

M.A.YOGA Science - CBCS

PSO1:- Creating curiosity among students to accept and implementation of yoga in their life for achieving health.

PSO 2:- Developing a strong will to learn yoga teachings as told in ancient yoga texts.

PSO 3:- Facilitate the students with proper techniques of different yoga practices to avoid false methodology of doing yoga.

PSO 4:- Familiarize the students with deep concept of yoga through physiology, psychology and philosophy by which different aspects of yoga could be acknowledged.

PSO 5:- To aware the students about research methodology in the field of yoga science.

Scheme of Examination of M.A. Yoga Science, Semester- I (w.e.f. Session 2017-18)

Course Code	Title of the Course	Theory Marks	Internal marks	Practical Marks	Credits (L:T:P)
Core Courses					
MYS-C101	Fundamentals of Yoga	80	20	--	4:0:0
MYS-C102	Principles of Hath Yoga	80	20	--	4:0:0
MYS-C103	Indian Philosophy & Culture	80	20	--	4:0:0
MYS-C104	Human Anatomy & Physiology-1	80	20	--	4:0:0
MYS-C105	Practical- 1	--	--	100	0:0:6
MYS-C106	Practical-2	--	--	100	0:0:2

Total Credits : 24

Note 1 : The Criteria for awarding internal assessment of 20 marks shall be as under:

A) Class test	:	10 marks.
B) Assignment & Presentation	:	5 marks
C) Attendance	:	5 marks
Less than 65%	:	0 marks
Upto 70%	:	2 marks
Upto 75%	:	3 marks
Upto 80%	:	4 marks
Above 80%	:	5 marks

**Scheme of Examination of
M.A. Yoga Science, Semester-II
(w.e.f. Session 2017-18)**

Course Code	Title of the Course	Theory Marks	Internal Marks	Practical Marks	Credits (L:T:P)
Core Courses					
MYS-C201	Patanjalyoga Sutra	80	20	--	4:0:0
MYS-C202	Human Consciousness	80	20	--	4:0:0
MYS-C203	Teaching Methodology in Yoga	80	20	--	4:0:0
MYS-C204	Practical-1	--	--	100	0:0:6
MYS-C205	Practical-2	--	--	100	0:0:2
Discipline Centric Elective (Any One)					
MYS-D201	Introduction to Ayurveda	80	20	--	4:0:0
MYS-D202	Hygiene, Diet & Nutrition	80	20	--	4:0:0
ELECTIVE (Any One)					

Foundation Elective	
To be Chosen from the pool of foundation electives provided by the university.	2
Open Elective	
To be Chosen from the pool of open electives provided by the university (excluding the open elective prepared by the Department of Physical Education).	3

Total Credits : 33

Note 1 : The Criteria for awarding internal assessment of 20 marks shall be as under:

A) Class test	:	10 marks.
B) Assignment & Presentation	:	5 marks
C) Attendance	:	5 marks
<i>Less than 65%</i>	:	<i>0 marks</i>
<i>Upto 70%</i>	:	<i>2 marks</i>
<i>Upto 75%</i>	:	<i>3 marks</i>
<i>Upto 80%</i>	:	<i>4 marks</i>
<i>Above 80%</i>	:	<i>5 marks</i>

Note 3 : Elective courses can be offered subject to availability of requisite resources/ faculty.

Scheme of Examination of
M.A. Yoga Science, Semester-III
(w.e.f. Session 2018-19)

Course Code	Title of the Course	Theory Marks	Internal Marks	Practical Marks	Credit (L:T:P)
Core Courses					
MYS-C301	Yoga Skill & Development	80	20	--	4:0:0
MYS-C302	Principles Of Naturopathy	80	20	--	4:0:0
MYS-C303	Practical-1	--	--	100	0:0:6
MYS-C304	Practical-2 (Comp.L., H.P. & Teaching Plan)	--	--	100	0:0:2
Discipline Centric Elective					
Group A (Any One)					
MYS-DA301	Yoga and Mental Health	80	20	--	4:0:0
MYS-DA302	Research Methodology & Statistics	80	20	--	4:0:0
Group B (Any One)					
MYS-DB301	Yoga & Alternative Therapy E-IV	80	20	--	4:0:0
MYS-DB302	Bhagwatgeeta & Shankhya Karika	80	20	--	4:0:0
Open Elective					
To be Chosen from the pool of open electives provided by the university (excluding the open elective prepared by the Department of Physical Education).					3

Total Credits : 27

Note 1 : The Criteria for awarding internal assessment of 20 marks shall be as under:

- | | | |
|------------------------------|---|----------------|
| A) Class test | : | 10 marks. |
| B) Assignment & Presentation | : | 5 marks |
| C) Attendance | : | 5 marks |
| <i>Less than 65%</i> | : | <i>0 marks</i> |
| <i>Upto 70%</i> | : | <i>2 marks</i> |
| <i>Upto 75%</i> | : | <i>3 marks</i> |
| <i>Upto 80%</i> | : | <i>4 marks</i> |
| <i>Above 80%</i> | : | <i>5 marks</i> |

Note 3 : Elective courses can be offered subject to availability of requisite resources/ faculty.

**Scheme of Examination of
M.A. Yoga Science, Semester- IV
(w.e.f. Session 2018-19)**

Course Code	Title of the Course	Theory Marks	Internal Marks	Practical Marks	Credit (L:T:P)
Core Courses					
MYS-C401	Yoga & Health	80	20	--	4:0:0
MYS-C402	Yoga Therapy	80	20	--	4:0:0
MYS-C403	Practical-1	--	--	100	0:0:6
MYS-C404	Practical-2	--	--	100	0:0:2
Discipline Centric Elective					
Group A(Any One)					
MYS-DA401	Marma Therapy-E-III	80	20	--	4:0:0
MYS-DA402	Applied Yoga E-III	80	20	--	4:0:0
Group B(Any One)					
MYS-DB401	Essay E-IV	80	20	--	4:0:0
MYS-DB402	Dissertation E-IV	80	20	--	4:0:0

Total Credits : 24

Note 1 : The Criteria for awarding internal assessment of 20 marks shall be as under:

A) Class test	:	10 marks.
B) Assignment & Presentation	:	5 marks
C) Attendance	:	5 marks
<i>Less than 65%</i>	:	<i>0 marks</i>
<i>Upto 70%</i>	:	<i>2 marks</i>
<i>Upto 75%</i>	:	<i>3 marks</i>
<i>Upto 80%</i>	:	<i>4 marks</i>
<i>Above 80%</i>	:	<i>5 marks</i>

Note 3 : Elective courses can be offered subject to availability of requisite resources/ faculty.

M.A. in Yoga Science 2017-18 – 1st semester

MYS-C101 Fundamental of yoga

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

COURSE OUTCOMES

- CO 1. Students will know the exact face of yoga and will not mislead the society by gaining correct knowledge about origin of yoga.
- CO 2. Student would be able to know the journey of yoga and how it varied with time by gaining the knowledge about lineages of yoga.
- CO 3. The biographies of yogic would motivate the student to apply yoga in his / her own life and through this they would improve their quality of life.
- CO 4. Students would be able to understand the ancient concept of the yoga and he would become able to compare it with modern time yoga.
- CO 5. Students would be able to know different thoughts on yoga and their importance in one's life.

