



**Scheme of Examination and Syllabus for
Under Graduate Programme**

**Integrated B.Sc. (Hons./Hons. With Research) –M.Sc. in Yoga Science and Therapy (5
years, Semester System)**

3rd Year (semester-V and VI) as per NEP, 2020

(Multiple Entry-Exit, Internship and Choice Based Credit System)

Under scheme 'C' for UTD

To be implemented w.e.f. Academic Session 2026-27

Subject: Yoga Science and Therapy



**Department of Yoga Science
Guru Jambheshwar University of Science & Technology Hisar-125001, Haryana
(A+ NAAC Accredited State Govt. University)**

Department of Yoga Science
Courses offered for the UG Pools (MIC(V) and SEC)

SEMESTER – V

Type of Course	Course Code	Nomenclature	Theory/ Practical	Credits	Contact Hours	Internal Marks	External Marks	Total Marks	Duration of Exam (hours)
MIC(V)	24VOC0511T	Health and Yogic Diet	T	2	2	15	35	50	2
	24VOC0511P	Health and Yogic Diet Lab	P	2	4	15	35	50	3

SEMESTER – VI

Type of Course	Course Code	Nomenclature	Theory/ Practical	Credits	Contact Hours	Internal Marks	External Marks	Total Marks	Duration of Exam (hours)
MIC(V)	24VOC0611T	Yoga for Holistic Development	T	2	2	15	35	50	2
	24VOC0611P	Yoga for Holistic Development Lab	P	2	4	15	35	50	3
MIC	24MIC0611T	Yoga and Holistic Development	T	2	2	15	35	50	2
	24MIC0611P	Yoga and Holistic Development Lab	P	2	4	15	35	50	3
SEC	24SEC0623T	Yoga for Self-Management	T	2	2	15	35	50	2

Semester-V
Yoga Science and Therapy
Discipline Specific Course (DSC)
Essence of Bhagwadgeeta

Paper Code: 24YOG0501T
60 Hrs (4 Hrs /Week)
Credits: 4
Exam. Time: 3 Hrs

External Marks: 70
Internal Marks: 30
Total Marks: 100

Note: The examiner is required to set nine questions in all. The first question will be compulsory consisting of seven short questions covering the entire syllabus consisting of 2 marks each. In addition to this, eight more questions will be set consisting of two questions from each unit. The student/candidate is required to attempt five questions in all selecting one from each unit in addition to the compulsory Question No.1. All questions shall carry equal marks.
Question paper will be in both English and Hindi languages.

***Objective:** To give comprehensive knowledge about significance and concepts of Yoga, dharma, ahara sraddha as mentioned in ancient classical text Bhagwadgeeta*

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

Unit – I: Introduction to Bhagwadgeeta

(15 HRS)

- Introduction to Bhagwadgeeta
- Significance of Bhagwadgeeta
- Definitions of Yoga in Bhagwadgeeta
- Relevance of Bhagavadgeeta in Yoga Sadhana in modern era

इकाई - I: भगवद्गीता का परिचय

- भगवद्गीता का परिचय
- भगवद्गीता का महत्व
- भगवद्गीता में योग की परिभाषाएँ
- आधुनिक युग में भगवद्गीता की योग साधना में प्रासंगिकता

Unit–II: Concept of Sthitha Prajana, Atma, Paramatma, and Dharma in Bhagwadgeeta (15 HRS)

- Concept of Sthitha Prajana: stages and characteristics
- Concept of Atman (Purusha) and Jivatman
- Concept of Paramatman (Parmeshwar or Purushottam) and characteristics
- Concept of Dharma

इकाई-II: भगवद्गीता में स्थितप्रज्ञ, आत्मा, परमात्मा और धर्म की अवधारणा

- स्थितप्रज्ञ की अवधारणा: चरण और विशेषताएं
- आत्मा (पुरुष) और जीवात्मा की अवधारणा
- परमात्मा (परमेश्वर या पुरुषोत्तम) की अवधारणा एवं लक्षण
- धर्म की अवधारणा

Unit – III: Jnana Yoga, Karma Yoga and Bhakti Yoga in Bhagwadgeeta

(15 HRS)

- Concept of Jnana and Jnana Yoga
- Concept of Karma and Karma Yoga
- Concept of Bhakti, Bhakta and Bhakti Yoga
- Concept of lokasangrah and vibhuti

इकाई- III: भगवद्गीता में ज्ञान योग, कर्म योग और भक्ति योग

- ज्ञान और ज्ञान योग की अवधारणा
- कर्म और कर्म योग की अवधारणा

- भक्ति, भक्त और भक्ति योग की अवधारणा
- लोकसंग्रह एवं विभूति की संकल्पना

Unit-IV: Concept of guna, ahara, tapa and shraddha in Bhagwadgeeta

(15 HRS)

- Triguna
- Trividha Ahara
- Trividha Tapa
- Trividha Shraddha
- Theory of Adjustment in healthy living as described in Bhagavadgita

इकाई-IV: भगवद्गीता में गुण, आहार, तप और श्रद्धा की अवधारणा

- त्रिगुण
- त्रिविध आहार
- त्रिविध तप
- त्रिविध श्रद्धा
- भगवद्गीता में वर्णित स्वस्थ जीवन में समायोजन का सिद्धांत

Reference Books: सहायक ग्रंथ:

- Dr. S. Radhakrishnan (1948), Bhagavadgeetha, Harper Collins, New Delhi-201307.
- Chidbhavananda. Swami (1977), The Bhagavad Gita, Shri Ramakrishna Tapovanam, Tirupparaiturai, Tiruchirapalli Dist., Tamil Nadu-639115.
- Yogananda P (2002). *God Talks with Arjuna: The Bhagavad Gita*, 1st ed. India: Yogoda Satsanga Society of India.
- डॉ. एस. राधाकृष्णन (1948), भगवद्गीता, हार्पर कॉलिन्स, नई दिल्ली-201307।
- चिद्भवानंद. स्वामी (1977), भगवद् गीता, श्री रामकृष्ण तपोवनम,
- तिरुप्पारायत्तुरई, तिरुचिरापल्ली जिला, तमिलनाडु-639115।
- योगानंद पी (2002)। अर्जुन के साथ भगवान की बातचीत: भगवद् गीता, पहला संस्करण। भारत: योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ इंडिया।

Course outcomes:

At the end of the course, the students would be able to:

- Understand the significance of Bhagwadgeeta and its essence.
- Acquaint Yogic way of living as mentioned in Bhagwadgeeta, which they can inculcate in their life style and will be prepared to teach others the benefits of the same.
- Understand the concept of Atman, Paramatman, Sthitaprajna.
- Have a deep understanding of Janana, Karma and Bhakti yoga.
- Understand the concept of Ahara its role in healthy living.

Semester-V
Yoga Science and Therapy
Discipline Specific Course (DSC)
Yoga Therapy for Common Ailments-I

Paper Code: 24YOG0502T

60 Hrs (4 Hrs /Week)

Credits: 4

Exam. Time: 3 Hrs

External Marks: 70

Internal Marks: 30

Total Marks: 100

Note: The examiner is required to set nine questions in all. The first question will be compulsory consisting of seven short questions covering the entire syllabus consisting of 2 marks each. In addition to this, eight more questions will be set consisting of two questions from each unit. The student/candidate is required to attempt five questions in all selecting one from each unit in addition to the compulsory Question No.1. All questions shall carry equal marks.

Question paper will be in both English and Hindi languages.

