरण, लंदन, रूटलेज।
2. ग्रंभाइन, आर. एडवर्ड, और पंडित, एमके भारत के हिमालय बांधों से खतरे।  
विज्ञान 339.6115 (2013): 36-37।
3. हेवुड वीएच और वॉटसन, आरटी 1995। वैश्विक जैव विविधता आकलन। कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस.
4. मैक कुली, पी. 1996. खामोश नदियाँ: बड़े बांधों की पारिस्थितिकी और राजनीति। जेड पुस्तकें.

विषय का नाम: मानव शरीर रचना विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान प्रैक्टिकम- II

विषय कोड: BAY-CP205

यूनिट-1: रुधिर विज्ञान और शारीरिक परीक्षण

[30 घंटे]

एंथ्रोपोमेट्री माप; रक्त संग्रह की विधि, हीमोग्लोबिनोमेट्री; कुल श्वेत रक्त कोशिका गणना, विभेदक WBC गणना; ईएसआर, रक्तस्राव का समय, थक्का जमने का समय; रक्त समूह; नाड़ी, मनुष्य में धमनी रक्तचाप का निर्धारण; रक्तचाप पर आसन, व्यायाम और ठंडे तनाव का प्रभाव; स्टेथोग्राफी, स्पिरोमेट्री; बीएमआई गणना; सजगता, शरीर के तापमान की रिकॉर्डिंग।

यूनिट-2: मौखिक परीक्षा

[15 घंटे]

यूनिट-3: शिक्षकों द्वारा सतत मूल्यांकन

[15 घंटे]

पाठ्य पुस्तक

1. पार्वती महापात्रा: प्रैक्टिकल फिजियोलॉजी, जेपी पब्लिशर्स, दूसरा संस्करण, 2004

## सेमेस्टर-III

विषय का नाम: समग्र जीवन के लिए भगवद गीता का सार

विषय कोड: BAY-CT301

इकाई - 1: योग के संश्लेषण के रूप में भगवद्गीता का महत्व

[15 घंटे]

भगवद्गीता का परिचय; भगवद्गीता और पारंपरिक टिप्पणियाँ; भगवद्गीता: योग का संश्लेषण; भगवद्गीता में योग की परिभाषाएँ और उनकी प्रासंगिकता; भगवद्गीता और योग साधना में उनकी प्रासंगिकता

इकाई-2: आत्मा, परमात्मा की अवधारणा और भगवद्गीता में स्थितप्रज्ञ की विशेषता [15 घंटे]

भगवद्गीता में सांख्य योग की अवधारणा; स्थितप्रज्ञ की अवधारणा, चरण और इसकी विशेषता; आत्मा (पुरुष), जीवात्मा की अवधारणा; परमात्मा की अवधारणा (परमेश्वर या)

(पुरुषोत्तम) भगवद्गीता में उनकी विशेषता; ज्ञान और ज्ञान योग की अवधारणा, संसार की उत्पत्ति जैसा कि भगवद्गीता में वर्णित है

यूनिट-3: भगवद्गीता में कर्म योग और भक्ति योग

[15 घंटे]

भगवद्गीता में कर्म योग की अवधारणा; भक्ति की अवधारणा, श्रद्धा की अवधारणा और इसकी प्रासंगिकता जैसा कि भगवद गीता में वर्णित है

भक्ति और भक्ति का योग जैसा कि भगवद्गीता में वर्णित है;

भगवद्गीता में वर्णित भक्ति के साथ ध्यान योग और ध्यान की प्रकृति

भागवद गीता

यूनिट - 4: आहार की अवधारणा और स्वस्थ जीवन में भगवद्गीता की भूमिका [15 घंटे]

दैनिक जीवन में भगवद्गीता की भूमिका; भगवद्गीता में वर्णित आहार की अवधारणा और वर्गीकरण; अध्यात्म साधना में आहार और इसकी भूमिका; भगवद्गीता के संदर्भ में त्रिगुण की अवधारणा; भगवद्गीता में वर्णित स्वस्थ जीवन में समायोजन का सिद्धांत

पाठ्य पुस्तकें

1. स्वामी गम्भीरानन्द ; भगवद्गीता (गुडार्थ दीपिका के साथ) श्री रामकृष्ण मठ मद्रास
2. स्वामी गम्भीरानन्द ; शंकराचार्य की टिप्पणी के साथ भगवद्गीता, अद्वैत आश्रम, कोलकाता, 2003
3. स्वामी रामसुखदास; श्रीमद्भगवद्गीता (साधक संजीवनी) गीता प्रेस गोरखपुर
4. स्वामी रंगनाथानंद; भगवद्गीता, अद्वैत आश्रम उप-विभाग-5 डेली एंटली रोड कोलकाता

संदर्भ के लिए पुस्तकें

1. स्वामी श्रीकांतानंद; गीता दर्शन, भारतीय मानव उत्कृष्टता संस्थान हैदराबाद
2. स्वामी तपस्यानंद; श्रीमद्भगवद्गीता श्री रामकृष्ण मठ मद्रास
3. स्वामी अभिदानंद भगवद्गीता, दिव्य संदेश, रामकृष्ण वेदांत मठ, कोलकाता, 1990
4. स्वामी राघवेंद्रानंद; भगवद्गीता का सार्वभौमिक संदेश, अद्वैत आश्रम, कोलकाता, 2000

विषय का नाम: योग और समग्र स्वास्थ्य

विषय कोड: BAY-CT302

इकाई - 1: शरीर, स्वास्थ्य और रोग की अवधारणा

[15 घंटे]

WHO के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा और महत्व; स्वास्थ्य के आयाम: शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक; योग में शरीर, स्वास्थ्य और रोग की अवधारणा - तैत्तिरीय उपनिषद् से शरीर की योगिक अवधारणा, स्वास्थ्य और रोग की योगिक अवधारणा: अर्थ और परिभाषाएँ, योग वशिष्ठ के अनुसार अधि और व्याधि की अवधारणा और उपचारात्मक उपाय; योग के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य देखभाल। त्रिगुण, पंच-महाभूत, पंच-प्राण की अवधारणाएँ और स्वास्थ्य और उपचार में उनकी भूमिका; पंच-कोष और षट-चक्र की अवधारणा और स्वास्थ्य और उपचार में उनकी भूमिका

यूनिट - 2: खराब स्वास्थ्य के कारण और उसके अनुसार उपचारात्मक उपाय

पतंजलि को

[15 घंटे]

खराब स्वास्थ्य के संभावित कारण: मानसिक और भावनात्मक खराब स्वास्थ्य: स्त्राना, संशय, प्रमादा, अविरति, दुःख, दौर्मनस्य, भ्रांति-दर्शन, अलब्धा-भूमिकत्व और अनवस्थितत्व; योग में शुद्धि क्रियाएँ: निवारक और उपचारात्मक स्वास्थ्य में शुद्धि क्रियाओं की भूमिका, कर्म शुद्धि (यम, नियम), घट शुद्धि (षट-कर्म), स्नायु शुद्धि (आसन), प्राण शुद्धि (प्राणायाम), इंद्रिय और मनो शुद्धि (प्रत्याहार), मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त शुद्धि (धारणा, ध्यान और समाधि)

यूनिट - 3: स्वस्थ जीवन के योगिक सिद्धांत और अभ्यास - I घंटे]

[15

हठ योग और भगवद्गीता के अनुसार आहार नियमन; शतकक्रियाएं और तत्व शुद्धि; मन, शरीर और आत्मा के लिए आसन; प्राणमय कोष के लिए अभ्यास - प्राणायाम; की परिभाषा मानसिक स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वच्छता एवं संपूर्ण स्वास्थ्य; व्यक्तित्व और व्यक्तित्व एकीकरण के लिए भारतीय दृष्टिकोण योग के मनोवैज्ञानिक-सामाजिक निहितार्थ; योगिक विधियों नियम और यम के माध्यम से समायोजन व्यक्तिगत और पारस्परिक समायोजन

यूनिट - 4: योगिक सिद्धांत और स्वस्थ जीवन जीने के तरीके - II [15 घंटे]

व्यक्तिगत परामर्श, मनोवैज्ञानिक और योग पद्धति के माध्यम से योग के प्रति दृष्टिकोण में बदलाव, संघर्ष और निराशा के दुष्प्रभावों से निपटना; समायोजन के लिए योगिक पद्धतियाँ योग मनोविज्ञान: मनोवैज्ञानिक, दार्शनिक और योगिक परामर्श; उपचारात्मक उपाय; विश्राम में क्रिया-कर्म योग का रहस्य; अनासक्त कर्म, कर्म के फल से नहीं, सफलता और असफलता में समभाव।

पाठ्य पुस्तक

1. घोष, श्याम: मूल योग मुंशीराम मनोहरलाल, नई दिल्ली, 1999)
2. ज्ञानानंद भारती: एसेंस ऑफ योगा वशिष्ठ पब: सनाटा बुक्स, चेन्नई
3. हठ रत्नावली: तिरुमाला तिरुपति देवस्थान, आंध्र प्रदेश।

धार्मिक आस्था:

1. घेरण्ड संहिता: श्री सद्गुरु प्रकाशन, नई दिल्ली।
2. डॉ. आर नागरत्ना और डॉ. एचआर नागेंद्र: योग और स्वास्थ्य, स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन, 2002
3. डॉ. आर नागरत्ना और डॉ. एचआर नागेंद्र: सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए योग एसवीवाईपी, बैंगलोर द्वारा प्रकाशित।
4. डॉ. नागेंद्र एचआर: द सीक्रेट ऑफ एक्शन - कर्म योग, एसवीवाईपी, बैंगलोर द्वारा प्रकाशित, 2003।