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इनके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, रागी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई -1

योग का अर्थ, परिभाषा, उद्गम एवं विकास –वैदिक काल से वर्तमान पर्यन्त। विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप –वेद, उपनिषद्, गीता, बौद्ध, जैन, सांख्य और वेदान्त में योग के स्वरूप की विवेचना।

इकाई -2

याग पद्धतियां-ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, अष्टांगयोग, हठयोग एवं मंत्रयोग।

इकाई -3

विभिन्न योगियों का परिचय-गर्भरिषि पतञ्जलि, गोरक्षनाथ, गर्भरिषि दयानन्द, रागी विवेकानन्द, गर्भरिषि अरविन्द, परगहंसा योगानन्द, रागी शिवानन्द, रागी कुवल्यानन्द।

इकाई -4

योग के ग्रन्थों का सामान्य परिचय-पातञ्जल योगसूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड साहिता, भक्तिसागर

सन्दर्भग्रन्थ -

वेदों में योगविद्या-रागी दिव्यानन्द

भारतीय दर्शन-आचार्य बलदेव उपाध्याय

कल्याण योगतत्त्वांक-गीताप्रेस, गोरखपुर

कल्याण योगांक-गीताप्रेस, गोरखपुर

M.A. in Yog Science 2017-18 – 1st Semester

MYS-C 102 Principles of Hath Yoga

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

COURSE OUTCOMES

CO 1. Students would know how to define Hathyoga and would be able to choose right time, place and season for starting the practice of Yoga.

CO 2. Students would know the importance of Hathyoga for better health and success in life.

CO 3. Students will learn the techniques to do Shat-Karmas, Asanas and Pranayams as per Hathpradipika.

CO 4. Students would know the concept of Sapt-Sadhanas of Maharishi Gherand.

CO 5. Student will learn the technique of Astangayoga of Swami Charan Das.

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इनके अलावा प्रत्येक इकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई – 1

हठयोग प्रदीपिका—हठयोग की परिभाषा, अथवा हेतु उचित स्थान, ऋतु, काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठसिद्धि का लक्षण, हठयोग की संपादेयता, हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसानों की विधि व लाग। प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, विधि व लाग, प्राणायाम की उपयोगिता।

इकाई – 2

षट्कर्ग वर्णन— धौती, बरित, नेति, नौलि, त्राटक व कपालगाति की विधि व लाग। बन्ध, गुद्रा वर्णन— गहागुद्रा, गहावेध, गहाबंध, खेचरी, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बन्ध, गूल बन्ध, विपरीतकरणी, शक्तिचालिनी, समाधि का वर्णन, नादानुसंधान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय।

इकाई – 3

घेरण्ड संहिता – साप्तसाधन, घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्ग—धौती, बरित, नेति, नौलि, त्राटक, कपालगाति की विधि व लाग। घेरण्ड संहिता में वर्णित आसान, प्राणायाम, गुद्राएं, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।

इकाई –4

भक्तिसागर— स्वामी चरणदास कृत भक्तिसागर के अनुसार षट्कर्ग एवं अष्टांगयोग का वर्णन।

रान्दर्ग ग्रन्थ— हठयोग प्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोणावाला

घेरण्ड संहिता— प्रकाशक कैवल्यधाम, लोणावाला

गोरक्ष संहिता— गोरक्षनाथ

भक्तिसागर— स्वामी चरणदास

सरल योगासन – डा० ईश्वर भारद्वाज

आसन प्राणायाम – देवव्रत आचार्य

M.A. in Yog Science 2017-18 – 1st semester

MYS-C103

Indian Philosophy & Culture

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

COURSE OUTCOMES

CO 1. Student would be able to mean, define and describe different types of Philosophies.

CO 2. Student would characterize the six Indian Philosophies of theist category.

CO 3. Student will familiarize with the Ancient Indian Culture.

CO 4. Student would be able to understand the Ancient Indian Religious text and could know the importance of the values described in these texts.

CO 5. Student would be able to characterize the different specialties of Indian Culture.

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इनके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, राशी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई -1

दर्शन- अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार। दर्शनों का श्रेणी विभाग- प्रमाण, तत्त्व, आचार गीर्गारा। दर्शन की प्रमुख विशेषताएं एवं उपयोगितायें।

इकाई -2

षड्दर्शन- न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, गीर्गारा, एवं वेदान्त दर्शन की साधना परक तत्त्व गीर्गारा व आचार गीर्गारा का परिचय। जैन, बौद्ध व चार्वाक दर्शन की तत्त्व गीर्गारा व आचार गीर्गारा का सामान्य परिचय।

इकाई -3

संस्कृति- उद्गम, अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार। भारतीय धर्मशास्त्र-वेद, उपनिषद्, गनु-सृति, महासंस्कृत, सामायण, गीता का सामान्य परिचय।

इकाई -4

भारतीय संस्कृति की प्रमुख विशेषताएँ- वैदिक आश्रम व्यवस्था, वर्ण व्यवस्था, कर्ग सिद्धान्त, षोडश संस्कार, पंच गहायज्ञ।

संदर्भ ग्रन्थ :

1. वैदिक साहित्य एवं संस्कृति : डॉ. कपिल देव द्विवेदी
2. भारतीय दर्शन : आचार्य बलदेव उपाध्याय
3. सत्यार्थ प्रकाश : रवागी दयानन्द सरस्वती
4. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान: डॉ. ईश्वर सारद्वान्त।

M.A. in Yog Science 2017-18 – 1st semester

MYS-C 104 Human anatomy Physiology-1

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

COURSE OUTCOMES

- CO 1. Student would be able to know the meaning, characteristics of human physiology.
- CO 2. Student would be able to know the skeleton system and its classification.
- CO 3. Student would be able to know about muscular system and the effect of yoga in it.
- CO 4. Student would be able to know about digestive system and the very effect of yoga on it.
- CO 5. Student would be able to know about circulatory system, endocrine system, respiratory system, excretory system and effect of yoga on them.

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इनके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, राशी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई –1

कोशिका, ऊतक की रचना व क्रिया। अस्थि तथा पेशी तन्त्र की रचना तथा क्रिया और उन पर योग का प्रभाव। रक्त का संघटन। रोग प्रतिरोधात्मक तन्त्र।

इकाई –2

रक्त परिचरण तन्त्र— हृदय की रचना, क्रिया व कार्यो पर योग का प्रभाव।

श्वसन तन्त्र— रचना, क्रिया तथा योग का प्रभाव।

इकाई –3

उत्सर्जन तन्त्र – रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव।

पाचन तन्त्र – रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव

इकाई –4

अन्तः स्रावी प्रमुख ग्रन्थियाँ – रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव

ज्ञानेन्द्रियाँ – रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव

प्रजनन तन्त्र – रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव

तंत्रिका तन्त्र – रचना, क्रिया, कार्य तथा योग का प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

- 1- Anatomy & Physiology of Yogic Practices- M.M. Gore
(Kanchan Pub. Lonavala 2003)

- 2- Glimpse of the Human Body- Shirley Telles
(V.K. Yogas- Bangalore 1995)
3. गानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान- डॉ. अनन्त प्रकाश गुप्ता

M.A. in Yog Science 2017-18 – 1st semester

MYS-C 105 Practical -1 [Total Marks: 100]

CO 1. Students would be familiar with the different techniques and benefits of Pranayama as per Hathyoga such as Nadishodhan, Shetalee, Sheetkari.

CO 2. Students would be familiar with the different techniques and benefits of Pranayama as described in the Yoga Sutra such as Bahyavritti, Stambhvriti.

CO 3. Students would be familiar with the procedure and benefits of the Suryamanaskara.

CO 4. Students would be acknowledged about the verities of basic Asanas and about their effect on body.

I PRANAYAMAS				30 Marks
In Hathyoga				
1	Nadishodhan	4	Sheetkari	
2	Suryabhedan	5	Shetalee	
3	Ujjayi	6	Bhastrika	
In Yoga Sutra				
1	Bahyavritti	3	Stambhvriti	
2	Abhyantaravartti			
II ASANAS-				40 Marks
1	Surya Namaskar with Mantra	19	Siddhasan	
2	Pawanmuktasana Series 1-2-3	20	Swastikasan	
3	Uttanpad Asan	21	Padmasan	
4	Tadasan	22	Marjariasan	
5	Vajrasan	23	Kapotasana	
6	Vakrasan	24	Ardhbadhpadmottanasan	
7	Bhujangasan	25	Ardh Shalabhasan	
8	Katichakrasan	26	Parshvachakrasan	
9	Naukasana	27	Gaumukhasan	
10	Viprit Naukasana	28	Padhastasan	
11	Makarasan	29	Mandukasan	
12	Dhanurasan	30	Vatayanasan	
13	Utkatasan	31	Ushtrasan	
14	Kagasana	32	Shashankasan	
15	Janushirshasan	33	Dandasana	
16	Kandharasan	34	Vrikshasan	
17	Pashchimottanasan	35	Trikonasana	
18	Akaran dhanurasan	36	Sinhasana	

III(a) Each candidate will prepare a practical note book in which Total 20 Asanas, five Pranayanam alongwith photograph as per class teacher advice from the above said complete syllabus.

