

**CENTRAL UNIVERSITY OF HARYANA  
MAHENDERGARH**

(Established vide Central Universities Act 2009)  
NAAC Accredited 'A' Grade University



**SCHEME, SYLLABUS AND COURSES OF READING**  
Offered by the Department of Yoga for M. Sc. in YOGA Sciences  
SEMESTERS: I-IV

(Proposed w.e.f. the Academic Session: 2019-2021)

Semester – I	Examination: December, 2019
Semester – II	Examination: May, 2020
Semester – III	Examination: December, 2020
Semester – IV	Examination: May, 2021

(Approved in the Meeting of BOS Held on 03 November, 2020)



**School of Inter disciplinary and applied Sciences**

**Credit Matrix for M.Sc. Yoga  
w.e.f. 2019-2020**

<b>Semesters</b>	<b>Core Course (CC)</b>	<b>Discipline Centric Elective Courses (DCEC)</b>	<b>Interdisciplinary/ Generic Elective Course (GEC)</b>	<b>Total</b>
<b>I</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>26</b>
<b>II</b>	<b>21</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>25</b>
<b>III</b>	<b>21</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>25</b>
<b>IV</b>	<b>11</b>	<b>5+5</b>	<b>-</b>	<b>21</b>
<b>Total</b>	<b>79</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>97</b>

**Instructions for the Students:**

**Course Type**

**Core Course (CC):** There are core courses in every semester. These courses are to be compulsorily studied by a student as core courses to complete the requirement of this discipline of study.

**Discipline Centric Elective Courses (DCEC):** These are Elective courses and can be chosen from a pool of papers in all Semesters. These will be supportive to gain in depth understanding in concerned field of Yoga and are mandatory as per course curriculum.

**Generic Elective Course (GEC):** Generic Elective Course is to be taken from an unrelated discipline available in the School. It is interdisciplinary/open elective as per course curriculum available/offered by other departments included in the School and the GEC Course offered by the Department of Yoga is meant for the students of other disciplines.

**Introduction:**

Yoga is an ancient Indian scientific system and is evolved by Vedic Rishis for holistic growth of body, mind and spirit. It has potential for prevention of physiological and psychosomatic disorders and promotion of inclusive health. The eclectic approach of Yoga brings harmony in the individual and social life. It brings suitable changes in the behavioral pattern and attitude thereby helps to improve the inter-personal relationship at home and also in the society. Therapeutic benefits of Yoga have also been revealed by many scientific

researches carried out all over the world. Today, Yoga has become very popular and has gained essential, indispensable and even imperative space in the lives of individual dignitaries.

**Objectives of the Course:**

- 1) The course will provide deeper insight into the curriculum of Yogic Sciences along with the therapeutic applications of Yoga and alternative therapies.
- 2) At the Master level it is also intended that students should get familiar with the original texts.
- 3) Promoting Positive Health in the Students through Yoga and enabling and imparting skill in them to practice and apply Yogic practices for Health to general public and teach Yoga for total personality development and spiritual evolution.
- 4) Invoking and inculcating inquisitive, scientific temper in the students regarding the Traditional Indian Sciences specially Yoga, Spirituality and Ayurveda.
- 5) A research attitude and orientation will also be inculcated into the students so that they further become efficient to undertake advance, theoretical and applied researches in the field of Yoga and Alternative Therapies.

**Structure of Program:**  
**Semester - I**

<b>Course</b>	<b>Title of the Paper</b>	<b>L</b>	<b>T</b>	<b>P</b>	<b>C</b>
SIAS YOGA 1101 C 4105	Fundamentals and Foundation of Yoga	4	1	0	05
SIAS YOGA 1102 C 4105	Principles, Practices and Essentials of Haṭha-Yoga	4	1	0	05
SIAS YOGA 1103 C 00126	Yoga Practical - 1	0	0	12	06
SIAS YOGA 1104 C 4105	Yogic Practices and Human Anatomy and Physiology -1	4	1	0	05
SIAS YOGA 1105 C 4105	Eminent Ancient and Medieval Philosophers and Yogis of India	4	1	0	05
Total					26

**Semester –II**

<b>Course</b>	<b>Title of the Paper</b>	<b>L</b>	<b>T</b>	<b>P</b>	<b>C</b>
SIAS YOGA 1206 C 4105	Pātañjala-Yogasūtra	4	1	0	05
SIAS YOGA 1207 C 4105	Yogic Practices and Human Anatomy and Physiology -2	4	1	0	05
SIAS YOGA 1208 C 00126	Yoga Practical – 2	0	0	12	06
SIAS YOGA 1209 C 4105	Principle Upaniṣads, Gītā and Yogavāsiṣṭha	4	1	0	05
SIAS YOGA 1101 GEC 3104	Fundamentals of Yoga (for the students other than Yoga)	3	1	0	04
Total					25

**Semester – III**

<b>Course</b>	<b>Title of the Paper</b>	<b>L</b>	<b>T</b>	<b>P</b>	<b>C</b>
SIAS YOGA 1310 C 4105	Indian Philosophy	4	1	0	05
SIAS YOGA 1311 C 4105	Holistic Health and Yoga Therapy	4	1	0	05
SIAS YOGA 1312 C 00126	Yoga Practical – 3	0	0	12	06
SIAS YOGA 1313 C 4105	Teaching methods in Yoga	4	1	0	05
SIAS YOGA 1102 GEC 3104	Yoga and Holistic Health (for the students other than Yoga)	3	1	0	04
Total					25

**Semester - IV**

Course	Title of the Paper	L	T	P	C
SIAS YOGA 1414 C 4105	Research Methodology and Statistics in Yoga	4	1	0	05
SIAS YOGA 1415 C 00126	Yoga Practical -4 and Naturopathy	0	0	12	06
-	DCEC-1	4	1	0	05
-	DCEC-2	4	1	0	05
Total					21

Courses for students of M.Sc. (Yoga) only (DCEC):

Course	Title of the Paper	L	T	P	C
SIAS YOGA 1401 DCEC 4105	Applied Psychology and Yoga	4	1	0	05
SIAS YOGA 1402 DCEC 4105	Principles of Naturopathy and Natural Dietics	4	1	0	05
SIAS YOGA 1403 DCEC 4105	Āyurvedic Svasthavṛtta and Diet	4	1	0	05
SIAS YOGA 1404 DCEC 4105	Project, Seminar, Workshop on Yoga	4	1	0	05

**Scheme of Examination:**

**Seventy five percent (75%) attendances in theory and practical classes are necessary for a candidate to appear in the Internal Assessment and End-Semester examination.**

The evaluation of each theory paper is based on the following scheme:

- (a) Internal Assessment : 30 Marks  
 (b) End Semester Examination : 70 Marks

**Scheme of Evaluation:****A. Internal Assessment:****a. Theory:**

- (i) Evaluation of assignment, presentation etc. : 05 Marks  
 (ii) Class Test (Two 10 marks each) : 20 Marks  
 (iii) Attendance : 05 Marks

The marks of attendance shall be awarded as follows:

(i) 75% and bellow	: 00 Mark
(ii) 75% and up to 80%	: 01 Mark
(iii) 80% and up to 85%	: 02 Marks
(iv) 85% and up to 90%	: 03 Marks
(v) 90% and up to 95%	: 04 Marks
(vi) 95%	: 05 Marks

### **b. Practical:**

The Internal Evaluation of practical shall be awarded as follows:

(i) Evaluation of assignment, presentation etc	: 05 Marks
(ii) Performance in Yogic practices and Viva-voce (Two 10 marks each)	: 20 Marks
(iii) Attendance in Practical Classes	: 05 Marks

The marks of attendance shall be awarded as follows:

(i) 75% and bellow	: 00 Mark
(ii) 75% and up to 80%	: 01 Mark
(iii) 80% and up to 85%	: 02 Marks
(iv) 85% and up to 90%	: 03 Marks
(v) 90% and up to 95%	: 04 Marks
(vi) 95%	: 05 Marks

### **c. End Semester Examination for Practical Performance:**

It will consist of 70 marks as follows:

(i) Performance in Yogic practices and Practical notebook	: 50 Marks
(ii) Viva-voce	: 20 Marks

### **d. Evaluation of Projects:**

It will be based on periodic assessment of the progress of the Project and End Semester Examination as follow:

(i) First periodic assessment of the progress after 08 weeks	: 20 Marks
(ii) Second periodic assessment of after 04 weeks	: 20 Marks

#### **End Semester Examination will consist of:**

(a) Evaluation of submitted project	: 50 Marks
(b) Viva-Voce regarding the project	: 10 Marks

### **e. Evaluation of Seminars/ Workshops:**

(i) Documentation of the Seminar/Workshop	: 20 Marks
---	------------

(ii) First presentation of the Seminar/Workshop : 20 Marks

**End semester examination will consist of:**

(a) Presentation of the Seminar/Workshop : 50 Marks

(b) Defense of the Presentation : 10 Marks

## प्रथम सत्र - First Semester

### SIAS YOGA 1101 C 4105 - योग के आधारभूत मौलिक तत्त्व -Fundamentals of Yoga

#### Objective of the Paper:

- To equip the students basics of Yoga
- Students will familiarize themselves with Yogic terminology

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Know the difference between Hath Yoga and Raj Yoga
- How many types of Yoga is there in our ancient literature

#### Unit-I परिचय - Introduction

1. योग का अर्थ एवं परिभाषाएँ, योग का स्वरूप, योग का उद्देश्य - Meaning, Definitions, Form and Objectives of Yoga
2. योग की उत्पत्ति, योग का इतिहास और विकास - Origin, Development and Historical Background of Yoga.
3. योग से संबन्धित भ्रामक धारणायें एवं उनके समाधान - Misconceptions about Yoga and their Solutions.
4. नाड़ी और प्राण की अवधारणायें, कुण्डलिनी शक्ति एवं षट्चक्र का परिचय - Conceptions of Nāḍī and Prāṇa, Introduction to Kuṇḍalinī and Ṣaṭcakra.

#### Unit-II विभिन्न ग्रन्थों एवं परम्पराओं में योग - Yoga in Different Texts and Traditions

1. वेदों, उपनिषदों व गीता में योग का स्वरूप - Form of Yoga in Vedas, Upaniṣads and Gītā.
2. न्याय, वैशेषिक, सांख्य, मीमांसा, वेदान्त बौद्ध और जैन दर्शनों में योग का स्वरूप - Form of Yoga in Nyāya, Vaiśeṣika, Sāṅkhya, Mīmāṃsā and Vedānta Schools of Indian Philosophy.
3. आयुर्वेद, योगवाशिष्ठ एवं तंत्र में योग का स्वरूप - Form of Yoga in Āyurveda, Yoga-Vāsiṣṭha and Tantras.

### **Unit-III योग के विभिन्न प्रकार – 1.(संक्षिप्त परिचय) - Different Types of Yoga -1.**

(Brief Introduction)

हठयोग - Haṭha-yoga, राजयोग - Rāja-yoga, मन्त्रयोग - Mantra-yoga, लययोग - Laya-yoga कर्मयोग - Karma-yoga, ज्ञानयोग - Jñāna-yoga, भक्तियोग - Bhakti-yoga

### **Unit-IV योगाभ्यास की अनिवार्यताएँ - Essentials for Yoga Practice:**

1. योगाभ्यास के नियम एवम् अनुशासन - Rules and Disciplines in Yogic Practices
2. योगाभ्यास का स्थान एवं समय - Place and Timing of Yogic Practices
3. योगाभ्यासी की भोजन सूची एवं सारिणी - List and Schedule of Diet of Yoga Practitioner
4. योगाभ्यास के मार्ग में बाधाएँ - Obstacles in the Path of Yoga Practice
5. योगाभ्यास का अनुक्रम - Sequence of Yogic Practices

### **आवश्यक पठनीय - Essential Readings:**

1. स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती, योग-विज्ञान, योग निकेतन ट्रस्ट, ऋषिकेश - 1998
2. राजकुमारी पाण्डेय, भारतीय योगपरम्परा के विविध आयाम, राधा प्रकाशन, नई दिल्ली - 2008
3. स्वामी विवेकानन्द, ज्ञान-भक्ति-कर्म-योग और राजयोग, अद्वैत आश्रम, कलकत्ता - 2000
4. कामाख्या कुमार, योग-महाविज्ञान, Standard Publisher, New Delhi
5. कल्याण (योगाङ्क), गीता प्रेस गोरखपुर - 2002
6. कल्याण (योग तत्त्वांक), गीता प्रेस गोरखपुर - 1991
7. डॉ. ईश्वर भारद्वाज, औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान, सत्यम् पब्लिकेशन्स, उत्तम नगर, नई दिल्ली



**सन्दर्भ ग्रन्थ - Suggested Readings:**

1. योग-विज्ञानम्, आचार्य बालकृष्ण, पतञ्जलि योग-पीठ, हरिद्वार
2. वेदों में योग विद्या, स्वामी दिव्यानन्द
3. भारतीय दर्शन, आचार्य बलदेव उपाध्याय
4. भारत के महान् योगी, विश्वनाथ मुखर्जी
5. सन्त-चरित, स्वामी शिवानन्द
6. The Yoga Tradition, Motilal Banarsidass
7. K.S. Joshi - Yoga in Daily Life, Orient Paper Back Publication, New Delhi - 1985.
8. S.P. Singh - History of Yoga - PHISPC, Center for Studies of Civilization, Delhi, Ist Edn. - 2010
9. S. P. Singh and Yogi Mukesh - Foundation of Yoga, Standard Publishers, New Delhi - 2010

**SIAS YOGA 1102 C 4105 - हठयोग के सिद्धान्त, अभ्यास एवम्  
अनिवार्यताएँ - Principles, Practices and Essentials of Haṭhayoga  
(हठयोगप्रदीपिका व घेरण्डसंहिता पर आधृत –**

**Based on Haṭhayogapradīpikā and Gheraṇḍasaṃhitā)**

**Objective of the Paper:**

- To equip the students basics of Hath-Yoga
- Students will familiarize themselves with Hatha-Yogic texts

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Know the the sequences of Hath-Yogic practices
- Differentiate between Chaturanga Yoga and Saptanga Yoga

**Unit-I परिचय - Introduction:**

1. हठयोग की परिभाषा एवम् उद्देश्य - Haṭhayoga, its definition and objectives
2. हठयोग की उत्पत्ति एवं परम्परा - Origin and Tradition of Haṭhayoga
3. हठाभ्यास-हेतु उचित स्थान, वातावरण, ऋतु एवं काल का महत्त्व - Importance of proper Place, Environment, Season and Time for Haṭha practice
4. हठाभ्यास-हेतु साधक व बाधक तत्त्व - Aids and Obstructions to Haṭha practice
5. हठाभ्यास-हेतु निषिद्ध एवं संस्तुत आहार - Prohibited and Recommended Food for Haṭha practice.

