

PROGRAMME PROJECT REPORT

Master's in Yoga Programme

(2 Year)

(In Accordance with NEP-2020)



School of Health Sciences

U. P. Rajarshi Tandon Open University, Prayagraj

211021

Content

1. Master's Degree Programme	1
2. M.A. Yoga	
2.1 Programme's mission and objectives	
2.2 Relevance of the program with Mission and Goals	
2.3 Nature of prospective target group of learners	
2.4 Appropriateness of Programme to be conducted in ODL mode to acquire specific skills & competence	
2.5 Instructional Design	
2.6 Instructional Delivery Mechanism	
2.7 Procedure for admissions, curriculum transaction and evaluation	
2.8 Requirement Library Resources	
2.9 Cost estimate of the programme and the provisions	
2.10 Quality assurance mechanism and expected programme outcomes	
APPENDIX-I: Detailed Programme structure & syllabus	
APPENDIX-II: Guidelines for Research Project/Dissertation	

Master's Degree Programme

The National Education Policy (NEP) 2020 envisions a new vision that enable an individual to study one or more specialized areas of interest at a deep level, and also develop capabilities across a range of disciplines including sciences, social sciences, arts, humanities, languages, as well as professional, technical, and vocational subjects. The NEP 2020 focuses on the formulation of expected learning outcomes for all higher education programmes. It states that “National Higher Education Qualifications Framework (NHEQF)” shall be align with the National Skills Qualifications Framework (NSQF) to ease the integration of vocational education into higher education. It also points out that higher education qualifications leading to a degree/diploma/certificate shall be described by the NHEQF in terms of Outcome Based Education (OBE).

The design of M.A. Yoga programme in line with NHEQF offers opportunities and avenues to learn core subjects but also to explore additional avenues of learning beyond the core subjects for holistic development of a learner.

The uniform grading system will also enable potential employers in assessing the performance of the learner. In order to bring uniformity in evaluation system and computation of the Cumulative Grade Point Average (CGPA) based on learner's performance in examinations, guidelines framed by the UGC are followed. Hence, adoption of NHEQF helps to overcome the gap between university degree and employability by introducing skills and competencies in the graduates.

M.A.-Yoga Programme

The structure and duration of postgraduate programme of Master's in Yoga in accordance with NEP 2020 includes multiple exit options within this period, with appropriate certifications:

- Level 9: a **Master in Arts (YOGA)** programme after 2 years (4 semesters) of study;

Programme Mission & Objectives

In line with the mission of the University to provide flexible learning opportunities to all, particularly to those who could not join regular colleges or universities owing to social, economic and other constraints, the 2-year Post-Graduate Programme in Yoga aims at providing holistic and value based knowledge and guidance to promote scientific temper in everyday life. The program offers a platform to the learners to fulfill the eligible criteria in various scientific jobs in government and private sector.

The Master of **Yoga** Programme aims at the following objectives:

Yoga is an ancient system and is essentially spiritual. It is has potential for both prevention of diseases and promotion of health. The holistic approach of Yoga brings harmony in all walks of life and also influences our day-to-day living. It brings suitable changes in the behavioural pattern and attitude thereby helps to improve the interpersonal relationship at home and also in the society. Therapeutic benefits of Yoga have also been revealed by many scientific researches carried out across the globe. Today, Yoga has become popular because of its strengths in preventions and management of many lifestyle related disorders including physiological and psychoses metric disorders.

During this course the student's will be taught the Yogic concepts which will lead towards developing their skills and leadership qualities.

- Master of Yogic Science will create professional Yoga therapist so that they could teach yoga under the supervision of a doctor for health and healing.
- It will encourage the students to live life with discipline, honesty, kindness and integrity in order to find their purpose and to live it fully.
- It will guide the students by showing various spiritual paths through which they can enhance self knowledge as well as divine inner peace.
- It will provide all that which is required to develop the highest level of consciousness.

- It will create medical officers and ayurvedic doctors.
- It will help the students to prepare Yoga programs and events.
- It will help the students to set up Yoga studios and provide them with nature cure treatment.
- It will help the students to practice teaching at various platforms.
- It will create chances of self employment.
- It will connect students to the nature and provide deep knowledge of herbs.
- It will create efficient Dietician and form healthy eating habits in the society
- It will lead to holistic health of the students.

Relevance of the Programme with Mission and Goals

The 2-year Post-Graduate Programme in M.A, YOGA is designed with the objective of equipping learners to cope with the emerging trends and challenges in the scientific domain. In congruence with goals of the University the Programme also focuses to provide skilled manpower to the society to meet global demands. The Programme is designed in such a manner so that a successful learner can go for higher studies as well as join the industry or can run their own start-ups.

Nature of Prospective Target Group of Learners

The Program is targeted to all individuals looking to earn a postgraduation degree for employment, further higher education, promotion in career, professional development.

Appropriateness of Programme to be conducted in ODL mode to acquire specific skills & competence

Learning outcomes after Level 9		
Learning Outcomes	Elements of the descriptor	Level 9 MasterDegree
LO 1	Knowledge and understanding	<ul style="list-style-type: none"> • Advanced knowledge about a specialized field of enquiry, with depth in one or more fields of learning within a broad multidisciplinary/interdisciplinary context. • a coherent understanding of the established methods and techniques of research and enquiry applicable to the Yoga.
LO 2	Skills required to perform and accomplish tasks	<ul style="list-style-type: none"> • a range of cognitive and technical skills required for performing and accomplishing complex tasks relating to the Yoga, • cognitive and technical skills relating to the established research methods and techniques,
LO 3	Application of knowledge and skills	<ul style="list-style-type: none"> • Apply the acquired advanced technical and/or theoretical knowledge and a range of cognitive and practical skills to analyses the quantitative and qualitative data gathered drawing on a wide range of sources for identifying problems and issues relating to the Yoga , • Apply advanced knowledge relating to research methods to carryout research and investigations to formulate evidence-based solutions to complex and unpredictable problems.

LO 4	Generic learning outcomes	<ul style="list-style-type: none"> • Listen carefully, read texts and research papers analytically and present complex information in a clear and concise manner to different groups/audiences, • Communicate technical information and explanations, and the findings/results of the research studies relating to specialized fields of learning, • Present in a concise manner one's views on the relevance and applications of the findings of research and evaluation studies in the context of emerging developments and issues. • Pursue self-paced and self- directed learning to upgrade knowledge and skills that will help accomplish complex tasks and pursue higher level of education and research.
		<ul style="list-style-type: none"> • Problematize, synthesize and articulate issues and design research proposals, define problems, formulate appropriate and relevant research questions,
LO 5	Constitutional, humanistic, ethical and moral values	<ul style="list-style-type: none"> • Embrace and practice constitutional, humanistic, ethical, and moral values in one's life. • Adopt objective, unbiased, and truthful actions in all aspects of work related to the chosen field(s) of learning and professional practice.
LO 6	Employment ready skills, and entrepreneurship skills and mindset	<ul style="list-style-type: none"> • Managing complex technical or professional activities or projects, requiring the exercise of full personal responsibility for output of own work as well as for the outputs of the group as a member of the group/team. • Exercising supervision in the context of work having unpredictable changes.

Learning outcomes after Level 9		
Learning Outcomes	Elements of the descriptor	Level 9 (Master's in – Yoga)
LO 1	Knowledge and understanding	<ul style="list-style-type: none"> • Advanced knowledge about a specialized field of enquiry with a critical understanding of the emerging developments and issues relating to one or more fields of learning. • Advanced knowledge and understanding of the research principles, methods, and techniques applicable to the Yoga. • Arocedural knowledge required for performing and accomplishing complex and specialized professional tasks relating to teaching, and research and development.
LO 2	Skills required to perform and accomplish tasks	<ul style="list-style-type: none"> • Advanced cognitive and technical skills required for performing and accomplishing complex tasks related to the Yoga, • Advanced cognitive and technical skills required for evaluating research findings and designing and conducting relevant research that contributes to the generation of new knowledge, • Specialized cognitive and technical skills relating to a body of knowledge and practice to analyse and synthesize complex information and problems.
LO 3	Application of knowledge and skills	<ul style="list-style-type: none"> • Apply the acquired advanced theoretical and/or technical knowledge about a specialized field of enquiry or professional practice and a range of cognitive and practical skills to identify and analyse problems and issues, including real-life problems, associated with the Yoga.

LO 4	Generic learning outcomes	<ul style="list-style-type: none"> • Listen carefully, read texts and research papers analytically and present complex information in a clear and concise manner to different groups/audiences, • Communicate, in a well-structured manner, technical information and explanations, and the findings/ results of the research studies undertaken in the Yoga , • Meet one's own learning needs relating to the chosen fields of learning, work/vocation, and an area of professional practice, • Pursue self-paced and self- directed learning to upgrade knowledge and skills, including research-related skills, required to pursue higher level of education and research.
LO 5	Constitutional, humanistic, ethical and moral values	<ul style="list-style-type: none"> • embrace and practice constitutional, humanistic, ethical and moral values in one's life, • adopt objective and unbiased actions in all aspects of work related to the chosen fields/subfields of study and professional practice, • participate in actions to address environmental protection and sustainable development issues,
LO 6	Employment ready skills, and entrepreneurship skills and mindset	<ul style="list-style-type: none"> • adapting to the future of work and responding to the demands of the fast pace of technological developments and innovations that drive shift in employers' demands for skills, particularly with respect to transition towards more technology-assisted work involving the creation of new forms of work and rapidly changing work and production processes. • exercising full personal responsibility for output of own work as well as for group/ team outputs and for managing work that are complex and unpredictable requiring new strategic approaches.

Instructional Design

2.5.1.2-Year M.A.- Yoga Programme Structure

The University follows the credit system in all its programmes. One credit is equal to 30 hours of learner's study time which is equivalent to 15 lectures in conventional system. To earn a Master's Degree, a learner has to earn 80 credits in minimum four semesters (two years) with 20 credits per semester. For earning 80 credits, a learner has to go through the following Programme Structure:

Programme Structure of M.A.- YOGA Under NHEQF

Level	Year	Sem	Core Course 1	Core Course 2	Core Course 3	Core course 4	Research project/ Dissertation/ viva voce/village report	Total credit
8	1	1st	4	4	4	4	4	20
		2nd	4	4	4	4	4	20
9	2	3rd	4	4	4	4	4	20
		4th	4	4	4	4	4	20
Total credit								80

Explanation of terms used for categorization of courses:

A. **Course 1 to 4:** A course, which should compulsorily be studied by a learner as a core requirement is termed as a Core course.

B. **Industrial Training/ Survey/ Research Project/ Field Work/Apprenticeship/ Dissertation/Internship:** A course designed to acquire special/advanced knowledge, such as supplement study/support study to a project work, and a learner studies such a course on his own with an advisory support by a counsellor/faculty member.

2.5.2 Course curriculum: The details of syllabus is given in Appendix-I

2.5.3 Language of Instruction: Hindi / English. However, learner can write assignment and give Term End Examination (TEE) either in Hindi or English.

2.5.4 Duration of the Programme

Minimum duration in years: 02

Maximum duration in years: 04

2.5.5 Faculty & Support Staff

Director (1), Associate Professor (1), Assistant Professor (contractual) (4), support staff (2)

Instructional Delivery Mechanisms

The Open University system is more learner-oriented, and the student is an active participant in the teaching-learning process. Most of the instructions are imparted through distance rather than face-to-face communication.

The University follows a multi-media approach for instruction. It comprises of:

- Self-instructional printed material (Self Learning Material)
- Audio and video lectures
- Face-to-face counselling
- Assignments
- Survey/Laboratory work
- Project work in some courses
- Teleconference/web conference
- Web Enabled Academic Support Portal
- e-GYANSANGAM (Open Educational Repository): <http://gyansangam.uprtou.ac.in>
- e-GYANARJAN: Its a Learning Management System based on Moodle (<http://gyanarjan.uprtou.ac.in>)

to aid the learner through web conferencing, sharing of learning resources, counselling classes etc.