(b) Viva-Voce

Examiner will conduct vivo-voce from the above said complete syllabus.

III a+b =30 Marks

M.A. in Yog Science 2017-18 – 1st semester

MYS-C 106 Practical -2

- CO 1. Students would be able to do practice Shatkarma ownself and to others also.
CO 2. Students would become able to practice the difficult or advanced Bandhas and Mudras.
CO 3. Students would be familiarize with the techniques & benefits of the Shat Karma.
CO 4. Students would be able to learn different soft skills and yoga skills through yoga camp.
CO 5. Students would be able to conduct / organize the yoga camp for the General Population.

Marks: 100

1. षट्कर्म: 30
जल नेति, अग्निसार, वमन धौति, त्राटक, न्यौलि, शीतक्रम कपालभाति,
व्युत्क्रम कपालभाति
2. बन्ध, मुद्रा: 20
मुल बन्ध, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बंध, योग मुद्रा, महामुद्रा, ज्ञान मुद्रा,
अश्वनी मुद्रा, शाम्भवी मुद्रा
3. योगा कैम्प 20

4(a) Each candidate will prepare a practical note book in which Total 5 satkaram, 2 bandhas and 2 mudras alongwith photograph as per class teacher advice from the above said complete syllabus.

(b) Viva-Voce

Examiner will conduct vivo-voce from the above said complete syllabus.

4 a+b = 30 Marks

M.A. in Yog Science 2017-18 – 2nd semester

MYS-C201 Patanjali Yoga Sutra

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

COURSE OUTCOMES

- CO 1. Student would be able to know the introduction of Patanjali Yoga Sutras.
CO 2. Student would be able to know vritti of mind.
CO 3. Student would be able to know calm the mind by eliminating the different vritti.
CO 4. Student would be able to know eight steps yoga- Astana Yoga.
CO 5. Student would be able to know Pancha Klesha, Yoga Antrayas and Pramanas, Yama and Niyama, Dhyana (Meditation).

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इनके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, राशी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई –1

पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की गुणियाँ, चित्त वृत्तियाँ, चित्त वृत्तियों के निरोध का उपाय।

इकाई –2

योग अन्तराया, चतुर्व्यूहवाद, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त, क्रियायोग, पंचक्लेश, संस्कार, दुःख की अवधारणा एवं प्रकार।

इकाई –3

योग के आठ अंग, यम-नियम का स्वरूप एवं फल, आसन- परिभाषा एवं महत्व, प्राणायाम- परिभाषा, प्रकार एवं महत्व।

इकाई –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 स्थापति, धर्मभेद समाधि।

संदर्भ ग्रन्थ:-

योग दर्शन : स्वामी रामदेव

योग सूत्र : वाचस्पतिमिश्र

योग सूत्र राजमार्तण्ड : भोजराज

पातंजल योग विगर्श : विजयपाल शारत्री

पातंजल योग दर्शन : स्वामी सत्यपति परिव्राजक

पातंजलि योग दर्शन: जगवन्ती देशवाल

M.A. in Yog Science 2017-18 – 2nd semester

MYS-C 202 Human Consciousness

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

COURSE OUTCOMES

CO 1. Student would know the meaning, definition and concept of Human Consciousness.

CO 2. Student would be able understand the need of study of Human Consciousness.

CO 3. Student would be able to know Human Consciousness as per Indian Philosophy.

CO 4. Student would familiarize with the concept of Human Consciousness according to modern sciences.

CO 5. Student would be able to know to different mysteries of Human Consciousness.

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इनके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई –1

चेतना का अर्थ, परिभाषा व क्षेत्र, मानव चेतना का स्वरूप, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता, मानव चेतना का वर्तमान संकट तथा सार्थक समाधान के उपाय।

इकाई –2

वेद, उपनिषदों में मानव चेतना, बौद्ध एवं जैन दर्शन में मानव चेतना, न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, गीतांशा व वेदान्त में मानव चेतना।

इकाई –3

प्राचीन भारतीय विज्ञान की विविध धाराओं- तंत्र, ज्योतिष एवं आयुर्वेद में मानव चेतना। पश्चिमी विज्ञान की दृष्टि में चेतना एवं चेतना का क्वाण्टम सिद्धान्त, मानव चेतना के सन्दर्भ में शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान के अनुसंधान, मानव चेतना की खोज में मनोविज्ञान का जन्म एवं इसकी विविध धाराएँ।

इकाई –4

मानव चेतना के विविध रहस्य एवं तथ्य- जन्म और जीवन, माय्य और पुरुषार्थ, कर्मफल सिद्धान्त, संस्कार और पुनर्जन्म। मानव चेतना के विकास की अनिवार्यता, मानवीय चेतना के विकास की विविध मनोवैज्ञानिक विधियाँ, विविध धर्मों में मानव चेतना के विकास की प्रणालियाँ- इस्लाम, ईसाई, भारतीय ऋषियों द्वारा विकसित मानव चेतना के विकास की विधियाँ।

संदर्भ ग्रन्थ -

भारतीय दर्शनों में चेतना का स्वरूप- डॉ. श्री कृष्ण रावरोना

भारतीय दर्शनों - आचार्य बलदेव उपाध्याय

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान- डॉ. ईश्वर भारद्वाज

मानव चेतना- डॉ. ईश्वर भारद्वाज

योग और मानव उत्कृष्टता - जगवन्ती देशवाल

M.A. in Yog Science 2017-18 – 2nd semester

MYS-C203 Teaching Methodology in Yoga

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

COURSE OUTCOMES

- CO 1. Student would know the concept and importance of teaching.
- CO 2. Student would familiarize with the goal and characteristics of Training.
- CO 3. Student would be able to understand the concept of Coaching.
- CO 4. Student would know the factors, definition and types of physical parameters.
- CO 5. Student would familiarize with the method to enhance flexibility.

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इनके अलावा प्रत्येक इकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई –1

शिक्षण की अवधारणा, शिक्षण के सिद्धान्त, महत्व। शिक्षण विधियों का परिचय एवं प्रकार। योग में शिक्षण विधियों का महत्व।

इकाई –2

अनुकूलन, ट्रेनिंग (अभ्यास) और प्रशिक्षण (कोचिंग) के उद्देश्य, कार्य एवं विशेषताएँ, योग खेल ट्रेनिंग के सिद्धान्त तथा योग में उनका महत्व। प्रशिक्षण का दर्शन एवं प्रशिक्षक के गुण।

इकाई –3

ट्रेनिंग, गार की परिभाषाएँ, प्रकार, अवधारणा, सिद्धान्त। अविगार की परिभाषा, कारण, लक्षण, सिद्धान्त।

इकाई –4

शारीरिक दक्षता के घटक, घटकों की परिभाषा, प्रकार (सहनशीलता, लचीलापन, समन्वय योग्यता) लचीलापन परिभाषा, स्वरूप एवं विशेषताएँ। लचीलेपन के विकास की विधियाँ। ट्रेनिंग योजना एवं निर्माण के सिद्धान्त और उनका योग में महत्व।

सन्दर्भग्रन्थ –

खेल ट्रेनिंग के वैज्ञानिक सिद्धान्त – आर.के. शर्मा

योग शिक्षण पद्धति – डॉ. एस.के. गांगुली, लोनावला
Methods of Techniques of Teaching – S.K. Kachar

A Hand Book of Education – A.G. Sundarans

M.A. in Yog Science 2017-18 – 2nd semester

MYS-C 205 Practical -2

CO 1. Student would be able to perform the clearing exercise and would also be able to demonstrate them.