***Objective:** The objective of teaching Yoga Therapy for Common Ailments to students is aimed at giving the student comprehensive medical knowledge of the disease and it's Yogic Management.*

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

Unit-I: Introduction to common ailments

(15Hrs)

- Introduction to stress
- Physiology of stress
- Psychosomatic ailments
- Yoga therapy- role and principles, concept of Adhija Vyadhi
- Integrated Approach to Yoga Therapy (IAYT) and concept of Panchakosha

इकाई-I: सामान्य बीमारियों का परिचय

- तनाव का परिचय
- तनाव का शरीर विज्ञान
- मनोदैहिक बीमारियाँ
- योग चिकित्सा- भूमिका और सिद्धांत, अधिज व्याधि की अवधारणा
- योग चिकित्सा के लिए एकीकृत दृष्टिकोण (IAYT) और पंचकोश की अवधारणा

Unit-II: Musculo-Skeletal Disorders

(15Hrs)

- **Back Pain:** Definition, Causes, Clinical Features, Diagnosis, Medical and Yogic Management
Classification: Lumbar Spondylosis, Inter Vertebral Disc Prolapse (IVDP), Spondylolisthesis Spondylitis, Psychogenic-Lumbago
- **Neck pain:** Definition, Causes, Clinical Features, Diagnosis, Medical and Yogic Management
Classification: Cervical Spondylosis, radiculopathy, Functional neck pain, Whiplash injury
- **Arthritis:** Definition, Causes and Clinical Features, Diagnosis, Medical and Yogic Management
Classification: Rheumatoid Arthritis and Osteoarthritis
- Evidence based Yoga therapy for Musculo-skeletal Disorders

इकाई-II: मस्कलो-स्केलेटल विकार

- **पीठ दर्द:** परिभाषा, रोगकार्यिकी, नैदानिक विशेषताएँ, निदान, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन; वर्गीकरण: लम्बर स्पोण्डिलोसिस, इंटर वर्टेब्रल डिस्क प्रोलेप्स (IVDP), स्पोण्डिलोलिस्थीसिस स्पोण्डिलाइटिस, साइकोजेनिक-लम्बागो
- **गर्दन का दर्द:** परिभाषा, रोगकार्यिकी, नैदानिक विशेषताएँ, निदान, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन; वर्गीकरण: सरवाइकल स्पोण्डिलोसिस, रेडिकुलोपैथी, कार्यात्मक गर्दन का दर्द, व्हिपलैश चोट
- **गठिया:** परिभाषा, रोगकार्यिकी और नैदानिक विशेषताएँ, निदान, चिकित्सा और योग प्रबंधन; वर्गीकरण: रुमेटी आर्थराइटिस और ऑस्टियोआर्थराइटिस

- मांसपेशियों-कंकाल विकारों के लिए साक्ष्य आधारित योग चिकित्सा

Unit-III: Respiratory Disorders

(15Hrs)

- **Bronchial Asthma:** Definition, Causes, Clinical Features, Diagnosis, Medical and Yogic Management
- **Allergic Rhinitis & Sinusitis:** Definition, Causes, Clinical Features, Diagnosis, Medical and Yogic Management
- **Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD):** Chronic Bronchitis and Emphysema Definition, Causes, Clinical Features, Diagnosis, Medical and Yogic Management
- Evidence based Yoga therapy for Respiratory Disorders

इकाई -III: श्वसन संबंधी विकार

- **ब्रॉन्कियल अस्थमा:** परिभाषा, रोगकार्यिकी, नैदानिक विशेषताएं, निदान, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन
- **एलर्जिक राइनाइटिस और साइनसिसिस:** परिभाषा, रोगकार्यिकी, नैदानिक विशेषताएं, निदान, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन
- **क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (सीओपीडी):** क्रॉनिक ब्रॉकाइटिस और वातस्फीति परिभाषा, रोगकार्यिकी, नैदानिक विशेषताएं, निदान, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन
- श्वसन संबंधी विकारों के लिए साक्ष्य आधारित योग चिकित्सा

Unit-IV: Cardiovascular system

(15Hrs)

Hypertension: Definition, classification, Causes, Clinical Features, Diagnosis, Medical and Yogic Management

- **Atherosclerosis/Coronary artery disease:** Definition, Causes, Clinical Features, Diagnosis, Medical and Yogic Management
- **Ischemic Heart disease–Angina pectoris/Myocardial Infarction** Definition, Causes, Clinical Features, Diagnosis, Medical and Yogic Management
- Evidence based Yoga therapy for Cardiovascular Disorders

इकाई -IV: कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम

- **उच्च रक्तचाप:** परिभाषा, वर्गीकरण, रोगकार्यिकी, नैदानिक विशेषताएं, निदान, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन
- **एथेरोस्क्लेरोसिस/कोरोनरी धमनी रोग:** परिभाषा, रोगकार्यिकी, नैदानिक विशेषताएं, निदान, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन
- **इस्केमिक हृदय रोग-एंजाइनापेक्टोरिस/मायोकार्डियल इंफार्क्शन;** परिभाषा, रोगकार्यिकी, नैदानिक विशेषताएं, निदान, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन
- हृदय संबंधी विकारों के लिए साक्ष्य आधारित योग चिकित्सा

Reference Book सहायक ग्रंथ:

- Yoga for Bronchial Asthma – Dr H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP
- Yoga for Hypertension and Heart Diseases – Dr H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP
- Yoga for Diabetes – Dr H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP
- Yoga for Obesity – Dr H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP
- Integrated approach of yoga therapy for positive health-Dr. R Nagaratha, Dr. H R. Nagendra
- Yoga for common disorders- Swami KoormanandaSaraswati
- ब्रॉन्कियल अस्थमा के लिए योग - डॉ एच आर नागेंद्र, आर नागरत्न, एसवीवाईपी
- उच्च रक्तचाप और हृदय रोगों के लिए योग - डॉ एच आर नागेंद्र, आर नागरत्ना, एसवीवाईपी
- मधुमेह के लिए योग - डॉ एच आर नागेंद्र, आर नागरत्न, एसवीवाईपी
- मोटापे के लिए योग - डॉ एच आर नागेंद्र, आर नागरत्न, एसवीवाईपी
- सकारात्मक स्वास्थ्य के लिए योग चिकित्सा का एकीकृत दृष्टिकोण-डॉ. आर नागरथा, डॉ. एच. आर. नागेंद्र
- सामान्य विकारों के लिए योग- स्वामी कूर्मानंदसरस्वती

Course outcomes:

At the end of the course, the students would be able to:

- Independently handle a patient and administer Yoga therapy.
- To appreciate the relative contribution of each organ system to the homeostasis.
- Illustrate the physiological response and adaptations to environmental stresses;
- List physiological principles underlying pathogenesis and disease management.
- To explain the sign, symptoms, prevalence and their Patho-physiology, medical management and total rehabilitation with Integrated approach of Yoga therapy.

Semester-V
Yoga Science and Therapy
Discipline Specific Course (DSC)
Yoga for Holistic Health

Paper Code: 24YOG0503T
45 Hrs (3 Hrs /Week)
Credits: 3
Exam. Time: 2.5 Hrs

External Marks: 50
Internal Marks: 20
Total Marks: 70

Note: The examiner is required to set seven questions in all. The first question will be compulsory consisting of five short questions covering the entire syllabus consisting of 2.5 marks each. In addition to that six more questions will be set, two questions front each unit. The students shall be required to attempt four questions in all selecting one question from each unit in addition to compulsory Question No 1. All questions shall carry equal marks. **Question paper will be in both English and Hindi languages.**

Course Objective: The course aims to understand the role of Yoga in maintaining and achieving holistic health.