## विषय कोड: BAY-CT303

यूनिट-1: योग सिखाने के सिद्धांत और तरीके [15 घंटे]

शिक्षण और सीखना: दोनों के बीच अवधारणाएं और संबंध; शिक्षण के सिद्धांत: शिक्षण के स्तर और चरण, उत्तम योग गुरु की गुणवत्ता; सीखने के योगिक स्तर, विद्यार्थी, शिष्य, मुमुक्षु; शिक्षण विधियों का अर्थ और दायरा, और उन्हें प्रभावित करने वाले कारक; शिक्षण विधियों के स्रोत; योग शिक्षकों और शिक्षक प्रशिक्षण की भूमिका

इकाई-2: योग कक्षा प्रबंधन की मूल बातें [15 घंटे]

विभिन्न स्तरों पर योग का अभ्यास (शुरुआती, उन्नत, स्कूली बच्चे, युवा, महिलाएं और विशेष ध्यान समूह); सामूहिक अनुदेश की तकनीकें; व्यक्तिगत शिक्षण की तकनीकें; समूह शिक्षण की तकनीकें; शिक्षण का संगठन (समय प्रबंधन, अनुशासन आदि)

इकाई-3: योग में पाठ योजना

[15 बजे]

अच्छी पाठ योजना की अनिवार्यताएँ: योग सिखाने की अवधारणाएँ, आवश्यकताएँ, योजना (शतक्रिया, आसन, मुद्रा, प्राणायाम और ध्यान); पाठ योजना के मॉडल; योग का क्रिया अनुसंधान: अर्थ, योग शिक्षण में क्रियात्मक अनुसंधान में भूमिकाएँ, चरण; पुस्तकालय और अन्य संसाधनों का प्रभावी उपयोग; पाठ योजना और उसके व्यावहारिक अनुप्रयोग

इकाई-4: योग शिक्षण के शैक्षिक उपकरण [15 घंटे]

योग कक्षा: आवश्यक सुविधाएँ, क्षेत्र, योग कक्षा में बैठने की व्यवस्था आदि; कक्षा

कमरा

समस्याएँ: प्रकार और समाधान, अच्छे योग शिक्षण की विशेषताएँ और अनिवार्यताएँ;

समय सारणी:

समय सारणी निर्माण की आवश्यकता, प्रकार, सिद्धांत; योग शिक्षण के लिए समय सारणी; अर्थ, शैक्षिक प्रौद्योगिकी का महत्व और प्रकार; योग में शैक्षिक प्रौद्योगिकी की भूमिका

पाठ्य पुस्तकें

डॉ. श्री कृष्ण: योग पर लागू बुनियादी सिद्धांतों और शिक्षण के तरीकों पर नोट्स

1. प्रैक्टिस एंड ए रेडी रेकनर ऑफ योगिक प्रैक्टिस, कैवल्यधाम, लोनावला, 2009

संदर्भ के लिए पुस्तकें

2. डॉ. घरोटे एमएल: योगाभ्यास के लिए शिक्षण विधियाँ, कैवल्यधाम, लोनावला, 2007

3. डॉ. राज कुमार: शिक्षण के सिद्धांत और तरीके, प्रिंटो ग्राफिक्स, दिल्ली,

4. साकेत रमन तिवारी और अन्य: योग शिक्षण, डीपीएच प्रकाशन निगम, दिल्ली, 2007

विषय का नाम: संस्कृतम् की मूल बातें

विषय कोड: BAY-AECCT304

इकाई-1: सं३ के तभं शं पृचय।

सं३के तभं शं पश्रय, सं३के यं गशं AE के अय्यन् म" सं३के त क महःव और यं ग एवं रसं७।  
तं के अ=तं स'ब=ध। मंह&

सं३के त्वं'मं लं,३वर,बं जन वाग्'फं न ससंहत (रं मन सं संलं म" लंखन एवं पथ); वेन क उःरण३थन्न और प्यु  
फं नप!यं हं र

सं नमं 'न सं संवध एवं प!यं हं र फं न। कं रक, सं वस्भन्न(सं अं पौर सं तडं ),सं लफिग,वचन,पं 7 श, लकं र  
एवं वं ङयं अंजीर प्रचारय। सं३के त स ० य ए ( एक स सौ तक)

यूनिट-2: श&द7प.

अज=तश&द7प-रं म, बं सं लकं भं नं, धंनं, , पं 3 तक, मं सं न, 7सं च, वं स श&दे कं 7प अथ'फं न संहत। अज=तश&द7प  
नदं , मधं, सं पत्,ं

मन तं श&दे कं 7प अथ'फं न संहत। श&द7प- सावनं यं ततं (तं नं सं लफिगे म"), एतद (ं तं तं नं)  
अ३मद, मद, सं लफिगे म"),

ङकमं ( तन्नं सं लफिगे म"); 4 सव'(तं नं सं लफिगे म"), भवतं (तं नं सं लफिगे म") श&दे कं 7प अथ'फं न संहत।  
हल=तश&द7प-भागवतं,

आ!मन, न मन जगतं श&दे कं 7प अथ'फं न संहत।

इकाई-3: ध त7प।

भं.अस,ं पठं, मंद,ं कं, धं तं, कं, पं, चलकं रे (लटं, लंतं, लं, लं तं, सं लं ससंहत)। अथ'फं न

,सं लक्षं,नं,दश )म"7पफं न एवं वं ङय सं नमं ण

वद,ं गमं,३ थं,पं (सं पबं) दं एवं वं ङय , शकं , आपं ,पेछं धं तं एन कं पं अं चलकं रे(लतं ,लं तं , लडं , लं तं , सं लं ) म" 7पफं न  
सं नमं ण अथ'फं न

संहत। फं ,कथं,सं च=तं,बं,पं,नं, यं चं,खं दं,शं डं, धं तं न कं पं च लकं रे(लटं,लटं,ललं,लं

तं,सं लडं) म"7पफं न एवं वं ङय सं नमं 'नअथ'फं न संहत।

पथमदं फफं कं पथम एवं संमटं य अयं य सं वं ङसयन्नं 'न एवं अथ'फं न कं अयं स। यूनिट-4: व

ङसंयम न ।

पथमदं फफं कं तं तं य अयं य सं वं ङसयन्नं 'ण एवं अथ'फं न कं अयं स। पथमदं फफं कं चटं 'थ अयं य सं वं ङसयन्नं 'न एवं

अथ'फं न कं अयं स। पथमदं फफं कं पं चं अयं य सं वं ङसयन्नं 'न एवं अथ'फं न कं अयं स। पथमदं फफं कं श@ अयं य

सं वं ङसयन्नं 'ण एवं अथ'फं न कं अयं स।

पाठ्य पुस्तकें

1. मूर्ती सीएलएन: संस्कृत की पहली पुस्तक, चौखाभा संस्कृत श्रृंखला, वाराणसी, 2010
2. मैक्स मुलर: एक संस्कृत व्याकरण परिमल प्रकाशन, दिल्ली, 2012
3. गोल्डमॉम पीआर: देववनोप्रवेसिका: संस्कृत भाषाओं का परिचय,  
एमएलबीडी, नई दिल्ली , 2011

संदर्भ के लिए पुस्तकें

1. पेरी ईडी: ए संस्कृत प्राइमर, एमएलबीडी, नई दिल्ली, 2004
2. कला एमआर: कॉलेज के छात्रों के लिए एक उच्च संस्कृत व्याकरण, एमएलबीडी, नई दिल्ली, 2011

## विषय का नाम: योग अभ्यास III

विषय कोड: BAY-CP305

यूनिट-1: मंत्र और योगासन  
मंत्र  
स्वाति मंत्र

[30 घंटे]

योगासन (बैठने की मुद्रा)

पवनमुक्तासन शृंखला - 02

जानुसिरासन, पश्चिमोत्तानासन, मंडुकासन, उत्थान मंडुकासन, वक्रासन, अर्ध  
मत्स्येन्द्रासन, मरिच्यासन, सिंहासन

यूनिट-2: योगासन (लेटकर लेटने की मुद्राएं)

[30 घंटे]

पवनमुक्तासन, उत्थान-पादासन, अर्ध हलासन,  
सर्वांगासन, मत्स्यासन, चक्रासन, शवासन

हलासन,

सेतुबंधासन,

यूनिट-3: योगासन (प्रवण रेखा आसन)

[30 घंटे]

मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, कपोत्तासन, राज कपोत्तासन

यूनिट-4: शिक्षकों द्वारा सतत मूल्यांकन

[30 घंटे]

पाठ्य पुस्तकें

1. स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी: योगासन विज्ञान, धीरेन्द्र योग प्रकाशन, नई दिल्ली।

2. स्वामी कुवल्यानंद: आसन कैवल्यधाम, लोनावला

3. स्वामी सत्यानंद सरस्वती: आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा बिहार स्कूल ऑफ योगा, मुंगेर

संदर्भ के लिए पुस्तकें

1. बसवरदी, चतुर्थ और अन्य: योगासन: के बारे में एक व्यापक विवरण

योगासन, एमडीएनआईवाई, नई दिल्ली, 2011।

2. अयंगर, बीकेएस: लाइट ऑन योगा, हार्पर कॉलिन्स पब्लिशर्स।

3. तिवारी, ओपी :आसन क्यों और कैसे? कैवल्यधाम, लोनावला।

4. जयदेव, योगेन्द्र: साइक्लोपीडिया योग (खंड I-IV), द योगा इंस्टीट्यूट, सांताक्रूज़, मुंबई।

5. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद: आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा बिहार विद्यालय  
योग, मुंगेर.