CO 2. Student would be familiarize with the different Bandhas and Mudras.

CO 3. Student would learn and enhance their language skills, specially writing skill through preparing the note book of Yoga Asanas and Pranayamas.

CO 4. Student would be able to demonstrate the Asanas and Pranayamas with the help of chart or oral presentation.

Marks: 100

1	षट्कर्म	वस्त्रशौचि	कपालभाति	अग्निसार	न्याली	शंख प्रक्षालन	30
		Sutra Nati (धामे जाती)	साथ में प्रथम सैमस्टर वाले				
2	बन्ध, मुद्राएँ:	महाबन्ध	योगमुद्रा	विपरीतकर्णी मुद्रा	काकी मुद्रा	खेचरी मुद्रा	20
		शाग्वी गुदा	महाबेध गुदा	साथ में प्रथम सैमस्टर वाले			
		मुल बन्ध	उद्दिष्टयान बन्ध				
5	Note Book	2 षट्कर्म, 2 बन्ध, 2 मुद्राएं चित्र सहित स्वयं लिखनी है।					20
6	Lesson Plan	चार्ट बनाकर / बोलकर प्रस्तुति किसी एक द्वारा (षट्कर्म/बन्ध/मुद्रा)					30
		कुल अंक					100

M.A. in Yog Science 2017-18 – 2nd semester

MYS-D 201 Introduction to Ayurveda

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

COURSE OUTCOMES

CO 1. Student would be able to describe the concept of Ayurveda.

CO 2. Student will familiarize with the deep concept of Doshas.

CO 3. Student would understand the concept of Dhatus and Prakriti and would be able to identify the level of health on the basis of these concepts.

CO 4. Student would be able to characterize the different types of herbs and would know their benefits.

CO 5. Student would be able to know the phenomenon of doing Panch-karmas and the concept of their application on body.

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इनके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई –1

आयुर्वेदः उद्गम, अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन, इतिहास एवं रोग निदान एवं परीक्षण के प्रमुख सिद्धान्त।

इकाई –2

दोषः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणाम घातुः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणाम उपधातुः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणाम मलः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणाम स्रोतः अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्य इन्द्रियः अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्य अग्निः अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्य प्राणः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, स्थान एवं कार्य प्राणायामः अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं कार्य प्रकृतिः अर्थ, परिभाषा, विशेषताएं एवं इनके विकार देह-प्रकृतिः अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं पहचान मनस प्रकृतिः अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं पहचान।

इकाई –3

प्रमुख जड़ी-बूटियों का सामान्य परिचय, गुणधर्म, स्वास्थ्य संवर्द्धनात्मक एवं चिकित्साकीय प्रयोग-आक, अजवाइन, आंवला, अपगर्ग, अश्वगंधा, तुलसी, गिलोय, ब्राह्मी, घनिया, अदरक, इलायची, हल्दी, नीम, हल्दी व गवारपाटा।

इकाई –4

पंचकर्मः पूवकर्म, प्रधानकर्म और पश्चात् कर्म अर्थ, परिभाषा, प्रकार, प्रयोजन, लाभ, हानि, सावधानियां एवं रवारध्य संवर्द्धनात्मक एवं चिकित्साकीय प्रयोग।

सन्दर्भ ग्रन्थः

आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य- आचार्य बालकृष्ण

आयुर्वेद जड़ी-बूटी रहस्य- आचार्य बालकृष्ण

आयुर्वेदीय शरीर क्रिया विज्ञान- शिव कुमार गौड़

स्वस्थवृत्त - डॉ० रामहर्ष सिंह

Basic Principles of Ayurveda- K. Lakshmipati

M.A. in Yog Science 2017-18 – 2nd semester

MYS-D 202 Hygiene, Diet & Nutrition

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

COURSE OUTCOMES

- CO 1. Student will learn to apply good habits in his daily routine, which in result improve the health status.
- CO 2. Student would be able to understand the methods of doing Abhyanga and become able to apply it on others.
- CO 3. Student would understand the importance of proper bath and sleep.
- CO 4. Student would be able to understand the reason behind arising the disease and to cure them by following a good seasonal routine.
- CO 5. Student would be able to design a healthy diet plan which helps in getting all the necessary nutrients for the body.

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इनके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, रागी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई-1

स्वास्थ्य – अर्थ, परिभाषा, लक्षण एवं अंगों की विवेचना।

स्वस्थवृत्त- अर्थ, परिभाषा, स्वरूप, प्रयोजन, अंग।

दिनचर्या- प्रातः कालीन नित्यकर्म, व्यायाम की अवलम्बना एवं उपयोगिता।

अभ्यास- अर्थ, परिभाषा एवं विधियाँ एवं उनके शरीरगत प्रभाव एवं चिकित्साकीय प्रयोग।

इकाई-2

स्नान- अर्थ एवं परिभाषा, उद्देश्य, स्नान के भेद व समय, संसाधन, निषेधात्मक स्थितियाँ व लाभ। निद्रा- परिभाषा, उद्देश्य, प्रकार, कारणीय सिद्धान्त व लाभ, अनिद्रा के लक्षण व उपाय।

इकाई-3

ऋतुचर्या- अर्थ, परिभाषा, विभाजन, एवं विशेषताएँ। ऋतु के अनुसार दोषों का संचय, प्रकोप

व प्रशमन- स्वस्थवृत्त एवं आचार रसायनः अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार आदि-व्याधि रोकथाम, निवारण एवं दीर्घआयु के लिए इनकी उपयोगिता।

इकाई-4

आहार एवं पोषण- अर्थ, परिभाषा, अंग, घटक, गुणवत्ता, मात्रा, राग्य, बारम्बारता, कार्य एवं उपयोगिता। आहार विविधता- दुग्धहार, फलाहार, अपक्वाहार। उपवास की अवधारणा एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी उपयोगिता। मांसाहार व शाकाहार को तुलनात्मक विवेचना।

संतुलित आहार- परिभाषा, घटक एवं वर्गीकरण। घटकों का रासायनिक वर्गीकरण- प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिज, लवण, विटामिन, जल, वर्गीकरण तथा शरीर में कार्य।

संदर्भ ग्रन्थः

1. चरक संहिता : महर्षि चरक

2. सुश्रुत संहिता : महर्षि सुश्रुत

M.A. in Yog Science 2018-19 – 3rd semester

MYS-C 301 Yoga Skill Development

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

COURSE OUTCOMES

CO 1. Student would be able to describe the meaning, definition and need of Yoga Skills to improve health.

CO 2. Student would know the different basic elements to develop the Yoga Skills.

CO 3. Student would familiarize with the role of modern teaching techniques for the development of Yoga Skills.

CO 4. Student would understand the value of the guidance and counseling for enhancing the skills in Yoga.

CO 5. Student would be able to learn the basic principles of teaching yoga exercises.