**Unit-II अधोलिखित का अर्थ, उद्देश्य, विधि, लाभ एवं सावधानी - Meaning, Objectives, Techniques, Benefits and Cautions of the following:**

1. षट्कर्म - Ṣaṭkarmas

**Unit-III अधोलिखित का अर्थ, उद्देश्य, विधि, लाभ एवं सावधानी - Meaning, Objectives, Techniques, Benefits and Cautions of the following:**

1. आसन - Āsanas
2. प्राणायाम - Prāṇāyāma,
3. मुद्रा - Mudrā व
4. बन्ध - Bandha

**Unit-IV आध्यात्मिक ऊर्जा - Spiritual Energy:**

1. प्रत्याहार - Pratyāhāra,
2. ध्यान - Dhyāna,
3. समाधि - Samādhi,
4. नादानुसन्धान - Nādānusandhāna,
5. चक्र - Cakras,
6. नाड़ी - Nāḍi,
7. पञ्चकोश - Pañcakośa,
8. कुण्डलिनी शक्ति - Kuṇḍalinī Śakti, कुण्डलिनी शक्ति के जागरण की विधि - Technique of awakening Kuṇḍalinī Śakti

**आवश्यक पठनीय - Essential Readings:**

- 1) घेरण्ड-संहिता, स्वामी निरञ्जनानन्द, योग भारती, मुंगेर, बिहार - 1997
- 2) हठ-योग-प्रदीपिका, स्वामी दिगम्बर जी व रघुनाथ शास्त्री, कैवल्यधाम, लोनावला, पूना - 2006
- 3) घेरण्ड-संहिता, स्वामी दिगम्बर जी व एम.एल. घरोटे, कैवल्यधाम, लोनावला, पूना - 1978
- 4) हठ-योग-प्रदीपिका, स्वामी मुक्तिबोधानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार - 2000
- 5) स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार - 2006
- 6) स्वामी कुवलयानन्द व एस.ए. शुक्ल, गोरक्ष-षट्कर्म, कैवल्यधाम, लोनावला, पूना - 2006

**सन्दर्भ ग्रंथ - Suggested Readings:**

1. B.K.S. Iyengar - Light on Yoga, Harper Collins Publisher, New Delhi - 2012
2. B.K.S. Iyengar - Light on Pranayama, Harper Collins Publisher, New Delhi - 2012
3. M.L.Gharote - Hatha Ratnavali, Kaivalyadham SMYM Samiti, Lonavala - 2009
4. M.L.Gharote - Siddhasiddhant Paddhati, Kaivalyadham SMYM Samiti, Lonavala - 2005

## **SIAS YOGA 1103 C 00126 - यौगिक अभ्यास – 1, Yoga Practical -1**

### **यौगिक क्रियाओं का क्रमिक अभ्यास - Sequence of Yoga Practices**

#### **Objective of the Paper:**

- To learn how to practice different Yogic practices
- What are the different Yogic techniques and how to perform them?

#### **Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Do Yogasana practices with effective manners
- Do different Yogic Shatkarmas like Jal Neti, Sutra Neti etc.

1. षट्कर्म - **Ṣaṭkarmas:** गजकरणी (कुञ्जल), जलनेति, सूत्रनेति, रबरनेति, अग्निसार, वातक्रम-कपालभाति - Gajakaraṇa, (Kuñjala), Jalaneti, Sūtraneti, Rabarneti, Agnisāra, Vātakrama-Kapālabhāti
2. सूक्ष्म-व्यायाम - **Subtle Exercise:** स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी कृत 'सूक्ष्म व्यायाम' से प्रथम बीस क्रियाएँ - First twenty exercises from the Book - 'Sūkṣma Vyāyāma' of Swami Dhirendra Brahmachari.
3. सूर्य-नमस्कार (संबद्ध मन्त्रोच्चारण-पूर्वक) - **Sūrya-Namaskāra** (Along recitation of concerned mantras)
4. आसन - **Āsanas:** उत्तानपादासन, भुजंगासन, शलभासन, नौकासन, विपरीत-नौकासन या नाभ्यासन, मकरासन, धनुरासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन, पद्मासन, उत्थित-पद्मासन, वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन, वज्रासन, सुप्तवज्रासन, कूर्मासन, उत्तानकूर्मासन, शांकासन (गुरुप्रणामासन), दण्डासन, सिंहासन, भद्रासन,

मार्जार्यासन, व्याघ्रासन, कागासन, ताड़ासन, कटिचक्रासन, पार्श्वचक्रासन, त्रिकोणासन, कोणासन, ऊर्ध्वहस्तोत्तानासन, उत्कटासन, पादहस्तासन, नटराजासन व शवासन - Uttānapādāsana, Bhujāṅgāsana, Śalabhāsana, Naukāśana, Viparīta-Naukāśana or Nābhyāsana, Makarāsana, Dhanurāsana, Siddhāsana, Svastikāsana, Padmāsana, Utthita-Padmāsana, Vagrāsana, Ardhamatsyendrāsana, Gomukhāsana, Vajrāsana, Supta-Vajrāsana, Kurmāsana, Uttāna-Kurmāsana, Śaśāṅkāśana (Gurupraṇāmāsana), Daṇḍāsana, Siṅhāsana, Bhadrāsana, Mārjāryāsana, Vyāghrāsana, Kāgāsana, Tāḍāsana, Kaṭicakrāsana, Pārśva-cakrāsana, Trikoṇāsana, Koṇāsana, Ūrdhvahastottānāsana, Utkaṭāsana, Pādahastāsana, Naṭarājāsana and Śavāsana

5. **प्राणायाम - Prāṇāyāma:** नाडीशोधन, अनुलोम-विलोम, सूर्यभेदी, उज्जायी व शीत्कारी - Nāḍīśodhana, Anuloma-Viloma, Sūryabhedī, Ujjāyī, and Śītkārī
6. **मुद्रा व बन्ध - Mudrā and Bandha:** उड्डियानबन्ध, मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध, विपरीतकरणी, तडागी, काकी व शाम्भवी - Uḍḍiyānabandha, Mūlabandha, Jālandharabandha, Viparītakaraṇī, Taḍāgī, Kāki and Śāmbhavī
7. **ध्यान - Meditation:** ओङ्कारध्यान व प्रेक्षाध्यान - Onkāradhyāna and Prekṣādhyāna

### **आवश्यक पठनीय - Essential Readings:**

1. स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, सूक्ष्म व्यायाम, मोरारजी देसाई नेशनल ईन्स्टिट्यूट ऑव योग, निकट गोल डाकखाना, नई दिल्ली
2. O.P. Tiwari - Asana why and how, Kaivalyadham SMYM Samiti, Lonavala - 2012.
3. M.L. Gharote - Guidelines for Yogic Practices, Medha Publication, Lonavala.
4. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार - 2006
5. पं. श्रीराम शर्मा, प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम, ब्रह्मवर्चस् शोध संस्थान, शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार - 1998.

### **सन्दर्भ ग्रंथ - Suggested Readings:**

1. B.K.S. Iyengar - Light on Yoga, Harper Collins Publisher, New Delhi, 2012.
2. B.K.S. Iyengar - Light on Pranayama, Harper Collins Publisher, New Delhi, 2012.
3. Swami Kuvlayanand - Asana, Kaivalyadham SMYM Samiti, Lonavala, 1993.

**SIAS YOGA 1104 C 4105 - योगाभ्यास एवं मानवीय अवयव-संघटन व शारीर संरचना - 1,  
Human Anatomy, Physiology and Yogic Practices - 1**

**Objective of the Paper:**

- To know about human body systems
- How Yogic practices do impact our body systems?

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Anatomy and physiology of different parts of the body
- Explain the impact of Yogic practices on body systems

**UNIT-I कोशिका, ऊतक, शरीर व मन का परिचय - Introduction to Cell, Tissue, Body and Mind**

1. शरीर की परिभाषा, शरीर का षडंगत्व, पुरुष के आयुर्वेदोक्त चार भेद - चेतना-पुरुष, धातु-पुरुष, पंचविंशति-पुरुष, षड्धातु-पुरुष - Human Body, Its six types of organism, Four Types of Puruṣa according to Āyurveda - Catena-Puruṣa, Dhātu-Puruṣa, Pañcaviṁśati-Puruṣa, Ṣaḍdhātu- Puruṣa
2. मानवीय कोशिका - **Human Cell** संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य - Structure and Functions
3. ऊतक की संरचना, प्रकार तथा कार्य – Structure, Types and Functions of Tissue
4. मन की परिभाषा, मन की उत्पत्ति, मन का स्थान, मन का निग्रह, मन के कर्म के संदर्भ में ध्यान समन्वय - Definition of Mind, Origin of Mind, Place of Mind, Keeping the Mind in Check, Meditational Sequence with regards to Functions of Mind

**UNIT II अस्थि पेशीय तन्त्र एवं योग – Musculoskeletal system and Yoga**

1. अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थि की संख्या, अस्थि की संरचना, अस्थि के कार्य - Definition of Bone, Types of Bones, Number of Bones, Structure of Bones, Function of Bones
2. तरुणास्थि/उपास्थि का स्थान, तरुणास्थि/उपास्थि के भेद और कार्य - Place of Cartilage, Types and Functions of Cartilage

3. सन्धि-स्थल, प्रकार, घुटने व कशेरुका सन्धि-स्थल की संरचना - Joints, their Types, Structure of the Joints of Knee and Vertebra
4. अस्थि-तंत्र पर योगाभ्यास का प्रभाव - Impact of Yoga on Skeletal System
5. मांस-धातु की संरचना, पेशी का परिचय, पेशियों की संख्या व भेद - Structure of Flesh, Introduction of Muscles, Number and Types of Muscles
6. पेशी की संरचना, पेशियों के कार्य - Structure of Muscle, Functions of Muscles
7. शरीर की प्रधान पेशियों का संक्षिप्त परिचय यथा फ्रन्टेलिस, आक्सीपीटोफ्रंटालिस, टैम्पोरोपेरन्टालिस, स्टर्नोक्लीडोमैस्टायड, लैटिसमस-डोरसाई, ट्रैपीजियस, रेक्टस-फेमोरिस, रेक्टस-एबडोमिनिस, डैल्तायड, बाइसैप्स-ब्राची, ट्राईसैप्स-ब्राची, ट्राईसैप्स-सुराए, ग्लूटियस-मैक्सीमस, रेक्टस-फेमोरिस, सारटोरियस, गैस्ट्रोक्नीमियस - Short Introduction of Main Muscles of Body, for example - Frontalis, Occipitofrontalis, Sternocleidomastoid, Latissimus-dorsi, Trapezius, Rectus-femoris, Rectus-abdominis, Deltoid, Biceps-brachii, Triceps-brachii, Triceps-surae, Gluteus-maximus, Rectus-femoris, Sartorius, Gastrocnemius
8. योगाभ्यास का पेशी-तंत्र पर प्रभाव - Impact of Yogic Exercises on Muscle system

### UNIT III श्वसन तन्त्र एवं योग - Respiratory System and Yoga

1. श्वसन की परिभाषा, श्वसन के भेद, श्वसन तन्त्र की संरचना, श्वसन की क्रिया - बाह्य व आन्तरिक - Definition of Respiration, Types of Respiration, Structure of Respiratory System, Inner and Outer Function of Respiration
2. गैसों का परिवहन, श्वसन-क्रिया की नियंत्रण प्रक्रियायें - Movement of Gases, Regulatory Functions of Respiration
3. श्वसन क्षमताएं व आयतनों की संक्षिप्त जानकारी - Capacity of Respiration and Short Information of Expansion
4. श्वसन तन्त्र पर योगाभ्यास का प्रभाव - Impact of Yogic Exercises on Respiratory System

### UNIT IV अन्तःस्त्रावी-तन्त्र, नाड़ी-तन्त्र एवं योग - Endocrinal System, Nervous System and Yoga

1. अन्तःस्त्रावी व बहिस्त्रावी ग्रन्थियों का परिचय - Introduction to Endocrine and Exocrine Glands
2. एन्जाइमस व हार्मोन में अन्तर, पीयूष ग्रन्थि, पिनियल ग्रन्थि, परिचुल्लिका ग्रन्थी, चुल्लिका ग्रन्थि, बाल्य-ग्रन्थि (थाइमॉस) आदि ग्रन्थियों का परिचय - Difference between Enzyme and Harmon,

Introduction to different Glands like - Pituitary Gland, Pineal Gland, Parathyroid Gland, Thyroid Gland, Thymus etc.