2.6.1 Self-Learning Material

The Self Learning Material (SLMs) are prepared in line with the UGC guidelines on preparation of SLMs. The prepared study materials are self-instructional in nature. The course material is divided into units. Lessons, which are called Units, are structured to facilitate self-study. The units of a paper have similar nature of contents. The first page of each paper indicates the numbers and titles of the units. In the first units of each course, we start with course introduction. This is followed by a brief introduction to the paper. First units explains introduction, emphasis is given on contribution of ancient Indian knowledge into that specific course. Next, each unit begins with an introduction to talk about the contents of the unit. The list of objectives are outlined to expect the learning based outcome after working through the unit. This is followed by the main body of the unit, which is divided into various sections and subsections. Each unit is summarized with the main highlights of the contents.

Each unit have several "Check Your Progress" Questions and Terminal Questions /exercises. These questions help the learner to assess his/her understanding of the subject contents. At the end of units, additional references/books/suggested online weblink for MOOCs/Open Educational Resources for additional reading are suggested.

2.6.2 Audio and Video lectures

Apart from SLM, audio and video lectures have been prepared for some courses. The audio video material is supplementary to print material. The video lectures are available at YouTube channel of university (https://www.youtube.com/channel/UCj2XTEB6iCZwwIqmKw_jzYg).

2.6.3 Counselling Classes

The face to face (F2F) counselling classes are conducted at head quarter and study centers. The purpose of such a contact class is to answer some of questions and clarify the doubts of learner which may not be possible through any other means of communication. Well experienced counsellors at study centers provide counselling and guidance to the learner in the courses that (s) he has chosen for study. The counselling sessions for each of the courses will be held at suitable intervals throughout the whole academic session. The time table for counselling classes are displayed at head quarter as well as by the coordinator of study center, however, attending counselling sessions is not compulsory. It is noted that to attend the counselling sessions, learner has to go through the course materials and note down the points to be discussed as it is not a regular class or lectures.

2.6.4 Assignments

The purpose of assignments is to test the comprehension of the learning material that learner receives and also help to get through the courses by providing self-feedback to the learner. The course content given in the SLM will be sufficient for answering the assignments. Assignments constitute the continuous evaluation component of a course. The assignments are available at the SLM section of the home page of university website. In any case, learner has to submit assignment before appearing in the examination for any course. The assignments of a course carry 30% weightage while 70% weightage is given to the term end examination (TEE). The marks obtained by learner in the assignments will be counted in the final result. Therefore, It is advised to take assignments seriously. However, there will be no written assignments for Lab courses.

2.6.5 Survey Work

Survey works are an integral component of the M.A. programme. While designing the curricula for survey courses, particular care has been taken to weed out experiments not significant to the present-day state of the discipline. Importance has been given to the utility of geographical study with respect to real life and experience, development of observational skill, social attitude, experimental skills, and other applications. It is planned to phase the survey work / courses during suitable periods (such as summer or autumn vacations) so that in-service persons can take them without difficulty. Survey courses have 4 credits. Learners will do survey of related village and prepare report under guidance of faculties in there study centre. Viewing or listening to the video/audio programmes.

2.6.6 Teleconference/Web conference

Teleconference/web conference, using done through ZOOM/ webex in form of online special counselling sessions is another medium to impart instruction to and facilitate learning for a distance learner. The Learners concerned would be informed about the teleconferencing schedule and the place where it is to be conducted by sending bulk SMS.

2.6.7 Web Enabled Academic Support Portal

The University also provide Web Enabled Academic Support Portal to access the course materials, assignments, and other learning resources.

2.6.8 e-GYANSANGAM

The e-GYAMSANGAM (UPRTOU-OER REPOSITORY) is an open access platform for educational resources that rely on the concept of 5Rs namely; Reuse, Revise, Remix, Retain and Redistribute. Uttar Pradesh Rajarshi Tandon Open University in support with Commonwealth Educational Media Centre for Asia initiated the implementation of philosophy behind the NEP-2020 to provide equitable use of technology to support learners (SDG4). This not only ensure inclusive and equitable quality education opportunities but also provide faculty to repurpose high quality open educational resources (OER) such that innovative, interactive and collaborative learning environment is built. UPRTOU believes the philosophy of Antyodaya (reaching to last person of the society) and facilitate the learner by providing Self Learning Materials, Lecture Notes, Audio/video Lectures, Assignments, Course materials etc. through face-to-face mode as well as distance mode. This E-GYANSANGAM depository will fulfill the educational facilities through equitable use of technology to the learners.

Objectives

- To provide low-cost access model for learners. To foster the policy of reaching to unreached.
- To break down barriers of affordability and accessibility of educational resources.
- To give faculty the ability to customize course materials for learners.
- To provide equal access to affordable technical, vocational and higher education resources (SDG 4.3).
- To provide ubiquitous access to anyone. This will facilitate the quick availability of educational resources and reduces time.
- To supplement Self Learning Material (SLM).

- To reduce the mentor-mentee gap as depository provide access to number of local access as well as global access to educational resources.

2.6.9 e-GYANARJAN: It's a Learning Management System based on Moodle (<http://gyanarjan.uprtou.ac.in>) to aid the learner through web conferencing, sharing of learning resources, counselling classes etc.

2.6.10 Learner Support Service Systems

(a) Study Centre

A Study Centre has following major functions:

- Counselling:** Counselling is an important aspect of Open University System. Face to face contact-cum-counselling classes for the courses will be provided at the Study Centre. The detailed programme of the contact-cum-counselling sessions will be sent to the learner by the Coordinator of the Study Centre. In these sessions learner will get an opportunity to discuss with the Counsellors his/her problems pertaining to the courses of study.
- Evaluation of Assignments:** The evaluation of Tutor Marked Assignments (TMA) will be done by the Counsellors at the Study Centre. The evaluated assignments will be returned to the learner by the Coordinator of Study Centre with tutor comments and marks obtained in TMAs. These comments will help the learner in his/her studies.
- Library:** Every Study Centre will have a library having relevant course materials, reference books suggested for supplementary reading prepared for the course(s).
- Information and Advice:** The learner will be given relevant information about the courses offered by the University. Facilities are also provided to give him/her guidance in choosing courses.
- Interaction with fellow-Learners:** In the Study Centre learner will have an opportunity to interact with fellow Learners. This may lead to the formation of self-help groups.

(b) Learner Support Services (LSS)

The University has formed an LSS cell at the head quarter. The LSS cell coordinate with the Study Centre to get rid of any problem faced by the learner.

Procedure for admissions, curriculum transaction and evaluation

2.7.1 Admission Procedure

- The detailed information regarding admission will be given on the UPRTOU website (www.uprtou.ac.in) and on the admission portal. Learners seeking admission shall apply online.
- Admission through** to 2-year M.A. (Yoga) program is offered to the interested candidates.
- Eligibility:** Bachelor degree in any discipline

2.7.2 Programme Fee: Rs. 10000 / year. The fee is deposited through online admission portal only.

2.7.3 Evaluation

The evaluation consists of two components: (1) continuous evaluation through assignments, and (2) term-end examination. Learner must pass both in continuous evaluation as well as in the term-end examination of a course to earn the credits assigned to that course. For each course there shall be one written Terminal Examination. The evaluation of every course shall be in two parts that is 30% internal weightage through assignments and 70% external weightage through terminal exams.

(a) Theory course	Max.	Marks
Terminal Examination	70	
Assignment		30
Total		100
(b) Viva -voce course:	Max. Marks	viva voce Examination 100 at (only regional centre)
(c) Village report /Research projects/Dissertation		100

The following 10-Point Grading System for evaluating learners' achievement is used for CBCS programmes:

10-Point Grading System in the light of UGC-CBCS Guidelines

Letter Grade	Grade Point	% Range
O (Outstanding)	10	91-100
A+ (Excellent)	9	81-90
A (Very Good)	8	71-80
B+ (Good)	7	61-70
B (Above Average)	6	51-60
C (Average)	5	41-50
P (Pass)	4	36-40
NC (Not Completed)	0	0-35
Ab (Absent)	0	
Q	Qualified	Applicable only for Non-Credit courses
NQ	Not Qualified	

Learner is required to score at least a 'P' grade (36% marks) in both the continuous evaluation (assignments) as well as the term-end examination. In the overall computation also, learner must get at least a 'P' grade in each course to be eligible for the M. A. degree.

Computation of CGPA and SGPA

(a) Following formula shall be used for calculation of CGPA and SGPA

For jth semester $SGPA (S_j) = \frac{\sum (C_i * G_i)}{\sum C_i}$	where, C_i = number of credits of the i th course in j th semester G_i = grade point scored by the learner in the i th course in j th semester.
$CGPA = \frac{\sum (C_j * S_j)}{\sum C_j}$	where, S_j = SGPA of the j th semester C_j = total number of credits in the j th semester

The CGPA and SGPA shall be rounded off up to the two decimal points. (For e.g., if a learner obtained 7.2345, then it will be written as 7.23 or if s(he) obtained 7.23675 then it will be written as 7.24)

CGPA will be converted into percentage according to the following formula: Equivalent Percentage = CGPA * 9.5

(b) Award of Division

The learner will be awarded division according to the following table:

Division	Classification
1 st Division	6.31 or more and less than 10 CGPA
2 nd Division	4.73 or more and less than 6.31 CGPA
3 rd Division	3.78 or more and less than 4.73 CGPA

2.7.4 Multiple Entry and Multiple Exit options

The 2-year M.A. programme is an Outcome-Based Education (OBE) for qualifications of different types. The qualification types and examples of title/nomenclature for qualifications within each type are indicated in Table 1.

Table 1				
Level	Qualification title	Programme duration	Entry Option	Exit option
8	B.Sc. / B.A. Graduate in any discipline.	Programme duration: First year (first two semesters) of the M.A. programme		Master' Degree for 2 year programme
9	Master in (Yoga)	Programme duration: First two years (four semesters) of the of the M.A. programme		Awarded with Master's in (Yoga)

. Viva-voce

The viva voce terminal exams are held in the regional Centre. Viva-voce is based on the syllabus.

Cost estimate of the programme and the provisions

2-year MA programme consists of 16 theory courses, 2 viva- voce, 1 village report, 1 research projects / dissertation. One course/ paper is of 4 credits which consists of approx. 15/16 units. The total approximated expenditure on the development of 16 courses is:

S. No.	Item	Cost per Unit & (writing editing)	Total cost (Rs.)
1	Total no. of units in 12 courses = 12*12=144 + 7*15=105 TOTAL = 249 units	9500	249*9500= 2365500
2	BOS Meetings etc.	100000	100000
Total			2465500

Quality assurance mechanism and expected programme outcomes

(a) **Quality assurance mechanism:** The program structure is developed under the guidance of the Board of studies comprising external expert members of the concerned subjects followed by the School board. The program structure and syllabus is approved by the Academic Council of the University. The course structure and syllabus is reviewed time to time according to the feedback received from the stakeholders and societal needs.

The Centre for Internal Quality Assurance will monitor, improve and enhance effectiveness of the program through the following:

- Annual academic audit
- Feedback analysis for quality improvement
- Regular faculty development programs
- Standardization of learning resources
- Periodic revision of program depending upon the changing trends by communicating to the concerned school

(b) Expected programme outcomes (POs)

Knowledge and understanding	PO1	Demonstrate a fundamental/coherent understanding of the academic in all disciplines of Yoga, its different learning areas and applications, and its linkages with related disciplinary areas/subjects
Skills related to specialization	PO 2	Employ critical thinking and the scientific knowledge to design, carry out, record and analyze the results of Yoga experiments
Application of knowledge	PO 3	Identify and apply appropriate principles and methodologies to solve different types of problems with well-defined solutions.

and skills	PO 4	Equip Learners to face the employment challenges and instil confidence to turn into entrepreneur and also step into research career.
Generic learning outcomes	PO 5	Generation of new scientific insights or to the innovation of new applications.
	PO 6	The Learners will improve their competencies on par with their counterparts in premier institutions across the nation.

स्नातकोत्तर कार्यक्रम (वार्षिक आधार)

स्नातकोत्तर कला कार्यक्रम (एम0ए0)

Master of Arts Programme (M.A.)