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

Unit-I: Fundamentals of Holistic Health and causes of ill health (15 Hrs)

- Concept of Holistic Health.
- Need and Scope of education for Holistic Health.
- Dimensions of Holistic Health.
- Yogic and western concept of Holistic Health.
- Potential causes of Ill-health: Styana, Samshaya, Pramada, Avirati, Duhkha, Daurmanasya, Bhranti-darsana, Alabdha-bhumikatva and Anavasthitatva

इकाई-I: समग्र स्वास्थ्य के मूल सिद्धांत

- समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा।
- समग्र स्वास्थ्य के लिए शिक्षा की आवश्यकता और क्षेत्र
- समग्र स्वास्थ्य के आयाम।
- समग्र स्वास्थ्य की योगिक और पश्चिमी अवधारणा।
- अस्वस्थता के संभावित कारण: मानसिक और भावनात्मक अस्वस्थता: स्त्यान, संशय, प्रमाद, अविरति, दुःख, दौर्मनस्य, भ्रांति-दर्शन, अलब्धा-भूमिकत्व और अनावस्थितत्व;

Unit -II: Yogic principles and practices of healthy living – I (15 Hrs)

- Dietary regulation according to Hatha Yoga and Bhagwadgeeta;
- Shatkriyas and tatva Shuddhi; Asana for mind body and spirit; Practice for Pranamaya kosha – pranayama;
- Indian approach to personality and personality integration Psycho-Social Implications of yoga;
- Adjustment-Personal and interpersonal adjustment through Yogic methods Niyamas & Yamas

इकाई-II: स्वस्थ जीवन के योग सिद्धांत और अभ्यास - I

- हठ योग और भगवद्गीता के अनुसार आहार विनियमन;
- षट्क्रिया और तत्व शुद्धि; मन शरीर और आत्मा के लिए आसन; प्राणामय कोष के लिए अभ्यास - प्राणायाम;
- व्यक्तित्व और व्यक्तित्व एकीकरण के लिए भारतीय दृष्टिकोण योग के मनोवैज्ञानिक-सामाजिक निहितार्थ;
- समायोजन-योगिक विधियों नियम और यम के माध्यम से व्यक्तिगत और पारस्परिक समायोजन

Unit -III: Yogic principles and practices of healthy living - II (15 Hrs)

- Attitude change towards Yoga through individualized counselling,
- Psychological & Yogic method Tackling ill effects of conflict and Frustration;
- Yogic methods Yoga Psychology for Adjustment: Psychological, philosophical and Yogic counselling; the remedial measures;

- Action in relaxation-the secret of Karma Yoga; Unattached action, not to the fruits of action, equanimity in success and failure.

इकाई-III: स्वस्थ जीवन के योग सिद्धांत और अभ्यास - II

- व्यक्तिगत परामर्श के माध्यम से योग के प्रति दृष्टिकोण में बदलाव,
- मनोवैज्ञानिक और योगिक विधि संघर्ष और निराशा के दुष्प्रभावों से निपटना;
- योगिक विधियाँ समायोजन के लिए योग मनोविज्ञान: मनोवैज्ञानिक, दार्शनिक और योगिक परामर्श; उपचारात्मक उपाय;
- विश्राम में क्रिया-कर्म योग का रहस्य; कर्म के फल में आसक्ति न रखना, सफलता और असफलता में समभाव रखना।

Yoga for Holistic Health Lab

Paper Code: 24YOG0503P

30 Hrs (2 Hrs /Week)

Credits: 1

Time: 2 Hrs

External Marks : 20

Internal Marks : 10

Total Marks: 30

Objective: This course aims to promote the awareness for positive health and personality development in the student through Yoga practices.

Note: Practical record and Viva-Voce: A practical file of all the practices to be prepared by the student during the semester.

प्रैक्टिकल रिकॉर्ड और मौखिक परीक्षारू उपर्युक्त सभी अभ्यासों की एक पुस्तिका छात्र द्वारा अर्धवार्षिक सत्र के दौरान तैयार की जाएगी

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

Yogic Sukshma Vyayama by Swami Dhirendra Brahmachari (1-23)

1. Uccharana-sthala tatha Vishudha-chakra-shuddhi (for throat and voice)
2. Prarthana (Prayer)
3. Buddhi-tatha-Dhriti shakti-vikasaka (for developing will power)
4. Smarana shakti-vikasaka (for improving the memory)
5. Medha shakti-vikasaka (for improving the intellect)
6. Netra shakti-vikasaka (for the eyes)
7. Kapola shakti-varhdhaka (for the cheeks)
8. Karna shakti-varhdhaka (for the ears)
9. Griva shakti-vikasaka (for the Neck) (1) (A & B)
10. Griva shakti-vikasaka (for the Neck) (2) (A & B)
11. Griva shakti-vikasaka (for the Neck) (3)
12. Skandha-tatha-bahu-mula shakti-vikasaka (for the shoulders)
13. Bhuja-bandha shakti-vikasaka
 - i) Bhuja-bandha shakti-vikasaka (for the upper arms)
 - ii) Bhuja-bandha shakti-vikasaka (for the upper arms)
14. Kohani shakti-vikasaka
 - i) Kohani shakti-vikasaka (for the elbows) - (A & B)
 - ii) Kohani shakti-vikasaka (for the elbows) - (A & B)
15. Bhuja-balli shakti-vikasaka
 - i) Bhuja-balli shakti-vikasaka (for the fore-arms) - (A & B)
 - ii) Bhuja-balli shakti-vikasaka (for the fore-arms)
16. Purna-bhuja shakti-vikasaka (for the arms)

- i) Purna-bhuja shakti-vikasaka (for the whole arm) - (First) (A to D)
- ii) Purna-bhuja shakti-vikasaka (for the whole arm)-(Second) (E & F)
- 17. Mani-bandha shakti-vikasaka
 - i) Mani-bandha shakti-vikasaka (for the wrists) - (First) (A & B)
 - ii) Mani-bandha shakti-vikasaka (for the wrists) - (Second) (A & B)
- 18. Kara-prishtha shakti-vikasaka
 - i) Kara- prishtha shakti-vikasaka (for the back of hands) - (First) (A&B)
 - ii) Kara- prishtha shakti-vikasaka (for the back of hands) - (Second) (A&B)
- 19. Kara-tala shakti-vikasaka
 - i) Kara tala shakti-vikasaka (for the palms) -(First) (A&B)
 - ii) Kara-tala shakti-vikasaka (for the palms) - (Second) (A&B)
- 20. Anguli-mula shakti-vikasaka (for the root of the fingers) (A & B)
- 21. Anguli- shakti-vikasaka (for the fingers) (A & B)
- 22. Vaksha-sthala shakti-vikasaka (for the chest) (1)
- 23. Vaksha-sthala shakti-vikasaka (for the chest) (2)

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम (स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी)

1. उच्चारण स्थल तथा विशुद्धि चक्र-शुद्धि (गले और आवाज के लिए)
2. प्रार्थना (प्रार्थना)
3. बुद्धि -तथा-धृति शक्ति-विकासक (इच्छा शक्ति विकसित करने के लिए)
4. स्मरण शक्ति-विकासक (स्मरण में सुधार के लिए)
5. मेधा शक्ति-विकासक (बुद्धि में सुधार के लिए)
6. नेत्र शक्ति-विकासक (आंखों के लिए)
7. कपोल शक्तिवर्धक (गालों के लिए)
8. कर्ण शक्तिवर्धक (कानों के लिए)
9. ग्रीवा शक्ति-विकासक (गर्दन के लिए) (1) (ए और बी)
10. ग्रीवा शक्ति-विकासक (गर्दन के लिए) (2) (ए और बी)
11. ग्रीवा शक्ति-विकासक (गर्दन के लिए) (3)
12. स्कंध-तथा-बाहु-मूल शक्ति-विकासक (कंधों के लिए)
13. भुज-बंध शक्ति-विकासक
 - i) भुज-बंध शक्ति-विकासक (ऊपरी भुजाओं के लिए)
 - ii) भुज-बंध शक्ति-विकासक (ऊपरी भुजाओं के लिए)
14. कोहनी शक्ति-विकासक
 - i) कोहनी शक्ति-विकासक (कोहनियों के लिए) - (ए और बी)
 - ii) कोहनी शक्ति-विकासक (कोहनी के लिए) - (ए और बी)
15. भुज-बल्ली शक्ति-विकासक
 - i) भुज-बल्ली शक्ति-विकासक (अग्रभुजाओं के लिए) - (ए और बी)
 - ii) भुज-बल्ली शक्ति-विकासक (अग्रभुजाओं के लिए)
16. पूर्ण-भुजा शक्ति-विकासक (हाथ के लिए)
 - i) पूर्ण-भुजा शक्ति-विकासक (पूरी बांह के लिए) - (प्रथम) (ए से डी)
 - ii) पूर्ण-भुजा शक्ति-विकासक (पूरी बांह के लिए) - (दूसरा) (ई और एफ)
17. मणि-बंध शक्ति-विकासक

