

Program Objective –

Yoga is an ancient system of mental, physical emotional and spiritual well-being. It is a gift of India to other nations. Many of us are mentally fit but not physically. Yoga shows us the way to lead a life of equilibrium. Astanga yoga gives an energy to increase concentration which is very significant in a student's life. Yoga may help students to give appropriate response, control his emotions, reactions and actions. In a Nutshell yoga has a perfect message for mankind.

कार्यक्रम का उद्देश्य –

योग आध्यात्मिक, मानसिक, शारीरिक एवं भावनात्मक रूप से जीव कल्याण हेतु एक प्राचीन भारतीय विद्या है। यह दूसरे राष्ट्रों को भारत द्वारा दिया गया एक उपहार है। हम में से बहुत शारीरिक रूप से सक्षम होते हैं परंतु मानसिक रूप से नहीं। योग हमें संतुलित जीवन को निर्धारित करने में मदद करता है। अष्टांग योग हमें एकाग्रता हेतु ऊर्जा प्रदान करता है जो विद्यार्थी जीवन हेतु बहुत ही अधिक महत्वपूर्ण है। योग विद्यार्थियों को अनेक भावों, प्रतिभावों एवं कार्यों को नियंत्रित रूप से प्रतिक्रिया प्रदान करने हेतु सहायता करता है। संक्षेप में कहा जाए तो योग मानवता के लिए एक संपूर्ण संदेश है।

Program Specific Outcome – After the completion of this program (M.A. in yoga degree holder) students can become yoga therapists.

- They can treat and cure sick people with Yoga Therapy.
- They can run their own Yoga centers for earning bread and butter.
- They can become Yoga Instructors/Yoga Teachers in any schools, institute, and college.
- They can write and publish their research papers in Yoga Journals and write books on Yoga for public welfare.
- They can enroll themselves for Ph.D in Yoga and go for higher studies.

शिक्षण परिणाम – प्रस्तुत पाठ्यक्रम को पूर्ण करने के पश्चात् योग चिकित्सक बन सकेंगे।

- वे योग चिकित्सा से बीमार लोगों को सुरक्षा प्रदान कर सकेंगे।
- वे आजीविका हेतु अपना स्वयं का योग केन्द्र संचालित कर सकेंगे।
- वे किसी भी स्कूल, संस्था, एवं महाविद्यालय में योग प्रशिक्षु बन सकेंगे।
- वे शोध पत्र लिखकर योग जर्नलस में प्रकाशित करा सकेंगे एवं जन कल्याण हेतु पुस्तकें लिख सकेंगे।
- वे स्वयं को योग में पीएच.डी हेतु नामांकित करा सकेंगे एवं उच्च शिक्षा प्राप्त कर सकेंगे।



Vikram University, Ujjain
School of Studies in Philosophy
Syllabus for Choice Based Credit System
M.A. (Yoga) Session 2020-21

Semester First

Paper Code	Title Of Paper	External Marks	Minimum Pass Marks	Internal Marks	Minimum Pass Marks	Total Marks
Yog-101	Fundamentals Of Yogic Science	60	20	40	13	100
Yog-102	Patanjali Yog-Sutra	60	20	40	13	100
Yog-103	Indian Philosophy	60	20	40	13	100
Yog-104	Human Anatomy-1	60	20	40	13	100
Yog-105	Practical and Viva-Voce	60	20	40	13	100
Yog-106 (Soft Skill)	Entrepreneurship Development	60	20	40	13	100
Total marks		360		240		600

Semester Second

Paper Code	Title Of Paper	External Marks	Minimum Pass Marks	Internal Marks	Minimum Pass Marks	Total Marks
Yog-201	Fundamentals Of Hatha Yoga	60	20	40	13	100
Yog-202	Philosophy Of Sankhya-Yog	60	20	40	13	100
Yog-203	Yoga Psychology	60	20	40	13	100
Yog-204	Human Anatomy-2	60	20	40	13	100
Yog-205	Practical and Viva-Voce	60	20	40	13	100
Yog-206 (Soft Skill)	Personality Development	60	20	40	13	100
Total Marks		360		240		600

Vikram University, Ujjain
School of Studies in Philosophy
Syllabus for Choice Based Credit System
M.A. (Yoga) Session 2020-21

Semester Third

Paper Code	Title Of Paper	External Marks	Minimum Pass Marks	Internal Marks	Minimum Pass Marks	Total Marks
Yog-301	उपनिषदों में यौगिक तत्त्व	60	20	40	13	100
Yog-302	Ayurved And Yoga	60	20	40	13	100
Yog-303	Teaching Methodology in Yoga	60	20	40	13	100
Yog-304	Indian Ethics					
Yog-305	Practical	60	20	40	13	100
Yog-306	Soft Skill	60	20	40	13	100

Semester Forth

Paper Code	Title Of Paper	External Marks	Minimum Pass Marks	Internal Marks	Minimum Pass Marks	Total Marks
Yog-401	Yogacharya	60	20	40	13	100
Yog-402	Shrimadbhagwat Geeta	60	20	40	13	100
Yog-403	Neturopethy And Yoga	60	20	40	13	100
Yog-404	आहार, पोषण एवं यौगिक जीवन शैली	60	20	40	13	100
Yog-405	Practical	60	20	40	13	100
Yog-406	Soft Skill					

Vikram University, Ujjain
School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System
M.A. (Yoga) Session 2020-21

First Semester

Paper Title : **Fundamentals of Yogic Science** (Yog-101)
Total Marks- : Main Exam - 60 + CCE- 40=100

Unit-1

Introduction to Yoga, The Concept of Yoga, Meaning, definition, Historical Traditions.