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इनके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई-1

योग कौशल विकास- अर्थ, परिभाषा, आवश्यकता एवं उद्देश्य। योग कौशल विकास के विभिन्न आयाम। कौशल विकास के आधारगत तत्व- संचार संसाधन, भाषा एवं शैली, व्यक्तित्व एवं व्यवहार, अनुभव, विषय बोध, प्रेरणा, नवोन अनुशीलन-जिज्ञासा, सृजनशीलता।

इकाई-2

योग कौशल विकास में आधुनिक शैक्षणिक अभियान्त्रिकी की उपयोगिता। दृश्य व श्रवण अभियान्त्रिक तकनीकें- कम्प्यूटर-लैपटॉप, प्रोजेक्टर आदि के उपयोग के सिद्धान्त एवं विधि।

इकाई-3

परागर्श एवं मार्गदर्शन का अर्थ, परिभाषा, आवश्यकता एवं उद्देश्य। परागर्शन के प्रकार एवं प्रक्रिया। प्रभावी परामर्श के विभिन्न पहलू।

इकाई-4

योगिक अभ्यासों के अध्यापन की कुशलता के सिद्धान्त। व्यक्तिगत एवं सामुहिक योग कक्षाएँ, योग प्रशिक्षण शिविर, योग चिकित्सीय शिविर के लिए आवश्यक तत्व- उद्देश्य निर्धारण, योजना, संसाधन, आकलन, संगठनात्मक कार्य एवं ध्यान रखने योग्य बातें, कार्यान्वित प्रक्रिया के सिद्धान्त।

संदर्भ ग्रन्थ-

सरल योगासन-डॉ. ईश्वर भारद्वाज।

आसन- स्वामी कुवल्यानंद

प्राणायाम- स्वामी कुवल्यानंद

आसन प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा-रवागी सत्यानंद सरस्वती।

COURSE OUTCOMES

CO 1. Student would be able to understand the root reason on which naturopathy work to heat the human body.

CO 2. Student would be able to know the reason of origin of the disease and its different stages.

CO 3. Student would be able to know the miracles of mud therapy, sun and air therapy and student would also be able to heat patients by applying these therapies.

CO 4. Student would be able to understand the concept of hydro therapy.

CO 5. Student would be able to apply fasting without any misconception and would restrain him and others from harmful side effects.

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई -1

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

इकाई -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।

इकाई -3

मिट्टी, सूर्य व वायु चिकित्सा- मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव। मिट्टी की पट्टियां। मृत्तिका स्नान, सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर सूर्यप्रकाश की क्रिया-प्रक्रिया। सूर्य स्नान, विभिन्न रंगों का प्रयोग, वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान।

इकाई -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। आदर्श आहार, प्राकृतिक आहार, रोग निवारण में उपयुक्त आहार। आदर्श व संतुलित आहार में अन्तर। अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगों पर प्रभाव। विधियां- सामान्य, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, बेलना, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की, चुटकी आदि। रोगों में अभ्यंग।

संदर्भ ग्रन्थ-

चिकित्सा उपचार के विविध आयाम- पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड-40

जीवेम शरदः शतम - पं. श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाङ्मय, खण्ड - 41

स्वस्थवृत्त विज्ञान - प्रो. रामहर्ष सिंह

स्वस्थवृत्तम - शिवकुमार गौड़

आहार और स्वास्थ्य - डॉ. हीरालाल

रोगों की सरल चिकित्सा - विठ्ठल 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

M.A. in Yog Science 2018-19 – 3rd semester

MYS-C 303 Practical -1

Self Demonstration

(स्वयं करके दिखाना एवं मौखिक जानकारी देना)

CO 1. Student would be able to perform the Asanas of advanced level.

CO 2. Student would be familiarize with the different lineages and their techniques.

CO 3. Student would be able to learn the techniques of Yoga Nindra.

CO 4. Student would be able to learn and perform the yoga and would enhance their language skills.

CO 5. Student would also be able to use the treatment such as Rucky and Eqpressure, Equpenture and Magnet therapy.

[Total Marks: 100]

1	आसन	खड़े होकर	बैठकर	पेट के बल	पीठ के बल	सन्तुलन	40
		नटराजासन	गर्भासन	कुर्मासन	सुप्तवज्रासन	उत्थितकुर्मासन	
		विमानासन/ पक्षी आसन	सुप्तगर्भासन	पश्चिमोत्तान	चक्रासन	मत्स्येन्द्रासन	
		वीरासन	उत्तान मण्डुकासन	पूर्ण भुजंगासन	सेतुबन्ध सर्वांगासन	टिटिभासन	
		हरतोत्तानासन	एक पाद सिंकादासन	घनुरासन		ऊंकारआसन	
		त्रिकोणासन	हनुमानसन	शलभासन		वृश्चिकासन	
						पदमबकासन	
						पदम मयुरासन	
पिछले सभी आसनों सहित							
2	वैकल्पिक चिकित्सा	Viva Voce cum demoustration रेकी, एक्यूप्रेशर, एक्यूप्रेशर चिकित्सा, एक्यूपंकवर चिकित्सा, चुम्बक चिकित्सा, Ultra-violet rays चिकित्सा					20
3		Preksha & transcendental meditation/ योगविद्रा प्रेक्षाध्यान एवं भावातीत ध्यान/ योगविद्रा					20
4	Lesson Plan	Name of Item,	विधि, लाम सावधानी (नोट बुक)				20
						कुल अंक	100

M.A. in Yog Science 2018-19 – 3rd semester

MYS-C 304 Practical -2

CO 1. Student would be familiarize with the water therapy.

CO 2. Student would be able to provide the mud therapy to the need.

CO 3. Student would be familiarize with the fire and san therapy.

CO 4. The different soft skills & hard skills would be improved through the file presentation of these therapies.

Marks: 100

1	जल चिकित्सा	स्नान – कटि स्नान (ठण्डा, गर्म, प्राकृतिक) भाप स्नान, मेरूदण्ड स्पे, मेरूदण्ड स्नान, गरम और ठण्डा पैर व पैजों का	20
		ऐनिमा– प्राकृतिक जल, ठण्डा जल, गुनगुना जल गीली पट्टी– सम्पूर्ण शरीर, वक्ष, गला, हाथ और पैरों का लेपन	20
2	मिट्टी चिकित्सा	मिट्टी की पट्टी– छाती, पेट, आखों, माथे सम्पूर्ण शरीर पर लेप– सम्पूर्ण शरीर पर मिट्टी का लेप	20
3	सूर्य चिकित्सा	सूर्य स्नान, रंगों का प्रयोग	10
4	नोट बुक	प्राकृतिक चिकित्सा की प्रैक्टिकल फाईल तैयार करनी है एवं मौखिकी	30

M.A. in Yog Science 2018-19 – 3rd semester

MYS-DA 301 Yoga and Mental Health

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

COURSE OUTCOMES

CO 1. Student would be able to understand the concept of Mental Health.

CO 2. Student would be able to improve his / her thought process by understand the role of mental health for better life.

CO 3. Student would be able to characterize the different stages of mind.

CO 4. Student would understand the different psychological theories.

CO 5. Student would be able to manage and heat the stress through yoga.

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इनके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

bdkbZ &1

ekufld LokLF; & egrk] vo;o] voLFkk,asA

मानसिक स्वास्थ्य – अर्थ एवं परिभाषाएं, महत्व, अवयव, अवस्थाएँ, जीवन में मानसिक स्वास्थ्य की भूमिका।

bdkbZ &2

eu, oa psruk

मन का अर्थ, परिभाषा एवं कार्य। मन की विविध अवस्थाएँ(चेतन, अवचेतन, अचेतन)। मन एवं तन का अन्तर्सम्बन्ध।

bdkbZ &3

मनोविश्लेषणवाद, सिद्धान्त, व्यवहारवाद, इड-ईगो-सुपरईगो, विभिन्न मानसिक व्याधियाँ एवं उनके कारण। मानसिक व्याधियों के प्रबन्धन में अष्टांग योग की भूमिका।

bdkbZ &4

ruko] izcU/ku

अवधारणा, परिभाषा, प्रक्रिया, प्रकार, व्यक्तित्व पर तनाव का मनोवैज्ञानिक प्रभाव। तनाव के दुष्परिणाम व्यक्तिगत एवं समाज पर, आसन-प्राणायाम-ध्यान द्वारा तनाव प्रबन्धन विधियाँ एवं प्रभाव।

सन्दर्भ ग्रन्थ –

योग चिकित्सा – स्वामी कुलल्यानन्द

स्वास्थ्यवृत्त विज्ञान – डॉ. रामहर्ष सिंह

योग एवं मानसिक स्वास्थ्य – डॉ. जगवन्ती एवं नरेन्द्र कुमार

Stress and its Management through Yoga – Udappa. K.N.