- i) मणि-बंध शक्ति-विकासक (कलाई के लिए) - (प्रथम) (ए और बी)
- ii) मणि-बंध शक्ति-विकासक (कलाई के लिए) - (दूसरा) (ए और बी)
18. कर-पृष्ठ शक्ति-विकासक
 - i) कर-पृष्ठ शक्ति-विकासक (हाथों के पिछले हिस्से के लिए) - (प्रथम) (ए और बी)
 - ii) कर-पृष्ठ शक्ति-विकासक (हाथों के पिछले हिस्से के लिए) - (दूसरा) (ए एंड बी)
19. कर-तल शक्ति-विकासक
 - i) कर तल शक्ति-विकासक (हथेलियों के लिए) - (प्रथम) (ए और बी)
 - ii) कर-तल शक्ति-विकासक (हथेलियों के लिए) - (दूसरा) (ए एंड बी)
20. अंगुली-मूल शक्ति-विकासक (उंगलियों की जड़ के लिए) (ए और बी)
21. अंगुली- शक्ति-विकासक (उंगलियों के लिए) (ए और बी)
22. वक्ष-स्थल शक्ति-विकासक (छाती के लिए) (1)
23. वक्ष-स्थल शक्ति-विकासक (छाती के लिए) (2)

Reference Books: सहायक ग्रंथ:

- Krida Yoga, Dr. H.R. Nagendra, Vivekananda Yoga Prakashan, Bangalore
- Vyasa Pushpanjali, Dr. H.R. Nagendra, Vivekananda Yoga Prakashan, Bangalore
- क्रीड़ा योग, डॉ. एच.आर. नागेन्द्र, विवेकानन्द योग प्रकाशन, बंगलौर
- व्यास पुष्पांजलि, डॉ. एच.आर. नागेन्द्र, विवेकानन्द योग प्रकाशन, बंगलौर

Course outcomes:

At the end of the course, the students would be able to:

- Understanding the need and Scope of education for Holistic Health.
- Understand the Yogic principles and practices of healthy living.
- Understand the Indian approach to personality and personality integration.
- Understand and learn the concepts of Shatkriyas and tatva Shuddhi.
- Dietary regulation according to Hatha Yoga and Bhagwadgeeta.

Semester-V
Yoga Science and Therapy
Discipline Specific Course (DSC)
Sankhyakarika

Paper Code: 24YOG0504T
45 Hrs (3 Hrs /Week)
Credits: 3
Exam. Time: 2.5 Hrs

External Marks: 50
Internal Marks: 20
Total Marks: 70

Note: The examiner is required to set seven questions in all. The first question will be compulsory consisting of five short questions covering the entire syllabus consisting of 2.5 marks each. In addition to that six more questions will be set, two questions front each unit. The students shall be required to attempt four questions in all selecting one question from each unit in addition to compulsory Question No 1. All questions shall carry equal marks. **Question paper will be in both English and Hindi languages.**

Course Objective: The course aims at teachings of Yoga practices in Sankhya darshan for the students of Yoga.

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

Unit: 1- Introduction to Sankhya Philosophy and Sankhya Karika **15hours**

- Meaning of Sankhya
- Brief Introduction of Sankhya Karika
- The 25 elements and their four variations, Vastu anupalabhdhi ke karan & Satkaryavad.
- Nature & Concept of Reality: Vyakta, Avyakta & Jna,

इकाई: 1- सांख्य दर्शन और सांख्य कारिका का परिचय

- सांख्य का अर्थ
- सांख्य कारिका का संक्षिप्त परिचय
- 25 तत्व और उनके चार रूप, वस्तु अनुपलब्धि के कारण और सत्कार्यवाद।
- वास्तविकता की प्रकृति और अवधारणा: व्यक्त, अव्यक्त और ज ।

Unit: 2- Principles of Sankhya Karika **15 hours**

- Types of Dukha, Ways to get rid of Dukha,
- Pramana and its types, Nature & types of Purusha, Relationship between Prakriti & Purusha,
- Nature of Gunas
- Causes and Failures of Vyakta and Avyakta

इकाई: 2- सांख्य कारिका के सिद्धांत

- दुख के प्रकार, दुख से छुटकारा पाने के उपाय,
- प्रमाण और उसके प्रकार, पुरुष की प्रकृति और प्रकार, प्रकृति और पुरुष के बीच संबंध,
- गुणों की प्रकृति
- व्यक्त और अव्यक्त के कारण और असफलताएँ

Unit: 3- Introduction of Trayodashkaran **15 hours**

- Concept, Characteristics and functions of Trayodashkaran: Buddhi, Ahankar, Mana, Panch Jnanendriya, Panch Karmendriya,
- Eight Dharmas of Buddhi
- Types of Shareer : Linga, Sukshma & Sthula Shareer,
- Concept of Bandhan, Concept of Mukti, Types of Mukti

इकाई: 3- त्रयोदशकरण का परिचय

- त्रयोदशकरण की अवधारणा, लक्षण और कार्य: बुद्धि, अहंकार, मन, पंच ज्ञानेंद्रिय, पंच कर्मेंद्रिय,
- बुद्धि के आठ धर्म
- शरीर के प्रकार: लिंग, सूक्ष्म और स्थूल शरीर,
- बंधन की अवधारणा, मुक्ति की अवधारणा, मुक्ति के प्रकार

Sankhyakarika Lab

Paper Code: 24YOG0504P

30 Hrs (2 Hrs /Week)

Credits: 1

Time: 3 Hrs

External Marks : 20

Internal Marks : 10

Total Marks: 30

Objective: This course aims to promote the awareness for positive health and personality development in the student through Yoga practices.

Note: Practical record and Viva-Voce: A practical file of all the practices to be prepared by the student during the semester.

प्रेक्टिकल रिकॉर्ड और मौखिक परीक्षारू सभी अभ्यासों की एक पुस्तिका छात्र द्वारा अर्धवार्षिक सत्र के दौरान तैयार की जाएगी

1. Prayers
 - Om Stavan
 - Nirvan Shatakam
2. Pragya Yoga (16 postures), DSVV
3. Reflection on personal experiences of the Gunas in daily life.
 - 1 Day
 - 1 Week
 - 1 Month
4. Reflection on personal experiences of the Trividha Dukha.
 - Aadhi Daivik Dukha
 - Aadhi Bhautik Dukha
 - Adhayatmik Dukha

Reference Books:

- Chaturvedi Braj Mohan(1976) Sankhya Karika (Ishwarkrishna)
- Samkhaya Karika—Ishwar Krishna. Chokhamba Publication, Delhi
- Samkhaya Karika- Ishwar Krishna, Motilal Banarasi Das, Delhi
- चतुर्वेदी ब्रज मोहन (1976) सांख्य कारिका (ईश्वरकृष्ण)
- सांख्य कारिका—ईश्वर कृष्ण। चोखम्बा प्रकाशन, दिल्ली
- सांख्य कारिका- ईश्वर कृष्ण, मोतीलाल बनारसी दास, दिल्ली

Course outcomes:

At the end of the course, the students would be able to:

- To discuss Sankhyakarika as basic philosophical and theoretical foundations of Yoga.
- Understand the 25 elements and their variations.
- Understand the concept of tryodoshakarana, dukkha and reality.
- Understand the role and importance of Sankhyakarika as a darshan representing Yoga.
- Learn the practical implications of Sankhyakarika.