MA Yoga (Total Credit: 80)

Post Graduate (MAYO)

Year/ वर्ष	Course Code/ पाठ्यक्रम कोड	Title of Course/ पाठ्यक्रम का शीर्षक	Credits/ क्रेडिट	Study Material
I st Semester	MAYO-101 (N)	योग के आधारभूत तत्व	4	Approved
	MAYO -102 (N)	हठयोग के सिद्धान्त	4	Approved
	MAYO -103 (N)	मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान	4	Approved
	MAYO-104(N)	आहार एवं उपचारात्मक पोषण	4	Approved
	MAYO-105(N)	योग प्रशिक्षण एवं क्रियात्मक – प्रथम	4	
II nd Semester	MAYO -106(N)	पतंजलि योग सूत्र	4	Approved
	MAYO -107 (N)	प्राकृतिक चिकित्सा	4	Approved
	MAYO -108 (N)	भारतीय दर्शन	4	Approved
	MAYO-109(N)	परियोजना कार्य क्रियात्मक प्रथम	4	
	MAYO-110(N)	योग प्रशिक्षण एवं क्रियात्मक – द्वितीय	4	
III rd Semester	MAYO -111 (N)	प्रधान उपनिषद	4	Approved
	MAYO -112 (N)	अनुसंधान विधियाँ एवं सांख्यिकी	4	Approved
	MAYO -113 (N)	वैकल्पिक चिकित्सा	4	Approved
	MAYO-114(N)	परियोजना कार्य क्रियात्मक द्वितीय	4	Approved
	MAYO-115(N)	योग प्रशिक्षण एवं क्रियात्मक – तृतीय	4	
IV th Semester	MAYO 116(N)	योग चिकित्सा	4	Approved
	MAYO -117 (N)	श्रीमद्भगवद्गीता	4	
	MAYO- 118 (N)	योग प्रशिक्षण एवं क्रियात्मक – चतुर्थ	4	
	MAYO-119(N)	लघुशोध	4	
	MAYO-120(N)	लघुशोध आधारित मौखिकी	4	
Total Credit: 80				

Course Prerequisites:- Bachelor's any Stream + Certificate in Yoga		
कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : प्रथम
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 101 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : योग के आधारभूत तत्व	
COURSE OBJECTIVES:		
<ul style="list-style-type: none"> • Following the completion of this course, students shall be able to • Introduce Yoga and its main streams. • Become familiar with the nature of yoga in various texts of Indian knowledge tradition. • Get acquainted with the history of yoga and its basis. • Students of the PG course will have an understanding of Yoga, its origin, history and development of Yoga. • Introduction of Yoga according to various texts. 		
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.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड – योग का स्वरूप एवं शाखाओं का परिचय		
इकाई 01	योग का अर्थ परिभाषा, महत्व एवं उद्देश्य, योग का इतिहास एवं विकास आधुनिक युग में विभिन्न क्षेत्रों में योग की उपादेयता, योग के सम्बन्ध में मिथ्या धारणा	
इकाई 02	राजयोग, हठयोग एवं भक्तियोग	
इकाई 03	ज्ञानयोग, कर्मयोग एवं मंत्रयोग	
द्वितीय खण्ड – प्राचीन काल में योग सम्बन्धी परम्परायें		
इकाई 04	बौद्ध दर्शन एवं जैन दर्शन में योग वेद एवं उपनिषद में योग	
इकाई 05	महर्षि पतंजलि का परिचय एवं यौगिक योगदान गोरखनाथ जी की परम्परा का परिचय और यौगिक योगदान आदि शंकराचार्य जी का परिचय और यौगिक योगदान	
इकाई 06	स्वामी राम कृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविंद महर्षि रमण जी, स्वामी कुवलयानन्द जी, श्री श्यामाचरण लाहड़ी	
तृतीय खण्ड– आधुनिक काल में योग सम्बन्धी परम्परायें		
इकाई 07	श्री टी0 रामाकृष्णाचार्य, स्वामी शिवानन्द सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द जी, आचार्य रजनीश ओशो	
इकाई 08	स्वामी राम (हिमालय), महर्षि महेश योगी, पं0 श्री रामशर्मा आचार्य, परमहंस योगानन्द	

इकाई 09	योगगुरु अयंगर, श्री श्री रविशंकर, स्वामी रामदेव, स्वामी निरंजनानंद सरस्वती
चतुर्थ खण्ड – योग ग्रंथों का सामान्य परिचय	
इकाई 10	घेरण्ड संहिता का सामान्य परिचय
इकाई 11	हठयोग प्रदीपिका का सामान्य परिचय
इकाई 12	शिव संहिता का सामान्य परिचय
Suggested Readings:	<p>स्वामीविज्ञानानंदसरस्वती</p> <ul style="list-style-type: none"> ● वेदोंमें योगविद्या–स्वामीदिव्यानंद ● योगमनोविज्ञान– शांतिप्रकाशआत्रेय ● औपनिषदिक अध्यात्मविज्ञान– डा० ईश्वरभारद्वाज ● कल्याण (योग तत्त्वांक) –गीताप्रेसगोरखपुर ● कल्याण (योगांक) –गीताप्रेसगोरखपुर ● भारत के संत महात्मा–रामलाल ● भारत के महान योगी–विश्वनाथ मुखर्जी ● योगविज्ञान
Suggested equivalent online courses:	<ul style="list-style-type: none"> ● ONLINE UPRTOU ● Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : प्रथम
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 102 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : हठयोग के सिद्धान्त	
COURSE OBJECTIVES:		
Following the completion of this course, students shall be able to		
1. Understand the fundamental principles of Hath Yoga.		
2. Explain the understanding of Hath Yoga as a tradition and inculcate the essence.		
3. Get acquainted with the tradition, history, its components and modern-day relevance of Hath yoga.		
COURSE OUTCOMES:		
CO1.Students would know how to define Hath yoga and would be able to choose right time, place and season for starting the practice of Yoga.		
CO2.Students would know the importance of Hath yoga for better health and success in life.		
CO3.Students will learn the techniques to do Shat-Karmas, Asanas and Pranayams as per Hath Pradipika.		
CO4.Students would know the concept of Sapt-Sadhanas of Maharishi Gherand.		
CO5.Student will learn the technique of Astanga yoga of Swami Charan Das.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड – हठयोग का अर्थ एवं षट्कर्म		
इकाई 01	हठयोग का अर्थ एवं उद्देश्य, हठयोग की प्रासंगिकता। हठयोग में साधक और बाधक तत्व, मठ और मिताहार की अवधारणा।	
इकाई 02	घटशुद्धि की अवधारणा, हठयोग में शोधन क्रियाओं की महत्ता, शोधन क्रिया, धौति, वस्ति।	
इकाई 03	नौलि, त्राटक, कपालभाति, नेति।	
द्वितीय खण्ड – हठ ग्रन्थों में आसन		
इकाई 04	आसन की परिभाषा, (नियम एवं सावधानियाँ), सूर्य नमस्कार (मंत्र सहित), सूक्ष्म योग ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, वृक्षासन, गरुणासन	
इकाई 05	सिद्धासन, पद्मासन, भद्रासन, वज्रासन, स्वास्तिकासन गोमुखासन, वीरासन, गुप्तासन, मयूरासन, मत्स्येन्द्रासन, उष्ट्रासन गोरक्षासन, पश्चिमोत्तानासन, उत्कट आसन, संकट आसन	
इकाई 06	कुक्कुटासन, कुर्मासन, उत्तानकुर्मासन, मण्डुकासन, उत्तान मण्डुकासन नौकासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, शवासन, शीर्षासन शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, मकरासन	
तृतीय खण्ड – हठ ग्रन्थों में प्राणायाम		
इकाई 07	प्राणायाम की अवधारणा, प्राणायाम की अवस्थायें और चरण। हठयोग साधना में प्राणायाम करने के लिये पूर्व अपेक्षाएं। योग ग्रन्थों में वर्णित प्राणायाम।	
इकाई 08	नाडी शोधन प्राणायाम, सहित प्राणायाम (सगर्भ प्राणायाम, निगर्भ प्राणायाम), उज्जायी प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, मूर्च्छा प्राणायाम, प्लाविनी प्राणायाम	
इकाई 09	शीतली प्राणायाम, सीत्कारी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, केवली प्राणायाम	
चतुर्थ खण्ड – हठयोग ग्रन्थों में बंध मुद्रा और अन्य क्रियाएँ		
इकाई 10	मूलबन्ध, जालन्धर बंध, उड्डियान बन्ध, महाबन्ध, षट्चक्र।	
इकाई 11	महामुद्रा, विपरीतकरणी, शांभवी मुद्रा, काकी मुद्रा, योग मुद्रा मातङ्गिनी मुद्रा, भुजङ्गिनी मुद्रा, तड़ागी मुद्रा, अश्विनी मुद्रा	
इकाई 12	घेरण्ड संहिता में प्रत्याहार, धारणा और ध्यान की अवधारणा। हठ प्रदीपिका में नादानुसंधान की अवधारणा और लाभ नादानुसंधान की चार अवस्थाएँ	

Suggested Readings

- HathYogaPradipika-Kaivalyadham
- Asana,Pranayama,Mudra,Bandha
- समग्र योगमहाविज्ञान– डॉ० नवीन चन्द्र भट्ट, विश्वजीत वर्मा
- हठयोगप्रदिपिका–प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनावाला
- घेरण्डसंहिता–प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनावाला
- गोरक्ष संहिता– डॉ. चमनलाल गौतम (1985)
- भक्तिसागर–स्वामीचरणदास
- योगासनविज्ञान–स्वामी धीरेन्द्रब्रह्मचारी
- योगपरिचय –पीताम्बरझा
- सरल योगासन– डा० ईश्वरभारद्वाज
- आसनप्राणायाम–देवव्रतआचार्य
- आसन, प्राणायाम, मुद्राबन्ध –स्वामी सत्यानन्द
- बहिरंग योग–स्वामी योगेश्वरानन्द
- हठयोग के सिद्धान्त–डॉ० नवीनभट्ट
- योगबीज–डॉ. केशव रामचन्द्र जी जोशी
- गोरक्ष संहिता–श्री पृथ्वीराज जी
- सिद्ध–सिद्धान्तपद्धति–स्वामी द्वारिकादास जी
- शिवसंहिता–स्वामी महेशानन्द जी

Suggested equivalent online courses:

- ONLINE UPRTOU
- Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : प्रथम
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 103 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान	
COURSE OBJECTIVES:		
<ul style="list-style-type: none"> ● To know about the structure of the body ● To know about the necessary functions of the body ● To give brief idea about the diseases related to each system of the body. ● To throw light on anatomy so that student can experience the involvement of their body parts while practicing <ul style="list-style-type: none"> ● various postures of yoga 		
COURSE OUTCOMES:		
CO1.Student would be able to know the meaning, characteristics of human physiology.		
CO2.Student would be able to know the skeleton system and its classification.		
CO3.Student would be able to know about muscular system and the effect of yoga in it.		
CO4.Student would be able to know about digestive system and the very effect of yoga on it.		
CO5.Student would be able to know about circulatory system, endocrine system, respiratory system, excretory system and effect of yoga on these systems.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड – मानव शरीर संरचना		
इकाई 01	कोशिका, ऊतक, अंगों और अंग-प्रणालियों का परिचय: मूल कोशिका शरीरक्रिया-शास्त्र कोशिका-परिचय, कोशिकीय अंग, कोशिका झिल्ली, कोशिका झिल्ली के माध्यम से पदार्थों का और पानी का संचलन, बायोइलेक्ट्रिक क्षमता।	
इकाई 02	पेशीय-कंकाल तंत्र: कंकाल- सभी हड्डियों, जोड़ों और मांसपेशियों, उपास्थि, कण्डरा और स्नायुबंधनों के नाम, हड्डियों के प्रकार, जोड़ों के प्रकार एवं उनकी कार्यपद्धति, रीढ़ की हड्डी	
इकाई 03	मांसपेशियों और उनके कार्य: कंकाल की मांसपेशियों- कंकाल की मांसपेशियों के गुण, पेशी के संकुचन और विश्राम, स्नायुपेशीय जोड़, सरकोट्यूबुलर प्रणाली, चिकनी मांसपेशी- संकुचन की कार्यप्रणाली।	
द्वितीय खण्ड – विभिन्न शारीरिक तंत्र		
इकाई 04	पाचन और निष्कासन प्रणाली, पाचन तंत्र, निष्कासन प्रणाली (घटक अंग सहित) और उनके कार्यों की एनाटॉमी	
इकाई 05	जठरांत्र प्रणाली-आहार नाल की सामान्य संरचना, उदर-स्राव, अग्न्याशयी स्राव, आमाशयिक गतिशीलता-पाचन क्रमाकुंचन जठरांत्रिय हार्मोन।	
इकाई 06	श्वसन प्रणाली- श्वसन की कार्यप्रणाली, वायुसंचार, श्वसन का विनियमन, वायु परिवहन, अल्प-ऑक्सीयता, कृत्रिम वायुसंचार, फुफ्फुस के गैर श्वसन कार्य	
तृतीय खण्ड- प्रजनन एवं परिसंचरण तंत्र		
इकाई 07	प्रजनन प्रणाली: पुरुष और महिला प्रजनन तंत्रों की शरीर -रचना	
इकाई 08	परिसंचरण प्रणाली- हृदय की कायत्मक शरीर रचना, हृदय की मांसपेशियों के प्रगुण, हृदय की संवहन प्रक्रिया, हृदय चक्र के दौरान दबाव-परिवर्तन, केशरी परिसंचरण, धमनी और शिरापरक रक्तचाप	
इकाई 09	रक्त एवं लासिका प्रणाली संरचना एवं कार्य, रक्त एवं लासिका प्रणाली तंत्र पर योग का प्रभाव	
चतुर्थ खण्ड – योग ग्रंथों का सामान्य परिचय		
इकाई 10	पिट्यूट्री ग्रंथि, पीनियल ग्रंथि, थायराइड व पैराथायराइड ग्रंथि, एड्रिनल पैक्रियाज तथा गोनाडस ग्रंथि	
इकाई 11	पीयूष, पीनियल, थायराइड, पैराथायराइड, एड्रिनल, पैक्रियाज, ग्रंथियों पर यौगिक प्रभाव	
इकाई 12	तंत्रिका तंत्र-संरचना व कार्य, तंत्रिका तंत्र पर यौगिक प्रभाव ज्ञानेंद्रियों की संरचना व कार्य, यौगिक प्रभाव, प्रतिरक्षा प्रणाली	

Suggested Readings:

- सुश्रुत(शरीर स्थान)–डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर
- शरीर रचना विज्ञान–डॉ. मुकुन्दस्वरूप वर्मा
- शरीर क्रियाविज्ञान–डॉ. प्रियवृत्त शर्मा
- शरीर रचना व क्रिया विज्ञान–डॉ. एस. आर. वर्मा
- आयर्वेदीय क्रिया शरीर–वैद्य रणजीतराय देसाई
- मानव शरीर रचना,क्रियाविज्ञान एवं योगिक अनुप्रयोग–डॉ0 नवीनभट्ट, देवेन्द्र सिंह विष्ट
- मानव शरीरसंरचना एवं योगाभ्यास का प्रभाव–डॉ0 मलिक राजेन्द्रप्रताप
- Antomy&phy&siology for Nursees- Jaypee Brothers
- Antomy& physiology-Ross &wilson
- Antomy& physiology-C. Gyton
- Human Antomy-M.LyesPrives
- Humanphysiology-Chakravti ,Ghosh and sahana
- Basic physiology– E.D. Amour Fred
- Swasthya Shiksha Avam Sharir Vigyan- H.K. Sharma
- Health for all through Yoga- Dr. Ganesh Shanker Ghi
- Manvav Sarir Dipika- Dr. Mukund Swarup Verma
- Yoga AvamSwasthya – Raaj Publication Patoyala

Suggested equivalent online courses:

- ONLINE UPRTOU
- Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : तृतीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 104 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : आहार एवं उपचारात्मक पोषण	
COURSE OBJECTIVES: <ul style="list-style-type: none"> • Understand the concept of diet and the medical value of nutrition. • Advise appropriate diet to different age groups. • Know the benefits and caloric value of various food groups. • Understand and practice daily regimen, night regimen and seasonal regimen for health promotion, disease prevention and age reversal. 		
COURSE OUTCOMES: <p>CO1.Student will learn to apply good habits in his daily routine, which in result Improve the health status.</p> <p>CO2.Student would be able to understand the methods of doing Abhyanga and Become able to apply it on others.</p> <p>CO3.Student shall understand the importance of proper bath and sleep.</p> <p>CO4.Student would be able to understand the reason behind arising the disease and to cure them by following a good seasonal routine.</p> <p>CO5.Student would be able to design a healthy diet plan which helps in getting all the necessary nutrients for the body.</p>		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड – आहार चिकित्सा		
इकाई 01	भोजन और मेनू योजना: आवश्यकता और महत्व, उद्देश्य, भोजन योजना को प्रभावित करने वाले कारक, भोजन योजना में खाद्य समूह, मेनू-प्रकार और महत्व।	
इकाई 02	आहार चिकित्सा और पोषण देखभाल प्रक्रिया के सिद्धांत: आहार चिकित्सा के सिद्धांत, आहार विशेषज्ञ- भूमिका और महत्व, रोगियों की पोषण संबंधी आवश्यकता का मूल्यांकन, पोषण देखभाल की योजना, कार्यान्वयन और मूल्यांकन, आहार परामर्श।	
इकाई 03	सामान्य आहार का अनुकूलन: गुणात्मक और मात्रात्मक अनुकूलन, आहार के प्रकार और भोजन का तरीका।	
द्वितीय खण्ड – जीवन चक्र के दौरान पोषण		
इकाई 04	शैशवावस्था और बचपन के दौरान पोषण आवश्यकताएँ और उद्देश्य, पोषक तत्वों की आवश्यकता, आहार पैटर्न, भोजन पैटर्न, आहार योजना को प्रभावित करने वाले कारक।	
इकाई 05	किशोरावस्था, वयस्कता और वृद्धावस्था के दौरान पोषण आवश्यकताएं और उद्देश्य, पोषक तत्वों की आवश्यकता, आहार पैटर्न, भोजन पैटर्न, आहार योजना को प्रभावित करने वाले कारक, किशोरावस्था के खाने के विकार और वृद्ध व्यक्ति की पोषण संबंधी समस्याएं।	
इकाई 06	विशेष परिस्थितियों में पोषण आवश्यकताएं और उद्देश्य, पोषक तत्वों की आवश्यकता, आहार पैटर्न, भोजन पैटर्न, गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान आहार योजना को प्रभावित करने वाले कारक, स्तनपान की फिजियोलॉजी, गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान खाद्य सनक।	

तृतीय खण्ड— विकारों और बीमारियों के दौरान पोषण

इकाई 07	यकृत संबंधी समस्याओं में पोषण लिवर की संरचना और कार्य, एटियोलॉजी, लक्षण, निदान और आहार प्रबंधन - पीलिया, हेपेटाइटिस लिवर सिरोसिस, फैटी लिवर, हेपेटिक कोमा।
इकाई 08	गुर्दे की बीमारियों में पोषण गुर्दे की संरचना और कार्य, एटियलजि, लक्षण, निदान, तीव्र और जीर्ण ग्लोमेरुलो नेफ्रैटिस, नेफ्रोसिस, मूत्र पथरी के प्रकार और गुर्दे की विफलता की रोकथाम और आहार प्रबंधन।
इकाई 09	गैस्ट्रो आंत्र गड़बड़ी में पोषण पाचन तंत्र की संरचना और कार्य, एंजाइम, एटियलजि, लक्षण, निदान, रोकथाम, उपचार और आहार प्रबंधन - दस्त, कब्ज, पेप्टिक अल्सर और पेट फूलना।

चतुर्थ खण्ड – उपचारात्मक पोषण

इकाई 10	हृदय रोगों में पोषण हृदय की संरचना और कार्य, एटियोलॉजी, लक्षण, निदान, रोकथाम, उपचार और आहार प्रबंधन - एथेरोस्क्लेरोसिस, उच्च रक्तचाप, कंजैस्टिव हृदय रोग और हृदय विफलता।
इकाई 11	हार्मोनिक गड़बड़ी में पोषण मधुमेह मेलिटस- प्रकार, चयापचय परिवर्तन, एटियोलॉजी, लक्षण निदान, जटिलताएं, उपचार - व्यायाम, हाइपोग्लाइसेमिक दवाएं, इंसुलिन, आहार प्रबंधन-फाइबर की भूमिका, उच्च ग्लाइसेमिक खाद्य पदार्थों की ग्लाइसेमिक सूचकांक सूची।
इकाई 12	पारिवारिक स्थितियों में पोषण तीव्र ज्वर-टाइफाइड और जीर्ण ज्वर-तपेदिक। फिटनेस और खेल के लिए पोषण अलग-अलग उम्र में अलग-अलग खेलों के लिए पोषण का महत्व।

TEXT BOOKS

1. Sumati R Mudami, “Fundamentals of food Nutrition and Diet Therapy”, New Age International Pvt. Ltd, New Delhi, 6th Ed. (2018)
2. Punita Sethi and Poonam Lakda, “AaharVigyan, SurakshaevamPoshan” ; Elite Publishing House, New Delhi; 2015
3. Dr. Anita Singh, AaharEvamPoshanVigyan, star Publication, Agra
4. Dr. Brinda Singh, Manav SharirevamKriyaVigyanPanchcheelPrakashan, Jaipur, 2015, 15th Ed

Suggested online links:

1. Suggestive digital platforms web links-ePG-Pathshala, IGNOU & UPRTOU online study material
Svayam Portal <http://heecontent.upsdc.gov.in/Home.aspx>
 2. Principle of food science, UGC-MOOCs SWAYAM.
https://ugcmoocs.inflibnet.ac.in/index.php/courses/view_ug/290
 3. Human Nutrition <https://pressbooks.bccampus.ca/nutr1100/>
- Suggestive digital platforms web links-ePG-Pathshala, IGNOU & UPRTOU online study material
Svayam Portal <http://heecontent.upsdc.gov.in/Home.aspx>

BOOKS FOR REFERENCE

- Stanley Davidson & others: Human Nutrition & Dietetics, The English Language Book Society & Churchill Livings, Revised Edition
- Dennis Thompson : The Ayurvedic Diet, New age books, New Delhi, 2001
- Randolph Stone: A Purifying Diet, Lilawati Bhargav Charitable Trust, Delhi, Revised Edition

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : प्रथम
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 105 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : योग क्रियात्मक प्रथम	
COURSE OBJECTIVES:		
Following the completion of the course, students shall be able to:		
<ul style="list-style-type: none"> • Understand the benefits, contraindications and procedure of all practices. • Demonstrate each practice with confidence and skill. • Explain the procedure and subtle points involved. • Teach the yoga practices to any given group 		
COURSE OUTCOMES:		
CO1.Students would be familiar with the different techniques and benefits of Pranayama as per Hath yoga such as Nadishodhan, Shetalee, Sheetkari.		
CO2.Students would be familiar with the different techniques and benefits of Pranayama as described in the Yoga Sutra such as Bahyavritti, Stambhvriti.		
CO3.Students would be familiar with the procedure and benefits of the Surya Namaskara.		
CO4.Students would be acknowledged about the verities of basic Asanas and about their effect on body.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	<p>प्रार्थना – सभी मन्त्र</p> <p>सूक्ष्म योग– पवन मुक्तासन – भाग 1,2,3, मर्जरी आसन सूर्य नमस्कार– मंत्र और श्वास की लयबद्धता के साथ</p> <p>खड़े होकर करने वाले आसन– ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटि चक्रासन, त्रिकोण, वृक्षासन</p> <p>बैठकर करने वाले आसन– पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन</p> <p>पीठ के बल करने वाले आसन– नौकासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, सेतुबंध आसन</p> <p>पेट के बल करने वाले आसन– शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन, मकरासन</p>	30
प्राणायाम	<p>प्राणायाम – उदर श्वास – पेट के द्वारा श्वास लेना, छाती से श्वास, हसली से श्वास, पूर्ण यौगिक श्वास</p> <p>नाड़ी शोधन प्राणायाम, उज्जाई प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, शीतली प्राणायाम</p>	15
षट्कर्म	जलनेति, सूत्र नेती, कुंजल क्रिया, त्राटक, कपालभाति	15
बंध– मुद्रा	<p>चिन मुद्रा, चिन्मय मुद्रा, आदि मुद्रा, मेरुदंड मुद्रा, योग मुद्रा, विपरीत करणी मुद्रा, ज्ञान मुद्रा, महामुद्रा</p> <p>जलांधर बंध , उड्डीयान बंध, मूल बंध, महाबंध,</p>	10
ध्यान विधियाँ	पंचकोश ध्यान, योगनिद्रा, सोहम साधना, सुदर्शन क्रिया	10
मौखिकी		20