M.A. in Yog Science 2018-19 - 3rd semester

MYS-DA 302 Research Methodolgy & Statics

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

COURSE OUTCOMES

CO 1. Student will learn the nature, scientific method and importance of Research in the field of yoga and came to know scientifically that how yoga affects human body.

CO 2. Student would be able to design a research study scientifically.

CO 3. Student will get familiar with the step involved in carrying a research study.

CO 4. Student will understand the role of statistical data for a research study especially in the field of yoga.

CO 5. Student would be able to apply different major statistical test for processing the data in a research study.

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इनके अलावा प्रत्येक इकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, रागी प्रश्न 16 अंक के हैं

इकाई 1

अनुसंधान का स्वरूप, वैज्ञानिक विधि, योग में अनुसंधान का महत्व। समस्या- अर्थ एवं स्वरूप, परिकल्पना का स्वरूप एवं कथन। प्रतिदर्श- अर्थ एवं चयन विधियाँ।

इकाई 2

अनुसंधान विधियाँ- निरीक्षण-विधि, सह सम्बन्धात्मक विधि, प्रयोगात्मक विधि। नियंत्रण- स्वरूप, स्वतंत्र व आश्रित चर, नियन्त्र विधिया। प्रायोगिक अनुसंधान विधियाँ- प्रायोगिक अभिकल्प, शोध अभिकल्प

इकाई 3

सांख्यिकी का अर्थ एवं महत्व, अनुसंधान आंकड़ों का प्रस्तुतीकरण एवं वितरण- आवृत्ति विवरण। केन्द्रिय प्रवृत्ति के माप व्यवस्थित व अव्यवस्थित आंकड़ों का मध्यमान, मध्यांक एवं बहुलक की गणना। विचलन के माप- प्रसार क्षेत्र, चतुर्थांश और प्रमाणिक विचलन।

इकाई 4

सामान्य वक्र- अर्थ, महत्व, और उपयोग। सहसम्बन्ध- अनुक्रम अन्तर और गुणन विभ्रमिषा प्रतिगमन- प्रतिगमन समीकरण, विचलनरूप और प्राप्तांक रूप, अनुमान की प्रामाणिक त्रुटि। काई स्क्वायर परीक्षण। गन्धमान की सार्थकता, गन्धमानों के गन्ध के अन्तर की सार्थकता, आलोचनात्मक अनुपात, टी. परिगापन, एगावा।

सन्दर्भ ग्रन्थ:-

अनुसंधान विधियाँ - एच.के. कपिल

मानेविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी - गैरेट, H.E.

Foundation of Behavioural Sciences- Festinger & Katz

Statistics in Psychology and Education- Garvett, H.E.

M.A. in Yog Science 2018-19 – 3rd semester

MYS-DB 301 Yoga and Alternative Therapy

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

COURSE OUTCOMES

- CO1. Student will learn the nature and concept of alternative therapy by using which he will be able to heal many major diseases.
- CO2. Student would be able to know the different acupressure points and how to apply it disease-wise.
- CO3. Student will be familiarize with the concept of pranic healing.
- CO4. Student will understand the magnet therapy and get to know its positive effect on human body.
- CO5. Student could easily apply svara therapy on patients and help society by its remedial effects.

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, रागी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई –1

वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व। एक्यूप्रेशर का अर्थ एवं इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त एवं विधि, एक्यूप्रेशर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाग, विगिन्न दाब बिन्दुओं का परिचय।

इकाई –2

प्राण चिकित्सा—प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास एवं सिद्धान्त, ऊर्जा केन्द्र, प्राण चिकित्सा की विगिन्न विधियाँ, प्राण चिकित्सा में रंग एवं चक्रों का महत्व, विगिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का प्रभाव। रेकी परिचय

इकाई –3

चुम्बक चिकित्सा— अर्थ, स्वरूप, क्षेत्र, सीमाएं एवं सिद्धान्त, चुम्बक के विगिन्न प्रकार, चुम्बक चिकित्सा की विधि, विगिन्न रोगों पर चुम्बक चिकित्सा का प्रभाव। यज्ञ चिकित्सा— यज्ञ का अर्थ एवं परिभाषा, यज्ञ चिकित्सा के सिद्धान्त, क्षेत्र एवं परिरीमा। रोगानुसार यज्ञ चिकित्सा हेतु यज्ञ रागिनी की जानकारी।

इकाई –4

स्वर चिकित्सा— स्वर चिकित्सा की अवधारणा व उद्देश्य, स्वर चिकित्सा के सिद्धान्त स्वर का अर्थ, प्रकृति व प्रकार, शरीरस्थ नाड़ियों की रागान्य जानकारी, अग्निगांध, कब्ज, दगा, प्रतिश्याय, अग्लता, उच्च व निम्न रक्तचाप, गोटापा, अनिद्रा।

संदर्भ ग्रन्थ –

Acupressure – Dr. Attar Singh

Acupressure – Dr. L.N. Kothari

Acupressure you are doctor for yourself: Dr. Dhiren Gala

Sujok Therapy – Dr. Aash Maheshwari

वैकल्पिक चिकित्सा– जगवन्ती देशवाल

M.A. in Yog Science 2018-19 – 3rd semester

MYS-DB 302

(Shrimadbhagvad Geeta & Samkhyakarika)

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

COURSE OUTCOMES

CO 1. Student would be able to introduce the Bhagvad Geeta.

CO 2. Student would be able to understand the major concepts given/ described in Bhagvad Geeta.

CO 3. Student would be able to know the nature of go

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इनके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, रागी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई –1

भगवद्गीता-सामान्य परिचय। गीता के अनुसार-आत्मा का स्वरूप, योग के विभिन्न लक्षण, स्थित प्रज्ञता, कर्म सिद्धान्त, सृष्टि चक्र की परम्परा, लोक संग्रह।

इकाई –2

कर्मयोग की परम्परा, यज्ञ का स्वरूप, ज्ञान की अग्नि, सांख्य योग एवं कर्मयोग की एकता। सान्यारा का स्वरूप, मोक्ष में सान्यारा की उपादेयता, कर्मयोगी के लक्षण, ब्रह्मज्ञान का उपाय, अग्यारा और वैराग्य, प्रकृति एवं गाया। ईश्वर की विगूतियां, विराट स्वरूप, भक्ति योग, त्रिगुण विवेचन, देवासुर सम्पदा विभाग, त्रिविध श्रद्धा ।

इकाई –3

सांख्यदर्शन-परिचय। सांख्यकारिकानुसार दुःख का स्वरूप। पञ्चीरा तत्त्वों का परिचय, प्रमाण विवेचन, सात्कार्यवाद अनुपलब्धि के कारण, व्यक्त-अव्यक्त विवेचन।

इकाई –4

सांख्यकारिका के अनुसार गुणों का स्वरूप, पुरुष विवेचन, बुद्धि के लक्षण एवं धर्म। सूक्ष्म शरीर, मुक्ति विवेचन।

सन्दर्भ ग्रन्थ-

1. सांख्यतत्त्वकौमुदि : वाचरपति मिश्र
2. सांख्यकारिका : ईश्वरकृष्ण
3. गीता और उपनिषद में योग : जगवन्ती देशवाल

M.A. in Yog Science 2018-19 – 4th semester

MYS-C 401 Yoga and Health

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

COURSE OUTCOMES

- CO1. Student would able to define, differentiate between different factors and to know about the goal of health.
- CO2. Students will understand the concept of Swasthavrilta and exercise and use these concept in enhance life span.
- CO3. Student would be able to understand the importance of proper food to live a healthy life.
- CO4. Student will familiarize with the healing mechanics of daily routine.
- CO5. Student would be able to apply and heal the common disease through yoga therapy.