Unit-2

Kinds of Yoga with Special Reference to the Gyan, Bhakti and Karma Yoga.

Unit-3

Basic Texts of Yoga, Gita, Vasistha Samhita, Yoga Sutra (with Commentary of Vachaspati Misra, Vigyanabhikshu and Bhoja Deva).

Unit-4

Vibhutes of Yoga: Quest for Yoga and Levels, Achievements and Synthesis.

Unit-5

Subject Matter of Yoga Philosophy, Principles, God, Prakriti Purusha, Soul, Cosmology.



Vikram University, Ujjain
School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System
M.A. (Yoga) Session 2020-21

First Semester

Paper Title : Patanjali Yog-Sutra (Yog-102)

Total Marks- : Main Exam -60 +CCE- 40=100

Unit – I

1. INTRODUCTION OF PATANJALI YOGA SUTRAS

Historical Background of Patanjali Yoga Sutra. Importance of Patanjali Yoga Sutras in Modern Age. Patanjali Yoga as a Science. Physical Mental and Social Excellence in Yoga Sutra.

Unit – II

2. SAMADHI PADA

Meaning and Definition of Yoga Concept of Chitta, Chit Vritti and Chitta Bhumi, Abhyas Varagya, Yog Antraya, Ishwar Swaroop and Vivek Khyati, Chitta Vikshep and Chitt Prasadhan, Samadhi- Sampragyat Samadhi and Ritambhara Prayga. Concept of Sabeej and Nirbeej.

Unit – III

3. SADHAN AND VIBHUTI PADA

Kriya Yoga and Panch Klesha : Avidhya, Asmita, Raag, Devasha and Abhinivesha, Ashtang Yoga (Bahirang Sadhana) – Yama, Niyam, Asana, Pranayam and Pratyahar, Ashtang Yoga (Antrang Sadhana) – Dharana, Dhyana and Samadhi, Samyama, Yoga Vibhootis and Ashtsiddhis

Unit – IV

4. KAIVALYA PADA

Types of Sidhis, Concept of Dharmamegh Samadhi, Brief introduction of Karma, Types of Karma and Karmaphal Siddhanta, Concept of Kaivalya



Vikram University, Ujjain
School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System
M.A. (Yoga) Session 2020-21

First Semester

Paper Title : Indian Philosophy (Yog-103)

Total Marks- : Main Exam -60 +CCE- 40=100

इकाई – 1 : भारतीय दर्शन का परिचय

- (अ) भारतीय दर्शन का परिचय, वेद, उपनिषद, गीता, ऋत्, ऋण,
- (ब) भारतीय दर्शन का वर्गीकृत अध्ययन एवं उनका संक्षिप्त परिचय

इकाई – 2 : अवैदिक दर्शन

- (अ) चार्वाक दर्शन – प्रमाण विचार, भौतिकवाद
- (ब) जैन दर्शन –अनेकान्तवाद, द्रव्य विचार, बंधन एवं मोक्ष
- (स) बौद्ध दर्शन – चार आर्य सत्य, क्षणिकवाद, अनात्मवाद

इकाई – 3 : सांख्य-योग दर्शन

- (अ) सांख्य एवं योग दर्शन का सह-सम्बन्ध
- (ब) सांख्य का प्रकृति एवं पुरुष विचार, सत्कार्यवाद, विकासवाद

इकाई – 4 : न्याय-वैशेषिक दर्शन

- (अ) न्याय-वैशेषिक दर्शन का सम्बन्ध
- (ब) न्याय दर्शन का प्रमाण विचार, व्याप्ति एवं हेत्वाभास
- (स) वैशेषिक दर्शन- पदार्थ का स्वरूप एवं प्रकार द्रव्य, गुण, कर्म, सामान्य विशेष, समवाय एवं अभाव विचार।

इकाई – 5 : पूर्व मीमांसा और मीमांसा

- (अ) पूर्व मीमांसा- ज्ञान मीमांसा, कर्म एवं मोक्ष विचार
- (ब) शंकर दर्शन में ब्रह्मविचार, माया एवं मोक्ष विचार
- (द) रामानुज – मायावाद की आलोचना



Vikram University, Ujjain
School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System
M.A. (Yoga) Session 2020-21

First Semester

Paper Title : Human Anatomy-1 मानव रचना (Yog-104)

Total Marks- : Main Exam -60 +CCE- 40=100

इकाई— विवरण

इकाई—1 मानवीय कोशिका

—संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य, ऊतक व प्रकार तथा कार्य। शरीर की परिभाषा, शरीर का षडंगत्व, पुरुष के आयुर्वेदोक्त चार भेद, चेतना धातु पुरुष, पंच विंशति पुरुष, षडधातु पुरुष।

इकाई—2 अस्थि तन्त्र,

अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थि की संख्या, अस्थि की रचना, अस्थि के कार्य, तरुणास्थि का स्थान, तरुणास्थि के भेद और कार्य, सन्धि स्थल, प्रकार, घुटने व कशेरुका सन्धि स्थल की रचना, अस्थि पर योग का प्रभाव।