Suggested Readings

- HathYogaPradipika-Kaivalyadham
- Asana,Pranayama,Mudra,Bandha
- समग्र योगमहाविज्ञान– डॉ0 नवीन चन्द्र भट्ट, विश्वजीत वर्मा
- हठयोगप्रदिपिका–प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनावाला
- घेरण्डसंहिता–प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनावाला
- गोरक्ष संहिता– डॉ. चमनलाल गौतम (1985)
- भक्तिसागर–स्वामीचरणदास
- योगासनविज्ञान–स्वामी धीरेन्द्रब्रह्मचारी
- योगपरिचय –पीताम्बरझा
- सरल योगासन– डा0 ईश्वरभारद्वाज
- आसनप्राणायाम–देवव्रतआचार्य
- आसन, प्राणायाम, मुद्राबन्ध –स्वामी सत्यानन्द
- बहिरंग योग–स्वामी योगेश्वरानन्द
- हठयोग के सिद्धान्त–डॉ0 नवीनभट्ट
- योगबीज–डॉ. केशव रामचन्द्र जी जोशी
- गोरक्ष संहिता–श्री पृथ्वीराज जी
- सिद्ध–सिद्धान्तपद्धति–स्वामी द्वारिकादास जी
- शिवसंहिता–स्वामी महेशानन्द जी

Suggested equivalent online courses:

- ONLINE UPRTOU
- Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : द्वितीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 106 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : पतंजलि योग सूत्र	
COURSE OBJECTIVES:		
Following the completion of this course, students shall be able to		
<ul style="list-style-type: none"> • Introduce Yoga darshan and its main principles. • Become familiar with the main techniques of yoga prescribed in Yoga Darshan • Understand various modification of mind and the means of inhibiting them. • Have an understanding about the essence of Samadhi and Sadhana Pada. • Undertand the essence of Vibhuti and Kaivalya pada. 		
COURSE OUTCOMES:		
CO1.Student would be able to know the introduction of Patanjali Yoga Sutras.		
CO2.Student would be able to know vritti of mind.		
CO3.Student would be able to know calm the mind by eliminating the different vritti.		
CO4.Student would be able to know eight steps yoga- Astana Yoga.		
CO5.student would be able to know Pancha Klesha, Yoga Antrayas and Pramanas, Yama and Niyama, Dhyana (Meditation)		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड – पतंजलि योग सूत्र का सामान्य परिचय एवं समाधिपाद		
इकाई 01	पतंजलि योग सूत्र का ऐतिहासिक परिचय पतंजलि योग सूत्र के चारों अध्यायों का परिचय आधुनिक युग में पतंजलि योग सूत्र का महत्व, शारीरिक मानसिक एवं सामाजिक महत्व	
इकाई 02	योग की परिभाषा, चित्त की धारणा, चित्त की वृत्ति, चित्त भूमि अभ्यास-वैराग्य, योगान्तराय, ईश्वर स्वरूप, चित्त विक्षेप,	
इकाई 03	ईश्वर की अवधारणा और गुण, ईश्वर प्राणिधान की प्रक्रिया चित्त प्रसाधन, समाधि-सम्प्रज्ञात एवं ऋतम्भरा प्रज्ञा, सबीज एवं निर्बीज समाधि	
द्वितीय खण्ड – साधना पाद		
इकाई 04	क्रिया योग – तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान, पंच क्लेश- अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनेवेश,	
इकाई 05	कर्माशय एवं कर्म विपाक की अवधारणा दृश्यनिरूपण, दृष्टानिरूपणम, प्रकृति पुरुष संयोग	
इकाई 06	अष्टांग योग (बहिरंग साधना) यम, नियम आसन, प्राणायाम प्रत्याहार की अवधारणा	
तृतीय खण्ड- विभूति पाद		
इकाई 07	अष्टांग योग (अंतरण-साधना) धारणा ध्यान, समाधि,	
इकाई 08	संयम का स्वरूप	
इकाई 09	योग विभूतियाँ, अष्टसिद्धि अणिमा, महिमा, लधिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशित्व, वशित्व	
चतुर्थ खण्ड – कैवल्यपाद		
इकाई 10	सिद्धियों के प्रकार, निर्मल चित्त की अवधारणा, समाधि के माध्यम से प्राप्त सिद्धियों का महत्व	
इकाई 11	धर्म मेघ समाधि, विवेक ख्याति एवं कैवल्य	
इकाई 12	कर्म, कर्म के प्रकार, कर्मफल सिद्धान्त	

Suggested Readings:

- Yoga Sutra- Vachaspati Mishra
 - Yoga Sutra- Bhasvati Commentary - Hariharananda Aranya
 - Yoga Sutra- Rajmartand-Bhojraj
 - Patanjali Yog Pradeep - Omananda Tirtha
 - Patanjali Yoga Discussion - Vijaypal Shastri
 - Meditation Yoga Prakash - Lakshmananda
 - Yoga Philosophy - Rajveer Shastri
 - Comparative study of Patanjali Yoga and Sri Aurobindo Yoga - Dr. Trilokchandra
- राजयोग – स्वामी विवेकानन्द
पतंजलि योग सूत्र – श्री श्री रविशंकर
योग दर्शन – पं० श्रीराम शर्मा आचार्य

Suggested equivalent online courses:

- ONLINE UPRTOU
- Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : चतुर्थ
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 107 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : प्राकृतिक चिकित्सा	
COURSE OBJECTIVES:		
Following the completion of this course, students shall be able to		
<ul style="list-style-type: none"> • Understand the basic principles and streams of Naturopathy. • Have knowledge of different techniques used in Naturopathy to cure general ailments. 		
COURSE OUTCOMES:		
Students will learn about the nature cure treatment.		
<ul style="list-style-type: none"> • Able to Understand the basic principles and streams of Naturopathy. • Able to knowledge of different techniques used in Naturopathy to cure general ailments. 		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड – प्राकृतिक चिकित्सा का परिचय		
इकाई 01	प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा एवं विकास, प्राकृतिक चिकित्सा के मूलभूत सिद्धान्त	
इकाई 02	प्राकृतिक चिकित्सा का संखिप्त इतिहास, पंचमहाभूत एवं महातत्व का परिचय, स्वास्थ्य एवं रोग की अवधारणा, विजातीय द्रव्य का सिद्धान्त	
इकाई 03	रोग की तीव्र व जीर्ण अवस्थाएं जीवनी शक्ति बढ़ाने के उपाय	
द्वितीय खण्ड – जल चिकित्सा		
इकाई 04	जल का महत्व, जल के गुण, विभिन्न तापक्रम के जल का शरीर पर प्रभाव	
इकाई 05	जल चिकित्सा के सिद्धान्त, जल के प्रयोग की विधियाँ – जलपान, साधारण व घर्षण स्नान कटि स्नान, मेहन स्नान, वाष्प स्नान, रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान।	
इकाई 06	एनिमा की विधि एवं परिचय, एनिमा में प्रयुक्त होने वाले पानी, तेल तथा विविध रोगों में एनिमा का प्रयोग एवं सावधानियां	
तृतीय खण्ड– मिट्टी, सूर्य व वायु चिकित्सा		
इकाई 07	मिट्टी का महत्व, प्रकार, गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव। मिट्टी की पट्टिया। मुक्तिका स्नान।	
इकाई 08	सूर्य प्रकाश का महत्व, सूर्य स्नान, विभिन्न रंगों का चिकित्सीय प्रयोग	
इकाई 09	वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान	
चतुर्थ खण्ड – अभ्यंग / उपवास		
इकाई 10	अभ्यंग चिकित्सा का अर्थ, परिभाषा, सिद्धान्त व उपयोग	
इकाई 11	अभ्यंग की विधियां व अभ्यंग में प्रयुक्त तेल, विभिन्न रोगों में अभ्यंग का प्रयोग व सावधानियाँ	
इकाई 12	उपवास का अर्थ, उपवास के चिकित्सीय लाभ, उपवास सम्बन्धी भ्रामक धारणायें, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार–दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध जल उपवास प्राकृतिक आहार, रोग निवारण में उपयुक्त आहार, संतुलित आहार	

Suggested Readings:

- Various Dimensions of Medical Treatment - Pt. Shriram Sharma Acharya Sampurn Vand Gamay, Volume-40
- Health Sciences - Prof. Ramharsh Singh
- Swasthavrutam - Shivkumar Gaur
- Jeevem Sharad: Shatam - Pt. Shriram Sharma Acharya Sampurn Vam Gamay, Volume-40 Diet and Health - Dr. Hiralal's Simple Cure of Diseases Vitthal Das Modi History and Philosophy of Naturopathy- Dr. S.J. Singh
- Ayurvedic Naturopathy- Rakesh Jindal Diet and Nutrition- Dr. Rudolf
- Nature Cure- Dr. H.K. Bakhru The Practice of Nature Cure- Dr. Henry Lindlhar

Suggested equivalent online courses:

- ONLINE UPRTOU
- Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : तृतीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 108(N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : भारतीय दर्शन	
COURSE OBJECTIVES:		
Following the completion of this course, students shall be able to		
<ul style="list-style-type: none"> • Introduce Indian Philosophy and its main principles. • Become familiar with the key features of Indian Philosophy. • Inculcate the pious essence of Indian Philosophy 		
COURSE OUTCOMES:		
Students to know about Indian Philosophy and Indian culture.		
Students to know about Ved and Upnishad		
Students to know about Buddhishm		
Students to know about Yoga Practice.		
Students to know about Mimamsa etc.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड –		
इकाई 01	दर्शन, अर्थ, परिभाषा, भारतीय दर्शन का परिचय, आधुनिक जीवन में दर्शन की उपयोगिता	
इकाई 02	वेद का परिचय, वेदों की अपौरुषेयता	
इकाई 03	उपनिषदों का सामान्य परिचय जीव और आत्मा, उपनिषद में जगत विचार, माया और अविद्या	
द्वितीय खण्ड –		
इकाई 04	चार्वाक दर्शन का सामान्य परिचय, ज्ञान मीमांसा, तत्व मीमांसा, आचार मीमांसा	
इकाई 05	बौद्ध दर्शन का सामान्य परिचय, बौद्ध दर्शन के विभिन्न सम्प्रदाय, प्रतीप्य समुत्पाद का सिद्धान्त क्षणिकवाद तथा अनात्मवाद का सिद्धान्त, निर्वाण एवं बोधिसत्व का सिद्धान्त	
इकाई 06	जैन दर्शन का सामान्य परिचय, अनेकान्त एवं दृश्य का सिद्धान्त, स्यादवाद एवं सप्तभंगी नय विकासवाद, बंधन एवं मोक्ष का सिद्धान्त	
तृतीय खण्ड–		
इकाई 07	योग दर्शन का सामान्य परिचय, चित्र एवं चित्तवृत्ति भूमियाँ योग के अष्टांग साधन, समाधि के भेद, ईश्वर का स्वरूप, आधुनिक युग में योग दर्शन की उपयोगिता	
इकाई 08	सांख्य दर्शन का सामान्य परिचय, कार्य– कारण सिद्धान्त, सत्कार्यवाद सिद्धान्त प्रकृति और उसके गुण, पुरुष, विकासवाद, त्रिविध दुख एवं मुक्त सिद्धान्त	
इकाई 09	न्याय दर्शन का सामान्य परिचय, न्याय का प्रमाण शास्त्र, न्याय–प्रमाण अनुमान, न्याय का ईश्वर विचार, बंधन व मोक्ष विचार	
चतुर्थ खण्ड –		
इकाई 10	वैशेषिक दर्शन का सामान्य परिचय, पदार्थ परमाणुवाद मीमांसा दर्शन का सामान्य परिचय, धर्म विचार, प्रमाण विचार अर्थापत्ति	
इकाई 11	शंकर का जगत–विचार, जीव विचार, शंकर का बंधन व मोक्ष विचार	
इकाई 12	रामानुज का ब्रह्म–विचार अथवा ईश्वर विचार, जीवात्मा, जगत–विचार, मोक्ष–विचार भक्ति का स्वरूप, भक्ति के प्रकार	