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, रागी प्रश्न 16 अंक के ह।
bZdkbZ &1

स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वास्थ्य का प्रयोजन, स्वास्थ्य के निर्धारक तत्व। स्वास्थ्यवृत – दिनचर्या, प्रातःकालीन जागरण, शौचादि नित्यकर्म, दन्तधावन, मुखशोधन व नेत्र प्रक्षालन, निद्रा, ब्रह्मचर्य व ऋतुचर्या। व्यायाग- परिभाषा, प्रकार महत्व, योगिक व अयोगिक व्यायाग में तुलनात्मक अन्तर। स्नान- विधियाँ व महत्व। संध्या व हवन की जानकारी एवं महत्व।
bZdkbZ &2

आहार-परिभाषा, उद्देश्य सन्तुलित आहार, मिताहार, आहार के घटक, द्रव्य- इनकी प्राथमिक जानकारी, कार्य, अभावजन्य व्याधियाँ व आहारीय स्रोत। नशीले पदार्थों की जानकारी व सेवन से हानियाँ।
bZdkbZ &3

व्याधि की अवधारणा, योगिक चिकित्सा-अवधारणा, सिद्धान्त एवं परिसीमा। निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व योगिक चिकित्सा – अम्लपित्त, कोष्ठबद्धता, नजला-जुकाम, दमा, उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप।
bZdkbZ & 4

निम्नलिखित रोगों के कारण, लक्षण व योगिक चिकित्सा- गोटापा, गधुगेह, रांघिवात, गर्दन-कमर दर्द, तनाव, अवसाद।

IUnHkZ xzUFk%

स्वस्थवृत विज्ञान	-	प्रो. रामहर्ष सिंह
स्वस्थवृत्ताम	-	शिवकुमार गौड़
आहार और स्वास्थ्य	-	डॉ. हीरालाल
योग एवं योगिक चिकित्सा	-	प्रो. रामहर्ष सिंह
योग से आरोग्य	-	इण्डियन योग सोसइटी
योगिक चिकित्सा	-	स्वामी कुवल्यानंद
योग और रोग	-	स्वामी सत्यानंद सरस्वती
शरीर क्रिया विज्ञान एवं योगाभ्यास	-	डॉ. एम.एम. गोरे

MYS-C 402 Yoga Therapy

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

COURSE OUTCOMES

- CO1. Student will familiarize with yogic concept of human anatomy and physiology on their basis they would apply ancient techniques of yoga properly.
- CO2. Student would be able to understand the different techniques which heal human body system.
- CO3. Student would be able to understand the concept of yoga therapy and how it heals human system.
- CO4. Student would be able to heal common diseases by applying yoga therapy.
- CO5. Student may heal major disease through yogic therapies.

नोट: प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 7 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इसके अलावा प्रत्येक इकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई -1

यौगिक मानव संरचना एवं क्रिया विज्ञान: वक्र, पंचकोश एवं तीन शरीर की अवधारणा, इनके जागृति एवं विकृति के शारीरिक, मानसिक एवं मनोदैहिक परिणाम। यौगिक विकृति निदान: 1) स्वर विज्ञान, 2) प्राण एवं 3) श्वास का शारीरिक, मानसिक एवं मनोदैहिक दैनिक समस्याओं के साथ सम्बन्ध। सप्तावक्र का तंत्रिका तंत्र एवं अन्तःसायी ग्रन्थियों से सम्बन्ध। स्वास्थ्य एवं तन्दरुस्ती: अर्थ, परिभाषा, लक्षण एवं अंगों की विवेचना (योग एवं डब्ल्यू.एच.ओ. के संदर्भ में)

इकाई 2

योग चिकित्सा: अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन, मूल सिद्धान्त, स्वास्थ्य संवर्द्धन, रोगग्राम, उपचार एवं दीर्घायु के लिए योग चिकित्सा का महत्व। योग चिकित्सक के गुण, योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच में अन्तर, योग चिकित्सा की समकालिन पद्धतियाँ एवं योग चिकित्सा की सीमाएं।

इकाई -3

सामान्य-व्याधियों के लिए योग चिकित्सा अस्थि एवं मांसपेशी तंत्र के रोग: कमर दर्द, शियाटिका, सरवाईकल स्पॉण्डलाइटिस, आमवात, के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा। श्वसन सम्बन्धि रोग: दगा, निगोनेया, प्रतिश्याय, नजला के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

प्राच्य तंत्र सम्बन्धि रोग: कब्ज, अजीर्ण, अम्लपित्त, अल्सर, उदरवायु, पीलिया के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योगचिकित्सा। रक्त परिवहन तंत्र सम्बन्धि: उच्च रक्ताचाप, निम्न रक्ताचाप, हृदय धमनी अवरोध के कारण संकेत, लक्षण, निदान एवं योगचिकित्सा।

इकाई -4

अन्तःसायी ग्रन्थियों सम्बन्धि: मधुमेह, थायरॉइड हार्मोन वृद्धि व कमी, मोटापा, डायबेटिज मानसिक शक्ति हास के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा। तंत्रिका तंत्र सम्बन्धि रोग: सिर दर्द, अवसाद, चिन्ता, अनिद्रा, माइग्रेन, तनाव, धुमपान, मद्यपान के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा। मानसिक स्वास्थ्य: अर्थ, परिभाषा, अंग, निर्धारक, कारण, लक्षण एवं उनका योग चिकित्सा द्वारा निदान।

संदर्भ ग्रन्थ:

1. चरक संहिता : महर्षि चरक
2. सुश्रुत संहिता : महर्षि सुश्रुत
3. आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य : आचार्य बालकृष्ण
4. स्वस्थवृत्त विज्ञान : रामहर्ष सिंह

M.A. in Yog Science 2018-19 – 4th Semester

MYS-C 403 Practical - 1

शिक्षण विधि (Teaching Practice)

[Total Marks: 100]

- CO 1. Student would be familiarize with the techniques of Yoga Teachings.
CO 2. Student would be able to take practical yoga class.
CO 3. Student would be able to perform different exercise of the yoga.
CO 4. Student would improve their presentation skill through drawing yoga Asanas on chart.

1	शिक्षण कक्षा	प्रत्येक परीक्षार्थी द्वारा उपरोक्त चार्ट पर लिखित विवरण लेनी होगी। जिसमें विद्यार्थी उपस्थित अन्य परीक्षार्थी होंगे। यह Teaching Practice सागुहिक अथवा छोटे सागूह बनाकर फरवाई जा सकती है।	50
2	चार्ट बनाना	पिछले तीनों पेपर (1,2,3) में लिखित आसनों, प्राणायाम, षट्कर्म एवं बन्धों मुद्राओं में से कोई दो आसनों, एक षट्कर्म, दो प्राणायामों, एक-एक बन्ध व मुद्रा के नामकरण विधि, लाभ एवं सावधानियों का विवरण चित्र सहित अलग-अलग चार्ट प्रत्येक विद्यार्थी द्वारा तैयार किए जायेंगे।	50

M.A. in Yog Science 2018-19 – 4th semester

MYS-C 404 Practical -2

Marks: 100

CO 1. Student would be familiarize about the Yoga Competitions.

CO 2. Student would know about the equipment needed for organizing yoga competition camp.

CO 3. Student would be able to prepare themselves for the yoga competition.

CO 4. Student would familiarize with concept of organizing yoga competition camp.