3. अग्नाशय तथा एड्रीनल ग्रन्थि, डिम्ब व अण्डकोष ग्रन्थियों की स्थिति, हार्मोन व उनके कार्य - Pancreas and Adrenal Glands, Position of Ovaries and Testes, Harmon and their Functions
4. योगाभ्यास का अन्तःस्रावी व बहिःस्रावी ग्रन्थियों पर प्रभाव - Impact of Yogic Exercises on Endocrine and Exocrine System of Glands
5. नाड़ी-तन्त्र – सामान्य परिचय, विभिन्न भाग, संरचना एवं कार्य - Nervous System, General Information, Different Parts, Its Structure and Function

**आवश्यक पठनीय -Essential Readings:**

1. Shirley Teles, A Glimpses of Human Body, Swami Vivekanand Yoga Prakashan, Bangalore- 2014
2. M.M. Gore, Anatomy and Physiology of Yogic Practices, Motilal Banarsidass, New Delhi- 2007
3. Ross and Wilson, Human Anatomy and Physiology in Health and Illness, Churchill Livingstone- 2010
4. पं. ब्रह्मवर्चस , प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम , श्रीराम शर्मा . शोध संस्थान- हरिद्वार , शान्तिकुञ्ज , 1998

**सन्दर्भ ग्रंथ -Suggested Readings:**

1. Inderveer Singh, Anatomy and Physiology for Nurses, Jaypee Brothers Publishers- 2008
2. राकेश दीक्षित 2005 - मथुरा , भाषा भवन , विज्ञान-रचना एवं क्रिया-शरीर ,
- .3डॉ भास्कर .गोविन्द घाणेकर 2018 - (शरीर स्थान) सुश्रुत ,
- .4डॉ 2013 - शरीर रचना विज्ञान , मुकुन्द स्वरूप वर्मा .
- .5डॉ - शरीर क्रिया विज्ञान , प्रियव्रत शर्मा .1954
- 62009 - आयुर्वेदीय क्रिया शरीर , वैद्य रणजीत राय देसाई .

**SIAS YOGA 1105 C 4105 प्राचीन एवं मध्यकालीन प्रसिद्ध भारतीय दार्शनिक व योगी -  
Eminent Ancient and Medieval Philosophers and Yogis of India**

**Objective of the Paper:**

- To know about our great Indian Yogis

- To learn about the teachings of Yogies of India

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Recognise our great Yogis and their contribution towards society
- Familiar with our great ancient Indian heritage and culture

**UNIT-I संक्षिप्त जीवन-वृत्त तथा दर्शन व योग के प्रति योगदान - Short Life Sketch and their Contribution to Philosophy and Yoga**

1. महर्षि मनु - Maharṣi Manu, 2. महर्षि याज्ञवल्क्य - Maharṣi Yājñavalakya, 3. महर्षि अष्टावक्र - Maharṣi Aṣṭāvakra, 4. विदेह राजा जनक - Videha Rājā Janaka, 5. ऋषिका मैत्रेयी - Rṣikā Maitrey, 6. ऋषिका गार्गी - Rṣikā Gārgī

**UNIT-II संक्षिप्त जीवन-वृत्त तथा दर्शन व योग के प्रति योगदान - Short Life Sketch and their Contribution to Philosophy and Yoga**

1. महर्षि वाल्मीकि - Maharṣi Vālmīki, 2. महर्षि वेदव्यास - Maharṣi Vedavyāsa, 3. महर्षि वसिष्ठ - Maharṣi Vasiṣṭha, 4. महर्षि विश्वामित्र - Maharṣi Viśvāmitra

**UNIT-III संक्षिप्त जीवन-वृत्त तथा दर्शन व योग के प्रति योगदान - Short Life Sketch and their Contribution to Philosophy and Yoga**

1. मुनि अक्षपाद गौतम - Muni Akṣapāda Gautama, 2. मुनि कणाद - Muni Kaṇāda, 3. मुनि कपिल - Muni Kapila, 4. पतञ्जलि - Muni Patañjali, 5. मुनि जैमिनि - Muni Jaimini, 6. मुनि बादरायण - Muni Bādarāyaṇa,

**UNIT-IV संक्षिप्त जीवन-वृत्त तथा दर्शन व योग के प्रति योगदान - Short Life Sketch and their Contribution to Philosophy and Yoga**

1. आदि शंकराचार्य - Ādi Śaṅkarācārya, 2. योगी मत्स्येन्द्रनाथ - Yogi Matsyendranātha, 3. योगी गोरक्षनाथ - Yogi Gorakshanātha, 4. सन्त ज्ञानेश्वर - Santa Jñāneśwara, 5. मुनि गौतम बुद्ध - Muni Gautama Buddha, 6. मुनि महावीर जिन - Muni Mahavira Jina

**आवश्यक पठनीय - Essential Readings:**

- 1) विश्वनाथ मुखर्जी, भारत के महान् योगी, विश्वविद्यालय प्रकाशन, नई दिल्ली - 2005
- 2) विश्वनाथ मुखर्जी, भारत की महान् साधिकायें, विश्वविद्यालय प्रकाशन, नई दिल्ली - 2005



- 3) कल्याण (भक्त अङ्क), गीता प्रेस गोरखपुर
- 4) कल्याण (सन्त अङ्क), गीता प्रेस गोरखपुर
- 5) पं. श्रीराम शर्मा, प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम, ब्रह्मवर्चस् शोध संस्थान, शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार - 1998.

**सन्दर्भ ग्रंथ- Suggested Readings:**

1. कल्याण (योग-तत्त्वांक व योगाङ्क), गीता प्रेस गोरखपुर, क्रमशः 1991 व 2002
2. राकेश दीक्षित, शरीर-रचना एवं क्रिया-विज्ञान, भाषा भवन, मथुरा - 2005
3. डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर, सुश्रुत (शरीर स्थान)
4. डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा, शरीर रचना विज्ञान

## **द्वितीय सत्र -Second Semester**

### **SIAS YOGA 1206 C 4105 - पातञ्जल योगसूत्र - Pātañjala Yogasūtra**

**Objective of the Paper:**

- To provide teachings of Patanjali Yoga Sutra
- How does one can control their mental fluctuations?

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Know mental fluctuations and methods of control them.
- Use the teachings of Patanjali in daily life.

**Unit-I** पातञ्जल योगसूत्र का परिचयचित्त , की भूमियाँ, चित्तवृत्तियाँ, अभ्यास और वैराग्य रूपी संसाधन, योगअंतराय-, चित्तप्रसादन - Introduction of Patañjali's Yogasūtra, Cittabhūmis, Cittavṛttis, Abhyāsa & Vairāgya as the tools, Yoga-Antarāyas, Citta-Prasādana

**Unit-II** क्रियायोग- और उसके प्रकार, ईश्वर का स्वरूप, पंच क्लेश, चतुर्व्यूहवाद, कर्म सिद्धान्त - Kriyā-Yoga and its Kinds, Concept of Īśvara, Pañca-kleśas, Caturvyūhavāda, Karma Theory अष्टाङ्गयोग, यम ,नियम-वितर्क और महाव्रत की अवधारणा ,आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार और उनकी सिद्धियाँ - Eight Steps of Yoga, Yamas & Niyamas, Concept of Vitarka and Mahāvratas, Āsanas, Prāṇāyāma, Pratyāhāra and their Siddhis

**Unit-III** धारणा, ध्यान एवं समाधि का परिचय और संयम का स्वरूप, समाधि के प्रकारसम्प्रज्ञात -, असम्प्रज्ञात, ऋतम्भरा प्रज्ञा, विवेकख्याति, धर्ममेघ समाधि - Introduction of DhāraṇāDhyān ,aNature of ,and Samādhi SaṁnyamaKinds of Samādhi , -Samprajñāt aAsampra ,jñāta, Ṛtambharā PrajñāVivek ,a ,khyāti DharamameghaSamādhi

**Unit-IV** अष्ट-सिद्धियाँ, पुरुष एवं प्रकृति की अवधारणापुरुष और प्रकृति का , संयोग, सिद्धि के पांच साधन, समाधि जनित सिद्धि का महत्त्व कैवल्य की अवधारणा , - AṣṭaSiddhi-s, Concept of Puruṣa and Prakṛti and Conjunction of both, Five means of Siddhi, Importance of Siddhis achieved through Samādhi, Concept of Kaivalya

### आवश्यक पठनीय -Essential Readings:

1. स्वामी ओमानन्द तीर्थ ,पातंजल योग-प्रदीप,गीता प्रेसगोरखपुर , - 2013
2. हरिकृष्ण गोयन्दका गोरखपुर ,गीता प्रेस ,पातंजल योगदर्शन , -2007
3. Swami Satyananda Saraswati, Four Chapters on Freedom, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar - 2001
4. P.V. Karambelkar, Pātañjala Yogasūtra, Kaivalyadham SMYM Samiti, Lonavla -2011
5. श्रीराम शर्मा आचार्यदर्शन-दर्शन और योग-सांख्य ,, अखण्ड1998 - मथुरा ,ज्योति-
6. आचार्य उदयवीर शास्त्रीनई ,विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द ,विद्योदयभाष्यम् ,योगदर्शनम् , सड़क दिल्ली , 1990 -

### सन्दर्भ ग्रंथ -Suggested Readings:

1. श्रीराम शर्मा आचार्य, साधना पद्धतियों का ज्ञान और विज्ञान, अखण्ड1998 - मथुरा ,ज्योति-
2. Maharṣi Vyasa, Vyāsa-Bhāṣhya (Yogasūtra), Chaukhambha Sanskrit Sansthan, Varanasi -2016

### SIAS YOGA 1207 C 4105

#### मानव-शरीर-रचना एवं क्रिया-विज्ञान तथा योगाभ्यास - 2

#### Human Anatomy, Physiology and Yogic Practices - 2

#### Objective of the Paper:

- To know about human body systems
- How Yogic practices do impact our body systems?

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Anatomy and physiology of different parts of the body
- Explain the impact of Yogic practices on body systems

### **Unit-I रक्त-परिसंचरण-तन्त्र एवं रक्त की संरचना - Blood Circulatory System and Formation of Blood**

1. श्वेत रक्त-कण व लाल रक्त-कण की संरचना तथा कार्य, रक्त के कार्य - Formation and Function of White Blood Cell and Red Blood Cell ,Functions of Blood
2. धमनी व शिरा की संरचना व उनमें अन्तर - Formation of Vein and Nerve and Difference between them
3. हृदय की बाह्य एवं आन्तरिक संरचना, हृदय चक्र - Outer and Inner Formation of Heart, Cardiac Cycle
4. रक्तदाब, रक्त का संवहन -Blood Pressure, Blood Circulation
5. रक्त परिसंचरण तन्त्र पर योगाभ्यास का प्रभाव - Impact of Yogic Exercises on Blood Circulatory System
6. रक्तदाब व हृदय गति की नियन्त्रण प्रक्रिया - Mechanism for the Control of Blood-Pressure and Heart Beat

### **Unit-II पाचन-तन्त्र - Digestive System**

1. पाचन तन्त्र की परिभाषा, पाचन तन्त्र की संरचना व क्रियाएँ - Definition of Digestive System, Formation and Functions of Digestive System
2. प्रोटीन, वसा तथा कार्बोहाईड्रेट्स का पाचन - Digestion of Protein, Fats and Carbohydrates
3. यकृत की संरचना और कार्य - Formation and Functions of Liver
4. अग्नाशय की संरचना और कार्य - Formation and Functions of Pancreas
5. पाचन-तन्त्र पर योगाभ्यास का प्रभाव - Impact of Yogic Exercises on Digestive System

### **Unit-III उत्सर्जन प्रक्रिया एवं योगाभ्यास - Excretory System and Yogic Practices**

1. उत्सर्जन-तन्त्र का परिचय, उत्सर्जन तन्त्र की संरचना - Introduction of Excretory System, Formation of Excretory System
2. वृक्क की संरचना तथा कार्य, वृक्काणु (नेफ्रान) की संरचना -Formation and Functions of Kidney, Formation of Nephron
3. मूत्र उत्पत्ति की प्रक्रिया, मूत्र का उत्सर्जन, मूत्र की मात्रा व संघटक, मूत्र द्वारा उत्सर्जित असामान्य पदार्थ - System of origin of Urine, Excretion of Urine, Quantity and ingredients of Urine, Abnormal Ingredients excreted by Urine
4. उत्सर्जन तन्त्र पर योगाभ्यास का प्रभाव - Impact of Yogic Exercises on Excretory System

### **Unit-IV तन्त्रिका तन्त्र एवं योगाभ्यास - Nervous System and Yogic Practices**

- .1 तन्त्रिका तन्त्र के विभाग, तन्त्रिकाओं के प्रकार (जानकारी संक्षिप्त), तन्त्रिका कोशिका की संरचना -Divisions of Nervous System, Brief Information regarding types of Nerves, Formation of all of Vein
- .2 मस्तिष्क के तीन विभाग, बृहद्मस्तिष्क की संरचना और कार्य-, लघु -मस्तिष्क ,संरचना और कार्य मस्तिष्क की- वृन्त की संरचना और कार्य - Three Divisions of Mind, Formation and Functions of Cerebrum, Formation and Functions of Cerebellum, Formation and Functions of Brainstem
- .3 धमनियों के भेद, मस्तिष्कीय धमनियाँ, सौषुम्निक धमनियाँ, (धमनियाँ-ग्रीवा) नाड़ी संस्थान एवं तन्त्रिका तन्त्र पर योगाभ्यास का प्रभाव -Divisions of Veins, Veins of Mind, Carotid Veins, Impact of Yogic Exercises on Nervous and Vein System
4. ज्ञानेन्द्रियों की संरचना और कार्य, ज्ञानेन्द्रियों पर योगाभ्यास का प्रभाव -Formation and Functions of Sensual Organs, Impact of Yogic Exercises on Sensual Organs

### **आवश्यक पठनीय -Essential Readings:**

1. Shirley Teles, A Glimpses of Human Body, Swami Vivekanand Yoga Prakashan, Bangalore - 2014
2. M.M. Gore, Anatomy and Physiology of Yogic Practices, Motilal Banarsidass, New Delhi- 2007
3. Ross and Wilson, Human Anatomy and Physiology in Health and Illness, Churchill Livingstone- 2010
4. पं- हरिद्वार ,शान्तिकुञ्ज ,ब्रह्मवर्चस् शोध संस्थान ,प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम ,श्रीराम शर्मा . 1998

### **सन्दर्भ ग्रंथ -Suggested Readings:**

1. Inderveer Singh, Anatomy and Physiology for Nurses, Jaypee Brothers Publishers- 2008
2. राकेश दीक्षित 2005 - मथुरा ,भाषा भवन ,विज्ञान-एवं क्रिया रचना-शरीर ,
- .3डॉ 2018 - (शरीर स्थान) सुश्रुत ,भास्कर गोविन्द घाणेकर .
- .4डॉ 2013 - शरीर रचना विज्ञान ,मुकुन्द स्वरूप वर्मा .
- .5डॉ - शरीर क्रिया विज्ञान ,प्रियव्रत शर्मा .1954
- 62009 - आयुर्वेदीय क्रिया शरीर ,वैद्य रणजीत राय देसाई .