24YOG0501I Internship @ 4 Credit

Semester-VI
Yoga Science and Therapy
Discipline Specific Course (DSC)
Gherand Samhita

Paper Code: 24YOG0601T
45 Hrs (3 Hrs /Week)
Credits: 3
Exam. Time: 2.5 Hrs

External Marks: 50
Internal Marks: 20
Total Marks: 70

Note: The examiner is required to set seven questions in all. The first question will be compulsory consisting of five short questions covering the entire syllabus consisting of 2.5 marks each. In addition to that six more questions will be set, two questions front each unit. The students shall be required to attempt four questions in all selecting one question from each unit in addition to compulsory Question No 1. All questions shall carry equal marks. **Question paper will be in both English and Hindi languages.**

Course Objective: *The course aims to understand the philosophy and principles of Hatha Yoga as presented in the Gherand Samhita.*

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

Unit-1: Introduction:

(15 Hrs)

- Brief introduction to Gherand Samhita.
- Brief introduction to Saptasadhana
- Place, Environment & Season for Hatha sadhana.
- Prohibited & conductive food in Hatha sadhana

इकाई-1: परिचय:

- घेरण्ड संहिता का संक्षिप्त परिचय।
- सप्तसाधना का संक्षिप्त परिचय
- हठ साधना के लिए स्थान, वातावरण और मौसम।
- हठ साधना में वर्जित एवं प्रवाहकीय भोजन

Unit-II: Shatkarma, Asana and Pratyahara

(15 Hrs)

- Shatkarma: Objectives, Types, Techniques, Process and Benefits
- Asana: Objectives, Types, Techniques, Process and Benefits
- Pratyahara: Prohibited & conductive food in Hatha sadhana

इकाई - II: षट्कर्म, आसन और प्रत्याहार

- षट्कर्म: उद्देश्य, प्रकार, तकनीक, प्रक्रिया और लाभ
- आसन: उद्देश्य, प्रकार, तकनीक, प्रक्रिया और लाभ
- प्रत्याहार: हठ साधना में अपथ्य और पथ्य भोजन

Unit-III: Mudra, Pranayama, Dhyana and Samadhi

(15 Hrs)

- Mudra: Objectives, Types, Techniques, Process and Benefits
- Pranayama: Objectives, Types, Techniques, Process and Benefits
- Dhyana: Objectives, Types, Techniques, Process and Benefits
- Samadhi: Objectives, Types, Techniques, Process and Benefits

इकाई-III: मुद्रा, प्राणायाम, ध्यान और समाधि

- मुद्रा: उद्देश्य, प्रकार, तकनीक, प्रक्रिया और लाभ
- प्राणायाम: उद्देश्य, प्रकार, तकनीक, प्रक्रिया और लाभ
- ध्यान: उद्देश्य, प्रकार, तकनीक, प्रक्रिया और लाभ
- समाधि: उद्देश्य, प्रकार, तकनीक, प्रक्रिया और लाभ

Gherand Samhita Lab

Paper Code: 24YOG0601P
30 Hrs (2 Hrs /Week)
Credits: 1
Exam Time: 3 Hrs.

External Marks : 20
Internal Marks : 10
Total Marks: 30

Objective: This course aims to impart the practical teachings of Gherand Samhita for in-depth knowledge and practical applications of the Yogic practices.

Note: Practical record and Viva-Voce: A practical file of all the practices to be prepared by the student during the semester.

प्रेक्टिकल रिकॉर्ड और मौखिक परीक्षारू सभी अभ्यासों की एक पुस्तिका छात्र द्वारा अर्धवार्षिक सत्र के दौरान तैयार की जाएगी

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

The following practices with special reference to Gherand Samhita:

- Shatkarma (vastra dhouti, trataka, nauli)
- Asana
- Pranayama
- Mudra
- Dhyana

- षट्कर्म (वस्त्र धौति, त्राटक, नौली)
- आसन
- प्राणायाम
- मुद्रा
- ध्यान

Reference Books सहायक ग्रंथ:

- Gherand Samhita- Swami Satyananda Saraswati, Bihar school of Yoga, Munger.
- Gherand Samhita- Swami Digamberanand, Kevlyadham, Lonavala.
- Asana, Pranayama, Mudra and Bandha- Swami Satyanada Saraswati, BSY, Munger
- Light on Yoga, BKS Iyenger
- घेरंड संहिता- स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर
- घेरण्ड संहिता- स्वामी दिगम्बरानन्द, केवल्यधाम, लोनावला
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध- स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बीएसवाई, मुंगेर
- लाइट ऑन योग, बीकेएस अयंगर।

Course outcomes:

At the end of the course, the students would be able to:

- To understand the concept and utility of Hatha Yoga as mentioned in Gherand Samhita.
- Students will be able to explain the significance of the Seven Limbs of Yoga.
- Students will understand the import
- ance of Shatkarma and Asana for physical and mental well-being.
- Develop the ability to practice these asanas with correct form and alignment.
- Engage in techniques to cultivate mental discipline, including dharana (concentration) and dhyana (meditation), following the guidelines from the text.

Semester-VI
Yoga Science and Therapy
Discipline Specific Course (DSC)
Yoga Therapy for Common Ailments-II

Paper Code: 24YOG0602T
60 Hrs (4 Hrs /Week)
Credits: 4
Exam. Time: 3 Hrs

External Marks: 70
Internal Marks: 30
Total Marks: 100

Note: The examiner is required to set nine questions in all. The first question will be compulsory consisting of seven short questions covering the entire syllabus consisting of 2 marks each. In addition to this, eight more questions will be set consisting of two questions from each unit. The student/candidate is required to attempt five questions in all selecting one from each unit in addition to the compulsory Question No.1. All questions shall carry equal marks.
Question paper will be in both English and Hindi languages.

***Objective:** The objective of teaching Yoga Therapy for Common Ailments to students is aimed at giving the student comprehensive medical knowledge of the disease and it's Yogic Management.*

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

Unit- 1: Gastro Intestinal Disorders

Definition, Causes, Clinical Features, Diagnosis, Medical and Yogic Management

- Acid Peptic Disease (APD): Gastritis–Acute &Chronic, Dyspepsia, Peptic Ulcers
- Constipation and Diarrhea
- Irritable Bowel Syndrome:
- Inflammatory Bowel Disease: Ulcerative colitis & Crohn's diseases
- Evidence based Yoga therapy for Gastro Intestinal Disorders

इकाई -1: गैस्ट्रो आंत्र विकार

परिभाषा, कारण, नैदानिक विशेषताएं, निदान, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन

- एसिड पेप्टिक रोग (एपीडी): गैस्ट्रिटिस-तीव्र और क्रोनिक, अपच, पेप्टिक अल्सर
- कब्ज और दस्त
- सवेदनशील आंत्र सिंड्रोम:
- सूजन आंत्र रोग: अल्सरेटिव कोलाइटिस और क्रोहन रोग
- गैस्ट्रो आंत्र विकारों के लिए साक्ष्य आधारित योग चिकित्सा

Unit 2 : Excretory system, Obstetrics and Gynecological Disorders

: Definition, Causes, Clinical Features, Diagnosis, Medical and Yogic Management

- Chronic Renal Failure
- Irritable Bladder
- Menstrual disorders: Dysmenorrhea, Oligomenorrhea, Menorrhagia and Amenorrhea
- Pre-menstrual Syndrome: Definition, Causes, Clinical Features, Medical and Yogic Management
- Pregnancy and Childbirth: Complicated pregnancies (Pregnancy Induced Hypertension and Gestational DM), Ante-natal care, Post-natal care:
- Infertility-male and female & Poly Cystic Ovary Syndrome
- Evidence based Yoga therapy for Excretory, Obstetrics and Gynaecological Disorders

इकाई 2: उत्सर्जन प्रणाली, प्रसूति और स्त्री रोग संबंधी विकार

परिभाषा, कारण, नैदानिक विशेषताएं, निदान, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन

- क्रोनिक रिनल फेल्योर
- सवेदनशील मूत्राशय
- मासिक धर्म संबंधी विकार: कष्टार्तव, ओलिगोमेनोरिया, मेनोरेजिया और एमेनोरिया
- प्रागार्तव

- गर्भावस्था और प्रसव: जटिल गर्भधारण (गर्भावस्था प्रेरित उच्च रक्तचाप और गर्भकालीन डीएम), प्रसवपूर्व देखभाल, प्रसवोत्तर देखभाल
- बांझपन-पुरुष और महिला और पॉली सिस्टिक ओवरी सिंड्रोम
- मलमूत्र, प्रसूति और स्त्रीरोग संबंधी विकारों के लिए साक्ष्य आधारित योग चिकित्सा

Unit-3: Endocrine system

Definition, Causes, Classification, Clinical Features, Diagnosis, Medical and Yogic Management

- Diabetes Mellitus
- Thyroidism
- Obesity
- Metabolic Syndrome:
- Evidence based Yoga therapy for Endocrinal disorders

इकाई -3: अंतःस्रावी तंत्र

परिभाषा, वर्गीकरण, कारण, नैदानिक विशेषताएं, निदान, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन

- मधुमेह मलेटस
- थायराइडिज्म
- मोटापा
- चयापचयी सिंड्रोम
- एंडोक्राइनल विकारों के लिए साक्ष्य आधारित योग चिकित्सा

Unit-4: Psychological Disorders

Definition, Causes, classification, Clinical Features, Diagnosis, Medical and Yogic Management

- **Neurological Disorders:**
 - Headaches: Migraine and Tension headache
 - Cerebro-vascular accidents
 - Epilepsy; Pain; Autonomic dysfunctions
 - Parkinson's disease
 - Evidence based Yoga therapy for Neurological Disorders
- **Psychiatric disorders**
 - Neurosis: Anxiety and Depression
 - Psychosis: Schizophrenia and Bipolar disorders
 - Evidence based Yoga therapy for Psychiatric Disorders

इकाई-4: मनोवैज्ञानिक विकार

परिभाषा, वर्गीकरण, कारण, नैदानिक विशेषताएं, निदान, चिकित्सा और योगिक प्रबंधन

• तंत्रिका संबंधी विकार:

- सिरदर्द: माइग्रेन और तनाव सिरदर्द
- सेरेब्रो-संवहनी दुर्घटनाएं
- मिर्गी; दर्द; स्वायत्त रोग
- पार्किंसंस रोग
- तंत्रिका संबंधी विकारों के लिए साक्ष्य आधारित योग चिकित्सा

• मानसिक विकार

- न्यूरोसिस: चिंता और अवसाद
- मनोविकृति: सिज़ोफ्रेनिया और द्विध्रुवी विकार
- मानसिक विकारों के लिए साक्ष्य आधारित योग चिकित्सा

Reference Books सहायक ग्रंथ:

- Yoga for Pregnancy – Dr H R Nagendra, R Nagaratna, Dr Shamanthakamani, SVYP
- Yoga for Digestive Disorders – Dr H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP
- Yoga for Arthritis – Dr H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP
- Yoga for Back Pain – Dr H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP
- Yoga for Depression - Dr H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP
- Yoga practices for Anxiety and Depression – Dr H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP
- Yoga for Cancer – Dr H R Nagendra, R Nagaratna, SVYP
- Integrated approach of yoga therapy for positive health-Dr. R Nagaratha, Dr. H R Nagendra – SVYP
- Yoga for common disorders- Swami Koormanand Saraswati, BSY, Bihar
- गर्भावस्था के लिए योग - डॉ. एचआर नागेंद्र, डॉ. नागरत्ना, डॉ. शमांथाकमणि, एसवीवाईपी
- पाचन विकारों के लिए योग - डॉ. एचआर नागेंद्र, आर नागरत्ना, एसवीवाईपी
- गठिया के लिए योग - डॉ. एचआर नागेंद्र, आर नागरत्न, एसवीवाईपी
- पीठ दर्द के लिए योग - डॉ. एचआर नागेंद्र, आर नागरत्ना, एसवीवाईपी
- अवसाद के लिए योग - डॉ. एचआर नागेंद्र, आर नागरत्न, एसवीवाईपी
- चिंता और अवसाद के लिए योग अभ्यास - डॉ. एचआर नागेंद्र, आर नागरत्ना, एसवीवाईपी
- कैंसर के लिए योग - डॉ. एचआर नागेंद्र, आर नागरत्न, एसवीवाईपी
- सकारात्मक स्वास्थ्य के लिए योग चिकित्सा का एकीकृत दृष्टिकोण-डॉ. आर नागरथा, डॉ. एच आर नागेंद्र - एसवीवाईपी
- सामान्य विकारों के लिए योग- स्वामी कोर्मानंद सरस्वती, बीएसवाई, बिहार

Course outcomes:

At the end of the course, the students would be able to:

- Independently handle a patient and administer Yoga therapy.
- To appreciate the relative contribution of each organ system to the homeostasis.
- Illustrate the physiological response and adaptations to environmental stresses;
- List physiological principles underlying pathogenesis and disease management.
- To explain the sign, symptoms, prevalence and their Patho-physiology, medical management and total rehabilitation with Integrated approach of Yoga therapy.

Semester-VI
Yoga Science and Therapy
Discipline Specific Course (DSC)
Health and Yogic Hygiene

Paper Code: 24YOG0603T

45 Hrs (3 Hrs /Week)

Credits: 3

Exam. Time: 2.5 Hrs

External Marks: 50

Internal Marks: 20

Total Marks: 70

Note: The examiner is required to set seven questions in all. The first question will be compulsory consisting of five short questions covering the entire syllabus consisting of 2.5 marks each. In addition to that six more questions will be set, two questions front each unit. The students shall be required to attempt four questions in all selecting one question from each unit in addition to compulsory Question No 1. All questions shall carry equal marks. **Question paper will be in both English and Hindi languages.**

Course Objective: The course aims to teach students the importance of health and hygiene

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

Unit I: Concept of Health

- Definition of health, Dimensions of health, WHO definition of health,
- Types of approach to health,
- determinants of health: major determinants (socioeconomic, physical environment and behavioral determinants) and minor determinants,
- types of determinants (endogenous, exogenous and the prevalent system of health care).

इकाई I: स्वास्थ्य की अवधारणा

- स्वास्थ्य की परिभाषा, स्वास्थ्य के आयाम, WHO की स्वास्थ्य की परिभाषा
- स्वास्थ्य की परिभाषा,
- स्वास्थ्य के प्रति दृष्टिकोण के प्रकार,
- स्वास्थ्य के निर्धारक: प्रमुख निर्धारक (सामाजिक आर्थिक, भौतिक वातावरण और व्यवहारिक निर्धारक) और लघु निर्धारक,
- निर्धारकों के प्रकार (अंतर्जात, बहिर्जात और स्वास्थ्य देखभाल की प्रचलित प्रणाली)।

Unit II: Yoga and health

- Evolutes of prakṛti, doshas and their functions in the body,
- Concept of Pancakosha, nadis and chakras,
- Concept of Adhi-vyadhi,
- Yogic approaches to health (physical, intellectual, mental, social and spiritual),
- Yoga for Pancakosha,
- Comparison between concept of health in Yoga and who definition of health,
- Modern approach to adhija-vyadhi,
- Yoga for health, mechanism for the effects of yoga on health,
- Therapeutic benefits of yoga.

इकाई II: योग और स्वास्थ्य

- प्रकृति का विकास, दोष और शरीर में उनके कार्य,
- पंचकोश, नाड़ी और चक्र की अवधारणा,
- आधि-व्याधि की अवधारणा,
- स्वास्थ्य के लिए योगिक दृष्टिकोण (शारीरिक, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक),
- पंचकोश के लिए योग,
- योग में स्वास्थ्य की अवधारणा और स्वास्थ्य की परिभाषा के बीच तुलना,
- आधिज-व्याधि के प्रति आधुनिक दृष्टिकोण,
- स्वास्थ्य के लिए योग, स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का तंत्र,
- योग के चिकित्सीय लाभ।

Unit III: Concept of hygiene

- Definition of hygiene,
- Food hygiene (balance diet, cooking with care),
- Personal hygiene, Domestic hygiene and Community hygiene
- Yogic Hygiene- Shatkarma, pranayama
- Mental hygiene (yama and niyama).