इकाई—3 पेशीतन्त्र

—मांस धातु की परिभाषा व उत्पत्ति, पेशी का परिचय, पेशी के भेद, पेशी की रचना, पेशी के कार्य, योग का पेशी तन्त्र पर प्रभाव, पेशियों की संख्या व शरीर की इन प्रधान पेशियों का संक्षिप्त परिचय यथा ट्रपीजियस, लैटिसमस डोरसाई, डैल्टायड, वाइसैप्स, ट्राईसैप्स, रैक्टस, एबडोमिनिस, ग्लूटियस मैक्सीमस, फेमोरलिस, सारटोरियस, गैस्ट्रोक्नीमियस।

इकाई—4 श्वसन तन्त्र

— श्वसन की परिभाषा, प्रकार, श्वसन तन्त्र की रचना, श्वसन की क्रिया—वाह्य व आन्तरिक, गैसों का परिवहन, श्वसन क्रिया। श्वसन क्षमताएं व आयतनों की संक्षिप्त जानकारी, श्वसन तन्त्र पर योग का प्रभाव। प्राण की परिभाषा और भेद, प्राणायाम का महत्व।

इकाई—5 उत्सर्जन तन्त्र

— उत्सर्जन का अर्थ, उत्सर्जन तन्त्र की रचना, वृक्क की रचना तथा कार्य, वृक्कान्त्र (नेफ्रान) की रचना, मूत्र उत्पत्ति की प्रक्रिया, मूत्र का उत्सर्जन, मूत्र की मात्रा, संगठन, मूत्र द्वारा उत्सर्जित असामान्य पदार्थ, उत्सर्जन तन्त्र पर योग का प्रभाव।

Vikram University, Ujjain
School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System
M.A. (Yoga) Session 2020-21

First Semester

Paper Title : Practical (Yog-105)

Total Marks- : Main Exam =100

1. Surya Namaskar
2. Asanas: Padmasana, Siddhasana, Swastikasana, Vajrasana, viparita-karani, Sarvangasana, halasana, Chakrasana, Salavhasana, bhujangasana, Dhanurasna, Vatayanasana, Vrischikasana, Ardha-kati chakrasana, Garudasana, Tadasana.
3. Sudhi Kriya: a) Sutra-neti b) Jala-neti 4. Mudras: a) Mahamudra
b) Navomudra c) Uddiyana Mudra d) Jalandhara Mudra
e) Mool Bandha Mudra
5. Bandha: a) Mool b) Uddiyana c) Jalandhar
6. Pranayams: a) Anuloma-viloma b) Ujjayi
7. Practical Recond
8. Viva-voce



School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System
M.A. (Yoga) Session 2020-21

Second Semester

Paper Title : Hath yoga (Yog-201)

Total Marks- : Main Exam -60 +CCE- 40=100

Unit-1

Introduction to Hatha Yoga, Concept of Hatha Yoga, Meaning, Definition & Historical Tradition.

Unit-2

Basic Texts of Hatha Yoga: Shiv Samhita, Sandilya Yogasastra, Hatha Pradipika, Astang Yoga, Gherndsamhita.

Unit-3

Types of Yoga, Kundalini, Mantra, Laya and their Synthesis

Unit-4

Hatha Yoga Sadhana in Budhist and Jain Tantrik Tradition.

Unit-5

Yogic Therapy : Basics of Yogic therapy, Interrelationship between the Systems of Yogic & Ayurvedic Therapy, Management of Diseases Through Hatha Yoga and Nature Cure.



School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System
M.A. (Yoga) Session 2020-21

Second Semester

Paper Title : Philosophy of Sankhya-Yoga (Yog-202)

Total Marks- : Main Exam -60 +CCE- 40=100

Unit-1 सांख्य-योग दर्शन का परिचय

वैदिक साहित्य, उपनिषद एवं गीता में सांख्य के मूल तत्त्व।
सांख्य दर्शन के प्रमुख आचार्य –वाचस्पति मिश्र, विज्ञान भिक्षु एवं ईश्वरकृष्ण।
योग दर्शन एवं सांख्य दर्शन का सह सम्बन्ध।

Unit-2 सांख्यकारिका-

दुःखत्रय, दुःखनिवृत्ति के उपाय, तत्त्वमीमांसा।

Unit-3 सांख्यकारिका-

ज्ञानमीमांसा, सत्कार्यवाद एवं विकासवाद।

Unit-4 सांख्यकारिका-

बन्धन एवं मोक्ष, पञ्चक्लेश, चित्त की भूमियाँ चित्त की वृत्तियाँ।

Unit-5 सांख्य-योग-

समाधि- सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, कैवल्य एवं ईश्वरवाद।

-सन्दर्भ ग्रन्थ-

- 1.सांख्यकारिका – डॉ. देवेन्द्रनाथ पाण्डेय
2. सांख्ययोग में वाचस्पति मिश्र एवं विज्ञान भिक्षु- डॉ. प्रीति श्रीवास्तव



School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System
M.A. (Yoga) Session 2020-21

Second Semester

Paper Title : Yoga Psychology –2 (Yog-203)

Total Marks- : Main Exam -60 +CCE- 40=100

Unit-1

Indian System of Psychology, Area and Scope of Psychology

Unit-2

Behaviour and Personality: Definition of Behavior; behavior and Consciousness

Nature and Types of Personality; Determinants of Personality: Heredity and Environment

Unit-3

Mind-body Relation, Endocrine Gland and Health, Philosophy of Psychosomatic Disorders in Aayurveda

Unit-4

Cognitive Psychology: Sensation, Perception, Attention, Memory, Learning, Feeling etc.; Their definitions and types .