विषय का नाम: फील्ड वर्क विषय

कोड: BAY-FW306

इस अवधि में विद्यार्थियों को सप्ताह में चार घंटे ग्रामीणों को योग सिखाने का अवसर मिलेगा। जिस शैक्षणिक संस्थान में छात्र प्रशिक्षण ले रहा है, वह निकटवर्ती गांवों में कक्षाएं आयोजित करने की जिम्मेदारी लेता है।

## सेमेस्टर-IV

विषय का नाम: योग की चार धाराएँ

विषय कोड: BYS-CT401

इकाई-1: ज्ञानयोग साधना

[15 घंटे]

चतुष्टय, ज्ञानयोग अभ्यास के चरण (श्रवण, मनन, निधिध्यासन), चेतना की अवस्थाएँ, रीढ़ की हड्डी के साथ चलने वाली ऊर्जा के केंद्रीय चैनल इडा, पिंगला और सुषुम्ना की अवधारणाएँ।

इकाई-2: भक्ति योग

[15 घंटे]

नवविधा भक्ति, भक्त के गुण, उच्चारण, जप, ज्ञान, लाभ

संस्कृत मंत्र, भजन, भजन, सत्संग और मन की गतिविधियों को पतला करने में मदद करने वाले मंत्रों के उत्थान अर्थ, मंत्र जप, और नाड़ी और चक्रों पर उनका प्रभाव,

जप और गायन के दौरान भक्ति भाव पैदा करने की क्षमता का प्रदर्शन किया

यूनिट-3: कर्म योग

[15 घंटे]

कर्म योग की अवधारणा और अर्थ, निष्काम कर्म की अवधारणा,

स्थितप्रज्ञ के लिए आवश्यक शर्तें, स्थितप्रज्ञलक्षण, कर्म का नियम

यूनिट-4: राजयोग

[15 घंटे]

पतंजलयोग की अवधारणाएँ और सिद्धांत; कर्म शुद्धि (यम, नियम); स्नायु शुद्धि (आसन); प्राण शुद्धि (प्राणायाम); इंद्रिय और मनो शुद्धि (प्रत्याहार); मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त शुद्धि (धारणा, ध्यान और समाधि)

पाठ्य पुस्तकें

1. स्वामी भूतेशानंद: नारद भक्ति सूत्र, अद्वैत आश्रम प्रकाशन-विभाग।

कोलकाता, द्वितीय संस्करण, 2009

2. स्वामी विवेकानन्द: नाना योग, भक्ति योग, कर्म योग, राज योग। अद्वैत आश्रम, कलकत्ता, 2000

## विषय का नाम: योग चिकित्सा का आधार

### विषय कोड: BAY-CT402

इकाई-1: स्वास्थ्य और रोग की योगिक अवधारणाएँ, डब्ल्यूएचओ के

[15 घंटे]

अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा और महत्व; स्वास्थ्य के आयाम: शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक; भारतीय चिकित्सा प्रणालियों यानी आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा और सिद्ध चिकित्सा प्रणालियों में स्वास्थ्य और रोग की अवधारणा, स्वास्थ्य और उपचार में इन प्रणालियों की उपयोगिता और सीमाएं; स्वास्थ्य और रोग की योगिक अवधारणा: अर्थ और परिभाषाएँ, अधि और व्याधि की अवधारणा, स्वास्थ्य और रोग की योगिक अवधारणा, निवारक स्वास्थ्य देखभाल में योग की भूमिका - हेयम् दुःखम अनागतम्; खराब स्वास्थ्य के संभावित कारण: तापत्र्य और क्लेश, रोग की शारीरिक और शारीरिक अभिव्यक्ति: व्याधि, आलस्य, अंगमेजयत्व और श्वास-प्रश्वास। मानसिक और भावनात्मक अस्वस्थता: स्त्वाना, संशय, प्रमदा, अविरति, दुःख, दौर्मनस्य, भ्रांति-दर्शन, अलब्धा-भूमिकत्व और अनावस्थितत्व; योग में शुद्धि क्रियाएँ: निवारक और उपचारात्मक स्वास्थ्य में शुद्धि क्रियाओं की भूमिका, कर्म शुद्धि (यम, नियम), घट शुद्धि (षट्-कर्म), स्नायु शुद्धि (आसन), प्राण शुद्धि (प्राणायाम), इन्द्रिय और मनो शुद्धि (प्रत्याहार), मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त शुद्धि (धारणा, ध्यान और समाधि)

यूनिट-2: स्वास्थ्य और उपचार के लिए योगिक अवधारणाएँ

[15 घंटे]

त्रिगुण, पंच-महाभूत, पंच-प्राण की अवधारणाएँ और स्वास्थ्य और उपचार में उनकी भूमिका; पंच-कोश और शत-चक्र की अवधारणा और स्वास्थ्य और उपचार में उनकी भूमिका; अवधारणा

अभ्यास और वैराग्य, चित्त और चित्त प्रसादन, क्रिया-योग, स्वास्थ्य और उपचार के लिए पतंजलि का अष्टांग योग; शुद्धि की अवधारणा, स्वास्थ्य में इसकी भूमिका और महत्व

उपचारात्मक; स्वर योग की अवधारणा और स्वास्थ्य एवं उपचार में इसकी प्रभावकारिता

यूनिट-3: स्वस्थ जीवन के योगिक सिद्धांत और अभ्यास

[15 घंटे]

स्वस्थ जीवन के योगिक सिद्धांत: आहार, विहार, आचार और विचार; योगिक सकारात्मक की भूमिका

स्वस्थ जीवन के लिए दृष्टिकोण (मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा), भाव की अवधारणा और स्वास्थ्य और कल्याण में इसकी प्रासंगिकता के साथ भवन; जीवनशैली के योगिक सिद्धांत

प्रबंधन और बीमारी की रोकथाम और स्वास्थ्य संवर्धन में इसकी भूमिका; आहार के योगिक सिद्धांत और स्वस्थ जीवन में इसकी भूमिका; स्वस्थ जीवन के योगिक अभ्यास: यानी यम, नियम, शत-कर्म, आसन, मुद्रा और बंध प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा और ध्यान, और स्वस्थ जीवन में उनकी भूमिका।

यूनिट-4: योगाभ्यास के स्वास्थ्य लाभ

[15 घंटे]

योगासन, प्राणायाम, षट्कर्म के मनो-शारीरिक प्रभाव एवं स्वास्थ्य लाभ

बंध और मुद्रा, और ध्यान

पाठ्य पुस्तकें

1. प्रीति गोयल और रीता जैन: स्वास्थ्य का स्पेक्ट्रम (खेल प्रकाशन, नई दिल्ली, 2003)
2. एमएम गोर: योगिक प्रथाओं की शारीरिक रचना और शरीर क्रिया विज्ञान (न्यू एज बुक्स, नई दिल्ली, 2008)
3. डॉ. के. कृष्णा भट्ट: योग की शक्ति

संदर्भ के लिए पुस्तकें

1. डॉ. आरएस भोगल: योग मनोविज्ञान, कैवल्यधाम प्रकाशन
2. डॉ. मन्मथ एम घरोटे, डॉ. विजय कांत: पारंपरिक योग ग्रंथों में चिकित्सीय संदर्भ
3. टीएस रुक्मणी: पतंजला योग सूत्र
4. सहाय, जीएस: हठ योग प्रदीपिका, एमडीएनआईवाई प्रकाशन, 2013
5. कधाम: घेरण्ड संहिता, कैवल्यधाम, लोनावला,

## विषय का नाम: सांख्य योग

कोड: BAY-CT403

### यूनिट I

- सांख्यकारिका का सामान्य परिचय। सांख्य की परिभाषाएँ और उनकी प्रासंगिकता एवं क्षेत्र,
- 3 प्रकार के क्लेश, कष्टों पर विजय पाने के साधन,
- सांख्य के अनुसार 25 सत्ताएं और उनका वर्गीकरण।

### यूनिट II

- ज्ञान के साधन;
- सत्कार्य वद का सिद्धांत,
- त्रिगुण का सिद्धांत;

### संदर्भ के लिए पुस्तकें

1. स्वामी तपस्यानंद: पवित्र गीता-जीवन का विज्ञान, पब: आरके मिशन, चेन्नई।
2. सांख्यकारिका
3. राधाकृष्णन, एस.: द भगवद्गीता (रूटलेज और केगन पॉल, लंदन, 1960)
4. स्वामी आदिदेवानंद: श्री रामानुज गीता भाष्य
5. स्वामी हर्षानंद: हिंदू दर्शन की छह प्रणालियाँ (रामकृष्ण मैट, बेंगलोर, 2000) 6.  
भगवद्गीता - (जैसी है) - एसीभक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद (1983) भक्ति वेदांत बुक ट्रस्ट, मुंबई
7. योगंका-कल्याण-वार्षिक विशेषांक, गीता प्रेस गोरखपुर उ.प्र