इकाई III: स्वच्छता की अवधारणा

- स्वच्छता की परिभाषा,
- खाद्य स्वच्छता (संतुलित आहार, सावधानी से खाना पकाना),
- व्यक्तिगत स्वच्छता, घरेलू स्वच्छता और सामुदायिक स्वच्छता
- यौगिक स्वच्छता- षटकर्म, प्राणायाम
- मानसिक स्वच्छता (यम और नियम)।

Health and Yogic Hygiene Lab

Paper Code : 24YOG0603P

30 Hrs (2 Hrs /Week)

Credits: 1

Time: 3 Hrs

External Marks : 20

Internal Marks : 10

Total Marks: 30

Objective: This course aims to promote the awareness for positive health and personality development in the student through Yoga practices.

Note: Practical record and Viva-Voce: A practical file of all the practices to be prepared by the student during the semester.

प्रैक्टिकल रिकॉर्ड और मौखिक परीक्षारू उपर्युक्त सभी अभ्यासों की एक पुस्तिका छात्र द्वारा अर्धवार्षिक सत्र के दौरान तैयार की जाएगी

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

Yogic Sukshma Vyayama by Swami Dhirendra Brahmachari (24-48)

24. Udara shakti-vikasaka (for the abdomen) (1)
25. Udara shakti-vikasaka (for the abdomen) (2)
26. Udara sakti-vikasaka (for the abdomen) (3)
27. Udara shakti-vikasaka (for the abdomen) (4)
28. Udara shakti-vikasaka (for the abdomen) (5)
29. Udara shakti-vikasaka (for the abdomen) (6)
30. Udara shakti-vikasaka (for the abdomen) (7)
31. Udara shakti-vikasaka (for the abdomen) (8)
32. Udara shakti-vikasaka (for the abdomen) (9)
33. Udara shakti-vikasaka (for the abdomen) (10) (A, B & C)
34. Kati shakti-vikasaka (for the waist) (1)
35. Kati shakti-vikasaka (for the waist) (2)
36. Kati shakti-vikasaka (for the waist) (3)
37. Kati shakti-vikasaka (for the waist) (4)
38. Kati shakti-vikasaka (for the waist) (5)
39. Muladhara-chakra-suddhi (for the rectum)
40. Upastha tatha-svadhithana-chakra-suddhi (for the genital organs)
41. Kundalini shakti-vikasaka (for the kundalini)
42. Jangha shakti-vikasaka (for the thighs) (1) (A & B)
43. Jangha shakti-vikasaka (for the thighs) (2) (A & B)
44. Janu shakti-vikasaka (for the knees)
45. Pindali shakti-vikasaka (for the calves)
46. Pada-mula shakti-vikasaka (A & B)
47. Gulpha-pada-pristha-pada-tala-shakti-vikasaka (for the ankles and the feet)

48. Padanguli shakti-vikasaka (for the toes)

योगिक सूक्ष्म व्यायाम -स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी (24-48)

24. उदर शक्ति-विकासक (पेट के लिए) (1)
25. उदर शक्ति-विकासक (पेट के लिए) (2)
26. उदर शक्ति-विकासक (पेट के लिए) (3)
27. उदर शक्ति-विकासक (पेट के लिए) (4)
28. उदर शक्ति-विकासक (पेट के लिए) (5)
29. उदर शक्ति-विकासक (पेट के लिए) (6)
30. उदर शक्ति-विकासक (पेट के लिए) (7)
31. उदर शक्ति-विकासक (पेट के लिए) (8)
32. उदर शक्ति-विकासक (पेट के लिए) (9)
33. उदर शक्ति-विकासक (पेट के लिए) (10) (ए, बी और सी)
34. कटि शक्ति-विकासक (कमर के लिए) (1)
35. कटि शक्ति-विकासक (कमर के लिए) (2)
36. कटि शक्ति-विकासक (कमर के लिए) (3)
37. कटि शक्ति-विकासक (कमर के लिए) (4)
38. कटि शक्ति-विकासक (कमर के लिए) (5)
39. मूलाधार-चक्र-शुद्धि (मलाशय के लिए)
40. उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान-चक्र- शुद्धि ((जननांगों के लिए)
41. कुंडलिनी शक्ति- विकासक (कुंडलिनी के लिए)
42. जंघा शक्ति-विकासक (जांघों के लिए) (1) (ए और बी)
43. जंघा शक्ति-विकासक (जांघों के लिए) (2) (ए और बी)
44. जानु शक्ति-विकासक (घुटनों के लिए)
45. पिंडली शक्ति-विकासक (पिंडली के लिए)
46. पाद-मूल शक्ति-विकासक (ए और बी)
47. गुल्फ-पाद-पृष्ठ-पाद -तल-शक्ति-विकासक (टखनों और पैरों के लिए)
48. पादाङ्गुली शक्ति-विकासक (पैर की उंगलियों के लिए)

YOGIC STHULA VYAYAMA

1. Rekha-gati (Walking in a Straight line)
2. Hrid-gati (Injanadaur – the Locomotive Exercise)
3. Utkurdana (Jumping Exercise)
4. Urdhva-gati (Upward Movement)
5. Sarvanga-pusti (Developing the Entire body)

योगिक स्थूल व्यायाम

1. रेखा-गति (सीधी रेखा में चलना)
2. हृद-गति (इंजन दौड़ - रेल इंजन जैसा व्यायाम)
3. उत्कूर्दन (कूदने का व्यायाम)
4. उर्ध्व-गति (ऊपर की ओर गति)
5. सर्वांग-पुष्टि (संपूर्ण शरीर का विकास करना)

Reference Books: सहायक ग्रंथ:

- GherandaSamhita : ShriSadguru Publication, NewDelhi
- K. Taimini : The Science of Yoga, (The Theosophical, Publishing House, Adyar Chennai 2005)
- Swami SatyanandaSaraswati: Hatha Yoga, Pub: BSYMunghe
- Patanjali Yoga Shasta- a study (Hindi), Swami Keshwananda Yoga Sangthan, Delhi,1982
- Burley, Mikel: Hatha Yoga, Its' Context Theory and Practice (M.L.B.D. Delhi,2000)
- Ghosh, Shyam: The Original Yoga, MunshiramManoharlal, New Delhi,1999
- Burnier, Radha: HathayogaPradipika of Svatmarama, The Adyar Library publications, Chennai.2000
- Woodroffe, Sir John: The Serpent power (Ganesh & Company, Madras,2000)
- घेरण्डसंहिता : श्रीसद्गुरु प्रकाशन, नई दिल्ली
- आई. के. तैमिनी: योग विज्ञान, (द थियोसोफिकल, पब्लिशिंग हाउस, अड्यार चेन्नई 2005)
- स्वामी सत्यानंद सरस्वती: हठ योग, पब: बीएसवाईमुंघे
- पतंजलि योग शास्ता- एक अध्ययन (हिंदी), स्वामी केशवानंद योग संगठन, दिल्ली, 1982
- बर्ली, मिकेल: हठ योग, इसका संदर्भ सिद्धांत और अभ्यास (एम.एल.बी.डी. दिल्ली, 2000)
- घोष, श्याम: द ओरिजिनल योगा, मुंशीराम मनोहरलाल, नई दिल्ली, 1999
- बर्नियर, राधा: स्वात्माराम की हठयोगप्रदीपिका, द अड्यार लाइब्रेरी प्रकाशन, चेन्नई.2000
- वुडरोफ़, सर जॉन: द सर्पेंट पावर (गणेश एंड कंपनी, मद्रास, 2000)

Course outcomes:

At the end of the course, the students would be able to:

- Understand the connection between health and hygiene.
- Develop daily hygienic routines inspired by Yogic principles.
- Integrate Yogic Practices for Long-term Wellness.
- Understand the Concept of PancaKosha, nadis and chakras.
- Learn to integrate healthy yogic practices for holistic health.