## SIAS YOGA 1208 C 00126 - योग- अभ्यास-प्रायोगिक-2, Yoga-Practical -2

### योगाभ्यास का अनुक्रम -Sequence of Yogic Practices

#### Objective of the Paper:

- To learn how to practice different Yogic practices
- What are the different Yogic techniques and how to perform them?

#### Outcome of the Paper: Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Do Yogasana practices with effective manners
- Do different Yogic Shatkarmas like Jal Neti, Sutra Neti etc.
- Perform all the Sukshama and sthul vyayama

**टिप्पणी** - प्रथम सत्र के पाठ्यक्रम में आई सभी षट्कर्म क्रियाएँ, सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध व ध्यान द्वितीय सत्र में भी सम्मिलित रहेंगे - Śaṭkarmas (Kriyās), Subtle Exercises, Āsanas, Prāṇāyāma, Mudrās, Bandhas and Meditation practiced in the first semester shall also be included in the syllabus of the second semester

1. **षट्कर्म** - व्युत्क्रम, कपालभाति- दण्डधौति (दाएँ व बाएँ, मध्य) नौलि, - **Śaṭkarmas** - Vyutkrama-Kapālabhāti, Daṇḍadhauti, Naulī (Central, Right and Left)
2. **सूक्ष्मव्यायाम**- स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी कृत 'सूक्ष्म व्यायाम' से सभी 1)से 48 क्रियाएँ ( - **Sūkṣma Vyāyāma** (Subtle Exercises) of Svāmī Dhīrendra Brahmachārī 1) to 48)
3. **सूर्यनमस्कार**- (संबद्ध मन्त्रोच्चारणपूर्वक-) - **Sūrya-Namaskāra** (Along recitation of concerned mantras)
4. **आसन** - ध्यानात्मक व विश्राम-दायक आसन - सिंहासन, मुक्तासन, भद्रासन, स्वस्तिक आसन, मकरासन - **Āsanas - Meditative and Relaxative Āsanas** - Simhāsana, Muktāsana, Bhadrāsana, Svastikāsana, Makarāsana - सांस्कृतिक आसन - खड़े होकर किए जाने वाले आसन - उत्कटासन, पादहस्तासन, वृक्षासन, गरुडासन - **Cultural Āsanas - Standing Āsanas** - Utkatāsana, Pādahastāsana, Vṛkṣāsana, Garuḍāsana - कमर के बल लेट कर किए जाने वाले आसन - सर्वांगासनचक्रासन, हलासन, मत्स्यासन, - **Spine Yoga Asanas** - Sarvāṅgāsana, Matsyāsana, Halāsana, Cakrāsana - पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन - भुजंगासन, विपरीत-नौकासन, एकपाद-धनुरासन - **Prone Yoga Āsanas** - Bhujāṅgāsana, Viparīta-Naukāśana, Ekapāda-Dhanurāsana - बैठकर किए जाने वाले आसन - जानुशीर्षासन, तोलाङ्गुलासन, आकर्णधनुरासन, बद्धपद्मासन - **Sitting Yoga Āsanas** - Jānuśīrṣāsana, Ākarṇadhanurāsana, Tolāṅgulāsana, Baddha-Padmāsana - उन्नत आसन - एकपादस्कन्दासन, बकासन, पूर्ण उष्ट्रासन, शीर्षासन - **Advance Āsanas** - Ekpādaskandāsana, Bakāsana, Pūrṇa Uṣṭrāsana, Śīrṣāsana

5. प्राणायाम - भस्त्रिका शीतली व भ्रामरी ,- Prāṇāyāma - Bhastrikā, Sītālī and Bhrāmārī
6. मुद्रा व बन्ध - अश्विनीमुद्रा, महामुद्रामहावेधमुद्रा व शक्तिचालिनीमुद्रा ,महाबन्ध , - **Mudrās and Bandhas** -  
Aśvinīmudrā, Mahāmudrā, Mahābandha, Mahāvedhamudrā and Śakticālinīmudrā
7. ध्यान - सोऽहम् साधना, गायत्रीध्यान व-मन्त्र- विपश्यना-ध्यान - Dhyānas (Meditation) - So’ham Sādhanā,  
Gāyatrī-Mantra-Meditation, Vipāśyanā-Meditation

### **आवश्यक पठनीय -Essential Readings:**

1. स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारीनई ,निकट गोल डाकखाना ,मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टिट्यूट ऑव योग ,सूक्ष्म व्यायाम ,  
- दिल्ली 1966
2. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती2006 - बिहार ,मुंगेर ,योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट ,बन्ध-मुद्रा-प्राणायाम-आसन ,
3. O.P. Tiwari - Asana Why and How, Kaivalyadham SMYM Samiti, Lonavala- 2012
4. M.L. Gharote - Guidelines for Yogic Practices, Medha Publication, Lonavala - 1982
5. पं - हरिद्वार ,शान्तिकुञ्ज ,ब्रह्मवर्चस् शोध संस्थान ,प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम ,श्रीराम शर्मा .1998

### **सन्दर्भ ग्रंथ- Suggested Readings:**

1. B.K.S. Iyengar - Light on Yoga, Harper Collins Publisher, New Delhi- 2012
2. B.K.S. Iyengar - Light on Pranayama, Harper Collins Publisher, New Delhi- 2012
3. Swami Kuvlayanand - Asana, Kaivalyadham SMYM Samiti, Lonavala- 1993
4. Swami Satyananda Saraswati - Asana Pranayama Mudra Bandhas, Yoga Publication Trust,  
Munger, Bihar - 2006

**SIAS YOGA 1209 C 4105 - मुख्य उपनिषद्, श्रीमद्भगवद्गीता और योगवासिष्ठ**

**Principal Upaniṣads, Gītā and Yogavāsiṣṭha**

### **Objective of the Paper:**

- To know about principal Upanishads
- To learn about the teachings of Upanishadas

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Understad about teachings of Upanishadas

- How Upanishads are helpful to human beings

**Unit-I ईशावास्योपनिषद्** - कर्म-निष्ठा, विद्या और अविद्या, ब्रह्म का स्वरूप - **Īśāvāsyaopaniṣad**- Karmaniṣṭhā, Vidyā & Avidyā, Nature of Brahman - **केनोपनिषद्** - आत्मा और मन, सत्य की अनुभूति, यक्ष के उपाख्यान का संदेश - **Kenopaniṣad** - Ātmā and the Mind, Realization of Truth, Message of Yakṣa-Episode - **कठोपनिषद्** - योग की परिभाषा, आत्मा का स्वरूप एवं आत्मानुभूति का महत्त्व - **Kaṭhōpaniṣad** - Definition of Yoga, Nature of Soul, Importance of Self Realization - **प्रश्नोपनिषद्** - प्राण और रयि की अवधारणा, पंचप्राण - **Praśnopaniṣad** - Concept of Prāṇa & Rayi (Creation), Pañcaprāṇa

**Unit-II मुंडकोपनिषद्** - विद्या - परा तथा अपरा, ब्रह्मविद्या की विशेषताएं, तप और गुरुभक्ति, सृष्टि की उत्पत्ति, ध्यान का उद्देश्य - **Muṇḍakopaniṣad** - Vidyā - Parā & Aparā, Characteristics of Brahmadevyā, Tapas & Gurubhakti, Creation, Goal of Meditation - **माण्डूक्योपनिषद्** - चेतना की चार अवस्थाएँ एवं ओंकार से इनका संबन्ध - **Māṇḍukyopaniṣad** - Four States of Consciousness and their relation with Om-kāra; **ऐतरेयोपनिषद्** - आत्मा, ब्रह्माण्ड और ब्रह्म की अवधारणा - **Aitareyopaniṣad** - Concepts of Ātmā, Universe and Brahman

**Unit-III तैत्तिरीयोपनिषद्** - पंचकोश, शिक्षावल्ली, आनंदवल्ली, भृगुवल्ली का संक्षिप्त विवरण - **Taittirīyopaniṣad** - Pañcakośa, Śikṣāvalli; Ānandavalli and Bhṛguvalli in short; **छान्दोग्योपनिषद्** - ओम ध्यान, शाण्डिल्य-विद्या - **Chāndogyopaniṣad** - Om Meditation, Śāṅḍilyavidyā - **बृहदारण्यकोपनिषद्** - याज्ञवल्क्य-मैत्रेयी-संवाद - **Bṛhadāraṇyakopaniṣad** - Dialogue between Yājñavalkya and Maitreyī, **योगवासिष्ठ** - योगवासिष्ठ का सामान्य परिचय, आधि और व्याधि, मुक्ति के चार द्वारपाल, सत्वगुण का विकास, ध्यान के आठ चरण, सप्त भूमियाँ - **Yogavāsīṣṭha** - General Introduction of Yogavāsīṣṭha, Three Methods of Yoga, Ādhi & Vyādhi, Four Gatekeepers of Salvation, Promotion of Sattva Guṇa, Eight Steps of Meditation, Sapta Bhūmis

**IV-Unit श्रीमद्भगवद्गीता - Bhagavadgītā** - योग की परिभाषाएं - आत्मा का स्वरूप, स्थितप्रज्ञ, सांख्ययोग (अध्याय-2), कर्मयोग (अध्याय-3), ध्यानयोग (अध्याय-6), भक्तों के प्रकार (अध्याय-7), भक्ति की प्रकृति (अध्याय-12), भक्तियोग के साधन और साध्य, त्रिगुण और प्रकृति का स्वरूप, योगी का आहार एवं उसका वर्गीकरण (अध्याय 14 व 17), देवासुर संपद्विभागयोग (अध्याय-16), मोक्ष का उपदेश (अध्याय-18) - Definitions of Yoga, Concepts of Ātmā, Sthitaprajña, Sāṅkhyayoga (Chapter-II), Karmayoga (Chapter-III), Dhyānayoga (Chapter-VI), Types of Bhakta (Chapter-VII), Nature of Bhakti (Chapter-XII), Means and Goal of Bhaktiyoga, the Trigūṇas and Concept of Prakṛti, Food prescribed for Yoga Practitioner & Classification of Food (Chapter-XIV & XVII), Daivāsurasampad-vibhāgayoga (Chapter-XVI), Concept of Salvation (Chapter-XVIII)

**सन्दर्भ ग्रंथ- Suggested Readings:**

1. उपनिषद् अंक, कल्याण, गीता प्रेस गोरखपुर 2015 -
2. उपनिषद् प्रकाशसत्यव्रत सिद्धांतालंकार - , विजयकृष्ण लखनपाल, डब्ल्यू 77 - ए, ग्रेटर कैलाश, नई दिल्ली - 1981
3. साधक संजीवनी - स्वामी प्रेमसुख दास जी महाराज, गीता प्रेस गोरखपुर 1990 -
4. उपनिषद् दीपिका डॉ. रामनाथ वेदालंकार -
5. श्रीमदभगवद्गीता, शाङ्करभाष्य, गीताप्रेस, गोरखपुर 2015 -
6. गीता रहस्य - बाल गंगाधर तिलक 2019 -
7. गीताभाष्य - सत्यव्रत सिद्धांतालंकार, उत्तर प्रदेश 2013 -
8. The Principal Upanishads, S.Radha Krishan, Harpee Collins Publishers, A-75, Sector 37, Noida ,Uttar Pradesh - 201301

**SIAS YOGA 1101 GE 3104**  
**योग के मूल तत्त्व -Fundamentals of Yoga**

**Objective of the Paper:**

- To know about Yoga
- To eradicate the misunderstanding about Yogic practices

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Know about meaning and definition of Yoga
- Familiar with an authentic foundation of Yogic practices

**Unit-I** योग का अर्थ, परिभाषाएँ, योग का लक्ष्य व उद्देश्य, योग का इतिहास, वर्तमान समय में योग की प्रासंगिकता, योग पद्धतियाँ - मंत्र योग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, हठयोग एवं राजयोग - Meaning of Yoga, Definitions, Aim and objectives of Yoga, History of Yoga, Relevance of Yoga in modern times, Mantra-Yoga, Jñānayoga, Bhakti-Yoga, Karma-Yoga, Haṭha-Yoga and Rāja-Yoga विभिन्न शास्त्रों में योग का स्वरूप - वेद, उपनिषद्, गीता, जैनमत, बौद्धमत, सांख्य, न्याय, वैशेषिक, मीमांसा तथा वेन्दात- **Form of Yoga in different Texts-** Veda, Upaniṣads, Gītā, Jainism, Buddhism, Sāṃkhya, Nyāya, Vaiśeṣikas, Mīmāṃsā and Vedānta



**Unit-II यौगिक ग्रन्थों का सामान्य परिचय** - पातंजल योगसूत्र, श्रीमद् भगवद्गीता-, रामायण, महाभारत, नारद् भक्तिसूत्र-, शिवसंहिता- एवं हठरत्नावली - **General Introduction to Yogic Texts** - Patanjali Yoga Sūtra, Śrīmadbhagavadgītā, Rāmāyaṇa, Mahābhārata, Nāradaḥkṛtisūtra, Śivasāṃhitā and Hatharatnāvalī

**Unit-III प्रसिद्ध आधुनिक योगियों का संक्षिप्त परिचय एवं योग- सम्बन्धी योगदान-** महर्षि दयानन्द सरस्वती, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, महर्षि शिवानन्द, टी कृष्णमाचार्य, पंडित श्रीराम शर्मा, महर्षि महेश योगी व स्वामी राम (हिमालय) - **Short Introduction and Contribution of Prominent Modern Yogis Regarding Yoga** - Maharṣi Dayānanda Sarasvatī, Swami Vivekananda, Shri Aurobindo, Maharṣi Ramaṇa, Maharṣi Śivānanda, T. Kṛṣṇāmacārya, Pt. Śrīrām Śarmā, Maharṣi Maheśa Yogi and Svāmī Rām (Himālaya)