विषय का नाम: भारतीय दर्शन  
कोड: BAY-CT404

यूनिट I

- दर्शन-अर्थ, उद्देश्य एवं उद्देश्य। भारतीय दर्शन का मुख्य वर्गीकरण एवं विशेषताएँ।
- आत्मा दर्शन की संकल्पना एवं प्रकृति।, चार्वाक प्रणाली में सृष्टि (संसार) और बंधन/मुक्ति
- आत्मा की अवधारणा एवं प्रकृति , जैन दर्शन प्रणाली में सृष्टि (संसार) और बंधन/मुक्ति।
- आत्मा की अवधारणा एवं प्रकृति , दर्शनशास्त्र की बोध प्रणाली में सृष्टि (संसार) और बंधन/मुक्ति।

यूनिट II

- प्राचीन भारतीय दर्शन पद्धति में पुरुषार्थ की अवधारणा एवं स्वरूप।
- आत्मा की अवधारणा एवं प्रकृति , वेदांत दर्शन प्रणाली में सृष्टि (संसार) और बंधन/मुक्ति।
- आत्मा दर्शन की संकल्पना एवं प्रकृति।, सांख्य प्रणाली में सृष्टि (संसार) और बंधन/मुक्ति
- आत्मा की अवधारणा एवं प्रकृति , दर्शन की योग प्रणाली में सृष्टि (संसार) और बंधन/मुक्ति

संदर्भ के लिए पुस्तकें

1. करेला वर्नर: योग और भारतीय दर्शन (मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 1979)
2. राधाकृष्णन, एस.: भारतीय दर्शन (खंड I और II) (जॉर्ज एलन और अनविन, लंदन, 1971)
3. स्वामी प्रभावानंद: भारत की आध्यात्मिक विरासत (अंग्रेजी) (श्री रामकृष्ण मठ, मद्रास, 2004) 6
4. शर्मा, चंद्रधर: ए क्रिटिकल सर्वे ऑफ इंडियन फिलॉसफी (मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 2000)
5. राजा, कुन्हान सी.: भारतीय दर्शन में कुछ मौलिक समस्याएं (मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 1974)
6. दासगुप्ता, एसएन: हिंदू रहस्यवाद (मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली 1927)
7. स्वामी हर्षानंद: हिंदू दर्शन की छह प्रणालियाँ (रामकृष्ण मैट, बेंगलोर, 2000)

## विषय का नाम: योग प्रैक्टिकम IV - केस स्टडी

विषय कोड: BAY-CP405

इकाई-1: मंत्र, बंध और मुद्राएँ  
मंत्र

[15 घंटे]

ॐ स्तवन, गायत्री मंत्र और महामृत्युंजय मंत्र

बंध और मुद्रा

जीव बंध, जालंधर बंध, उड्डियान बंध, मूल बंध, षण्मुखी मुद्रा,  
शांभवी मुद्रा, काकी मुद्रा, तड़ागी मुद्रा, विपरीत करणी मुद्रा, सिंह मुद्रा

इकाई-2: आसन और प्राणायाम  
आसन

[15 घंटे]

पूर्णचक्रासन, कल्याणासन, तितिभासन, बकासन, एकपादबकासन, अष्टवक्रासन, आकारण धनुरासन, मयूरासन, गोमुखासन, योगासन, गोरक्षासन, उत्तिथपद्मासन, कुक्कुटासन, कुर्मासन, भूनामानासन, हनुमानासन, राज कपोतासन, व्याघ्रासन, सर्वांगासन, पद्म सर्वांगासन।

प्राणायाम

नाडी शोधन प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, सूर्यभेदन और चंद्रभेदन  
प्राणायाम, उज्जयी प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम,

इकाई-3: ध्यान की ओर ले जाने वाला अभ्यास प्रणव और  
सोहम जप, अंतर मौन, धारणा, ध्यान का अभ्यास, श्वास ध्यान, प्रेक्षा ध्यान।

[15 घंटे]

यूनिट-4: शिक्षकों द्वारा सतत मूल्यांकन

[15 घंटे]

पाठ्य पुस्तकें

3. स्वामी कुवल्यानंद: आसन, कैवल्यधाम, लोनावला, 1983

4. स्वामी सत्यानंद सरस्वती: आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा, बिहार स्कूल ऑफ  
योग, मुंगेर, 2005-06

धार्मिक आस्था

5. अयंगर, बीकेएस: लाइट ऑन योगा, हार्पर कॉलिन्स पब्लिशर्स, 2009

6. सेन गुप्ता रंजना: बीकेएस अयंगर योग, ए डोरलिंग किंडरस्ले लिमिटेड, 2001

7. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद: सूर्य नमस्कार, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर, 2004

8. तिवारी, ओपी: आसन क्यों और कैसे? कैवल्यधाम, लोनावला, 2011

## विषय का नाम: योगा प्रैक्टिकम वी

### विषय कोड: BYS-CP406

इकाई-1: षट्कर्म [20 घंटे]

वस्त्र धौति, सूत्र नेति, कपालभाति, नौली चालन, ज्योति त्राटक, अग्निसार

इकाई-2: योगासन-I [50 घंटे]

ताड़ासन, वृक्षासन, ऊर्ध्व-हस्तोत्तानासन, कटि चक्रासन; अर्ध चक्रासन, पाद हस्तासन;  
त्रिकोणासन, पार्श्व कोणासन; वीरभद्रासन; भूनामनासन, हनुमानासन; दंडासन,

स्वस्तिकासन, सिद्धासन, भद्रासन, पद्मासन, वज्रासन; कागासन, उत्कटासन,  
गोमुखासन, उष्ट्रासन, शशांकासन, कुर्मासन, नवासन, बद्ध पद्मासन, उत्तिथ  
पद्मासन; जानुसिरासन, पश्चिमोत्तानासन, सुप्त वज्रासन; मंडूकासन, उत्थान  
मंडूकासन; वक्रासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, मरिच्यासन, सिंहासन

यूनिट-3: योगासन-I [30 घंटे]

पवनमुक्तासन, उत्थान-पादासन, अर्ध हलासन, सेतुबंधासन, हलासन, कर्ण  
पीड़ासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, चक्रासन, शवासन, मकरासन, भुजंगासन,  
शलभासन, धनुरासन, कपोतासन, राजकपोतासन, बकासन, कुक्कुटासन, गर्भसन,  
मत्स्येन्द्रासन, मार्जरीआसन, पादंगुष्ठासन, हस्तपादंगुष्ठासन, गरुड़ासन,  
वातायनासन, नटराजासन, मयूरासन, शीर्षासन; एकपाद और द्विपद कंदरासन

यूनिट-4: शिक्षक का मूल्यांकन [20 घंटे]

शिक्षक को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि सभी अभ्यास कुशलतापूर्वक और कुशलता से किए जा रहे हैं। अभ्यास की न्यूनतम अवधि कम से कम 1 मिनट और अधिकतम 5 मिनट हो सकती है।

पाठ्य पुस्तकें

1. स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी: यौगिक सूक्ष्म व्यायाम, धीरेन्द्र योग प्रकाशन, नई दिल्ली, 1980
2. स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी: योगासन विज्ञान, धीरेन्द्र योग प्रकाशन, नवीन दिल्ली, 1966
3. स्वामी कुवल्यानंद: आसन, कैवल्यधाम, लोनावला, 1983
4. स्वामी सत्यानंद सरस्वती: आसन, प्राणायाम, बंध, मुद्रा, बिहार स्कूल ऑफ योग, मुंगेर, 2005-06

संदर्भ के लिए पुस्तकें

1. बसवरदी, चतुर्थ और अन्य: योगासन: योगासन के बारे में एक व्यापक विवरण, एमडीएनआईवाई, नई दिल्ली, 2011।
2. बसवरदी, IV और अन्य: यौगिक सूक्ष्म एवं स्थूल व्यायाम, एमडीएनआईवाई, नई दिल्ली, 2011।
3. अयंगर, बीकेएस: लाइट ऑन योगा, हार्पर कॉलिन्स पब्लिशर्स, 2009
4. सेन गुप्ता रंजना: बीकेएस अयंगर योग, ए डोरलिंग किंडरस्ले लिमिटेड, 2001
5. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद: सूर्य नमस्कार, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर, 2004
6. तिवारी, ओपी: आसन क्यों और कैसे? कैवल्यधाम, लोनावला, 2011

## सेमेस्टर-V

विषय का नाम: भारतीय संस्कृति का आधार

विषय कोड: BAY- CT501

यूनिट-1: भारत में संस्कृति और प्रारंभिक मानव बस्तियों का अर्थ और प्रक्रिया [15 घंटे]

संस्कृति का अर्थ एवं प्रक्रिया; स्रोत - पुरातत्व, साहित्य, विदेशी वृत्तान्त; पूर्व और प्रोति ऐतिहासिक संस्कृतियाँ; सिंधु सभ्यता - उत्पत्ति सीमा, तिथि, कला, वास्तुकला, धर्म, समाज, अर्थव्यवस्था; उत्तर वैदिक काल में परिवर्तन।

यूनिट - 2: भारत में धार्मिक आंदोलन और सांस्कृतिक विन्यास [15 घंटे]

बौद्ध धर्म और जैन धर्म के विशेष संदर्भ में छठी और पाँचवीं शताब्दी ईसा पूर्व में धार्मिक आंदोलन; सामाजिक और आर्थिक परिवर्तन; फ़ारसी और यूनानी आक्रमणों का प्रभाव; भारतीय सांस्कृतिक एकीकरण में मौर्य साम्राज्य की भूमिका; अशोक - उसके शिलालेख और धम्म; मौर्य कला, राजनीति और अर्थव्यवस्था; संगम युग - समाज और अर्थव्यवस्था; शुंग - सातवाहन - कुषाण युग के दौरान सांस्कृतिक विन्यास - कला, साहित्य और धर्म में नए रुझान; स्तूप और चट्टान