Suggested Reading:

- Introduction to Upanishads-Theosophical Society of India,Adyar]
- Madras, 1976) Upanishad Spiritual Science - Dr. Ishwar Bharadwaj
- Upanishad Collection Publisher Motilal Banarsidas
- Indian Philosophy - Acharya Baldev Upadhyay
- DarshanikPristhbhumi Mai Yog Ka Swroop – Dr. Seema Chauhan & Shubham Vishwakarma
- Diverse Dimensions of Indian Culture Dr. Arun Jaiswal
- Four Chapters of Culture - Ramdhari Singh Dinkar

Suggested equivalent online courses:

- ONLINE UPRTOU
- Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : द्वितीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 109(N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : परियोजना कार्य क्रियात्मक प्रथम	
COURSE OBJECTIVES:		
<ul style="list-style-type: none"> To facilitate the learner to independently formulate and solve a educational, social, philosophical, commercial, or technological problem and present the results in written and oral form. To render learners to the real-life problems. <p>To provide opportunities to learners to interact with people and present them confidently.</p>		
COURSE OUTCOMES:		
Students will be able to organize Yoga programs and events.		
Students understand the teaching techniques of yoga.		
Students understand and conduct class management and lesson planning.		
Gain more practical knowledge yoga techniques.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
शीर्षक	विवरण	अंक
पाठ योजना	निर्धारित प्रारूप में विद्यार्थियों द्वारा 05 पाठ योजना को तैयार कर, प्रस्तुत करना होगा। जिसमें आसन, प्राणायाम, षट्कर्म, मुद्रा-बन्ध, ध्यान आदि का समावेश होगा। इन्हीं 05 पाठयोजनाओं में से किन्हीं 02 पाठ योजना को परीक्षक के समक्ष व्यवहारिक रूप में प्रदर्शित करना होगा।	30
शिक्षण विधियाँ	व्याख्यान विधि, व्याख्यान-प्रदर्शन विधि, प्रदर्शन-अनुक्रिया विधि, निर्देश-अनुक्रिया विधि, द्रश्य-श्रव्य (चार्ट, मॉडल, प्रोजेक्टर, स्लाइड, ऑडियो टेप आदि) विधियों द्वारा शिक्षण। परीक्षक के समक्ष उक्त वर्णित विधियों में से किसी एक विधि का प्रदर्शन करना होगा।	30
मौखिकी		40

योग में शिक्षण विधियाँ

–लोनावाला

-Teaching Yoga: Essential Foundations and Techniques -- Mark Stephens

-Yoga Education

- Dr Kamakhya Kumar

-Asana Pranayama Mudra Bandha

- Sw Satyanand Saraswati, Bihar Yoga

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : द्वितीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 110(N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : योग क्रियात्मक द्वितीय	
COURSE OBJECTIVES:		
Following the completion of the course, students shall be able to:		
<ul style="list-style-type: none"> • Understand the benefits, contraindications and procedure of all practices. • Demonstrate each practice with confidence and skill. • Explain the procedure and subtle points involved. • Teach the yoga practices to any given group 		
COURSE OUTCOMES:		
CO1.Students would be familiar with the different techniques and benefits of Pranayama as per Hath yoga such as Nadishodhan, Shetalee, Sheetkari.		
CO2.Students would be familiar with the different techniques and benefits of Pranayama as described in the Yoga Sutra such as Bahyavritti, Stambhvriti.		
CO3.Students would be familiar with the procedure and benefits of the Surya Namaskara.		
CO4.Students would be acknowledged about the verities of basic Asanas and about their effect on body.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास उत्कटासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, समकोण, नटराज आसन, कुक्कुटासन, कूर्मासन, वक्रासन, हस्तपाद अंगुष्ठासन, उत्थित-पद्मासन, पाद अंगुष्ठान, पर्वतासन, आकर्णधनुरासन, भूमनासन, बद्ध पद्मासन, कोणासन अष्टवक्रासन, तुलासन, व्याग्रासन, कूर्मासन, गुप्त पद्मासन, तिर्यक भुजंगासन, सर्पासन, अर्ध चन्द्रासन, उष्ट्रासन, अर्ध पद्मासन, परिवृत्त जानुशीर्षासन, संकटासन।	30
प्राणायाम	प्रथम सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास 1.शीतली प्राणायाम 2.शीतकारी प्राणायाम 3.बाह्यवृत्ति 4.आभ्यन्तरवृत्ति।	15
षट्कर्म	1.अग्निसार क्रिया 2.शीतकर्म कपालभाति 3.सूत्रनेति 4.व्युत्क्रम कपालभाति	15
बंध- मुद्रा	1.शाम्भवी मुद्रा 2.तडागी मुद्रा 3.प्राणमुद्रा 4.काकी मुद्रा 5.महामुद्रा 6.महाबंध मुद्रा 7.महावेद्य मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	अन्तर्मोन, कायास्थैर्य	10
मौखिकी		20

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : तृतीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 111 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : प्रधान उपनिषद्	
COURSE OBJECTIVES: To understand the essence of Principal Upanishads.		
COURSE OUTCOMES: Following the completion of this course, student will be able to		
<ul style="list-style-type: none"> ● Have an idea about the major principal Upanishads ● Understand the essence of each Upanishad and how to put them into practice. ● Understand each Upanishad and the role of it in our day to day life. 		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड –		
इकाई 01	उपनिषदों का सामान्य परिचय ईशावास्योपनिषद्– कर्मनिष्ठा की अवधारणा, विद्या और अविद्या की अवधारणा ब्रह्म का ज्ञान, आत्मभाव।	
इकाई 02	केनोपनिषद्– आत्म (स्व) और मन, सत्य की सहज अनुभूति, यक्षोपाख्यान का नैतिक उपदेश।	
इकाई 03	कठोपनिषद्:– योग की परिभाषा, आत्मा का स्वरूप, आत्मानुभूति की महत्ता	
द्वितीय खण्ड –		
इकाई 04	प्रश्नोपनिषद् – प्राण और रयि (सृष्टि) की अवधारणा, पंचप्राण, छः प्रमुख प्रश्न।	
इकाई 05	मुण्डकोपनिषद् – ब्रह्म विद्या के दो उपागम परा और अपरा, ब्रह्म विद्या की श्रेष्ठता, स्वार्थिक कर्मों की निरर्थकता : तप और गुरुभक्ति, सृष्टि–उत्पत्ति, ध्यान का परमलक्ष्य – ब्रह्मानुभूति।	
इकाई 06	माण्डूक्य उपनिषद् – चेतना की चार अवस्थायें और ओंकार (अ,उ,म) अक्षरों से उसका सम्बन्ध।	
तृतीय खण्ड–		
इकाई 07	ऐतरेय उपनिषद् – आत्मा, ब्रह्माण्ड और ब्रह्म की अवधारणा।	
इकाई 08	तैत्तिरीय उपनिषद् – पंचकोश की अवधारणा, शिक्षावल्ली, आनन्द वल्ली और भृगुवल्ली का सारांश।	
इकाई 09	छान्दोग्य उपनिषद् – ओम का ध्यान, शांडिल्य विद्या	
चतुर्थ खण्ड –		
इकाई 10	वृहदारण्यक उपनिषद् – आत्मा और ज्ञान की अवधारणा आत्मा और परमात्मा का संयोग।	
इकाई 11	श्वेताश्वनरोपनिषद्: (अध्याय ष) ध्यानयोग की विधि और महत्व, ध्यान के लिए उपयुक्त स्थान, प्राणायाम का क्रम और इसकी महत्ता, योगसिद्धि के पूर्व लक्षण, योगसिद्धि का महत्व, तत्त्वज्ञान, (अध्याय ट्) परमेश्वर का स्वरूप और इसकी महिमा, ईश्वरप्राप्ति के लिए साधन, मोक्ष प्राप्ति	
इकाई 12	योगराजोपनिषद्: मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग, नौ चक्र, इनके ध्यान की प्रक्रियाएँ और इसके परिणाम।	

Suggested Readings:

- a. Upanishad Spiritual Science - Dr. Ishwar Bharadwaj
- b. Upanishad Collection Publisher Motilal Banarsidas Indian Philosophy - Acharya Baldev Upadhyay Various
Dimensions of Indian Culture Dr. Arun Jaiswal Kalyan (Yoga Tattvank) - Geeta Press Gorakhpur
- c. Kalyan (Yogank) - Geeta Press Gorakhpur Introduction to Upanishads-
Theosophical Society of India,
Adyar] Madras, 1976).

Suggested equivalent online courses:

- ONLINE UPRTOU
- Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : प्रथम
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 112 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : योग में अनुसंधान विधियाँ एवं सांख्यिकी	
COURSE OBJECTIVES:		
Following the completion of this course, students shall be able to		
<ul style="list-style-type: none"> State concept and make statistical computations (measure of central tendency & dispersion, simple correlation & regression, NPC Applications, West, ANOVA, & Chi-square) regarding Research and Statistical Methods. Apply knowledge of Research & Statistical Methods to draft mini research synopsis & undertake the same in Master Program as Dissertation to create rigid base for advanced research career in future 		
COURSE OUTCOMES:		
CO1.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.		
CO2. Student would be able to design a research study scientifically.		
CO3.Student will get familiar with the step involved in carrying a research study.		
CO4.Student will understand the role of statistical data for a research study especially in the field of yoga.		
CO5. Student would be able to apply different major statistical test for processing the data in a research study.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड – योग में अनुसंधान		
इकाई 01	अनुसंधान का अर्थ, परिभाषा एवं अवधारणा, योग में अनुसंधान का स्थान आवश्यकता एवं महत्व शोध के प्रकार—ऐतिहासिक शोध, दार्शनिक शोध, मनोवैज्ञानिक शोध, प्रयोगात्मक शोध	
इकाई 02	समस्या का चयन एवं परिकल्पना	
इकाई 03	प्रतिदर्श एवं प्रतिदर्श चयन की विधियाँ	
द्वितीय खण्ड – शोध विधियाँ व अभिकल्प		
इकाई 04	अनुसंधान विधियाँ— निरीक्षण विधि, सहसंबंधनात्मक विधि एवं प्रयोगात्मक विधि	
इकाई 05	विविध चर—स्वतंत्र, बाह्य एवं आश्रित	
इकाई 06	शोध अभिकल्प— दो यादृच्छिक अभिकल्प, कारकीय अभिकल्प	
तृतीय खण्ड— सांख्यिकी गणना		
इकाई 07	सांख्यिकी का अर्थ एवं महत्व, योग अनुसंधान में सांख्यिकी की उपयोगिता	
इकाई 08	अनुसंधान आंकड़ों का प्रस्तुतीकरण एवं वितरण, आवृत्ति वितरण, लेखा चित्रीय अंकन	
इकाई 09	केंद्रीय प्रवृत्ति की माप, व्यवस्थित एवं अव्यवस्थित आंकड़ों के मध्यमान, मध्यांक एवं बहुलक की गणना विचलन के माप, प्रमाणिक विचलन	
चतुर्थ खण्ड – सामान्य संभाव्यता वक्र		
इकाई 10	सामान्य संभाव्यता वक्र— अर्थ, विशेषताएं व उपयोग सामान्य संभाव्यता वक्र संबंधी प्रश्न	
इकाई 11	सह सम्बन्ध गुणांक—कार्ल पीयर्सन तथा स्पियरमैन रो	
इकाई 12	भविष्यकथन एवं अनुमान – प्रतिगमन— प्रतिगमन समीकरणें तथा भविष्यकथन।	