Unit-5

Mental Health: Introduction to Common mental disorders; Depressive disorders, Causes and Consequences of Conflicts and Frustrations



School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System
M.A. (Yoga) Session 2020-21

Second Semester

Paper Title : Human Anatomy-2 / मानव रचना-2 (Yog-204)

Total Marks- : Main Exam -60 +CCE- 40=100

इकाई- विवरण

इकाई-1 रक्त परिसंचरण तंत्र

– रक्त की रचना, श्वेत रक्त कण, लालरक्त कण व रक्तचक्रिका की रचना व कार्य, रक्त के कार्य, धमनी-शिरा की रचना व अन्तर, हृदय की बाह्य एवं आन्तरिक रचना, हृदय चक्र, रक्तदाब, रक्त का संवहन, रक्त परिसंचरण तन्त्र पर योग का प्रभाव, रक्तदाब व हृदय गति की नियन्त्रण प्रक्रिया।

इकाई-2 पाचन तन्त्र

–पाचन तन्त्र की परिभाषा, पाचन तन्त्र की रचना व क्रियायें। प्रोटीन, वसा तथा कार्बोहाईड्रेट्स का पाचन, यकृत की रचना और कार्य, अग्नाशय की रचना और कार्य, पाचन तन्त्र पर योग का प्रभाव।

इकाई-3 अन्तःस्त्रावी तन्त्र

– अन्तःस्त्रावी व बहिस्त्रावी ग्रन्थियां, एन्जाइमस व हार्मोन में अन्तर, पीयूष ग्रन्थि, पिनियल ग्रन्थि, परिचुल्लिका ग्रन्थी, चुल्लिका ग्रन्थि, थायमस ग्रन्थि, अग्नाशय तथा एड्रीनल ग्रन्थि, डिम्ब व अण्डकोष ग्रन्थियों की स्थिति, हार्मोन व उनके कार्य, योग का अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों पर प्रभाव।

इकाई-4 तन्त्रिका तन्त्र

–तन्त्रिका तन्त्र के विभाग, तन्त्रिकाओं के प्रकार (संक्षिप्त जानकारी), नाडी की रचना, मस्तिष्क के विभाग, वृहद मस्तिष्क की रचना और कार्य, लघु मस्तिष्क के कार्य, नाडी के भेद-मस्तिष्कीय नाडियां व सौषुम्निक नाडियां, सुषुम्ना की रचना व कार्य, स्वतन्त्र नाडी संस्थान, तन्त्रिका तन्त्र पर योग का प्रभाव, ज्ञानेन्द्रियों की रचना और कार्य, ज्ञानेन्द्रियों पर योग का प्रभाव।

इकाई-5 शारीरिक क्रियाएं

– त्रिदोष का संक्षिप्त परिचय, सप्तधातु व मल के स्थान, गुण, कर्म का वर्णन, शरीर में षट्चक्र की स्थिति, क्रिया व उनका पंच मूलतत्व।



Vikram University, Ujjain
School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System
M.A. (Yoga) Session 2020-21

Second Semester

Paper Title : Practical (Yog-205)

Total Marks- : Main Exam =100

1. Asanas:

Bhadra, Mukta, Singha, Veer, Mrata, Gupta, Gorakha, Utkat, Sankat,
Mayur, (or badha Padmasana)

2. Suddhi kriya:

- a. Kunjal
- b. Danda Dhauti

3. Mudras:

- a. Mahamudra
- b. Mahavedha
- c. Ashwani
- d. Vipritkarni
- e. Yoni.

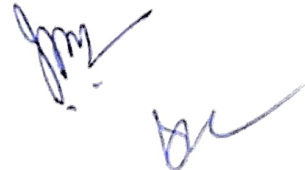
4. Pranayam:

- a. Sitkari
- b. Shitali

5. Practical Record

6. Viva-voce

7. Indoor Teaching



Vikram University, Ujjain
School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System
M.A. (Yoga) Session 2020-21

Second Semester

Paper Title : Practical (Yog-205)

Total Marks- : Main Exam =100

1. Asanas:

Bhadra, Mukta, Singha, Veer, Mrata, Gupta, Gorakha, Utkat, Sankat,
Mayur, (or badha Padmasana)

2. Suddhi kriya:

a. Kunjal

b. Danda Dhauti

3. Mudras:

a. Mahamudra

b. Mahavedha

c. Ashwani

d. Vipritkarni

e. Yoni.

4. Pranayam:

a. Sitkari

b. Shitali

5. Practical Record

6. Viva-voce

7. Indoor Teaching





Vikram University, Ujjain
School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System
M.A. (Yoga) Session 2020-21

Third semester

Paper Title : उपनिषदों के यौगिक तत्त्व (Yog-301)

Total Marks- : Main Exam -60 +CCE- 40=100

इकाई – 1 : उपनिषदों का संक्षिप्त परिचय :

ईशावास्योपनिषद : कर्मनिष्ठा की अवधारणा, विद्या और अविद्या, ब्रह्म, आत्मभाव
केनोपनिषद : अद्वैत शक्ति, इन्द्रिय और अन्तकरण, स्व और मन, सत्यानुभूति, भावातीत सत्य, यक्ष के
उपदेश
कठोपनिषद : योग की परिभाषा, आत्मा की प्रकृति, सत्यज्ञान की महत्ता।
प्रश्नोपनिषद : प्राण और रई(सृजन) की अवधारणा, पंच प्राण, मुख्य पांच प्रश्न।