- कट वास्तुकला, मूर्तिकला; धर्मशास्त्र, नाट्यशास्त्र, कामसूत्र, पंचतंत्र, आयुर्वेद; धार्मिक संप्रदाय और स्कूल - हिंदू, बौद्ध और जैन।

यूनिट - 3: गुप्त काल के दौरान विकास और विरासत गुप्त काल के दौरान विकास -

[15 घंटे]

वाकाटक - पल्लव युग - साहित्य; शिक्षा, विज्ञान, धर्म, समाज, राजनीति, अर्थव्यवस्था, वास्तुकला, मूर्तिकला, चित्रकला; के साथ सांस्कृतिक संपर्क

बाहर की दुनिया; प्रारंभिक मध्ययुगीन काल के दौरान भारतीय समाज और विचारधारा में शास्त्रीय विचारों और पैटर्न की विरासत और नए रुझानों का विकास; वेदांत - शंकर, रामानुजा; भक्ति, तंत्र, अलावर, नयनार; मंदिर शैलियाँ नागर, वेसर, द्रविड़; साहित्य, समाज, राजव्यवस्था सामंतवाद; भारतीय सांस्कृतिक संपर्कों का प्रस्फुटन; भारत में इस्लाम; भारत पर अलबरूनी.

यूनिट-4: मुगल भारत में इंडो-इस्लामिक वास्तुकला और नए सांस्कृतिक रुझान [15 घंटे]

सल्तनत काल के दौरान इंडो-इस्लामिक वास्तुकला; क्षेत्रीय शैलियाँ; धार्मिक और दार्शनिक विकास - भक्ति और आचार्य परंपराएँ; भारत में सूफ़ीवाद; भारतीय समाज और संस्कृति पर इस्लामी प्रभाव; भारतीय क्लासिक्स में मुस्लिम रुचि; साहित्यिक विकास, संस्कृत, फ़ारसी और क्षेत्रीय भाषाएँ; विजयनगर साम्राज्य का सांस्कृतिक योगदान; मुगल भारत में नई सांस्कृतिक प्रवृत्तियाँ; धार्मिक उदारवाद - अकबर, अबुल फज़ल, दारा शिकोह; वैष्णव भक्ति का विकास; सिख धर्म की स्थापना से लेकर खालसा संस्था तक; मुगल वास्तुकला और चित्रकला, क्षेत्रीय शैलियाँ; मुगल-पूर्व पृष्ठभूमि सहित शास्त्रीय भारतीय संगीत; हिन्दी एवं उर्दू साहित्य का विकास; सवाई जय सिंह का खगोलीय योगदान; ईसाई धर्म का आगमन और प्रसार; भारत का यूरोपीय अध्ययन-विलियम जोन्स और फोर्ट विलियम कॉलेज, एशियाटिक सोसाइटी ऑफ बंगाल, ईसाई मिशनरियों का प्रभाव।

यूनिट - 5: पश्चिमी विचारों का सहायक विषयों के साथ संबंध पश्चिमी विचारों का प्रवाह और

[15 घंटे]

भारतीय प्रतिक्रिया; अंग्रेजी शिक्षा और प्रेस; बंगाल पुनर्जागरण; बंगाल और अन्य क्षेत्रों में सुधार आंदोलन, सामाजिक सुधार के लिए प्रशासनिक उपाय (1828 - 1857), भारतीय सुधारक - राजा राम मोहन राय, ईश्वर चंद्र विद्यासागर, केशव चंद्र सेन, महागोविंद रानाडे, ज्योतिबा फुले, दयानंद सरस्वती, विवेकानंद, सैयद अहमद खान; भारतीय राष्ट्रवाद-उदय, मुख्य विशेषताएँ और साहित्य, कला और शिक्षा में इसकी सांस्कृतिक अभिव्यक्ति, गांधीवादी विचार - परंपरा और आधुनिकता; भारतीय क्लासिक्स, भारतीय संस्कृति अध्ययन, निष्पक्षता और पूर्वाग्रह; सहायक विषयों के साथ संबंध; अनुसंधान का दायरा; प्राथमिक और माध्यमिक स्रोत; भारत की विरासत; विश्व पर भारतीय संस्कृति का ऋण है।

पाठ्य पुस्तकें

1. रामशंकर त्रिपाठी; इतिहास प्राचीन भारत, मोतीलाल बनारसीदास, मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन, दसवां संस्करण, 1987

धार्मिक आस्था

1. आरएस शर्मा; भारत का प्राचीन अतीत, ऑक्सफ़ोर्ड प्रकाशन, 2006

## विषय का नाम: योग और मानव चेतना विषय

कोड: BAY- CT502

यूनिट- I: मनोविज्ञान: व्यवहार का विज्ञान

[15 घंटे]

मनोविज्ञान: मनोविज्ञान की परिभाषा; व्यवहार के विज्ञान के रूप में मनोविज्ञान; की परिभाषा व्यवहार और उसके संज्ञानात्मक, संज्ञानात्मक और प्रभावशाली पहलू; मनोविज्ञान का दायरा और उपयोगिता; मानव मानस की अवधारणा; मानव मानस और चेतना; सिगमंड फ्रायड का मॉडल मानव मानस; मनोविज्ञान की विधियाँ: आत्मनिरीक्षण, अवलोकन, प्रायोगिक विधि, साक्षात्कार, मनोवैज्ञानिक परीक्षण; व्यवहार का शारीरिक आधार: केंद्रीय तंत्रिका तंत्र और स्वायत्त तंत्रिका तंत्र

यूनिट- 2: व्यवहार के डोमेन और गतिशीलता - I

[15 घंटे]

ध्यान: प्रकृति, ध्यान के निर्धारक, विभाजन और ध्यान का दायरा; अनुभूति: प्रकृति और संवेदना के गुण; धारणा: प्रकृति; धारणा का गेस्टाल्ट सिद्धांत; माया; सीखना: प्रकृति; सिद्धांत: परीक्षण और त्रुटि द्वारा सीखना, अंतर्दृष्टि द्वारा सीखना, शास्त्रीय और वाद्य यंत्र कंडीशनिंग; प्रेरणा: प्रकृति; उद्देश्यों के प्रकार: जैविक उद्देश्य, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक उद्देश्य; मास्लो का प्रेरणा का सिद्धांत

यूनिट- 3: व्यवहार के डोमेन और गतिशीलता - II

[15 घंटे]

बुद्धि: स्वभाव; बुद्धि का मापन: मानसिक आयु और बुद्धि की अवधारणाएँ भागफल, मौखिक और गैर-मौखिक बुद्धि परीक्षण; भावना: प्रकृति; का शारीरिक आधार भावना; सिद्धांत: जेम्स-लैंग सिद्धांत, कैनन-बाई सिद्धांत; भावनात्मक बुद्धिमत्ता (ईआई): प्रकृति, गोलेमैन का ईआई का मॉडल; आध्यात्मिक बुद्धि: प्रकृति; स्मृति: अर्थ; मेमोरी की प्रणालियाँ: संवेदी रजिस्टर, अल्पकालिक मेमोरी और दीर्घकालिक मेमोरी; सोच: अर्थ और परिभाषा; विकृत सोच (भ्रम), सोच और तर्क।

यूनिट- 4: व्यक्तित्व और उसका विकास

[15 घंटे]

व्यक्तित्व: व्यक्तित्व की प्रकृति और प्रकार; व्यक्तित्व के निर्धारक: आनुवंशिकता और पर्यावरण; व्यक्तित्व विकास के पहलू और चरण; सिगमंड फ्रायड, अल्फ्रेड एडलर और सीजी जंग, कार्ल रोजर्स के व्यक्तित्व सिद्धांत; व्यक्तित्व का आकलन: व्यक्तित्व

इन्वेंटरी, प्रोजेक्टिव तकनीक, केस हिस्ट्री विधि; योग और व्यक्तित्व: व्यक्तित्व का योगिक दृष्टिकोण; पंचकोश और अष्टांग योग पर विशेष जोर देने हुए व्यक्तित्व विकास

यूनिट-5: मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग

[15 घंटे]

मनोचिकित्सा: मनोचिकित्सा की प्रकृति और प्रक्रिया, मनोचिकित्सा में नैतिकता; पहुँच होना मनोचिकित्सा -I: मनोचिकित्सा थेरेपी, व्यवहार थेरेपी: प्रतिकूल कंडीशनिंग, व्यवस्थित विसुग्राहीकरण, सांकेतिक अर्थव्यवस्था, वातानुकूलित रिफ्लेक्स थेरेपी; पहुँच होना मनोचिकित्सा - II: ग्राहक-केंद्रित थेरेपी, तर्कसंगत भावनात्मक व्यवहार थेरेपी (आरईबीटी) द्वारा एल्बर्ट एलिस, गेस्टाल्ट थेरेपी; पतंजला योग सूत्र में यौगिक अवधारणाएँ और तकनीकें मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए भगवद्गीता ; मानसिक स्वास्थ्य के लिए आध्यात्मिक विकास की आवश्यकता; मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए विशिष्ट योग अभ्यास: सांस जागरूकता, शवासन, योगनिद्रा, प्राणायाम और ध्यान; योगिक जीवन शैली