**Unit-IV भारत के प्रमुख योग संस्थानों का संक्षिप्त परिचय** - कैवल्यधाम, लोनावला; बिहार योग भारती, मुंगेर; मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली; स्वामी विवेकानन्द योग अनुसन्धान संस्थानबंगलुरु ; पतञ्जलि योगपीठ, हरिद्वार; गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालयहरिद्वार , और देव संस्कृति विश्वविद्यालय , - हरिद्वार **Short Introduction of The Chief Yoga Schools in India** - Kaivalyadhāma, Lonavla; Bihar Yoga Bhāratī, Munger; Morarji Desai National Institute of Yoga, New Delhi; Swami Vivekananda Yoga Research Institute, Bengaluru; Patañjali Yogapeetha, Haridwar; Gurukul Kangri Vishwavidyalaya, Haridwar and Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar

### **Essential Readings:**

1. Vijnananand Saraswati - Yog Vijyan, Yoga Niketan Trust, Rishikesh - 1998
2. Rajkumari Pandey-Bhartiya Yoga Parampara ke Vividh Ayam, Radha Publication, New Delhi - 2008
3. Swami Vivekanand - Jnan, Bhakti, Karma Yoga & Rajyoga, Advait Ashram, Culcutta - 2000
4. Kamakhya Kumar - Yoga Mahavigyan, Standard Publisher, NewDelhi - 2011
5. Kalyan (Yogank) - Gita Press Gorakhpur - 2002
6. Kalyan (Bhakt Ank) - Gita Press Gorakhpur, Kalyan (Sant Ank) - Gita Press, Gorakhpur - 1928

### **Suggested Readings:**

1. K.S. Joshi - Yoga in Daily Life, Orient Paperback Publication, New Delhi - 1985
2. S.P. Sing - History of Yoga - PHISPC, Center for Studies of Civilization I<sup>st</sup> - 2010

## एम.एस.सी. योग- M.Sc. Yoga Third Semester

### SIAS YOGA 1310 C 4105 - भारतीय दर्शन – Indian Philosophy

#### Objective of the Paper:

- To provide knowledge about Theistic Philosophy and Anti-Theistic Philosophy
- To enhance the understanding about philosophical terminology

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- They will be recognize the different schools of philosophy
- They will be familiar Shad-darshanas

#### Unit-I - परिचय-Introduction

5. दर्शन का अर्थ एवं परिभाषा - Meaning and definition of Philosophy
6. भारतीय-दर्शन का परिचय और उसकी उपयोगिता - Introduction of Indian Philosophy and its relevance .
7. षड्दर्शन की सामान्य अवधारणा - Basic concepts of Shad-darshanas
8. ज्ञान-मीमांसा तत्व-मीमांसा आचार-मीमांसा तथा मुक्ति, सांख्य-योग और वेदान्त-दर्शन के विशेष सन्दर्भ में - Epistemology, Metaphysics, Ethics and Liberation with special emphasis to Samkhya, Yoga and Vedanta Darshana

#### Unit-II - आस्तिक दर्शनों का परिचय - Introduction of Theistic Philosophy

4. योग-दर्शन का सामान्य परिचय -General introduction of Yoga Philosophy
5. योग-दर्शन- चित्त-वृत्ति, प्रमाण, चित्त-प्रसादन, क्लेश -Yoga Philosophy-Chitta, Vritti, Evidence, Mind-appeasement, Tribulation
6. सांख्य-दर्शन का सामान्य परिचय -General introduction of Sankhya Philosophy
7. वेदान्त-दर्शन का सामान्य परिचय -General introduction of Vedant Philosophy

#### Unit-III - आस्तिक दर्शनों का परिचय - Introduction of Anti-Theistic Philosophy

1. न्याय-दर्शन का सामान्य परिचय -General introduction of Nyay Philosophy
2. वैशेषिक-दर्शन का सामान्य परिचय - General introduction of Vaisheshika Philosophy
3. मीमांसा-दर्शन का सामान्य परिचय –General introduction of Mimansa Philosophy

#### Unit-IV - नास्तिक दर्शनों का परिचय - Introduction of Theistic Philosophy

1. चार्वाक-दर्शन का सामान्य परिचय - General introduction of the Carvak Philosophy
2. बौद्ध-दर्शन का सामान्य परिचय - General introduction of the Buddhist Philosophy
3. जैन-दर्शन का सामान्य परिचय - General introduction of The Jain Philosophy

### **आवश्यक पठनीय - Essential Readings:**

1. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा, भारतीय दर्शन की रूपरेखा, मोतीलाल बनारसी दास, नई दिल्ली - 2006
2. आचार्य बलदेव उपाध्याय, भारतीय दर्शन, चौखम्बा पब्लिशर्स, वाराणसी - 2000
3. स्वामी विवेकानन्द, वेदान्त, रामकृष्ण मठ नागपुर - 2000
4. राहुल सांकृत्यायन, बौद्ध दर्शन, किताब महल, नई दिल्ली - 2018
5. पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी, दर्शन, युग निर्माण योजना, मथुरा - 2004
6. पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी, वैशेषिक दर्शन, युग निर्माण योजना, मथुरा - 2004
7. आचार्य उदयवीर शास्त्री, सांख्य दर्शनम्, सुबोध पब्लिकेशन, नई दिल्ली - 2017

### **सन्दर्भ ग्रन्थ - Suggested Readings:**

1. खेमराज श्रीकृष्णदास, सांख्य दर्शनम्, खेमराज श्रीकृष्णदास, मुम्बई - 2015
2. शशिप्रभा कुमार, वैशेषिक दर्शन में पदार्थ निरूपण, डी के प्रिंटवर्ड - 2013
3. जयदेव वेदालंकार, भारतीय दर्शन शास्त्र का इतिहास (न्याय-वैशेषिक), नई भारतीय पुस्तक निगम - 2006
4. महेन्द्र कुमार जैन, जैन दर्शन, श्री गणेश वर्णी जैन शोध संस्थान, वाराणसी - 2009
5. M. Hiriyanna - Outline of Indian Philosophy, Motilal Banarasi Das -1993
6. C.D. Sharma - A critical survey of Indian Philosophy, Motilal Banarsidass -2016.
7. Dutta and Chaterjee - Indian Philosophy - Rupa & Co; 2010.
8. S.N Das Gupta - History of Indian Philosophy (1-5 Vol), Motilal Banarasi Das -1975.
9. S. Radhakrishnan - Indian Philosophy, Oxford - 2008

## **SIAS YOGA 1311 C 4105 - समग्र स्वास्थ्य और योग चिकित्सा – Holistic Health and Yoga Therapy**

### **Objective of the Paper:**

- To know about Yoga therapy
- To eradicate the misunderstanding about Yoga therapy

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Dimentions of holistic health
- Principles of Yoga therapy

- Familiar with an authentic foundation of Yogic therapy

### **Unit-I परिचय - Introduction:**

1. स्वास्थ्य की परिभाषा और महत्व - Definition & Importance of Health
2. स्वास्थ्य के आयाम: शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक - Dimensions of Health: Physical, Mental, Social and Spiritual
3. त्रिगुणों की अवधारणा-स्वास्थ्य और स्वास्थ्य-लाभ में उनकी भूमिका - Concepts of Trigunas and their role in Health and Healing
4. पञ्च-महाभूत व षट-चक्र की अवधारणा-स्वास्थ्य और स्वास्थ्य-लाभ में उनकी भूमिका - Concepts of Pancha-mahabhutas and Shat-chakra, their role in Health and Healing
5. पञ्च-प्राण व पञ्च-कोष की अवधारणा-स्वास्थ्य और स्वास्थ्य-लाभ में उनकी भूमिका - Concepts of Pancha-prana and Pancha-koshas, their role in Health and Healing

### **Unit-II - निवारक स्वास्थ्य देखभाल में योग की भूमिका - Role of Yoga in preventive health care**

1. जीवन के एक तरीके के रूप में योग - Yoga as a way of life
2. मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य और योग - Mental and Emotional Health and Yoga
3. स्वस्थ रहने के योगिक सिद्धान्त (आहार , विहार, आचार और विचार)-Yogic Principles of Healthy Living (Ahara, Vihara, Achara and Vichara)
4. स्वस्थ जीवन के लिए योगिक सकारात्मक दृष्टिकोण (मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा ) की भूमिका - Role of Yogic Positive Attitudes (Maitri, Karuna, Mudita and Upeksha) for Healthy Living

### **Unit-III - योग चिकित्सा का परिचय – Introduction of Yoga Therapy**

1. योग चिकित्सा का अर्थ और परिभाषा – Meaning and definition of Yoga Therapy
2. योग चिकित्सा का इतिहास – History of Yoga Therapy
3. योग चिकित्सा के सिद्धान्त – Principles of Yoga Therapy
4. योग चिकित्सा की सीमाएं – Limitations of Yoga Therapy

### **Unit-IV - योग चिकित्सा के एकीकृत दृष्टिकोण - Integrated Approach of Yoga therapy**

1. खराब-स्वास्थ्य के संभावित कारण - Potential causes of Ill-health
2. आधि और व्याधि की अवधारणा - Concepts of Aadhi and Vyadhi
3. आरामतलब जीवन शैली विकारों का योगिक प्रबन्धन (कब्ज, मोटापा, मधुमेह, गठिया, उच्च रक्तचाप) - Yogic management of sedentary lifestyle disorders (Constipation, Obesity, Diabetes, Arthritis, Hypertension)
4. मानसिक विकारों का योग प्रबन्धन (तनाव, अनिद्रा, अवसाद, दुश्चिन्ता) - Yogic management of mental disorders ( Stress, Insomnia, Depression, Anxiety)

### **आवश्यक पठनीय - Essential Readings:**

1. पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी, चिकित्सा उपचार के विविध आयाम, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा – 1995
2. सुरेश लाल बर्णवाल, योग और मानसिक स्वास्थ्य, न्यू भारती बुक कॉर्पोरेशन, दिल्ली - 2002
3. स्वामी रामदेव, योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य, दिव्य प्रकाशन-2004
4. अरुण कुमार साव और डॉ अखिलेश्वर साव, योग चिकित्सा (सिद्धांत व व्यवहार), चौखम्भा ओरिएन्टलिआ - 2019
5. कामाख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, हरिद्वार - 2014
6. मनोरमा नीखरा, मानसिक समस्याएं योग एवं प्राणचिकित्सा, देव संस्कृति विश्वविद्यालय शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार - 2017
7. एम.एम. गोरे, शरीर विज्ञान और योगाभ्यास, मोतीलाल बनारसीदास, नई दिल्ली – 2007
8. K.N. Udupa- Stress and its management by yoga, Motilal banarsidass publication, 1998
9. R. Nagarathna and Dr. H.R. Nagendra, Yoga and Health, Swami Vivekananda Yoga Prakashana - 2002
10. R. Nagarathna and Dr. H. R. Nagendra, Yoga for Promotion of Positive Health, Swami Vivekananda Yoga Prakashana-2004
11. Swami Satyananda Saraswati - Yogic Management of Common, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar - 2002

### **सन्दर्भ ग्रंथ - Suggested Readings:**

1. Sat Bir Singh Khalsa Principles and Practice of Yoga in Health Care, Sage Publishing- 2016
2. Ganesh Shankar-Classical And Modern Approaches to Yoga, Pratibha Prakashan, New Delhi
3. R.S. Bhogal -Yoga & Mental Health & Beyond, Kaivalyadham S.M.Y.S. samiti, Lonavala, 2015
4. K.S. Joshi-Speaking Of Yoga & Nature Cure Therapy, Sterling Publishers Private Ltd

## **SIAS YOGA 1312 C 00126 - यौगिक अभ्यास-3, Yoga Practical -3**

### **Objective of the Paper:**

- To learn how to practice different Yogic practices
- What are the different Yogic techniques and how to perform them?

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Do advance Yogasana practices with effective manners
- Do different Yogic Shatkarmas like Jal Neti, Sutra Neti, Kapalbhathi and Nauli.

- Familiar with Kumbhaka practices

टिप्पणी – प्रथम सत्र और द्वितीय सत्र के पाठ्यक्रम में आई सभी क्रियायें, सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध व ध्यान तृतीय सत्र में भी सम्मिलित रहेंगे-Ṣaṭkarmas (Kriyās), subtle Exercises, Postures, Prāṇāyāma, Mudrās, Bandhas and Meditation practiced in the first semester and second semester shall also be included in the syllabus of the third semester.