इकाई –2

मुण्डकोपनिषद : ब्रह्मविद्या के दो दृष्टिकोण – परा व अपरा, ब्रह्मविद्या की महानता, कर्मफल की निष्ठा,
तपस्या और गुरुभक्ति, सृजनात्मकता का केन्द्र, ब्रह्म का ध्यान लक्ष्य
माण्डूक्योपनिषद : चेतना के चार स्तर एवं प्रकार के साथ इनका सम्बन्ध।
ऐतरेयोपनिषद : आत्मा की अवधारणा, जीवात्मा, परमात्मा एवं प्रज्ञानस्वरूप परमात्मा।
तैत्तिरियोपनिषद : पंचकोश की अवधारणा, शिक्षावल्ली, आनन्द वल्ली, भृगुवल्ली का सारांश।

इकाई –3

छान्दोग्योपनिषद : ओ3म ध्यान (उद्गीत), शांडिल्य विद्या
बृहदारण्यक उपनिषद : आत्मा और ज्ञान योग की अवधारणा, आत्मा और परमात्मा का एकत्व
श्वेताश्वतरोपनिषद : द्वितीय अध्याय : ध्यान योग की विधि, महत्त्व, स्थान, प्राणायाम का क्रम, लक्षण आदि।

इकाई –4

योग कुण्डल्युपनिषद : प्राणायाम सिद्धि के उपाय, प्राणायाम के भेद, ब्रह्म प्राप्ति के उपाय।
त्रिशिखिब्राणोपनिषद : अष्टांगयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग का वर्णन
योग तत्वोपनिषद : मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग एवं राजयोग तथा इनकी अवरथाएं, आहार एवं दिनचर्या,
योग सिद्धि के प्रारम्भिक लक्षण एवं सावधानियाँ।

इकाई –5

नादबिन्दूपनिषद : हंसविद्या, ओमकार की 12 मात्राएं एवं प्राणों के विनियोग का फल, नाद के प्रकार तथा
नादानुसंधान साधना, मनोलय स्थिति
योगराजोपनिषद : मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग, नौ चक्र, उनमें ध्यान की प्रक्रिया एवं फलश्रुति।

सन्दर्भ ग्रंथ –

ईशादि नौ उपनिषद् – गीता प्रैस गोरखपुर
दशोपनिषद् (शांकरभाष्य) – गीता प्रैस गोरखपुर
108 उपनिषद् (तीन खण्ड) – पं0 श्री राम शर्मा आचार्य
कल्याण (उपनिषद् अंक) – गीता प्रैस गोरखपुर

औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डा० ईश्वर भारद्वाज
उपनिषद् संग्रह – प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास
छान्दोग्योपनिषद् – गीता प्रैस गोरखपुर
बृहदारण्यक उपनिषद् – गीता प्रैस गोरखपुर
योग रहस्य – डॉ० कामाख्या कुमार

Nine Principals Upanishdas - Bihar School of Yoga
Introduction to Upanishads – Theosophical Society of India, Adyar, Madras,





Vikram University, Ujjain
School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System
M.A. (Yoga) Session 2020-21

Third semester

Paper Title : Ayurved And Yoga (Yog-302)

Total Marks- : Main Exam -60 +CCE- 40=100

ईकाइ-1 योग एवं आयुर्वेद का सहसम्बन्ध

आयुर्वेद की परिभाषा, प्रकार, आयुर्वेद का लक्ष्य, योग एवं आयुर्वेद में समान विषय-वात, पित्त और कफ। शरीर एवं मन का नियन्त्रण

ईकाइ-2

चरक संहिता, सुश्रुत संहिताए धनवन्तरी

आयुर्वेद चिकित्सा- । सामान्य जडीबूटियों (आंवला, हरड़, बहेड़ा, अश्वगंधा, फिटकरी, ब्राह्मी, शंखपुष्पी, सतावर, गिलोय आदि) का परिचय, पहचान एवं प्रयोग।



Vikram University, Ujjain
School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System
M.A. (Yoga) Session 2020-21

Third semester

Paper Title : योग में शिक्षण विधियाँ (Teaching Methodology in Yoga) (Yog-303)

Total Marks- : Main Exam -60 +CCE- 40=100

Unit-1 Teaching and Learning:

Concepts and Relationship between the two; Principles of Teaching: Levels and Phases of Teaching, Quality of perfect Yoga Guru; Yogic levels of learning, Vidyarthi, Shishya, Mumukshu; Meaning and scope of Teaching methods, and factors influencing them; Sources of Teaching methods;

Unit_2 Essentials of Good Lesson Plan:

concepts, needs, planning of teaching Yoga (Shodhanakriya, Asana, Mudra, Pranayama & Meditation);

Unit-3 Models of Lesson Plan:

Illustration of the need for a lesson plan; Illustration of the need for a content plan; Eight Step method of Introduction as developed in Kaivalyadhama.

Unit-4 Evaluation methods of an ideal Yoga class:

Methods of customizing Yoga class to meet individual needs. The student will have demonstrations and training in the above mentioned aspects of teaching methods.

Unit-5 Teachers and Classroom

Role of Yoga Teachers and Teacher training Techniques of Individualized; Teaching Techniques of group teaching; Techniques of mass instructions; Organization of teaching (Time Management, Discipline etc), Essential features, Area, Sitting arrangement in Yoga class



Vikram University, Ujjain
School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System
M.A. (Yoga) Session 2020-21

Third semester

Paper Title : भारतीय नीतिशास्त्र (Yog-304)

Total Marks- : Main Exam -60 +CCE- 40=100

Objectives: ethics is most important for social life. Indian ethics applied for any person. and they can be able for social and political life.