पाठ्य पुस्तकें

- भाटिया, हंस राज: सामान्य मनोविज्ञान। नई दिल्ली: ऑक्सफोर्ड और आईबीएच पब्लिशिंग कंपनी प्रा. लिमिटेड, 2005
  - सिस्कारेली, एसके, मेयर, जीई और मिश्रा, जी.: मनोविज्ञान: दक्षिण एशियाई संस्करण। नई दिल्ली: पियर्सन एजुकेशन, 2010
  - हिलगार्ड, अर्नेस्ट आर., एटकिंसन, रिचर्ड सी. और एटकिंसन, आरएल: मनोविज्ञान का परिचय। नया दिल्ली: ऑक्सफोर्ड और आईबीएच पब्लिशिंग कंपनी प्रा. लिमिटेड
- संदर्भ के लिए पुस्तकें
- बसवरदी, IV: स्कूल शिक्षकों के लिए योग शिक्षक मैनुअल। नई दिल्ली: मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, 2010
  - मॉर्गन, सीटी, किंग, आरए, वीज़ जेआर और शॉप्लर जे.: मनोविज्ञान का परिचय। नया दिल्ली: टाटा मैकग्रा हिल पब्लिशिंग कंपनी लिमिटेड, 2006
  - पासर, एमडब्ल्यू और स्मिथ, आरई: मनोविज्ञान: मन और व्यवहार का विज्ञान। नई दिल्ली: टाटा मैकग्रा-हिल, 2010

## विषय का नाम: जीवनशैली से संबंधित विकारों का योगिक प्रबंधन

विषय कोड: BAY-CT503

यूनिट -1: सामान्य बीमारियों और श्वसन संबंधी विकारों का परिचय [15 घंटे]

तनाव और तनाव संबंधी विकारों का परिचय; योग चिकित्सा का परिचय- अधिजव्याधि अवधारणा, IAYT; श्वसन संबंधी विकार: श्वसन संबंधी विकारों का परिचय, संक्षिप्त वर्गीकरण

- अवरोधक/प्रतिबंधात्मक, संक्रामक, ब्रॉन्कियल अस्थमा: परिभाषा, इटियोपैथोजेनेसिस, वर्गीकरण, नैदानिक विशेषताएं, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन; एलर्जिक राइनाइटिस और साइनसाइटिस: परिभाषा, इटियोपैथोजेनेसिस, वर्गीकरण, नैदानिक विशेषताएं, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन; सीओपीडी: क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस, परिभाषा, इटियोपैथोजेनेसिस, वर्गीकरण, नैदानिक विशेषताएं, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन; वातस्फीति: परिभाषा, वर्गीकरण, नैदानिक विशेषताएं, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन; संक्रामक विकार; क्षय रोग: परिभाषा, इटियोपैथोजेनेसिस, वर्गीकरण, नैदानिक विशेषताएं, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन

यूनिट -2: हृदय संबंधी विकार

[15 घंटे]

हृदय संबंधी विकारों का परिचय, उच्च रक्तचाप: परिभाषा, इटियोपैथोजेनेसिस,

वर्गीकरण, नैदानिक विशेषताएं, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन, एथेरोस्क्लेरोसिस / कोरोनरी धमनी रोग: परिभाषा, इटियोपैथोजेनेसिस, वर्गीकरण, नैदानिक विशेषताएं, मेडिकल और

योगिक प्रबंधन; इस्केमिक हृदय रोग - एनजाइना पेक्टोरिस / मायोकार्डियल इन्फ्रक्शन / पोस्ट

सीएबीजी पुनर्वास: परिभाषा, इटियोपैथोजेनेसिस, वर्गीकरण, नैदानिक विशेषताएं और योगिक प्रबंधन, कंजेस्टिव कार्डियक विफलता, चिकित्सा परिभाषा, इटियोपैथोजेनेसिस,

वर्गीकरण, नैदानिक विशेषताएं, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन, कार्डियक अस्थमा: परिभाषा,

इटियोपैथोजेनेसिस, वर्गीकरण, नैदानिक विशेषताएं, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन

यूनिट -3: प्रसूति एवं स्त्री रोग संबंधी विकार [15 घंटे] मासिक धर्म

विकार: डिसमेनोरिया, ऑलिगोमेनोरिया, मेनोरेजिया: परिभाषाएँ,

इटियोपैथोजेनेसिस, वर्गीकरण, नैदानिक विशेषताएं, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन;

प्रीमैस्ट्रुअल सिंड्रोम: परिभाषा, इटियोपैथोजेनेसिस, वर्गीकरण, नैदानिक विशेषताएं,

चिकित्सा एवं योगिक प्रबंधन; रजोनिवृत्ति और पेरी-रजोनिवृत्ति सिंड्रोम: परिभाषा,

इटियोपैथोजेनेसिस, वर्गीकरण, नैदानिक विशेषताएं, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन; के लिए योग

गर्भावस्था और प्रसव: गर्भावस्था का परिचय, जटिल गर्भधारण: पीआईएच,

गर्भावधि डीएम, प्रसवपूर्व देखभाल, प्रसवोत्तर देखभाल; पीसीओएस: परिभाषा, इटियोपैथोजेनेसिस,

वर्गीकरण, नैदानिक विशेषताएं, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन

यूनिट- 4: मानसिक विकार

[15 घंटे]

मानसिक विकारों का परिचय, वर्गीकरण - न्यूरोसिस, मनोविकृति: न्यूरोसिस: चिंता

विकार: सामान्यीकृत चिंता विकार, घबराहट की चिंता, जुनूनी बाध्यकारी विकार, फोबिया:

चिकित्सा एवं योगिक प्रबंधन; अवसाद: डिस्टीमिया, प्रमुख अवसाद, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन; मनोविकृति: सिज़ोफ्रेनिया, द्विध्रुवी भावात्मक विकार,

चिकित्सा और योगिक प्रबंधन

पाठ्य पुस्तकें

1. रमेश बिजलान: योग के माध्यम से स्वास्थ्य की ओर वापसी, रूपा पब्लिकेशंस इंडिया प्राइवेट। लिमिटेड, 2011

2. एमडीएनआईवाई प्रकाशन: 10 पुस्तिकाएं, योग थेरेपी श्रृंखला, एमडीएनआईवाई प्रकाशन, नई दिल्ली, 2009

3. रेड्डी एम वेंकट और अन्य: योगिक थेरेपी, श्री एमएसआर मेमोरियल योग श्रृंखला, अर्थमुरु एपी, 2005

4. राय, लाजपत: मानव संभावित ऊर्जा की खोज: एक शारीरिक दृष्टिकोण

योग, अनुभव राय प्रकाशन, 1998

1. स्वामी सत्यानंद सरस्वती: योग और कार्डियो वैस्कुलर प्रबंधन, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर, 2005
2. हेरिजा, एन., ओर्निश, डी. मर्ज़, सीएनबी: डॉ. योग: ए कम्प्लीट गाइड टू द मेडिकल बेनिफिट्स ऑफ एंड योगा (योग फॉर हेल्थ) लेखक (पेपरबैक - 9 सितंबर, 2004) स्वैरोवे, एल., वाल्डेन, पी. और लासटर, जेएच: द वूमन्स बुक ऑफ योगा एंड हेल्थ: ए लाइफलॉन्ग गाइड टू वेलनेस (पेपरबैक - 3 दिसंबर, 2002) - दिसंबर 23, 2003)
3. क्लेनेल, बी और अयंगर, जीएस: द वूमन्स योगा बुक: मासिक धर्म चक्र के सभी चरणों के लिए आसन और प्राणायाम, मासिक धर्म संबंधी विकार (बीमारी का अनुभव) (पेपरबैक - 3 दिसंबर, 1992)
4. अग्रत्ना आर और नागेंद्र एचआर: गठिया, पीठ दर्द, मधुमेह, गर्भावस्था, श्वास अभ्यास के लिए योग, स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन, बैंगलोर, 2000
5. रॉबिन मोनोरो, नागरत्ना आर और नागेंद्र, एचआर: सामान्य बीमारियों के लिए योग, गुआ प्रकाशन, यूके, 1990

विषय का नाम: प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत

विषय कोड: BAY-CT504

इकाई I •

प्राकृतिक उपचार की परिभाषा और सिद्धांत। ,माँ प्रकृति के घटक। • आधुनिक समय की स्वास्थ्य समस्याएँ। • विकारों की रोकथाम में प्राकृतिक

चिकित्सा की भूमिका

यूनिट II

• प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके-

• आहार चिकित्सा, • स्नान

चिकित्सा। • मसाज थेरेपी।

सुझाई गई पुस्तकें और संदर्भ:

1. स्वामी सत्यानंद: आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध (पब: बिहार स्कूल ऑफ योगा, मुंगेर, 1989) 2. जोशी केएस: योग और प्राकृतिक चिकित्सा की बात (पब: ओरिएंट पेपरबैक, नई दिल्ली, 1990)

3. घोरोटे, एमएल: यौगिक अभ्यासों के लिए दिशानिर्देश, मेधा प्रकाशन, लोनावला, 1982

विषय का नाम: योग अभ्यास VI -

विषय कोड: BAY-CP505

यूनिट I

- योगासन
- प्राणायाम

यूनिट II

- मुद्रा/बंध
- शुद्धि क्रियाएँ

यूनिट II

- सूर्य नमस्कार
- यौगिक प्रार्थनाएँ और ध्यान

सुझाई गई पुस्तकें और संदर्भ:

