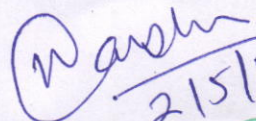
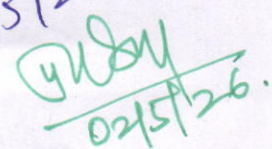


सैद्धान्तिक प्रश्न पत्र का पाठ्यक्रम

भाग-ए-परिचय			
पाठ्यक्रम-उपाधि	कक्षा-एम.ए.	वर्ष-प्रथम-द्वितीय सेमेस्टर	सत्र 2025-26
विषय-संगीत गायन एवं वादन			
1.	पाठ्यक्रम का कोड		
2.	पाठ्यक्रम का शीर्षक	संगीत एवं ध्यान के माध्यम से तनाव प्रबंधन	
3.	पाठ्यक्रम का प्रकार	मूल्य वर्धित पाठ्यक्रम (वेल्यू एडेड कोर्स)	
4.	पूर्वापेक्षा (Prerequisite) (यदि कोई हो)	इस पाठ्यक्रम का अध्ययन करने के लिए छात्र को विषय में एक वर्षीय स्नातकोत्तर डिप्लोमा या चार वर्षीय शोध उपाधि या तीन वर्षीय स्नातक होना चाहिए।	
5.	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धिया (कोर्स लर्निंग आउटकम) (CLO)	(1) विद्यार्थी तनाव एवं उसके प्रबंधन की विधियों को जान पायेंगे। (2) विद्यार्थी ध्यान, योग संगीत के माध्यम से तनाव प्रबंधन को समझेगें। (3) विद्यार्थी संगीत व ध्यान के माध्यम से तनाव प्रबंधन की विधियां कर पाने योग्य बनेगें। (4) विद्यार्थी राग चिकित्सा की दृष्टि से मानसिक स्वास्थ्य का उन्नयन कर पायेंगे जो उनमें नयी ऊर्जा का संचार करेगा। (5) विद्यार्थियों में तनाव प्रबंधन करने की क्षमता का विकास होगा जो उनको संगीत चिकित्सा करने व करवाने में लाभांवित करेगा, साथ ही उनके कौशल विकास उन्नयन का सशक्त माध्यम होगा।	
6.	क्रेडिट मान	02 सैद्धान्तिक	
7.	कुल अंक	अधिकतम अंक-40+60=100	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक-40

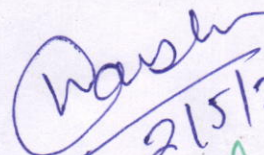
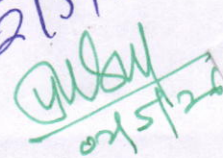
भाग-ब-पाठ्यक्रम की विषय वस्तु		
व्याख्यान की कुल संख्या-ट्यूटोरियल-प्रायोगिक (प्रति सप्ताह 02 घण्टे में) L.T.P. = 30		
इकाई	विषय	व्याख्यान की संख्या(1 घण्टा/ व्याख्यान)
I.	<u>तनाव को समझना</u> (i) तनाव की परिभाषा, प्रकृति, लक्षण। (ii) तनाव का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव। (iii) आधुनिक जीवन शैली और मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियाँ। गतिविधियाँ - तनाव निवारण पर वैज्ञानिक शोध।	06
II.	<u>ध्यान अभ्यास एवं योग विज्ञान</u> (i) ध्यान का परिचय और अभ्यास विधि। (ii) ध्यान द्वारा मानसिक शांति और तनाव निवारण विधियाँ तथा अष्टांग योग और तनाव मुक्ति में उनकी प्रांसगिकता। (iii) संगीत के माध्यम से ध्यान अभ्यास, एकाग्रता एवं उसकी विधियाँ। गतिविधियाँ -ओम, नाद और खरज साधना।	06
III.	<u>तनाव प्रबंधन में संगीत की भूमिका</u> (i) शास्त्रीय गायन की भूमिका। (ii) वाद्य-वादन की भूमिका। (iii) सुगम संगीत की भूमिका। गतिविधियाँ - शास्त्रीय संगीत एवं सुगम संगीत की रिकार्डिंग के माध्यम से ध्यान का अभ्यास।	06
IV.	<u>तनाव प्रबंधन में संगीत से लाभ</u> (i) विभिन्न राग, ताल, लय एवं वाद्यों का मानस पटल पर प्रभाव। (ii) तनाव प्रबंधन एवं जीवन प्रबंधन का संगीत से संबंध। गतिविधियाँ -संगीत श्रवण एवं उस पर चर्चा।	06


 21/5/26

 02/5/26

V.	अनुप्रयोग एवं जीवन शैली प्रबंधन (i) तनाव मुक्त दिनचर्या बनाना। (ii) समय प्रबंधन पोषण एवं नींद की सुगमता। (iii) व्यक्तिगत तनाव प्रबंधन योजना तैयार करना। (iv) दैनिक जीवन में जागरूकता का एकीकरण। गतिविधियाँ – प्राणायाम, ध्यान और योग की क्रियाओं की समय सारणी बनाना।	06
	सारबिन्दु (कि वर्ड) टैग :	

भाग स –अनुशासित अध्ययन संसाधन	
पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन	
<u>अनुशासित सहायक पुस्तकें/ग्रन्थ/अन्य पाठ्य संसाधन/पाठ्य सामग्री</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • भातखण्डे, वि.ना. क्रमिक पुस्तक मल्लिका भाग-1, 2 हाथरस-संगीत कार्यालय उ.प्र. (2009, 2011) • गोवर्धन, शांति संगीत शास्त्र दर्पण- भाग-1, 2 रत्नाकर पाठक इलाहाबाद (2004, 2005, 2006) • परांजपे डॉ. शरच्चंद्र श्रीधर संगीत बोध म.प्र. हिन्दी ग्रंथ अकादमी भोपाल (1972, 1986, 1992) • शर्मा डॉ. मृत्युजय संगीत मैनुजल एच. ली. पब्लिकेशंस, नईदिल्ली (2004, 2005, 2006) • गर्ग लक्ष्मी नारायण, निबंध संगीत, संगीत कार्यालय हाथरस उ.प्र. (1981) • गर्ग लक्ष्मी नारायण, संगीत विशारद संगीत कार्यालय हाथरस उ.प्र. (1998) • सीमा, गाता रहे मेरा दिल, निकीता पब्लिकेशंस प्राइवेट लिमिटेड, नईदिल्ली (2002) • संगीत और ध्यान- OSHO • ध्यान दर्शन-OSHO • जीवन संगीत-OSHO • संगीत चिकित्सा-OSHO • संगीत और राग चिकित्सा-OSHO 	
<u>अनुशासित वेबसाइट एवं डिजिटल संपर्क सूत्र :</u>	
www.eshiksha.mp.gov.in	

भाग-द-अनुशासित अध्ययन संसाधन		
अनुशासित सतत मूल्यांकन विधियाँ :		
अधिकतम अंक-100	विश्वविद्यालय परीक्षा (UE) अंक : 70	
कोई आंतरिक मूल्यांकन नहीं		
आंकलन :	अनुभाग (अ) : अति लघु प्रश्न (प्रत्येक 50 शब्द)	05 x 02 = 10
विश्वविद्यालय परीक्षा :	अनुभाग (ब) : लघु प्रश्न (प्रत्येक 200 शब्द)	05 x 06 = 30
समय - 03.00 घण्टे	अनुभाग (स) : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (प्रत्येक 750 शब्द)	03 x 20 = 60
		कुल अंक : 100
अन्य कोई टिप्पणी / सुझाव		


 21/5/26

 21/5/26