यौगिक क्रियाओं का क्रमिक अभ्यास - Sequence of Yoga Practices

8. षट्कर्म - Ṣaṭkarmas: गजकरणी (कुञ्जल), जलनेति, सूत्रनेति, वस्त्रधौति, अग्निसार, वातक्रम, व्युत्क्रम और शीतक्रम-कपालभाति - Gajakaraṇī (Kuñjala), Jalaneti, Sūtraneti, Vastradhauti, Agnisāra, Vātakrama, Vyutkram and Shitkram-Kapālabhāti
9. सूक्ष्म-व्यायाम - Subtle Exercise: स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी कृत 'सूक्ष्म व्यायाम' से सभी अड़तालीस क्रियाएँ और स्थूल व्यायाम – All forty-eight exercises and Sthool Vyayam from the Book - 'Sūkṣma Vyāyāma' of Swami Dhirendra Brahmachari
10. सूर्य-नमस्कार (संबद्ध मन्त्रोच्चारण-पूर्वक) - Sūrya-Namaskāra (Along recitation of concerned mantras)
11. आसन - Āsanas: ध्यानात्मक व विश्राम-दायक आसन- पदमासन, सिद्धासन, वज्रासन, सिंहासन, मुक्तासन, भद्रासन, स्वास्तिकासन, अदवासना, मकरासन, जयेष्टिकासना, आनन्दमदिरासना, **Meditative and Relaxative Postures-** Padmāsana, Siddhāsana, Vjāsana, Simhāsana, Muktāsana, Bhadrāsana, Svastikāsana, Makarāsana, Jyestikāsana, Ananda-Madirasana **सांस्कृतिक आसन- खड़े होकर किए जाने वाले आसन -** तिर्यक-कटि-चक्रासन, मेरु-प्रतिष्ठासन, समकोणासन, द्विकोणासन, उत्थिता लोलसाना, डोलसाना, शीर्ष-अंगुष्ठ-योगासन, उत्थित-जनु-शीर्षासन, मूर्धासन, उत्कटासन, पादहस्तासन, वृक्षासन, गरुड़ासन-**Cultural Postures- Asana performed in standing position-** Tiryaka Kati Chakrāsana, Meru Prishthāsana, Samakonāsana, Dwikonāsana, Utthita Lolāsana, Dolāsana, Sirshā-Angustha-Yogasana, Utthita-Janu-Sirshāsana, Moordhāsana, Utkāṭāsana, Pādahastāsana, Vṛkṣāsana, Garuḍāsana. **कमर के बल लेट कर किए जाने वाले-** हस्तपाद-अंगुष्ठासन, मेरु-आकर्षणासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, चक्रासन- **Lying in Supine Position-** Hasta-Pada-Angushthasana, Meru-Akarshansana, Sarvāṅgāsana, Matsyāsana, Halāsana, Cakrāsana. **पेट के बल लेटकर किए जाने वाले-** गुप्त-पद्मासन, सर्पासन, उत्तान-प्रतिष्ठासन,

अर्ध-पद्म-पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, विपरीत-नौकासन, एकपाद धनुरासन- **Lying in Prone Position-** Gupta-Padmāsana, Sarpāsana, Utthān-Prsthāsana, Ardha-Padma-Paschimottānāsana, Bhujāngāsana, Viparīta-Naukāsaṇa, Eka-Pāda Dhanurāsana. **बैठकर किए जाने वाले-** अर्ध-पद्म-पश्चिमोत्तानासन, जानुशीर्षासन, आकर्णधनुरासन, तोलाङ्गुलासन, बद्धपद्मासन- **Sitting Postures** – Ardh-Padm-Paschimottānāsana Jānuśīrṣāsana, Ākarṇadhanurāsana, Tolāṅgulāsana, Baddha-padmasana. **उन्नत आसन** - पूर्ण-शलभासन, पूर्ण-धनुरासन, कन्धरासन, एकपादस्कंदासन, बकासन, पूर्ण उष्ट्रासन, शीर्षासन- **Advance Postures-** Poorna-Shalabhasana, Poorna-Dhanurasana, Kandharasana, Ekpādaskandāsana, Bakāsana, Purṇa Uṣṭrāsana, Śīrṣāsana.

12. **प्राणायाम - Prāṇāyāma:** नाडीशोधन, अनुलोम-विलोम, सूर्यभेदी, उज्जायी व शीत्कारी, भस्त्रिका, शीतली व भ्रामरी - Nāḍīśodhana, Anuloma-Viloma, Sūryabhedī, Ujjāyī, and Śītkārī, Bhastrikā, Sītālī and Bhrāmārī

13. **मुद्रा व बन्ध - Mudrā and Bandha:** अश्विनीमुद्रा, महामुद्रा, महाबन्ध, महावेधमुद्रा, उड्डियानबन्ध, मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध, विपरीतकरणी, तड़ागी, काकी व शाम्भवी - Aśvinimudrā, Mahāmudrā, Mahābandha, Mahāvedhamudrā, Uḍḍiyānabandha, Mūlabandha, Jālandharabandha, Viparītakaraṇī, Taḍāgī, Kākī and Śāmbhavī

14. **ध्यान - Meditation:** योग निद्रा और सविता की ध्यान धारणा - Yoga Nidrā, Savitā Ki Dhyān Dhāraṇa

#### आवश्यक पठनीय - Essential Readings:

1. स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, सूक्ष्म व्यायाम, मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ योग, नई दिल्ली
2. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार-2006
3. पं. श्रीराम शर्मा, प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम, ब्रह्मवर्चस् शोध संस्थान, शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार-1998
4. O.P. Tiwari - Asana why and how, Kaivalyadham SMYM Samiti, Lonavala-2012
5. M.L. Gharote - Guidelines for Yogic Practices, Medha Publication, Lonavala
6. Swami Satyananda Saraswati - Asan, Pranayama, Mudra, Bandha, Yoga publication trust, Munger, 2006.

#### सन्दर्भ ग्रंथ - Suggested Readings:

1. B.K.S. Iyengar - Light on Yoga, Harper Collins Publisher, New Delhi-2012
2. B.K.S. Iyengar - Light on Pranayama, Harper Collins Publisher, New Delhi-2012
3. Swami Kuvlayanand - Asana, Kaivalyadham SMYM Samiti, Lonavala-1993

## SIAS YOGA 1313 C 4105 - योग में शिक्षण विधियाँ - Teaching Methods in Yoga

### Objective of the Paper:

- To know about Yoga teachings
- Students will equip with teaching tools

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Know meaning and definition of education
- Deliver an effective lecture cum demonstration

### Familiar with an authentic foundation of Yogic therapy

#### Unit-I - शिक्षण और अधिगम - Teaching and Learning

5. शिक्षा का अर्थ और परिभाषा, Meaning and definition of education
6. शिक्षण के सिद्धान्त और उसके आयाम, Principles of teaching and its dimensions
7. अधिगम के सिद्धान्त और उसके आयाम, Principles of learning and its dimensions
8. अधिगम और शिक्षण में सम्बन्ध, Relationship between learning and teachings
9. शिक्षण को प्रभावित करने वाले कारक, Factors influencing teaching methods

#### Unit-II - योग में शिक्षण विधियाँ – Teaching Methods in Yoga

9. योग शिक्षक की भूमिका और गुण – Role and characteristics of Yoga teacher
10. योग के विशेष संदर्भ के साथ शिक्षण विधियाँ - Teaching methods with special reference to Yoga
11. योग शिक्षण को प्रभावित करने वाले कारक - Factors influencing Yoga teaching
12. योग शिक्षण के आवश्यक तत्व - Essential elements of Yoga teaching
13. एक व्यक्ति, छोटे समूह और बड़े समूह को योग सिखाने के तरीके - Methods of teaching Yoga to an individual, small group and large group
14. योग में व्याख्यान सह प्रदर्शन: इसका अर्थ, महत्व और इसकी प्रस्तुति का तरीका - Lecture cum demonstration in Yoga: Its meaning, importance and method of its Presentation

#### Unit-III - पाठ योजना- Lesson plan

15. पाठ योजना: इसका अर्थ और आवश्यकता - Lesson plan: Its meaning and need
16. योग में पाठ योजना तैयार करना - Preparation of lesson plan in Yoga
17. विशिष्ट योग साधनाओं में पाठों की प्रस्तुति - Presentation of lessons in specific Yogic practices



#### Unit-IV – शिक्षण सहायता प्रणाली - Teaching Support System

5. शिक्षण सहायता प्रणाली: पारंपरिक, आधुनिक और आईसीटी आधारित - Teaching Support System: Traditional, Modern and ICT based
6. शिक्षण में पॉवर पॉइंट प्रेजेंटेशन का परिचय और आवश्यकता – Introduction of Power Point Presentation in teachings and its need
7. शिक्षण में पॉवर पॉइंट प्रेजेंटेशन के लाभ – Benefits of Power Point Presentation in teachings

#### आवश्यक पठनीय - Essential Readings:

1. M L Gharote Shri S K Ganguly, Teaching method for yogic Practice, Kaivalyadhama, Pune – 2001
2. S. K. Mangal, Uma Mangal, Essentials of Educational Technology, PHI Learning Pvt. Ltd., 2009
3. एस.एस.चहल, स्वास्थ्य, शारीरिक एवं योग शिक्षा, भारत बुक हाउस, 2018

#### सन्दर्भ ग्रंथ - Suggested Readings:

1. Mark Stephens, Teaching Yoga: Essential Foundations and Techniques, North Atlantic Books - 2010
2. Yoga Training Manual for School Children, Morarji Desai National Institute of Yoga, New Delhi- 2010
3. Swami Kuvalyananda Scientific Survey Yogic Poses Extract from the book Asana, Kaivalyadhama - 2006
4. Aruna Goel, Yoga Education: Philosophy and Practice, Deep & Deep Publication - 2007

**SIAS YOGA 1102 GE 3104 - योग और समग्र स्वास्थ्य (योग के अलावा अन्य छात्रों के लिए) - Yoga and Holistic Health (for the students other than Yoga)**

#### **Objective of the Paper:**

- To know about holistic health
- Students will equip with preventive care tools of Yoga

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Familiar with Pancha Prana, Panch kosha and Panch Mahabhutas
- Know the ways of healthy livings

#### **Unit-I परिचय - Introduction:**

1. स्वास्थ्य की परिभाषा और महत्व - Definition & Importance of Health
2. स्वास्थ्य के आयाम: शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक - Dimensions of Health: Physical, Mental, Social and Spiritual
3. त्रिगुणों की अवधारणा-स्वास्थ्य और स्वास्थ्य-लाभ में उनकी भूमिका - Concepts of Trigunas and their role in Health and Healing
4. पञ्च-महाभूत व षट-चक्र की अवधारणा-स्वास्थ्य और स्वास्थ्य-लाभ में उनकी भूमिका - Concepts of Pancha-mahabhutas and Shat-chakra, their role in Health and Healing
5. पञ्च-प्राण व पञ्च-कोष की अवधारणा-स्वास्थ्य और स्वास्थ्य-लाभ में उनकी भूमिका - Concepts of Pancha-prana and Pancha-koshas, their role in Health and Healing

**Unit-II - निवारक स्वास्थ्य देखभाल में योग की भूमिका - Role of Yoga in preventive health care**

1. जीवन के एक तरीके के रूप में योग - Yoga as a way of life
2. मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य और योग - Mental and Emotional Health and Yoga
3. स्वस्थ रहने के योगिक सिद्धांत (आहार , विहार, आचार और विचार)-Yogic Principles of Healthy Living (Ahara, Vihara, Achara and Vichara)
4. स्वस्थ जीवन के लिए योगिक सकारात्मक दृष्टिकोण (मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा ) की भूमिका - Role of Yogic Positive Attitudes (Maitri, Karuna, Mudita and Upeksha) for Healthy Living

**Unit-III - समग्र स्वास्थ्य हेतु यौगिक अवधारणा – Yogic concept of holistic health**

1. त्रिदोषों की अवधारणा - Concept of Tridosha
2. स्वस्थ वृत्त और ऋतुचर्या - Swastha Vritta and Seasonal regimen
3. दिनचर्या और रात्रिचर्या - Day and Night regimen
4. समग्र स्वास्थ्य में इनकी भूमिका - Role of Yogic concept in holistic health

**Unit-IV - समग्र स्वास्थ्य और आहार - Holistic health and Diet**

1. आहार और पोषण की अवधारणा - Concept of Diet and Nutrition
2. स्थूल पोषक तत्त्व और उनकी आवश्यकता - Macronutrients and their utility
3. सूक्ष्म पोषक तत्त्व और उनकी आवश्यकता - Micronutrients and their utility
4. आहार का समग्र स्वास्थ्य पर प्रभाव - Impact of Diet on holistic health

**आवश्यक पठनीय - Essential Readings:**

1. पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी, चिकित्सा उपचार के विविध आयाम, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा – 1995
2. सुरेश लाल बर्णवाल, योग और मानसिक स्वास्थ्य, न्यू भारती बुक कॉर्पोरेशन, दिल्ली - 2002
3. स्वामी रामदेव, योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य, दिव्य प्रकाशन-2004

4. अरुण कुमार साव और डॉ अखिलेश्वर साव, योग चिकित्सा (सिद्धांत व व्यवहार), चौखम्भा ओरिएण्टलिआ - 2019
5. कामाख्या कुमार, योग चिकित्सा संदर्शिका, श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, हरिद्वार - 2014
6. मनोरमा नीखरा, मानसिक समस्याएं योग एवं प्राणचिकित्सा, देव संस्कृति विश्वविद्यालय शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार - 2017
7. एम.एम. गोरे, शरीर विज्ञान और योगाभ्यास, मोतीलाल बनारसीदास, नई दिल्ली – 2007
8. K.N. Udupa- Stress and its management by yoga, Motilal banarsidass publication, 1998
9. R. Nagarathna and Dr. H.R. Nagendra, Yoga and Health, Swami Vivekananda Yoga Prakashana - 2002
10. R. Nagarathna and Dr. H. R. Nagendra, Yoga for Promotion of Positive Health, Swami Vivekananda Yoga Prakashana-2004
11. Swami Satyananda Saraswati - Yogic Management of Common, Yoga Publication Trust, Munger, Bihar - 2002

**सन्दर्भ ग्रंथ - Suggested Readings:**

1. Sat Bir Singh Khalsa Principles and Practice of Yoga in Health Care, Sage Publishing- 2016
2. Ganesh Shankar-Classical And Modern Approaches to Yoga, Pratibha Prakashan, New Delhi
3. R.S. Bhogal -Yoga & Mental Health & Beyond, Kaivalyadham S.M.Y.S. samiti, Lonavala, 2015
4. K.S. Joshi-Speaking Of Yoga & Nature Cure Therapy, Sterling Publishers Private Ltd

**एम.एस.सी. योग- M.Sc. Yoga Fourth Semester**

**SIAS YOGA 1414 C 4105 - योग में अनुसंधान पद्धति और सांख्यिकी - Research Methodology and Statistics in Yoga**

**Objective of the Paper:**

- To understand the methods of research
- To know type of research and research design

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Organize, manage and present data

- Analyze statistical data graphically using frequency distributions and cumulative frequency distributions