1. तिवारी, ओपी: आसन क्यों और कैसे (पब: कैवल्यधाम, लोनावला)
2. स्वामी सत्यानंद: आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध (पब: बिहार स्कूल ऑफ योगा, मुंगेर, 1989)
3. जोशी केएस: यौगिक प्राणायाम (पब: ओरिएंट पेपरबैक, नई दिल्ली, 1990)
4. घरोटे, एमएल: यौगिक अभ्यासों के लिए दिशानिर्देश, मेधा प्रकाशन, लोनावला, 1982

विषय का नाम: अध्ययन यात्रा

विषय कोड: BAY-FW 506

यूनिट-1: अध्ययन भ्रमण

अध्ययन यात्रा का उद्देश्य छात्रों को प्रतिष्ठित योग संस्थानों/कॉलेजों/विश्वविद्यालयों/योग केंद्रों/योग अस्पतालों द्वारा संचालित गतिविधियों के बारे में जानकारी देना है। छात्रों को भारत में किसी एक या एक से अधिक प्रतिष्ठित योग संस्थानों/योग केंद्रों आदि में ले जाया जा सकता है। अध्ययन दौरे की व्यवस्था संस्थान द्वारा की जाएगी और इसका खर्च केवल संबंधित छात्रों द्वारा वहन किया जाएगा। प्रत्येक छात्र को एक अध्ययन दौरा अवलोकन रिपोर्ट जमा करनी होगी जिसका मूल्यांकन अध्ययन दौरे के प्रभारी शिक्षक द्वारा किया जाएगा और पाठ्यक्रम समन्वयक द्वारा प्रतिहस्ताक्षरित भी किया जाएगा।

अध्ययन दौरे में परीक्षा की योजना में उल्लिखित अनुसार अंक होंगे

यूनिट-2: प्रस्तुति

अध्ययन यात्रा रिपोर्ट, उसकी उपयोगिता और एक्सपोजर की प्रस्तुतियों से उनके सीखने में वृद्धि हुई

यूनिट-3: शिक्षकों द्वारा सतत मूल्यांकन

## सेमेस्टर-VI

विषय का नाम: योग और मानवीय मूल्य

विषय कोड: BAY-CT601

इकाई-1: मनुष्य और स्वयं में सामंजस्य

[15 घंटे]

'मैं' और शरीर के रूप में मनुष्य की अवधारणा; 'मैं' की विशेषताएँ एवं गतिविधियाँ और 'मैं' में सामंजस्य; शरीर के साथ 'मैं' के सामंजस्य को समझना: संयम और स्वास्थ्य, शरीर की जरूरतों का सही मूल्यांकन और समृद्धि का अर्थ विस्तार से; स्वयं के भीतर सद्भाव विकसित करने में योग की भूमिका; शरीर को 'मैं' का उपकरण समझना

यूनिट -2: परिवार और समाज में सामंजस्य - मानव-मानव संबंध में सामंजस्य [15 घंटे]

परिवार में मूल्य, परिवार में सद्भाव; मानव संपर्क की मूल इकाई; मानव में मूल्य; मानवीय संबंध, मानवीय संबंध की योगिक अवधारणा - मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा; समाज में समरसता - वसुदेव कुटुंबकम की अवधारणा; सार्वभौम की अवधारणा समाज में सामंजस्यपूर्ण व्यवस्था; अविभाजित समाज (अखंड समाज), सार्वभौम व्यवस्था (सार्वभौम)। व्यवस्था; सम्मान की अवधारणा, सम्मान और भेदभाव के बीच अंतर, रिश्तों में अन्य मूल्य

यूनिट -3: मानवीय मूल्यों की अवधारणा: नैतिक शिक्षा

[15 घंटे]

नैतिक शिक्षा की परिभाषा एवं प्रकार, नैतिकता का अर्थ एवं दायरा; नैतिकता और नैतिक निर्णय लेने के विकास में योग की भूमिका; मूल्य, योग, वास्तविकता और उनके अंतर्संबंध; योग में नैतिकता और मूल्यों की प्रासंगिकता, शिक्षक और छात्रों के गुण; व्यावसायिक प्रथाओं में नैतिकता, मानवीय मूल्यों को पढ़ाने के तरीके, छात्र-शिक्षक संबंध

यूनिट -4: सामाजिक उत्तरदायित्व और योग

[15 घंटे]

एसआर के नैतिक सिद्धांत; एसआर का अवलोकन; योग के माध्यम से कर्मचारियों का एसआर एवं स्वास्थ्य रखरखाव; पर्यावरण की चुनौतियाँ; पर्यावरणीय नैतिकता के सिद्धांत; नागरिक समाज की अवधारणाएँ और इसके प्रकार; लोकतंत्र, नागरिक समाज और सामाजिक पूंजी के बीच संबंध; का कुशल उपयोग उनमें योग

पाठ्य पुस्तकें

1. सिंह एमएस: वैल्यू एजुकेशन, अध्ययन पब्लिशर्स एंड डिस्ट्रीब्यूटर्स, नई दिल्ली, 2007
2. चंद जगदीश: वैल्यू एजुकेशन, अंशा पब्लिशिंग हाउस, दिल्ली, 2007
3. गवांडे एन: मूल्य उन्मुख शिक्षा: बेहतर जीवन के लिए विजन, सरूप एंड संस पब्लिशर्स, नई दिल्ली, 2008
4. पांडा संजय कुमार: भारत में कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व: अतीत, वर्तमान और भविष्य, आईसीएफएआई यूनिवर्सिटी प्रेस, हैदराबाद, 2008

संदर्भ के लिए पुस्तकें

1. केसरी वेदांत: मूल्य: सार्थक जीवन की कुंजी; श्री रामकृष्ण मठ, चेन्नई, 2005
2. प्रसाद राजेंद्र: वर्णधर्म, निष्कर्ष कर्म और व्यावहारिक नैतिकता: व्यावहारिक नैतिकता पर एक आलोचनात्मक निबंध, डीके प्रिंट वर्ल्ड प्राइवेट लिमिटेड, दिल्ली, 1999
3. राधाकृष्णन एस: भारतीय दर्शन, खंड। 2, ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी, दिल्ली, 2008
4. स्वामी रंगनाथानंद: उपनिषद का संदेश, भारतीय विद्या भवन, दिल्ली, 2001

विषय का नाम: एप्लाइड योगा

विषय कोड: BAY-CT602

यूनिट -1: स्कूल के लिए योगिक स्वास्थ्य

[15 घंटे]

स्कूल स्वास्थ्य का सामान्य परिचय, स्कूल स्वास्थ्य के घटक; स्कूल स्वास्थ्य में अभिभावक-शिक्षक-छात्र संबंध; स्कूल स्वास्थ्य में सामाजिक संपर्क की भूमिका; बच्चों की विकासात्मक प्रक्रिया का संक्षिप्त परिचय; स्कूल जाने वाले बच्चों में मनो-शारीरिक परिवर्तन और संज्ञानात्मक कार्यों का विकास; स्कूल जाने वाले बच्चों में मूल्यों की स्थापना में योग की भूमिका;

व्यक्तित्व विकास: योग के माध्यम से व्यक्तित्व के नये आयाम

यूनिट -2: शारीरिक शिक्षा, खेल विज्ञान में योग

[15 घंटे]

शारीरिक शिक्षा और खेल का सामान्य परिचय; शारीरिक शिक्षा में अंतर & खेल; शारीरिक शिक्षा एवं खेल में योग के एकीकरण की प्रासंगिकता; शारीरिक के लिए योग, खेल कार्मिक में मानसिक सहनशक्ति और अन्य संकाय/कौशल; विभिन्न खेल चोटों की प्रकृति, योग के माध्यम से उनकी रोकथाम और प्रबंधन; विभिन्न खेलों के लिए योग मॉड्यूल - ट्रैक इवेंट, फील्ड इवेंट, एकल भागीदारी, समूह भागीदारी; खेल कर्मियों में प्रभावकारिता में सुधार के लिए योगिक जीवनशैली का अनुप्रयोग; योग और खेल गतिविधियों के बीच संबंध;

योग और खेल पर शोध समीक्षाएँ

यूनिट -3: टेक्नोस्ट्रेस के लिए योग

[15 घंटे]

टेक्नोस्ट्रेस का परिचय, इसका कारण, लक्षण और जटिलताएँ; कंप्यूटर पेशवरों में स्वास्थ्य संबंधी खतरे; कौशल संवर्धन में योग की भूमिका; टेक्नोस्ट्रेस के प्रबंधन के लिए योग का अनुप्रयोग; टेक्नोस्ट्रेस पर योग के प्रभाव पर शोध समीक्षाएँ

इकाई-4: वृद्धावस्था देखभाल के लिए योग

[15 घंटे]

वृद्धावस्था देखभाल का सामान्य परिचय; बुढ़ापा: कारण और विशेषताएं, समय से पहले बुढ़ापा; सामान्य वृद्धावस्था संबंधी समस्याएं; सामान्य वृद्धावस्था समस्याओं और उनकी रोकथाम एवं प्रबंधन में योग का अनुप्रयोग; योग एवं जराचिकित्सा देखभाल पर शोध समीक्षाएँ