इकाई – 1 :

भारतीय नीतिशास्त्र के सामान्य लक्षण, भारतीय नीतिशास्त्र का विकास ऋण एवं सत्य ऋण एवं यज्ञ, योग एवं क्षेत्र, पुरुषार्थ।

इकाई – 2 :

भगवद्गीता (निष्काम कर्मयोग) बौद्ध चिंतन में उपायकौशल (बुद्धयान) तथा ब्रह्मविहार (मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा), जैन परम्परा में त्रिरत्न (दर्शन, ज्ञान एवं चरित्र)

इकाई – 3 :

योग दर्शन के अनुसार यम तथा नियम, विदुर नीति, कौटिल्य नीति

इकाई – 4 :

मीमांसा के अनुसार धर्म (विधि-निषेध, अर्थवाद), शास्त्रोपदेश, अपूर्व, साध्य-साधन, इतिकर्तव्यता, कर्म सिद्धान्त के नैतिक आपादन।

इकाई – 5 :

समकालीन भारतीय नीति शास्त्र, विवेकानन्द (सद्गुण), गांधी (एकादश व्रत), विनोबा (भूदान एवं वैश्विक नैतिकता)।

पुस्तक सुझाव-

डॉ. बद्रीनाथ सिंह-नीतिशास्त्र

डॉ. अशोक कुमार वर्मा- नीतिशास्त्र के सिद्धान्त

डॉ. एस.के. मैत्रा- The Ethics of The Hindus

श्री अरविन्दो- Essays on the Geeta



Vikram University, Ujjain
School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System
M.A. (Yoga) Session 2020-21

Third semester

Paper Title : Practical (Yog-305)

Total Marks- : Main Exam -60 +CCE- 40=100

1. Asanas:

Kukuta, Kurma, Uttan Kurma, Manduka, Uttan Munuduka, Brasha, Makar,
Ustra, Yogasana, Bakasana

2. Suddhi kriya:

1. Nauli

2. Vastra Dhauti

3. Mudras

1. Saktichalni

2. Tadagi

3. Manduki

4. Samvavi

4. Pranayama

1. Bhramari

2. Bhastrika

5. Practical Record

6. Viva-voce

7. Outdoor Teaching



Vikram University, Ujjain
School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System

M.A. (Yoga) Session 2020-21 Fourth semester

Paper Title : Yogacharya (योगाचार्य) (Yog-401)

Total Marks- : Main Exam -60 +CCE- 40=100

Unit 1 -Yoga in Medieval Literature

Bhakti Yoga of Medieval Saints,
Yoga in Narada Bhakti Sutras.

Unit-2 Elements of Yoga and Yogic practices

Jainism, Buddhism and Sufism

Unit-3 Yoga in Contemporary Times

Yoga Parampara of Sri T. Krishnamacharya,
Yoga Parampara of Swami Shivanada Saraswati,

Unit-4

Swami Rama of Himalayas,
Maharshi Mahesh Yogi and their contributions for the development and promotion of Yoga.

Unit 5 Yoga in Modern Times:

Yogic Traditions of Ramakrishna and Swami Vivekananda, Shri Aurobindo;
Yoga traditions of Maharshi Ramana and Swami Dayanand Saraswati



Vikram University, Ujjain
School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System

M.A. (Yoga) Session 2020-21 Fourth semester

Paper Title : श्रीमद्भगवद्गीता (Yog-402)

Total Marks- : Main Exam -60 +CCE- 40=100

इकाई-1

श्रीमद्भगवद्गीता का परिचय, आधुनिक जीवन में गीता की उपादेयता, आत्मा की अमरता, निष्काम कर्मयोग, गीता के अनुसार योग के विभिन्न लक्षण, स्थितप्रज्ञता, सांख्ययोग का स्वरूप (द्वितीय अध्याय)। यज्ञादि कर्म करने की आवश्यकता, लोकसंग्रह, अज्ञानी और ज्ञानवान् के लक्षण, रागद्वेष से रहित कर्म करने की प्रेरणा (तृतीय अध्याय)।

इकाई-2

कर्म के प्रकार, योगियों का आचरण, यज्ञ का स्वरूप और उसका योग से सम्बन्ध, साधना की विधि, ज्ञान का महत्व (चतुर्थ अध्याय) गीता के अनुसार सन्यास का स्वरूप, सन्यास में कर्म की उपादेयता, सन्यास के लाभ (पंचम अध्याय)

इकाई-3

ध्यान में कर्म की भूमिका, योगारूढ साधक, योगी का लक्षण, योगी का आहार-विहार, योग सिद्धि के उपाय, मनोनिग्रह के उपाय (षष्ठ अध्याय)। माया का स्वरूप, भक्तियोग, भक्तों के प्रकार, (सप्तम अध्याय)। ब्रह्म, अध्यात्म एवं कर्म। शुक्ल और कृष्ण मार्ग (अष्टम अध्याय)।

इकाई-4

सकाम और निष्काम उपासना का फल (नवम अध्याय), भगवान की विभूति और योगशक्ति (दशम अध्याय), गीता के अनुसार ईश्वर का विराट स्वरूप (एकादश अध्याय), ज्ञानयोग (द्वादश अध्याय)