### Unit-I अनुसन्धान परिचय - Introduction of Research

1. अनुसन्धान का अर्थ, परिभाषा, प्रकृति और प्रकार - Meaning, definition, nature and types of research
2. अनुसन्धान का संक्षिप्त इतिहास और विकास - Brief history and development of research
3. योग में अनुसन्धान की आवश्यकता और महत्व - Require and importance of research in Yoga
4. शोध समस्या- इसके अर्थ और विशेषताएं - Research problem- its meaning and characteristics
5. परिकल्पना - अर्थ, प्रकृति और प्रकार - Hypothesis - meaning, nature and types

### Unit-II - अनुसन्धान के चर, प्रतिदर्श और प्रतिदर्श चयन – Research Variables, Sample and Sampling

1. चर का अर्थ और स्वरूप - Meaning and Nature of Variable
2. चर के प्रकार और चर को प्रभावित करने वाले कारक - Types of Variables and factors affecting the variables
3. प्रतिदर्श, प्रतिदर्श आकार और इसकी गणना - Sample, sample size and its calculation
4. प्रतिदर्श आकार गणना की आवश्यकता और प्रतिदर्श आकार को प्रभावित करने वाले कारक - Need of sample size calculation and factors affecting sample size
5. प्रतिदर्श चयन का अर्थ, प्रकृति और प्रकार - Meaning, Nature and Types of sampling

### Unit-III - अनुसन्धान के तरीके और रूपरेखा – Research Design and methods

1. अनुसन्धान के लक्षण - Characteristics of research
2. अनुसन्धान के तरीके और उनके प्रकार (अवलोकन / प्रतिभागी अवलोकन, सर्वेक्षण, साक्षात्कार, केन्द्रित समूह, प्रयोग, माध्यमिक तथ्य विश्लेषण / अभिलेखीय अध्ययन, मिश्रित तरीके (उपरोक्त में से कुछ का संयोजन)) - Research methods and their types (Observation / Participant Observation, Surveys, Interviews, Focus Groups, Experiments, Secondary Data Analysis / Archival Study, Mixed Methods (combination of some of the above))
3. अनुसंधान रूपरेखा के लक्षण - Characteristics of research design
4. अनुसंधान रूपरेखा के प्रकार (गुणात्मक अनुसंधान रूपरेखा, मात्रात्मक अनुसंधान रूपरेखा और उनके विभाजन) - Types of Research Design (Qualitative research design, Quantitative research design and their divisions)
5. शोध प्रतिवेदन लेखन की विधि तथा शैली - Method and style of writing research report
6. शोध प्रतिवेदन लेखन - Research Report Writing

### Unit-IV - सांख्यिकी और उसके अनुप्रयोग - Statistics and its application

1. अनुसंधान तथ्यों का लेखाचित्र निरूपण और पैरामीट्रिक / गैर पैरामीट्रिक परीक्षण (सहसंयोजक का

- विश्लेषण, विचरण का विश्लेषण, टी-परीक्षण, कार्ई-वर्ग) - Graphical representation of Research data and Parametric/Non-parametric tests (Analysis of covariance, Analysis of variance, t-test, Chi-square)
2. केंद्रीय प्रवृत्ति की माप : माध्य, माध्यिका और बहुलक- Measures of Central Tendency: Mean, Median and Mode
  3. परिवर्तनशीलता की माप - औसत विचलन, चतुर्थक विचलन, मानक विचलन, श्रेणी और भिन्नता - Measures of Variability – Average Deviation Quartile deviation, Standard deviation, Range and Variance
  4. सांख्यिकी में एक्सेल का प्रयोग – Use of Excel in statistics
  5. कुछ उपयोगी सांख्यिकीय उपकरण (सामाजिक विज्ञान के लिए सांख्यिकीय पैकेज (SPSS), सांख्यिकीय कम्प्यूटिंगके लिए आर फाउंडेशन (R) , द मैथवर्क्स (MATLAB) – Some useful statistical tools (Statistical Package For The Social Sciences (SPSS), R Foundation for Statistical Computing(R), The Mathworks (MATLAB))

### **आवश्यक पठनीय - Essential Readings:**

1. एस एम शुक्ल, सांख्यिकी के मूल तत्व, साहित्य भवन प्रकाशन, आगरा – 2019
2. एस.पी.सिंह, सांख्यिकी: सिद्धान्त एवं व्यवहार, एस. चंद प्रकाशन, दिल्ली – 1978
3. Bell, J. Doing Your Research Project: A Guide for First-time Researchers in Education and Social Science, Viva Books, New Delhi- 1997
4. Bulmer, M.C., Sociological Research Methods: An Introduction, Macmillan, Hong Kong - 1984
5. Festinger L. and Katz, D. (ed.), Research Methods in the Behavioral Sciences, Amerind Publishing, New Delhi - 1977

### **सन्दर्भ ग्रंथ - Suggested Readings:**

1. Holloway, I, Basic Concepts of Qualitative Research, Blackwell Science, London -1997
- Jain, G., Research Methodology: Methods and Techniques, Mangal Deep, Jaipur – 1998

## **SIAS YOGA 1415 C 00126- यौगिक अभ्यास-4 और प्राकृतिक चिकित्सा, Yoga**

### **Practical -4 and Naturopathy**

#### **Objective of the Paper:**

- To learn how to practice different Yogic practices
- What are the different naturopathy techniques?

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Do Yogasana practices with effective manners
- Familiar with Naturopathy practices

टिप्पणी – प्रथम सत्र, द्वितीय सत्र और तृतीय सत्र के पाठ्यक्रम में आई सभी क्रियायें, सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध व ध्यान चतुर्थ सत्र में भी सम्मिलित रहेंगे-Ṣaṭkarmas (Kriyās), subtle Exercises, Postures, Prāṇāyāma, Mudrās, Bandhas and Meditation practiced in the first semester, second semester and third semester shall also be included in the syllabus of the fourth semester.

यौगिक क्रियाओं का क्रमिक अभ्यास - Sequence of Yoga Practices

15. **षट्कर्म - Ṣaṭkarmas:** गजकरणी (कुञ्जल), जलनेति, सूत्रनेति, वस्त्रधौति, अग्निसार, वातक्रम, व्युत्क्रम और शीतक्रम-कपालभाति - Gajakaraṇī (Kuñjala), Jalaneti, Sūtraneti, Vastradhauti, Agnisāra, Vātakrama, Vyutkram and Shitkram-Kapālabhāti
16. **सूक्ष्म-व्यायाम - Subtle Exercise:** स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी कृत 'सूक्ष्म व्यायाम' से सभी अड़तालीस क्रियाएँ और स्थूल व्यायाम – All forty-eight exercises and Sthool Vyayam from the Book - 'Sūkṣma Vyāyāma' of Swami Dhirendra Brahmachari
17. **सूर्य-नमस्कार (संबद्ध मन्त्रोच्चारण-पूर्वक) - Sūrya-Namaskāra** (Along recitation of concerned mantras)
18. **आसन - Āsanas:** अर्धबद्धपद्मोत्तानासन, अर्धचंद्रासन, अर्धपद्महलासना, अर्धपद्मपद्मोत्तानासन, अष्टांगनमस्कार, अष्टावक्रासन, बकध्यानासन, बकासन, भूमनासन, भूमिपाद मस्तकासन, ब्रह्मचर्यासना, धनुराकर्षणासना, डोलासन, द्रुतउत्कटासन, द्रुतहलासना, द्वयहस्तभुजंगासन, द्वयजानुनमन, द्वयपादकंधारसना, द्वयपादशीर्षासन, द्विकोणासन, गर्भपिण्डासन, गत्यात्मकमेरुवक्रासन, गोरक्षासन, हनुमानासन, ज्येष्ठिकासन, कंधरासन, कपिलासन, कश्यपासन, लोलासन, मत्स्यक्रीडासन, मयूरासन, मेरुदण्डासन, मेरुपृष्ठासन, नटराजासन, निरालाम्ब-पश्चिमोत्तानासन, निरालाम्बा-शीर्षासन, उर्ध्वपद्मासन, पादप्रसार-पश्चिमोत्तानासन, पदाधीरासन, पद्ममयूरासन, पद्मपार्वतासन, सैथिल्यासन, समकोणासन, सन्तुलनासना, शीर्षअंगुष्ठयोगासन, शीर्षपादभूमिसर्पासन, स्कन्धचक्र, स्तम्भन-आसन, तोलांगुलासन, उत्थितहस्त-मेरुदण्डासन, वशिष्ठासन, वातायन आसन, विश्वामित्रासन, वृश्चिकासन Ardha-Baddha-Padmottanasana, Ardha-Chandrasana, Ardha-Padma-Halasan, Ardha-Padma-Padmottanasana, Ashtanga-Namaskara, Astavakrasana, Baka-Dhyanasana, Bakasana, Bhu-Namanasana, Bhumi-Pada-Mastakasana, Brahmacharyasana, Dhanurakarshanasana, Dolasana, Druta-Utkatasana, Druta-Halasan, Dwi-Hasta-

Bhujangasana, Dwi-Janu-Naman, Dwi-Pada-Kandharasana, Dwi-Pada-Sirasana, Dwikonasana, Garbha-Pindasana, Gatyatmak-Meru-Vakrasana, Gorakshasana, Hanumanasana, Jyestikasana, Kandharasana, Kapali-Asana, Kashyapasana, Lolasana, Matsya-Kridasana, Mayurasana, Merudandasana, Meru Prishthasana, Natarajasana, Niralamba-Paschimottanasana, Niralamba Sirshasana, Oordhwa Padmasana, Pada-Prasar-Paschimottanasana, Padadhirasana, Padma-Mayurasana Padma-Parvatasana, Saithalyasana, Samakonasana, Santolanasana, Sirsha-Angustha-Yogasana, Sirshapada-Bhumi Sparshasana, Skandha Chakra, Stambhan Asana, Tolangulasana, Utthita-Hasta-Merudandasana, Vashishthasana, Vatayanasana, Vishwamitrasana, Vrischikasana.

19. **प्राणायाम - Prāṇāyāma:** बाह्यवृत्ति, अभ्यान्तरवृत्ति, स्तम्भवृत्ति प्राणायाम - Bahyavritti, Abhyantarvritti, Stambhavritti Pranayama
20. **मुद्रा व बन्ध - Mudrā and Bandha:** अश्विनीमुद्रा, महामुद्रा, महाबन्ध, महावेधमुद्रा, उड्डियानबन्ध, मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध, विपरीतकरणी, तडागी, काकी व शाम्भवी - Aśvinimudrā, Mahāmudrā, Mahābandha, Mahāvedhamudrā, Uḍḍiyānabandha, Mūlabandha, Jālandharabandha, Viparītakaraṇī, Taḍāgī, Kākī and Sāmbhavī
21. **ध्यान - Meditation:** चक्रीय ध्यान, भावातीत ध्यान - Cyclic Meditation, Transcendental Meditation
22. **प्राकृतिक चिकित्सा- Naturopathy**
  - (i) आहार चिकित्सा -- Diet Therapy
  - (ii) उपवास चिकित्सा - Fasting Therapy
  - (iii) अभ्यंग चिकित्सा - Masso Therapy
  - (iv) वायु चिकित्सा - Air Therapy
  - (v) सूर्य चिकित्सा – Sun Therapy
  - (vi) जल चिकित्सा – Hydotherapy
  - (vii) मृदा चिकित्सा - Mud Therapy

#### **आवश्यक पठनीय - Essential Readings:**

1. स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी, सूक्ष्म व्यायाम, मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टिट्यूट ऑव योग, नई दिल्ली
2. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, आसन-प्राणायाम-मुद्रा-बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार-2006
3. पं. श्रीराम शर्मा, प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम, ब्रह्मवर्चस् शोध संस्थान, शान्तिकुञ्ज, हरिद्वार-1998
4. नागेंद्र कुमार नीरज, मेरा आहार मेरा स्वास्थ्य, पॉपुलर बुक डिपो, नई दिल्ली – 2012
5. नागेंद्र कुमार नीरज, जल चिकित्सा, पॉपुलर बुक डिपो, नई दिल्ली – 2018
6. पी.डी. मिश्रा, प्राकृतिक चिकित्सा: सिद्धान्त एवं व्यवहार, उत्तर प्रदेश हिन्दी संस्थान - 2012

7. गणेश नारायण चौहान, भोजन के द्वारा चिकित्सा -1, पॉपुलर बुक डिपो, नई दिल्ली – 2012
8. राकेश जिन्दल, प्राकृतिक आयुर्विज्ञान, आयोग्य सेवा प्रकाशन - 2019
9. O.P. Tiwari - Asana why and how, Kaivalyadham SMYM Samiti, Lonavala-2012
10. M.L. Gharote - Guidelines for Yogic Practices, Medha Publication, Lonavala
11. Swami Satyananda Saraswati - Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Yoga publication trust, Munger, 2006.
12. Stewart Mitchell, Naturopathy, Vermillion; New Ed edition, London -2001
13. Krishan Kumar Suman, Naturopathy Modern Way of Life, Lotus Press, Delhi - 2010

### **सन्दर्भ ग्रंथ - Suggested Readings:**

1. B.K.S. Iyengar - Light on Yoga, Harper Collins Publisher, New Delhi-2012
2. B.K.S. Iyengar - Light on Pranayama, Harper Collins Publisher, New Delhi-2012
3. Swami Kuvlayanand - Asana, Kaivalyadham SMYM Samiti, Lonavala-1993

## **SIAS YOGA 1401 DCEC 4105 - व्यावहारिक मनोविज्ञान और योग – Applied Psychology and Yoga**

### **Objective of the Paper:**

- To know about Psychology and their application
- To understand the role of mind in human behavior

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- To know their mind and emotions
- Handle stressful situations and manage their emotions

### **Unit-I सामान्य मनोविज्ञान का परिचय - Introduction of General Psychology**

1. मनोविज्ञान की उत्पत्ति और परिभाषा – Etymology and definition of Psychology
2. मनोविज्ञान का इतिहास – History of Psychology
3. मनोविज्ञान का स्वरूप एवं कार्यक्षेत्र की सीमाएं – Nature and scope of Psychology
4. मनोविज्ञान अध्ययन के लाभ – Benefits of Psychology-education