Suggested Readings

- अनुसंधान विधियां – एच. के. कपिल
- मनोविज्ञान एवं शिक्षा में सांख्यिकी – गैरेट
- Bryman, A. (2008). *Social Research Method* (3rd ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Singh, A. K. (1986). *Test, Measurement and Research Methods in Behavioral Sciences*. New Delhi, India: Mc Graw Hill.
- Kerlinger, F.N. (1978). *Foundation of Behaviour Research*. Delhi, India: Sur' Publications.
- Singh, A. K. (2001). *Research Methods in Psychology, Sociology and Education* (4th ed). Delhi, India: Motilal Banarasidas,
- Maylor, H. & Blackmon, K. (2005). *Researching Business and Management*. New York, NY: Palgrave Macmillan,
- Garrett. H. E. (1988). *Statistics in Psychology and Education*. Bombay, India: Vikils, Feiffer & Semen's Ltd..
- Suleman, M. (2005). *Methods in Psychology, Sociology and Education* (3rd ed). Patna, India: General Book Agency.
- Kothari, C. R. (2011). *Research Methodology: Methods and Techniques* (2nd ed). New Delhi, India: New Age International private limited Publishers. 42

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : तृतीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 113 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : वैकल्पिक चिकित्सा	
COURSE OBJECTIVES:		
<ul style="list-style-type: none"> State concept, prevalence, objectives, types, applications and limitations of CAT & Have knowledge & skills of therapeutics related to acupuncture, pranic healing, and dietary supplements for managing some of the common health problems and rejuvenation. 		
COURSE OUTCOMES:		
CO1.Student will familiarize with yogic concept of human anatomy and physiology on their basis they would apply ancient techniques of Alternative 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 Alternative therapy and how it heals human system.		
CO4.Student would be able to heal common diseases by applying Alternative therapy.		
CO5. Student may heal major disease through Alternative therapies.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड –		
इकाई 01	वैकल्पिक चिकित्सा का अर्थ एवं स्वरूप, वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र, सीमायें, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता एवं महत्व	
इकाई 02	एक्यूप्रेसर की परिभाषा, एक्यूप्रेसर के सिद्धान्त , एक्यूप्रेसर की विधि,	
इकाई 03	विभिन्न दाब बिंदुओं का परिचय, एक्यूप्रेसर में प्रयुक्त उपकरणों का परिचय	
द्वितीय खण्ड –		
इकाई 04	प्राण का अर्थ, स्वरूप एवं प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, प्राण चिकित्सा का इतिहास एवं सिद्धान्त	
इकाई 05	ऊर्जा केंद्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियाँ, प्राण चिकित्सा में रंग एवं चक्रों का महत्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का महत्व	
इकाई 06	यज्ञ चिकित्सा का अर्थ एवं परिभाषा, यज्ञ चिकित्सा का इतिहास, वर्तमान में यज्ञ चिकित्सा की आवश्यकता, यज्ञ चिकित्सा के सिद्धान्त, यज्ञ चिकित्सा की सीमाएं।	
तृतीय खण्ड–		
इकाई 07	यज्ञ चिकित्सा के वैज्ञानिक आधार, रोगानुसार यज्ञ चिकित्सा हेतु यज्ञ सामग्री की जानकारी। विभिन्न रोगों में यज्ञ चिकित्सा के प्रयोग	
इकाई 08	चुंबक चिकित्सा का अर्थ स्वरूप एवं परिभाषा, चुंबक चिकित्सा के सिद्धान्त , चुंबक चिकित्सा की विधि, चुंबक चिकित्सा की सीमाएं।	
इकाई 09	चिकित्सा में प्रयुक्त चुंबक के विभिन्न प्रकार, विभिन्न रोगों में चुंबक चिकित्सा के प्रयोग	
चतुर्थ खण्ड –		
इकाई 10	स्वर चिकित्सा का अर्थ एवं स्वरूप, स्वर चिकित्सा का योग में महत्व, स्वर चिकित्सा के सिद्धान्त, स्वर की प्रकृति व प्रकार	
इकाई 11	स्वर बदलने के उपाय, नाड़ियों की सामान्य जानकारी, स्वर चिकित्सा द्वारा स्वास्थ्य संवर्धन	
इकाई 12	स्वस्थ एवं एकीकृत जीवन हेतु प्राकृतिक जीवन शैली एवं योग शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक विकास में अष्टांग योग का महत्व	

Suggested Readings:

- सुश्रुत संहिता (षारीर स्थान)– मोतीलाल बनारसीदास
- वाग्भट्ट संहिता (षारीर स्थान)– मोतीलाल बनारसीदास
- Acupressure- Dr. Attar Singh
- Acupressure- Dr. L.N. Kothari
- Magneto Therapy- Dr. H.L. Bansal Magnetic
- Cure for common disease: Dr. R.S. Bansal, Dr. H.L. Bansal.
- The text book of Magneto therapy: Dr. Nanubhai Painter
- Health Sciences Prof. Ramharsh Singh
- Diet and Health - Dr. Hiralal
- Health and yoga- Dr. Naveen Chandra Bhatt

Suggested equivalent online courses:

- ONLINE UPRTOU
- Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : चतुर्थ
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 114(N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : पारियोजना, कार्य –क्रियात्मक द्वितीय	
COURSE OBJECTIVES:		
<ul style="list-style-type: none"> To facilitate the learner to independently formulate and solve a educational, social, philosophical, commercial, or technological problem and present the results in written and oral form. To render learners to the real-life problems. <p>To provide opportunities to learners to interact with people and present them confidently.</p>		
COURSE OUTCOMES:		
<p>Students will be able to organize Yoga programs and events.</p> <p>Students understand the teaching techniques of yoga.</p> <p>Students understand and conduct class management and lesson planning.</p> <p>Gain more practical knowledge yoga techniques.</p>		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
शीर्षक	विवरण	अंक
प्राकृतिक चिकित्सा	<p>प्राकृतिक चिकित्सा रिपोर्ट – छात्र-छात्राओं को किसी प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र में जाकर वहाँ के शिक्षण/चिकित्सा पद्धतियों का अवलोकन व अभ्यास कर जानकारी एकत्रित करनी होगी एवं हस्तलिखित रिपोर्ट (20–30 पृष्ठ) विभाग में जमा करानी होगी।</p> <ul style="list-style-type: none"> जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा, वायु चिकित्सा, सूर्य चिकित्सा, उपवास, अभ्यंग 	60
मौखिकी		40

Suggested Readings:

- Various Dimensions of Medical Treatment - Pt. Shriram Sharma Acharya Sampoon Vand Gamay, Volume-40
- Health Sciences - Prof. Ramharsh Singh
- Swasthavrutam - Shivkumar Gaur
- Jeevem Sharad: Shatam - Pt. Shriram Sharma Acharya Sampoon Vam Gamay, Volume-40 Diet and Health - Dr. Hiralal's Simple Cure of Diseases Vitthal Das Modi History and Philosophy of Naturopathy- Dr. S.J. Singh
- Ayurvedic Naturopathy- Rakesh Jindal Diet and Nutrition- Dr. Rudolf
- Nature Cure- Dr. H.K. Bakhru The Practice of Nature Cure- Dr. Henry Lindlhar

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : तृतीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 115(N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : योग क्रियात्मक तृतीय	
COURSE OBJECTIVES: Following the completion of the course, students shall be able to: <ul style="list-style-type: none"> • Understand the benefits, contraindications and procedure of all practices. • Demonstrate each practice with confidence and skill. • Explain the procedure and subtle points involved. • Teach the yoga practices to any given group. 		
COURSE OUTCOMES: CO1.Student would be able to perform the clearing exercise and would also be able to demonstrate them. CO2.Student would be familiarizing with the different Bandhas and Mudras. CO3.Student would learn and enhance their language skills, specially writing skill through preparing the note book of Yoga Asanas and Pranayamas. CO4. Student would be able to demonstrate the Asanas and Pranayamas with the help of chart or oral presentation.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास 1.पद्मसर्वांगासन 2.शीर्षासन 3.एकपाद स्कन्ध आसन 4.टिट्टिभासन 5.शीर्षपाद अंगुष्ठासन 6.गुप्तासन 7.पद्मवकासन 8.पूर्ण उष्ट्रासन 9.मयूरासन 10.तोलांगुलासन 11.वातायनासन 12.गर्भासन 13.संकटासन 14.एक पाद राजकपोतासन	30
प्राणायाम	द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास 1.भ्रामरी प्राणायाम 2.भस्त्रिका प्राणायाम 3.स्तम्भवृत्ति	15
षट्कर्म	1.दण्ड धौति 2. नौलि 3. वस्त्र धौति 4. त्राटक	15
बंध- मुद्रा	द्वितीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास शक्तिचालिनी मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	योगनिद्रा, तत्व शुद्धि	10
मौखिकी		20

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : द्वितीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 116 (N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : योग चिकित्सा	
COURSE OBJECTIVES: Following the completion of this course, students shall be able to <ul style="list-style-type: none"> • Advise the integrated yoga module for the individual case after detailed documentation and report it to the referring consultant. • Request for assessment measures if necessary • To confirm the diagnosis, • To assess the present status of the disease, and • for follow up purpose. • To be able to monitor the medication and modify it suitably as the case progresses with yoga practices and report it to the referring consultant. • To prescribe and administer yogic prescription for the specific disease 		
COURSE OUTCOMES: CO1.Student will be familiar with yogic concept of human anatomy and physiology based on this knowledge they would apply ancient techniques of yoga properly. CO2.Student would be able to understand the different techniques which heal human body. CO3.Student would be able to understand the concept of yoga therapy and method of healing human body system. CO4.Student would be able to heal common diseases by applying yoga therapy. CO5. Student may heal major disease through yogic therapies.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड – योग चिकित्सा अर्थ और परिभाषा, सिद्धान्त एवं अनुशासन, योग चिकित्सा में जीवन शैली एवं आहार की भूमिका		
इकाई 01	विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा और इसके महत्व तथा स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम— शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक, स्वास्थ्य संरक्षण में योग की भूमिका—जीवन जीने के मार्ग के रूप में योग। स्वस्थ जीवन में योग सिद्धान्त, आहार—विहार, आचार और विचार, योग चिकित्सा एवं एलोपैथिक चिकित्सा के बीच अन्तर, योग चिकित्सा की सीमाएं	
इकाई 02	श्वसन संबंधी विकार – एलर्जी संबंधित नासिका प्रदाह (Allergic Rhinitis) और वायुविवरण शोध (Sinusitis) क्रोनिक ब्रॉन्काइटिस (Chronic Bronchitis) के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा दमा, अस्थमा, निमोनिया, के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा	
इकाई 03	हृदय संबंधी विकार (Cardiovascular disorders)- उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा कार्डियक अस्थमा (Cardiac Asthma) के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा	
द्वितीय खण्ड – अंतःस्रावी और चयापचय विकार (Endocrinal and metabolic Disorder)-		
इकाई 04	डायाबिटीज मैलाइटस (Type I & II), थायरॉइड (उच्च और निम्न), कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा	
इकाई 05	मोटापा, उपापचय सिंड्रोम (Metabolic Syndrome) के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा	
इकाई 06	प्रजनन एवं उत्सर्जन तंत्र संबंधित रोग – नपुंसकता, मासिक धर्म सम्बन्धी समस्याएं— ल्यूकोरिया, इनफर्टिलिटी, के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा	
तृतीय खण्ड— पाचन तंत्र सम्बन्धी रोग—		

इकाई 07	यू0टी0 आई0 के कारण लक्षण निदान एवं योग चिकित्सा गर्भावस्था प्रसव के लिए योग, प्रसवपूर्व देखभाल, प्रसवोत्तर देखभाल
इकाई 08	अपच, अजीर्ण, अम्लपित्त, अल्सर (Peptic Ulcers) इरिटेबल बावेल सिंड्रोम, कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा
इकाई 09	पीलिया, कोलाइटिस, बवासीर के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा
चतुर्थ खण्ड –	
इकाई 10	अस्थि एवं मांशपेशी तंत्र के रोग– कमर दर्द, शियाटिकन्यूराल्जिस, सर्वाइकलस्पॉण्डिलाइटिस, रियूमेटाइडआर्थ्राइटिस, आस्टिओआर्थ्रोइटिस के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा
इकाई 11	तंत्रिका तंत्र संबंधित रोग– सिर दर्द, एपीलेप्सी (मिर्गी), हिस्टीरिया, के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा अवसाद, चिंता, अनिद्रा, माइग्रेन, तनाव के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा
इकाई 12	नशा मुक्ति का योग प्रबंधन – धूम्रपान, मद्यपान, तंबाकू, गुटखा, ड्रग एडिक्शन के कारण, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा

Suggested Readings:

- Shivanand Saraswati Yoga Therapy (Hindi& English)
- Reddy, M. Venkata. Yogic Therapy
- Rai, Lajpat Discovering Human Potential energy: A Physiological Approach to Yoga (Anubhava Rai Publication)
- Charu, Supriya Sarir Rachana evam Kriya Vigyan
- Suggested equivalent online courses:
- रोग और योग – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
- माधव निदान – डॉ. ब्रम्हानन्द त्रिपाठी
- ONLINE UPRTOU
- Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad.