पाठ्य पुस्तकें

1. जयदेव एचजे: योग के साथ विकास, द योगा इंस्टीट्यूट, सांताक्रूज़, मुंबई, 2004
2. लिज़ लार्क: बच्चों के लिए योगा, कार्लटन बुक्स लिमिटेड, लंदन, 2003
3. स्वाति और राजीव चंचानी: बच्चों के लिए योग: योग के लिए एक संपूर्ण सचित्र मार्गदर्शिका, यूबीएस पब्लिशिंग डिस्ट्रीब्यूटर्स प्राइवेट। लिमिटेड, 2008
4. अयंगर बीकेएस: द पाथ टू होलिस्टिक हेल्थ, ए डोरलिंग किंडरस्ले बुक, ग्रेट ब्रिटेन, 2001
5. डॉ. गोयल अरुणा: योग शिक्षा: दर्शन और अभ्यास, गहन और गहन प्रकाशन प्रा. लिमिटेड, 2007

संदर्भ के लिए पुस्तकें

1. बसवरदी IV: योग: स्कूली बच्चों के लिए शिक्षक मैनुअल, एमडीएनआईवाई नई दिल्ली, 2010
2. बसावरद्वी IV: स्कूल हेल्थ में योग, एमडीएनआईवाई नई दिल्ली, 2009 अयंगर बीकेएस: अस्तादाला योगमाला 1 से 7 खंड, एलाइड पब्लिशर्स प्राइवेट। लिमिटेड, 2009
3. बसवरदी IV: टेक्नोस्ट्रेस के लिए योग, एमडीएनआईवाई, नई दिल्ली, 2010
4. डॉ. एच कुमार कौल: योग और स्वस्थ बुढ़ापा, बीआर पब्लिशिंग कॉर्पोरेशन, दिल्ली, 2006
5. बसवरदी IV: वृद्धावस्था विकारों का योगिक प्रबंधन, एमडीएनआईवाई, नई दिल्ली, 2009

विषय का नाम: अनुसंधान पद्धति और सांख्यिकी

विषय कोड: BAYCT603

इकाई- 1: अनुसंधान पद्धति का परिचय [15 घंटे]

अनुसंधान की परिभाषा; अनुसंधान विधियों के अध्ययन का महत्व: अनुसंधान रिपोर्टों का मूल्यांकन करना; अनुसंधान करना, अनुसंधान के बारे में गंभीरता से सोचना; अनुप्रयुक्त अनुसंधान के प्रकार

अनुसंधान एवं बुनियादी अनुसंधान; अनुसंधान के लक्ष्य: विवरण, स्पष्टीकरण, भविष्यवाणी, और व्यवहार पर नियंत्रण; अनुसंधान की नैतिकता: सूचित सहमति, गुमनामी, गोपनीयता, साहित्यिक चोरी

यूनिट- 2: अनुसंधान प्रक्रिया का परिचय

[15 घंटे]

अनुसंधान प्रश्न; साहित्य की समीक्षा; सूचना के विभिन्न स्रोत: प्राथमिक, माध्यमिक, तृतीयक

स्रोत; इलेक्ट्रॉनिक डेटाबेस: Google Scholar, Pubmed और PsycINFO; परिकल्पना

संचालनगत परिभाषा; नमूनाकरण और सामान्यीकरण - जनसंख्या और नमूना; संभावना

नमूनाकरण: सरल यादृच्छिक नमूनाकरण, व्यवस्थित नमूनाकरण, स्तरीकृत नमूनाकरण, क्लस्टर

नमूनाकरण; नमूनाकरण पूर्वाग्रह और गैरसंभाव्यता नमूनाकरण: स्नोबॉल नमूनाकरण, सुविधा;

जैविक डेटा के प्रकार (माप के पैमाने) - नाममात्र, क्रमसूचक, अंतराल, अनुपात; चर के प्रकार - स्वतंत्र, आश्रित, भ्रमित करने वाला चर; विश्वसनीयता की वैधता

यूनिट-3: अनुसंधान डिजाइन का परिचय [15 घंटे]

क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन और इसके फायदे और नुकसान; समूह अध्ययन और इसके फायदे और नुकसान; यादृच्छिक नियंत्रित

परीक्षण और इसके फायदे और नुकसान; अध्ययन को डिजाइन करते समय कारकों पर विचार करने की आवश्यकता है: डेटा की

उपलब्धता, नमूनाकरण विधियां, डेटा संग्रह, डिजाइन की लागत, समय निहितार्थ और अनुवर्ती हानि, नियंत्रण, नैतिक मुद्दे, पूर्वाग्रह और गड़बड़ी के मुद्दे

इकाई-4: सांख्यिकी

सामान्य वितरण - तिरछापन और कुटोसिस; आवृत्ति वितरण; केंद्रीय प्रवृत्ति के माप - माध्य, मध्यांश, बहुलक; फैलाव के

उपाय - सीमा, विचरण और मानक विचलन; डेटा की ग्राफिकल प्रस्तुति - बार ग्राफ, पाई चार्ट, लाइन आरेख, स्कैटर प्लॉट;

युग्मित नमूने टी परीक्षण; प्रतिशत परिवर्तन

इकाई-5: रिपोर्टिंग अनुसंधान

निबंध के भाग और क्रम, शीर्षक पृष्ठ, सार, परिचय, विधि अनुभाग, परिणाम

अनुभाग, चर्चा अनुभाग, संदर्भ अनुभाग

पाठ्य पुस्तकें:

1. आरएल बिजलानी. (2008)। चिकित्सा अनुसंधान: वह सब कुछ जो आप जानना चाहते थे लेकिन नहीं जानते थे कि किससे पूछें। जेपी ब्रदर्स मेडिकल पब्लिशर्स प्रा. लिमिटेड नई दिल्ली

धार्मिक आस्था:

1. सीआर कोठारी. (2009)। अनुसंधान पद्धति: विधियाँ और तकनीकें। न्यू एज इंटरनेशनल (पी) लिमिटेड नई दिल्ली।

2. ज़ार, जेएच, और ज़ार। (1999)। जैवसांख्यिकीय विश्लेषण. पियर्सन शिक्षा. नई दिल्ली।

## विषय का नाम: योग और मनोचिकित्सा विषय कोड: BAYCT604

### इकाई I

- मनोचिकित्सा- अर्थ एवं परिभाषाएँ, मनोचिकित्सा का निर्धारण करने वाले कारक। • मानसिक रोगों का वर्गीकरण.
- व्यक्तित्व एवं उससे संबंधित विकार।

### यूनिट II •

निम्नलिखित विकारों के लक्षण, कारण और योग उपचार-

- मानसिक द्वंद्व, सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, • अनिद्रा, तनाव और तनाव,
- मनोदैहिक विकार.

### संदर्भ के लिए पुस्तकें

1. स्वामी कुवल्यानंद और डॉ. वेनेकर एसएल: योग चिकित्सा। पब: स्वास्थ्य मंत्रालय, सरकार। भारत सरकार, नई दिल्ली, 1963 2. स्वामी सत्यानंद सरस्वती:: सामान्य रोगों का योगिक प्रबंधन। पब: बिहार स्कूल ऑफ योगा, मुंगेर
3. उडुपा केएन: योग द्वारा तनाव और उसका प्रबंधन। पब: मोतीलाल बनारसीदास, नई दिल्ली।
4. योग मनोविज्ञान - डॉ. शांति प्रकाश आत्रेय 5. व्यावहारिक योग - स्वामी ज्योतिर्मयानंद सरस्वती, इंटरनेशनल योग सोसायटी लाल बाग लोनी गाजियाबाद यू पी।
6. चेतन, अचेतन और अतिचेतन: पं. श्री राम शर्मा आचार्य (1995) अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा उ.प्र.
7. योग ऐज़ डेपथ साइकोलॉजी एंड पैरा-साइकोलॉजी, केंघे सीटी (1975) खंड 1, ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, भारत मनीषा, बनारसी।

विषय का नाम: मनोविज्ञान प्रैक्टिकम

विषय कोड: BAY-CP605

व्यावहारिक और व्यावहारिक

ध्यान का विभाजन; भावनात्मक बुद्धिमत्ता/भावनात्मक परिपक्वता; आध्यात्मिक बुद्धिमत्ता/मूल्यों का अध्ययन/आध्यात्मिक विश्वास; आत्म अवधारणा; असक्ति/अनासक्ति पैमाना; चिंता पैमाना; आक्रामकता का पैमाना मौत का डर; अवसाद; निराशा; व्यक्तित्व सूची; समायोजन/मानसिक स्वास्थ्य सामान्य कल्याण; मामले का अध्ययन

नोट: प्रत्येक छात्र 10 उत्तरदाताओं का डेटा एकत्र करेगा। ऊपर उल्लिखित किन्हीं दो परीक्षणों का उपयोग करके उन्हें आवश्यक सांख्यिकीय उपचार देना होगा और उन्हें परीक्षा के समय प्रस्तुत किया जाना चाहिए। प्रैक्टिकल में केंद्रीय प्रवृत्ति के साधनों की समझ शामिल है, जिसमें साधन, मध्यिका, मोड और मानक विचलन शामिल हैं।

विषय का नाम: अनुसंधान परियोजना विषय

कोड: BAY-CP606

एक व्याख्याता की देखरेख में प्रत्येक छात्र द्वारा एक पायलट अनुसंधान किया जाएगा

/सह्यक प्रोफेसर। अनुसंधान परियोजना के भाग के रूप में, छात्र नमूने के एक विशेष समूह में एक सामान्य चर के लिए अपनी पसंद के किसी भी हस्तक्षेप के प्रभाव को रिकॉर्ड करेंगे।