इकाई-5

क्षेत्र, क्षेत्रज्ञ योग (त्रयोदश अध्याय)। सत्त्व, रजस्, तमस् गुणों के विषय, भगवत् प्राप्ति के उपाय, (चतुर्दश अध्याय)। संसार रूपी वृक्ष का कथन, क्षर, अक्षर (पंचदश अध्याय)। दैवी और आसुरी सम्पदा (षोडश अध्याय) त्रिविध श्रद्धा (सप्तदश अध्याय)।



Vikram University, Ujjain
School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System

M.A. (Yoga) Session 2020-21 Fourth semester

Paper Title : प्राकृतिक चिकित्सा (Yog-403)

Total Marks- : Main Exam -60 +CCE- 40=100

इकाई-1

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

इकाई-2

जल चिकित्सा- जल का महत्व, जल के गुण, विभिन्न तापक्रम के जल का शरीर पर प्रभाव, जल चिकित्सा के सिद्धान्त, जल के प्रयोग की विधियां, जलपान, प्राकृतिक स्नान, साधारण व घर्षण स्नान, कटि स्नान, मेहन स्नान, वाष्प स्नान, रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान, पूरे शरीर की गीली पट्टी, छाती, पेट, गले व हाथ-पैर की पट्टियां, स्पंज, एनिमा।

इकाई-3

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

इकाई-4

उपवास- सिद्धान्त व शारीरिक क्रिया-प्रतिक्रिया, आरोग्य हेतु उपवास, रोग का उभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार-दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध जलउपवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास। आदर्श आहार, प्राकृतिक आहार, रोग निवारण में उपयुक्त आहार, आदर्श व संतुलित आहार में अन्तर।

इकाई-5

अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगों पर प्रभाव, विधियां- समानय, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, बोलना, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की, चुटकी आदि। रोगों में अभ्यंग।



Vikram University, Ujjain
School of Studies in Philosophy
Proposed Syllabus for Choice Based Credit System

M.A. (Yoga) Session 2020-21 Fourth semester

Paper Title : आहार, पोषण एवं यौगिक जीवन शैली (Yog-404)

Total Marks- : Main Exam -60 +CCE- 40=100

इकाई-1

आहार और पोषण की अवधारणा, वर्गीकरण,
स्थूल पोषक तत्व – स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव
सूक्ष्म पोषक तत्व – स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव,
वसा एवं जल में घुलनशील पोषक तत्व, स्रोत, भूमिका एवं शरीर पर प्रभाव।

इकाई-2

आहार की यौगिक अवधारणा, जीवन प्रबन्धन में इसकी भूमिका, पोषक तत्व, आहार के सिद्धान्त, संतुलित
आहार, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन,
बसा – स्रोत, पोषण क्षमता, महत्व,
खनिज – कैल्शियम, लौह, फास्फोरस,
विटामिन – स्रोत, भूमिका और आवश्यकता

इकाई-3 आहार समूह –

अनाज – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता
दलहन, फली और तेल बीज – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता
दूध व दूध से बने उत्पाद – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता
सब्जी व फल – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता
वसा, तेल और शक्कर – चयन, प्रयोग विधि और पोषण क्षमता

इकाई-4

आहार और चयापचय –
ऊर्जा – अवधारणा, परिभाषा, तत्व, घटक व आवश्यकता,
असंतुलित ऊर्जा, चयापचय की अवधारणा, कैलोरी की आवश्यकता, शारीरिक गतिविधि, कार्बोहाइड्रेट
लिपिड व प्रोटीन का चयापचय, ऊर्जा को प्रभावित करने वाले कारक, ऊर्जा की आवश्यकता, उपयोगिता
एवं क्रियाशीलता।

इकाई-5

आहार चिकित्सा- अवधारणा, उद्देश्य, सिद्धान्त, क्षेत्र व परिसीमा। आहार चिकित्सा के अवयव- अनाज,
दालें, फल, सब्जियां, मसाले, दूध, दही, मठठा, शहद व इनके उपचार सम्बन्धी कतिपय उदाहरण। मधुमेह,
मोटापा, कब्ज, उच्च रक्तचाप, गठिया, अजीर्ण, दमा रक्ताल्पता, पीलिया व दृष्टि दोष में आहार चिकित्सा।

Program Objective-

P.G. diploma in Yoga Education and Philosophy gives students a brief knowledge about yoga and its system. This specific knowledge will provide students the ability of teaching yoga.

Program Outcome -

After the completion of this course they may get the opportunity to become Yoga Instructor and they can start their own centre.

उद्देश्य -

पीजी डिप्लोमा इन योग एजुकेशन एंड फिलोसोफी-

इस पाठ्यक्रम के द्वारा विद्यार्थी योग दर्शन एवं इसकी व्यवस्थाओं का संक्षिप्त ज्ञान प्राप्त कर सकेगा एवं इसका विशिष्ट ज्ञानयोग पढ़ने की क्षमता प्रदान करेगा।

शिक्षण परिणाम -

इस पाठ्यक्रम को पूर्ण करने के पश्चात विद्यार्थी योग प्रशिक्षक बन सकेंगे एवं अपना स्वयं का केंद्र प्रारंभ कर सकेंगे।

Program Objective-

P.G. diploma in Yoga Education and Philosophy gives students a brief knowledge about yoga and its system. This specific knowledge will provide students the ability of teaching yoga.