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : द्वितीय
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 117(N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : श्रीमद्भगवद्गीता	
COURSE OBJECTIVES: Following the objectives of this course, Students shall be able to		
<ul style="list-style-type: none"> • Understand the main teachings of Srimad Bhagvadgeeta • Become familiar with the nature of yoga in various chapters of Srimad Bhagvad Geeta. • Imbibe the essence of teachings of Bhagavad Geeta. • Get acquainted with the main teachings of Lord Krishna. 		
COURSE OUTCOMES: Following the outcomes of this course. Students shall be able to		
<ul style="list-style-type: none"> • Understand the significance of Bhagavad gita and its essence. • Understand the concept of Atman, Paramatman, Sthitaprajna. • Have a deep understanding between the qualities of a Karma and Bhakti yoges. • Understand the concept of Ahara its role in healthy living. 		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
खण्ड – श्रीमद्भगवद्गीता		
इकाई 01	श्रीमद्भगवद्गीता का परिचय, गुरु-शिष्य संवाद, आधुनिक जीवन में गीता की उपादेयता	
इकाई 02	संशय एवं विषाद, कर्म जिज्ञासा, निष्काम कर्मयोग, स्थितप्रज्ञता, सांख्ययोग का स्वरूप (प्रथम एवं द्वितीय अध्याय)।	
इकाई 03	शत्रुविनाश प्रेरणा, लोकसंग्रह, अज्ञानी और ज्ञानवान के लक्षण, रागद्वेष से रहित कर्म करने की प्रेरणा (तृतीय अध्याय)।	
इकाई 04	यज्ञकर्म स्पष्टीकरण, कर्म के प्रकार, वास्तविक कर्म, योगियों का आचरण, यज्ञ का स्वरूप और उसका योग से सम्बन्ध, साधना की विधि, (चतुर्थ अध्याय)	
इकाई 05	यज्ञभोक्ता महापुरुष, गीता के अनुसार सन्यास का स्वरूप, संन्यास में कर्म की उपादेयता (पंचम अध्याय)	
इकाई 06	अभ्यास योग, ध्यान में कर्म की भूमिका, योगारूढ़ साधक, योगी का लक्षण, योगी का आहार-विहार (षष्ठ अध्याय),	
इकाई 07	समग्र जानकारी, भक्तों के प्रकार, भक्ति के प्रकार (सप्तम अध्याय)	
इकाई 08	अक्षर ब्रह्मयोग, अधियज्ञ का स्वरूप (अष्टम अध्याय), राजविद्या जागृति, सकाम और निष्काम उपासना का फल (नवम अध्याय),	
इकाई 09	भगवान की विभूति और योगशक्ति (दशम अध्याय) गीता के अनुसार ईश्वर का विराट स्वरूप (एकादश अध्याय)	
इकाई 10	भक्तियोग (द्वादश अध्याय), क्षेत्र और क्षेत्रज्ञ (त्रयोदश अध्याय)	
इकाई 11	सत्त्व, रजस्, तमस्, गुणों के विषय, भगवत् प्राप्ति के उपाय, (चतुर्दश अध्याय), पुरुषोत्तम योग (पंचदश अध्याय), देवी और आसुरी सम्पदा (षोडश अध्याय)	
इकाई 12	त्रिविध श्रद्धा (सप्तदश अध्याय), संन्यास योग (अष्टादश अध्याय)	
Suggested Readings:		
<ul style="list-style-type: none"> • श्रीमद्भगवद्गीता – शांकराभाष्य • श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – लोकमान्य तिलक • श्रीमद्भगवद्गीता भाष्य – सम्यवत सिद्धान्तालंकार • Bhagwatgita As it is - Prabhupad 		
Suggested equivalent online courses:		
<ul style="list-style-type: none"> • ONLINE UPRTOU • Other central/state universities/ MOOC platforms such as “SWAYAM” in India and abroad. 		

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : चतुर्थ
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 118(N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : योग क्रियात्मक चतुर्थ	
COURSE OBJECTIVES:		
Following the completion of the course, students shall be able to:		
<ul style="list-style-type: none"> • Understand the benefits, contraindications and procedure of all practices. • Demonstrate each practice with confidence and skill. • Explain the procedure and subtle points involved. • Teach the yoga practices to any given group 		
COURSE OUTCOMES:		
CO1.Student would be able to perform the clearing exercise and would also be able to demonstrate them.		
CO2.Student would be familiarizing with the different Bandhas and Mudras.		
CO3.Student would learn and enhance their language skills, specially writing skill through preparing the note book of Yoga Asanas and Pranayamas.		
CO4. Student would be able to demonstrate the Asanas and Pranayamas with the help of chart or oral presentation.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
शीर्षक	विवरण	अंक
आसन	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास द्विपाद स्कन्धासन, कर्णपीडासन, पूर्ण भुजंगासन, पूर्ण धनुरासन, पूर्ण मत्स्येन्द्रासन, गोरक्षासन, पक्षीआसन, पूर्णचक्रासन, वृश्चिकासन, पूर्णशलभासन, पद्ममयूरासन, एकपाद वकासन, पूर्ण वृश्चिकासन, कन्द्रासन, ओमकारासन, पद्म शीर्षासन, पूर्ण नटराजासन।	30
प्राणायाम	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास मूर्च्छा प्राणायाम	15
षट्कर्म	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास शंख प्रक्षालन	15
बंध- मुद्रा	तृतीय सेमेस्टर के अतिरिक्त निम्नलिखित अभ्यास खेचरी मुद्रा	10
ध्यान विधियाँ	चिदाकाश धारणा व प्रेक्षा ध्यान	10
मौखिकी		20

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : चतुर्थ
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 119(N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : लघु शोध	
COURSE OBJECTIVES: <ul style="list-style-type: none"> To facilitate the learner to independently formulate and solve a educational, social, philosophical, commercial, or technological problem and present the results in written and oral form. To render learners to the real-life problems. To provide opportunities to learners to interact with people and present them confidently. 		
COURSE OUTCOMES: Students will be able to organize Yoga programs and events. Students understand the teaching techniques of yoga. Students understand and conduct class management and lesson planning. Gain more practical knowledge yoga techniques writing Skill.		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
प्रथम खण्ड –		
<p>1. Types of Field Work/Project Work/Dissertation The learners are expected to work on:</p> <p>(1) Application Oriented Report/ Project and (2) Research Oriented Project</p> <p>However, it is not mandatory for a learner to work on a real-life project. The learner can formulate a project problem with the help of his Guide and submit the project proposal of the same. Approval of the project proposal is mandatory. If approved, the learner can commence working on it, and complete it. It is upon the learner to carry the same project of V semester to VI semester OR choose a new project for VI semester.</p> <p>a. Eligibility of the Guide Guide should be a regular teacher of the University/College/Higher Education Institute. Learner can also do the project under the guidance of regular teacher of Institute of National Importance.</p> <p>b. Introduction to the Project/Dissertation The learner should include the details in the project diary, in which they will record the progress of their project throughout the course. The project report should be documented with scientific approach to the solution of the problem that the learners have sought to address. The project report should be prepared in order to solve the problem in a methodical and professional manner, making due references to appropriate techniques, technologies and professional standards. The project report should contain enough details to enable examiners to evaluate the work. The important points should be highlighted in the body of the report, with details often referred to appendices.</p>		

c. Structure and Format of the Project/Dissertation

Project report or Dissertation has to be hard bound with printed cover. Dissertation should be forwarded by the programme coordinator of the study center/HOD

(i) Title Page:

Sample format of Title page is given below. Learners should follow the given format.

- 1- Title Page (शीर्षक पृष्ठ)
- 2- Introduction (प्रस्तावना)
 - 2.1 Background of the Study/Emergence of the problem (अध्ययन की पृष्ठभूमि/समस्या की उत्पत्ति)
 - 2.2 Status of Work Done/Development in the Area (Review of the Related Research)
(पूर्व अध्ययन की वस्तुस्थिति/शोध में विकास की स्थिति)
 - 2.3 Rationale /Significance of the Study (तर्काधार/अध्ययन की सार्थकता)
 - 2.4 Research Questions (अनुसन्धान प्रश्न)
 - 2.5 Statement of the Problem (समस्या कथन/ अनुसन्धान का कथन)
- 3- Operational Definitions of the key terms / concepts (महत्वपूर्ण पदों/प्रत्ययों की कार्यात्मक परिभाषायें)
- 4- Objectives of the Study (अध्ययन के उद्देश्य)
- 5- Hypotheses / Expected Statement of Research Questions (परिकल्पनायें / अनुसन्धान प्रश्नों के अनुमानित कथन)
- 6- Research Design (अनुसन्धान अभिकल्प)
 - 6.1 Research Method (अनुसन्धान विधि)
 - 6.2 Nature, Approach of Research and Procedures (अनुसन्धान की प्रकृति उपागम एवं प्रक्रियायें)
 - 6.3 Variables Under Study (अध्ययन में प्रयुक्त चर)
 - 6.4 Sample and Sampling Technique (न्यादर्श और न्यादर्शन प्रविधि)
 - 6.5 Research Tools (Instruments)/ Technique (प्रयुक्त अनुसन्धान उपकरण/ तकनीकी)
- 7- Procedure of Data Collection and Statistical Analysis Techniques to be Used
(समंक संकलन प्रक्रिया एवं प्रयुक्त सांख्यिकीय विश्लेषण प्रविधि)
- 8- Delimitations/Scope of the Study (अध्ययन की परिसीमायें/क्षेत्र)
- 9- Bibliography (सन्दर्भ ग्रन्थ सूची)

Note – Total Number of Pages of the Synopsis may be contains 10 to 15 pages in total.

Format Link-

http://14.139.237.190/upload_pdf/01_02_2023_Guidelines_fo_Project_Lit_Survey_Dissertation.pdf

कार्यक्रम – एम.ए. योग	वर्ष : 2024–25	सेमेस्टर : चतुर्थ
विषय : योग		
पाठ्यक्रम कोड : MAYO – 120(N)	पाठ्यक्रम शीर्षक : लघुशोध आधारित मौखिकी	
COURSE OBJECTIVES: <ul style="list-style-type: none"> To be evaluated through viva -voce by concerned subject expert. To assess the learners ability to communicate with other person. To identify and analyse the learners presence of mind. 		
COURSE OUTCOMES: <ol style="list-style-type: none"> Learner will familiar with various aspects of the course and personal skills. They will be familiar with their strength and weakness. 		
क्रेडिट : 4	पाठ्यक्रम का प्रकार: कोर	
अधिकतम अंक : 100	न्यूनतम अंक : 36	
लघु शोध के आधार पर प्रशिक्षक द्वारा VIVA VOCE मौखिकी लिया जायेगा।		