### **Unit-II - व्यावहारिक मनोविज्ञान - Applied Psychology**

1. व्यावहारिक मनोविज्ञान का इतिहास- History of Applied Psychology



2. मानसिक स्वास्थ्य एवं चिकित्सा - Mental health and Therapy
3. व्यावहारिक मनोविज्ञान की शाखाएँ - Branches of Applied Psychology
4. मानसिक उलझनों और निराशाओं के कारण और परिणाम - Causes and Consequences of Mental Conflicts and Frustrations
5. सामान्य मानसिक विकारों का परिचय (अनिद्रा, अवसाद, तनाव, चिंता विकार) - Introduction to Common mental disorders (Insomnia, Depression, Stress, Anxiety disorders)

### **Unit-III - विचार के प्रमुख संकाय - Major schools of thought**

1. मनोविज्ञान का जैविक आधार - Biological base of Psychology
2. मनोविज्ञान का व्यवहारिक दृष्टिकोण और व्यक्तित्व - Behavioral approach of Psychology and Personality
3. मनोविज्ञान का संज्ञानात्मक दृष्टिकोण (संवेदन, धारणा, ध्यान, स्मृति, सीखना) – Cognitive approach of Psychology (Sensation, Perception, Attention, Memory, Learning)
4. मनोविज्ञान का सामाजिक दृष्टिकोण – Social approach of Psychology

### **Unit-IV - मानसिक स्वास्थ्य और योग - Mental Health and Yoga**

1. मानसिक स्वास्थ्य की आधुनिक और पारम्परिक परिभाषा - Modern and traditional definition of mental health
2. पातञ्जल-योग-सूत्र में मानसिक स्वास्थ्य - Mental health in Patanjali-Yoga-Sutra
3. श्रीमद्भगवद्गीता में मानसिक स्वास्थ्य - Mental health in Shrimadbhagavadgītā
4. मानसिक स्वास्थ्य हेतु योगिक अभ्यास - Yogic practice for mental health

### **आवश्यक पठनीय - Essential Readings:**

1. शान्ति प्रकाश अत्रेय, योग मनोविज्ञान, दि इंटरनेशनल स्टैंडर्ड पब्लिकेशन, वाराणसी – 1961
2. सुरेश लाल बर्णवाल, योग और मानसिक स्वास्थ्य, न्यू भारती बुक कॉर्पोरेशन, दिल्ली - 2002
3. अरुण कुमार सिंह, आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, नई दिल्ली - 2017
4. मोहम्मद सुलेमान, संगठनात्मक मनोविज्ञान, मोतीलाल बनारसीदास, नई दिल्ली - 2016
5. मोहम्मद सुलेमान, सामान्य मनोविज्ञान: मूल क्रियाएँ एवं संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ, मोतीलाल बनारसीदास, नई दिल्ली – 2015
6. कमलाकर मिश्र, मैत्रीभावना : मानसिक स्वास्थ्य एवं सुखी जीवन का चामत्कारिक योग, काशी योग एवं मूल्य शिक्षा संस्था, वाराणसी, 2009.
7. सुभाष विद्यालंकार, योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, ज्ञान भारती पब्लिकेशन-2019
8. Jadunath Sinha, Indian Psychology, Motilal Banarsidass Publication, 2008.
9. Kamakhya Kumar, Yoga Psychology : Handbook of Yogic Psychotherapy, D.K. Print world, New Delhi, 2013.

**सन्दर्भ ग्रंथ - Suggested Readings:**

1. Psychology (5th Edi.): Carole Wade & Carol Tavris, Logman / Addison-Wesley Educational Publications Inc. Us.-1998.
2. Nicholas Procter - Mental Health: A Person-centred Approach, Cambridge University Press; 2 edition, 2017
3. David R. Hamilton, How Your Mind Can Heal Your Body, Hay House UK (September 11, 2018)

**SIAS YOGA 1402 DCEC 4105 - प्राकृतिक चिकित्सा और प्राकृतिक आहार विज्ञान के सिद्धांत - Principles of Naturopathy and Natural Dietetics**

**Objective of the Paper:**

- To know how does Naturopathy work
- To provide knowledge about therapeutic effect of Naturopathy

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Know about hydrotherapy
- Know about mud therapy

**Unit-I - प्राकृतिक चिकित्सा का सामान्य परिचय – General Introduction of Naturopathy**

1. प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ और परिभाषा - Meaning and definition of Naturopathy
2. प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास - Brief history of Naturopathy
3. प्राकृतिक चिकित्सा का महत्व - Importance of Naturopathy
4. प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त - Basic principles of Naturopathy
5. रोग का मूल कारण, रोगों की जीर्ण और तीव्र अवस्था - Root cause of disease, Chronic and acute states of diseases
6. विजातीय विषाक्तता का सिद्धान्त, उभार का सिद्धान्त - Principle of foreign poisoning matter, Aggregative principles

**Unit-II - जल चिकित्सा – Hydrotherapy**

1. जल चिकित्सा और पानी के गुणों का महत्व - Importance of water therapy and properties of water
2. जल चिकित्सा के सिद्धांत और पानी के उपयोग के तरीके - पानी का सेवन - Principles of Water therapy and techniques of water use - Water-intake
3. मानव शरीर पर विभिन्न तापमान के पानी का प्रभाव - Effects of water of different temperature on

human body

4. विभिन्न प्रकार के स्नान - प्राकृतिक स्नान, सरल और घर्षण स्नान, मेरुदण्ड स्नान, मेहन स्नान, भाप स्नान, कटि स्नान, गर्म पानी से पैर स्नान - Different type of bath - Natural bath, Simple and Frictional bath, Spinal bath, Mehan bath, Steam bath, Trunk bath, hotfoot bath
5. विभिन्न प्रकार की पट्टी - पूरे शरीर का गीला आवरण, छाती, पेट, गर्दन, हाथ और पैर की पट्टी - Different type of Wraps – Wet wrap of whole body, bandage of chest, stomach, neck, hand and foot
6. स्पंजी और एनीमा - Sponging and Enema

### Unit-III - विभिन्न तत्वों से चिकित्सा – Therapy from different elements

1. मिट्टी चिकित्सा - मिट्टी के प्रकार और विशेषताएं, शरीर पर मिट्टी के प्रभाव - Mud Therapy - Mud types and characteristics, effects of mud on body
2. मिट्टी की पट्टी और मिट्टी स्नान - Mud packs and Mud-bath
3. सूर्य-किरणों का महत्व, मानव शरीर पर सूर्य-किरणों की क्रिया-प्रतिक्रियाएँ - Importance of Sun-rays, action-reactions of Sun-rays on human body
4. सूर्य स्नान और विभिन्न रंगों के उपयोग - Sun-bath and uses of various colours
5. वायु का महत्व, वायु का स्वास्थ्य पर प्रभाव, वायु-स्नान - Importance of Air, health effects of Air, Air-bath

### Unit-IV – – Aakash and Diet Therapy

1. आहार चिकित्सा परिचय, विधि एवं लाभ- Introduction of diet therapy, method and benefits
2. उपवास - इसके सिद्धांत और शारीरिक प्रभाव - Fasting - Its principles and physiological effects
3. उपवास के नियम और उपवास के प्रकार – Rules of fasting and types of fasting
4. स्वास्थ्य और रोगों पर उपवास का प्रभाव – Impact of fasting on health and diseases
5. उपवास के विभिन्न तरीके - जल, रस, फल, एक आहार – Different modes of fasting - Water, Juice, Fruit, One Diet
6. विभिन्न प्रकार के आहार - आदर्श आहार, प्राकृतिक आहार, उपचार के लिए उचित आहार – Different types of diet - Ideal diet, Natural diet, Proper diet for treatment
7. आदर्श आहार और संतुलित आहार में अंतर – Difference between ideal diet and balanced diet

### आवश्यक पठनीय - Essential Readings:

1. Henry Lindlahr, Nature Cure Philosophy and Practice Based on the Unity of Disease and Cure, Nabu Press, Charleston, South Carolina -2014
2. नागेंद्र कुमार नीरज, मेरा आहार मेरा स्वास्थ्य, पॉपुलर बुक डिपो, नई दिल्ली – 2012
3. नागेंद्र कुमार नीरज, जल चिकित्सा, पॉपुलर बुक डिपो, नई दिल्ली – 2018
4. पी.डी. मिश्रा, प्राकृतिक चिकित्सा: सिद्धान्त एवं व्यवहार, उत्तर प्रदेश हिन्दी संस्थान - 2012
5. गणेश नारायण चौहान, भोजन के द्वारा चिकित्सा -1, पॉपुलर बुक डिपो, नई दिल्ली – 2012
6. राकेश जिन्दल, प्राकृतिक आयुर्विज्ञान, आयोग्य सेवा प्रकाशन - 2019

**सन्दर्भ ग्रंथ - Suggested Readings:**

5. Edwin D Babbitt, Human culture and cure, in 6 parts, College of Fine Forces; 2nd edition-1887
6. John Harvey Kellogg, Art of Massage, Tech Services, Inc, United States - 1997
7. Rudolph M. Ballentine, Diet and Nutrition: A Holistic Approach, Himalayan Institute Press, Honesdale - 2005

**SIAS YOGA 1403 DCEC 4105 – आयुर्वेदिक, स्वस्थवृत्त और आहार - Āyurvedic****Svasthavṛtta and Diet****Objective of the Paper:**

- To understand the concept of Svasthavṛtta
- To know about Ahar and Mitahar

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Know Ayurvedic concept of health
- Use the teachings of daily regimen and night regimen in his/her life

**Unit-I - आयुर्वेद का परिचय - Introduction of Āyurveda**

1. आयुर्वेद का अर्थ एवं परिभाषा - Meaning and definition of Āyurveda
2. आयुर्वेद का इतिहास -History of Āyurveda
3. आयुर्वेद का उद्देश्य - Purpose of Āyurveda
4. आयुर्वेदिक चिकित्सा के लाभ - Benefits of Āyurvedic therapy
5. आयु की अवधारणा - Concept of Āyu

**Unit-II - स्वस्थवृत्त का परिचय - Introduction of Svasthavṛtta**

1. स्वस्थवृत्त का सामान्य परिचय - General introduction of Svasthavṛtta
2. त्रिदोषों की अवधारणा - Concept of Tridosha
3. स्वस्थवृत्त और ऋतुचर्या - Svasthavṛtta and Seasonal regimen
4. दिनचर्या और रात्रिचर्या - Day and Night regimen
5. स्वास्थ्य में स्वस्थवृत्त की भूमिका - Role of Svasthavṛtta in health

**Unit-III - समग्र स्वास्थ्य और आहार - Holistic health and Diet**

1. आहार और पोषण की अवधारणा - Concept of Diet and Nutrition

2. स्थूल पोषक तत्त्व और उनकी आवश्यकता - Macronutrients and their utility
3. सूक्ष्म पोषक तत्त्व और उनकी आवश्यकता - Micronutrients and their utility
4. पोषक तत्वों के स्रोत - Sources of nutrients
5. आहार का स्वास्थ्य पर प्रभाव - Impact of Diet on health

#### **Unit-IV - यौगिक आहार - Yogic Diet**

1. मिताहार की अवधारणा - Concept of Mitahara
2. पारंपरिक योग ग्रंथों के अनुसार यौगिक आहार का वर्गीकरण - Classification in Yogic diet according to traditional Yoga texts
3. शरीर की प्रकृति के अनुसार आहार - Diet according to the body constitution
4. योग साधना में योग आहार का महत्व और स्वस्थ जीवन में इसकी भूमिका - Importance of Yogic Diet in Yog Sadhana and its role in healthy living

#### **आवश्यक पठनीय - Essential Readings:**

1. ब्रह्मानंद त्रिपाठी, श्रीमद्भगवत् अष्टांगहृदयम्, चौखम्बा पब्लिशर्स, वाराणसी – 2015
2. शैलजा श्रीवास्तव, अष्टांग हृदयम् (सूत्रस्थान) एवम् आयुर्वेद के मूलभूत सिद्धान्त, चौखम्बा ओरिएंटल पब्लिशर्स, वाराणसी – 2017
3. विनोद वर्मा, पतंजलि और आयुर्वेदिक योग, राजकमल प्रकाशन – 2000
4. नागेंद्र कुमार नीरज, मेरा आहार मेरा स्वास्थ्य, पॉपुलर बुक डिपो, नई दिल्ली – 2012
5. सर्वेश कुमार अग्रवाल, स्वस्थवृत्त विज्ञान, चौखम्बा ओरिएंटल पब्लिशर्स, वाराणसी – 2018
6. अनीता सिंह, सम्पूर्ण आहार एवम् पोषण विज्ञान, स्टार पब्लिकेशन, आगरा -2016
7. Nagendra Kumar Neeraj, Miracles of Naturopathy, Popular Book Depot – 2004

#### **सन्दर्भ ग्रन्थ - Suggested Readings:**

1. पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी, जीवेम शरदः शतम, युग निर्माण योजना, मथुरा - 2004
2. David Frawley, Yoga and Ayurveda: Self-Healing and Self-Realization, Motilal Banarsidass New Delhi- 2013
3. Sunetra Roday, Food Science and Nutrition, Oxford University Press, 2018

**SIAS YOGA 1404 DCEC 4105 योग पर परियोजना, संगोष्ठी, कार्यशाला Project,  
Seminar, Workshop on Yoga**

**Objective of the Paper:**

- To provide practical knowledge of Yoga research
- To familiar with working environment of research

**Outcome of the Paper:** Upon successful completion of this course, students will be able to:

- Write a project for research
- Present their research papers in seminars

प्रत्येक छात्र को निम्नलिखित काम सौंपा जाएगा और दिए गए समय में पूरा करना होगा - Every student will be assigned the following work and has to be completed in the given time

1. योग से जुड़ी एक परियोजना-A Project related to Yoga
2. पावर प्रेजेंटेशन के माध्यम से एक सेमिनार - A seminar through Power Presentation
3. योग के किसी भी विषय पर कार्यशाला - Workshop on any Aspect of Yoga

-----\*\*\*-----