Program Outcome -

After the completion of this course they may get the opportunity to become Yoga Instructor and they can start their own centre.

उद्देश्य -

पीजी डिप्लोमा इन योग एजुकेशन एंड फिलोसोफी-

इस पाठ्यक्रम के द्वारा विद्यार्थी योग दर्शन एवं इसकी व्यवस्थाओं का संक्षिप्त ज्ञान प्राप्त कर सकेगा एवं इसका विशिष्ट ज्ञानयोग पढ़ने की क्षमता प्रदान करेगा।

शिक्षण परिणाम -

इस पाठ्यक्रम को पूर्ण करने के पश्चात विद्यार्थी योग प्रशिक्षक बन सकेंगे एवं अपना स्वयं का केंद्र प्रारंभ कर सकेंगे।

Total Marks 50

UNIT-1

- A) Vedic Philosophy - Purushasukta, Nasadiya Sukta, Bahudave vad, The Concept of RIT, Meaning of Shruti Smriti and Puran, Upanishadic Philosophy Tritatta, (Brahma, Jagat Maya) Geeta-Darshan-Shruti Memansa and Tattva memansa
- B) Greek Philosophy - The Philosophical Traditions of Pre socratic Period Socratic concepts of Knowledge, Plato's Characteristics of Ideas, Aristotle's Theory of Causation, Importance of Philosophy of Saint Augustine and Aquinense.

UNIT-2

- A) Indian Philosophy - Syadvad & Dravya Vichar of Jain, Momentism and Nirvana of Buddhist Philosophy, Sankhya - Prakriti and Purusha Vikasvad, Ishwar to yoga and Astanga Yoga, Epistemology of Nyaya (Pramane Memansa)
- B) Khytivad and Karmavada of Memansa, Sadhna Chalustushya of Adwait Vedant and Moksha, Vishvadunt - Refutation of Maya and its criticism. Main characteristics of contemporary Indian philosophy and Introduction of Main Contents Prary Indian Philosophers.

UNIT-3

- A) Western Philosophy - The Metophysical analysis of Rational Thinkers - Descarte, Spinoza Leibnitz, The Epistemology of Empiricist Philosophers - Lock, Berkeley Hume, Criticism of Kant. Idealism of Hegel and Bradley, Realism of Moore and Russel. The main characteristics of Contemporary western Philosophy & Introduction of main contemporary western thinkers.

UNIT-4

- A) Ethics - The nature and necessity, shubha and Ashubha Good and Evil Freedom of Will, Moral Judgement, Valueoriented and Facts Oriented
- B) Meaning of metaethics - Cognitive and Non-cognitive theories.

UNIT-5

- A) The philosophy of Religion - Religious devotion and religious experiences - Arguments for Existence of God, Cosmological, Ontological, Teleological
- B) Logic - Deduction and Induction, Truth and Validity, Proposition and its classificaton, Logical fallacy and logical symbols.

Part - A - Research Methodology

Unit I - Significance of the research in philosophy Research hypothesis, Theoretical & Practical Research the use of Deducing Inductive Methods in Research.

Unit II - Sources, Types, Problems, analysis levels of Research, Different, Types of Research methods- Descriptive, Comparative, Quantitative Qualitative analytical, & Critical.

Unit III - Identification & Research Problems, Objectives of Research, Hypothesis Formation Types of Hypothesis, Review of Sources, Elementary and secondary Sources,

Unit IV - Observation of Classical Literature, Bibliography (Thematic Formation) (Content forming) Restudy and Reanalysis of Concerning Literature.

Unit V - Collection of Facts, Tabulation of facts, classification of Facts and findings utility of computer ~~data~~ of writings language analysis of Technical words and definitions

शोध प्रविधि

भाग "A"

- Unit I दर्शन में शोध का महत्व, शोध की संकल्पना, सिद्धान्तिक एवं व्यावहारिक शोध, निगमनात्मक एवं आगमनात्मक पद्धति की शोध में उपयोगिता
- Unit II शोध के विभिन्न स्रोत, प्रकार, समस्याएं, विश्लेषण एवं स्तर, शोध की विविध पद्धतियां - विवरणात्मक, तुलनात्मक, परिभाषामक, विश्लेषणात्मक एवं सर्वांशात्मक
- Unit III शोध समस्याओं की पहचान, शोध के उद्देश्य, परिकल्पनाओं का निर्माण, परिकल्पनाओं के प्रकार, स्रोतों का पुनर्निरीक्षण, प्राथमिक व द्वितीयक स्रोत
- Unit IV प्रमाणिक (शास्त्रीय) साहित्य सर्वेक्षण, संदर्भ ग्रन्थ सूची, संबंधित सामग्री का निर्माण, संबंधित साहित्य का पुनरावलोकन
- Unit V तथ्य संग्रह, तथ्यों का सारणीकरण, तथ्यों व प्राप्तिवों का वर्गीकरण, कम्प्यूटर की उपयोगिता, लेखनी की शुद्धता, परिभाषाओं एवं तकनीकी शब्दों की भाषागतता व्याख्या ।

प्रस्तुत पाठ्यक्रम दो भागों में है । भाग "अ" एवं भाग "ब" । भाग "अ" शोध प्रविधि पर आधारित है एवं भाग "ब" दर्शनशास्त्र पर आधारित है । भाग "अ" में पांच यूनिट हैं एवं भाग "ब" में भी पांच यूनिट हैं पर्यंत भाग 50 नम्बरों का है।

122

P. K. S.