Officiating rules & Regulation of Yoga assan championship	योग आसन प्रतियोगिताओं हेतु निर्णायक कार्य बारे परीक्षा (मौखिक)	
	1) विभिन्न स्तरों पर आयोजित (जैसे अन्तर कॅलेज/अन्तर विश्वविद्यालयों/स्कुलों की योगासन प्रतियोगिताएं एवं संघों द्वारा आयोजित जिला, राज्य व राष्ट्रीय स्तर की योगासन प्रतियोगिता) योगासन प्रतियोगिताओं के आयोजन, आयुवर्ग, पाठ्यक्रम आदि की सामान्य जानकारी बारे अवगत होना। 2) प्रतियोगिताओं के आयोजन हेतु आवश्यक स्थान, सामग्री, स्टेज, आफिस आदि बारे जानकारी। 3) प्रतियोगिता के अंतर्गत निर्णय विधि की जानकारी 4) प्रतियोगिता हेतु खिलाड़ी/टीम तैयार करने बारे मौखिक जानकारी	100

M.A. in Yog Science 2018-19 – 4th semester

MYS-DA 401 Marma Therapy

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

COURSE OUTCOMES

- CO 1. The students would understand the need and importance of marma therapy and will also give value to Indian therapies.
CO 2. The student would be familiar with the concept given in the ancient vedic texts.
CO 3. Student would be able to know the technical knowledge of applying marma therapy.
CO 4. The student would familiar with the yoga and how marma help in achieving different aspects of it.
CO 5. The self healing ability would be developed among the students after learning the marma therapy.

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई-1

वैदिक चिकित्सा विज्ञान की पृष्ठभूमि, वेदों में मर्म विज्ञान चर्चा, मर्म विज्ञान परिचय, वैदिक चिकित्सा मर्म विज्ञान सम्बन्धी आचार संहिता।

इकाई-2

मर्म संख्या परिगणन, संक्षिप्त मर्म विवरण, मर्मों का परिमाण। सध्वजत्रुगत मर्म, सध्व एवं अघ्नःशाखा के गर्ग, उदर और पृष्ठ के गर्ग, गर्गों का पृथक-2 वर्णन।

इकाई-3

योग एवं मर्म विज्ञान, विभिन्न आसन, प्राणायाम एवं मर्मों का सम्बन्ध, षट्चक्र एवं मर्म।

इकाई-4

स्व मर्म चिकित्सा, मर्म चिकित्सा की विधि, मर्माभिघात- लक्षण एवं उपचार, मर्म चिकित्सा के अनन्तर सावधानियां। जीवन शैली से होने वाले रोगों में गर्ग चिकित्सा। वृद्धावस्था में होने वाले रोगों की मर्म चिकित्सा। गर्भावस्था और मर्म चिकित्सा।

संदर्भ ग्रन्थ-

सुश्रुत संहिता (शारीर स्थान)- गोतीलाल बनारसीदारा, दिल्ली 110007

वाग्भट्ट संहिता (शारीर स्थान)- गोतीलाल बनारसीदारा, दिल्ली 110007

गर्ग विज्ञान एवं गर्ग चिकित्सा- डॉ. सुनील कुमार जोशी

Marma science and principles of marma therapy- Dr. Sunil Kumar Joshi

M.A. in Yog Science 2018-19 – 4th semester

MYS-DA 402 Applied Yoga

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

COURSE OUTCOMES

CO 1. The student would know the application of the yoga in different fields like- sports, corporative world, health sector etc.

CO 2. Students would familiar with application of yoga in hospitals and other health related centers.

CO 3. Students would be able to know application of yoga among corporative world and different armies of India.

CO 4. Students would be familiar with the need and importance of yoga in the field of physical education and sports.

CO 5. The students would know about the concept of yogic tourism and its role in development of yoga around the world.

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इसके अलावा प्रत्येक इकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

इकाई-1

व्यवहारिक योग की अवधारणा, अर्थ, परिभाषा एवं अध्ययन की आवश्यकता। विभिन्न राग्गावित क्षेत्रों में व्यवहारिक योग की उपयोगिता। स्वास्थ्य एवं व्यवहारिक योग— व्यक्तिगत स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, सामुदायिक स्वास्थ्य। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल, स्वास्थ्य संस्थान, विकलांग केन्द्रों, नशा निवारण केन्द्रों में योग की उपयोगिता। आयुर्वेद, एलोपैथी, होम्योपैथी औषधलयों में योग की उपयोगिता।

इकाई-2

औद्योगिक एवं व्यावसायिक संस्थान के कर्मचारियों के लिए योग की उपयोगिता, कर्मचारियों के तनाव एवं समय प्रबन्धन के लिए यौगिक विधियां। सैन्य बल, अर्द्धसैनिक बल, पुलिस बल आदि के स्वास्थ्य संरक्षण एवं तनाव, अवसाद का यौगिक प्रबन्धन

इकाई-3

खेल एवं शारीरिक शिक्षा में योग की भूमिका। विभिन्न खेलों में कुशलता वृद्धि हेतु योग की उपादेयता। नशा निवारण में योग की उपयोगिता। शारीरिक एवं बौद्धिक विकलांगता एवं योग।

इकाई-4

यौगिक पर्यटन की अवधारणा। पर्यटन के विकास में योग की भूमिका, उत्तराखण्ड पर्यटन स्थलों में योग केन्द्रों के विकास की सम्भावना। तीर्थ यात्रियों के लिए विशेष योग अभ्यासक्रम।

सन्दर्भ ग्रन्थ—

व्यवहारिक योग— (स्वास्थ्य रक्षा एवं रोग परिहार के लिए)— डॉ. कालीदारा जोशी

M.A. in Yog Science 2018-19 – 4th semester

MYS-DB 401 Essay

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

- CO 1. The skills of expressing thoughts through writing would be developed among the students.
- CO 2. The students would familiar with the concept of yoga, human consciousness and eternal freedom.
- CO 3. The students would know the different important concept of Sankhya philosophy.
- CO 4. The student would familiar closely to the different lineages of yoga.
- CO 5. The students would be able to know about different yogic and their role in the field of yoga and they may accept them as their role model.

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

यूनिट-1

1. भारतीय वाङ्मय में योग का स्वरूप
2. भारतीय वाङ्मय में मानव चेतना
3. योग दर्शन की तत्त्वमीमांसा
4. भारतीय वाङ्मय में मोक्ष

यूनिट-2

1. सत्कार्यवाद
2. प्रमाण मीमांसा
3. सृष्टि प्रक्रिया
4. समाधि

यूनिट-3

1. अष्टांगयोग
2. ज्ञानयोग
3. भक्तियोग
4. कर्मयोग

यूनिट-4

1. महर्षि दयानन्द सरस्वती और उनकी योगसाधना
2. श्री अरविन्द एवं उनकी योग साधना
3. स्वामी विवेकानन्द एवं योग के क्षेत्र में उनका योगदान
4. स्वामी कुवलयानन्द एवं योग के क्षेत्र में उनका योगदान

M.A. in Yog Science 2018-19 – 4th semester

MYS-DB 402dissertation

[Total Marks: 100= External 80 + Internal 20 (Credit 4, Hours 60)]

नोट:- प्रश्न संख्या 1 में सम्पूर्ण पाठ्यक्रम में से 2 अंक के कुल 8 प्रश्न होंगे। इसके अलावा प्रत्येक ईकाई से 1 का उत्तर देते हुए कुल 4 प्रश्नों के उत्तर दें, सभी प्रश्न 16 अंक के ह।

(क) लघुशोध प्रबन्ध-

केवल वही छात्र लघुशोध प्रबन्ध ले सकेंगे जिनके प्रथम खण्ड के अंक (सैद्धान्तिक व क्रियात्मक) 60 प्रतिशत होंगे। पुनः परीक्षा की स्थिति में लघुशोध प्रबन्ध नहीं दिया जाएगा। 30 अप्रैल तक यह शोधप्रबन्ध विभाग में जमा कराना अनिवार्य होगा। बाह्य एवं आन्तरिक परीक्षक द्वारा गौखिक परीक्षा एवं लघुशोध प्रबन्ध के मूल्यांकन के 80 अंक होंगे तथा 20 अंको में से लघुशोध प्रबन्ध के निर्देशक द्वारा सतत मूल्यांकन के रूप में दिये जाएंगे।