Semester-VI
Yoga Science and Therapy
Discipline Specific Course (DSC)
Yoga and Ayurveda

Paper Code: 24YOG0604T
45 Hrs (3 Hrs /Week)
Credits: 3
Exam. Time: 2.5 Hrs

External Marks: 50
Internal Marks: 20
Total Marks: 70

Note: The examiner is required to set seven questions in all. The first question will be compulsory consisting of five short questions covering the entire syllabus consisting of 2.5 marks each. In addition to that six more questions will be set, two questions front each unit. The students shall be required to attempt four questions in all selecting one question from each unit in addition to compulsory Question No 1. All questions shall carry equal marks. **Question paper will be in both English and Hindi languages.**

Course Objective: *The course aims to understand the role of Ayurveda in healthy lifestyle and prevention and management of disease.*

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

Unit I: General Introduction To Ayurveda

- General introduction to Ayurveda
- Definition, aim of Ayurveda, its origin, history and propagation
- Basic introduction to main Ayurvedic texts like Charaka Samhita, Sushruta Samhita and Ashtanga Samghra.
- Ashtanga Ayurveda and its significance.

इकाई I: आयुर्वेद का सामान्य परिचय

- आयुर्वेद का सामान्य परिचय
- आयुर्वेद की परिभाषा, उद्देश्य, उत्पत्ति, इतिहास एवं प्रचार-प्रसार
- चरक संहिता, सुश्रुत संहिता और अष्टांग संग्रह जैसे मुख्य आयुर्वेदिक ग्रंथों का मूल परिचय।
- अष्टांग आयुर्वेद और उसका महत्व।

Unit-II: Swasthavritta, Dinacharya, Ritucharya, Sadvritta

- Concept of Health according to Ayurveda and its utility in health promotion and prevention
- Basic principles of Ayurveda – Tridosha, Saptadhatu, Trimala, Agni, Ama,
- Pancha Mahabhuta, Prakruti & Manas, Oja
- Concept and importance of Swasthavritta, Dinacharya, Ritucharya and Sadvritta
- Concept of Dharniya and Adharniya Vega in Ayurveda

इकाई-II: स्वस्थवृत्त, दिनचर्या, ऋतुचर्या, सदवृत्त

- आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य की अवधारणा तथा स्वास्थ्य संवर्धन एवं निवारण में इसकी उपयोगिता
- आयुर्वेद के मूल सिद्धांत - त्रिदोष, सप्तधातु, त्रिमल, अग्नि, आम, पंच महाभूत, प्रकृति और मानस, ओज
- स्वस्थवृत्त, दिनचर्या, ऋतुचर्या एवं सदवृत्त की संकल्पना एवं महत्व
- आयुर्वेद में धारणीय और अधारणीय वेग की अवधारणा

Unit-III: Upasthambas With Special Emphasis On Ahara and Panchakarma

- Concept of Upasthambha
- Concept of Ahara, Ahara pachana, Pathya & Apathya in Ayurveda
- Introduction to Shariraposhana (nourishment)
- Role of Ayurvedic diet in health and prevention
- Role of Poorva and Paschat Karma in Panchakarma
- Significance of Panchakarma in Ayurveda and Shatkarma in Yoga
- Approach of Ayurveda and Yoga as whole in relation to total health/well-being

इकाई-III: आहार और पंचकर्म पर विशेष जोर के साथ उपस्तंभ

- उपस्तंभ की अवधारणा
- आयुर्वेद में आहार, आहार पाचन पथ्य और अपथ्य की अवधारणा
- शरीरपोषण का परिचय
- स्वास्थ्य एवं रोकथाम में आयुर्वेदिक आहार की भूमिका
- पंचकर्म में पूर्व और पश्चात कर्म की भूमिका
- आयुर्वेद में पंचकर्म और योग में षट्कर्म का महत्व
- संपूर्ण स्वास्थ्य/कल्याण के संबंध में आयुर्वेद और योग का समग्र दृष्टिकोण

Yoga and Ayurveda Lab

Paper Code: 24YOG0604P

30 Hrs (2 Hrs /Week)

Credits: 1

Time: 2 Hrs

External Marks : 20

Internal Marks : 10

Total Marks: 30

Objective: This course aims to promote the awareness for positive health and personality development in the student through Yoga practices.

Note: Practical record and Viva-Voce: A practical file of all the practices to be prepared by the student during the semester.

प्रैक्टिकल रिकॉर्ड और मौखिक परीक्षारू उपर्युक्त सभी अभ्यासों की एक पुस्तिका छात्र द्वारा अर्धवार्षिक सत्र के दौरान तैयार की जाएगी

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

- Identifying herbs and learning their benefits.
- Identifying your own dosha through questionnaire and physical observation.
- Techniques for assessing dosha imbalances in others (pulse diagnosis, tongue examination, skin analysis).
- Creating a daily routine (Dinacharya) for balancing doshas.
- Practicing meditation, yoga, and breathing exercises for holistic wellness.
- Understanding the importance of proper sleep hygiene and daily routines (e.g., waking up early, tongue scraping, oil pulling).
- Personal experiences with Ayurvedic practices and their effects on health.
- जड़ी-बूटियों की पहचान करना और उनके लाभों को जानना।
- प्रश्नावली और शारीरिक अवलोकन के माध्यम से अपने स्वयं के दोषों की पहचान करना।
- दूसरों में दोषों के असंतुलन का आकलन करने की तकनीकें (नाड़ी निदान, जीभ की जांच, त्वचा विश्लेषण)।
- दोषों को संतुलित करने के लिए एक दैनिक दिनचर्या (दिनचर्या) बनाना।
- समग्र स्वास्थ्य के लिए ध्यान, योग और श्वास अभ्यास का अभ्यास करना।
- उचित नींद स्वच्छता और दैनिक दिनचर्या (जैसे, जल्दी उठना, जीभ को साफ करना, तेल खींचना) के महत्व को समझना।
- आयुर्वेदिक प्रथाओं और स्वास्थ्य पर उनके प्रभावों के साथ व्यक्तिगत अनुभव।

Reference Books: सहायक ग्रंथ:

- Dr. Priyavrata Sharma : Charak samhita, Chaukhambha Oriental, Varanasi, Edition, 2008
- Dr. Ravi dutta Tripathi Dr. Brahmanand Tripathi : Ashtanga Samgraha, Chaukhambha Sanskrit
- Pratishtan, Delhi, Reprint edition of 2003
- Dr. K. H. Krishnamurthy : The wealth of Susruta, International Institute of Ayurveda, Coimbatore, 1999
- Dr. P. H. Kulkarni : Ayurvedic Philosophy, Academia Publishers, 2011
- Dr. V. B. Athavale : Basic Principles of Ayurveda, Chaukhambha Sanskrit Prathisthan, Delhi, 2004
- Dr. L. P. Gupta : Essentials of Ayurveda, Chaukhambha Sanskrit Prathisthan, Delhi, 2006

- Dr. G. Srinivas Acharya : Panchakarma illustrated, Chaukambha Sanskrit Prathisthan, Delhi, 2009
- डॉ. प्रियव्रत शर्मा: चरक संहिता, चौखम्भा ओरिएंटला, वाराणसी, संस्करण, 2008
- डॉ. रविदत्त त्रिपाठी डॉ. ब्रह्मानंद त्रिपाठी : अष्टांग संग्रह, चौखम्भा संस्कृत
- प्रतिष्ठान, दिल्ली, 2003 का पुनर्मुद्रण संस्करण
- डॉ. के. एच. कृष्णमूर्ति: सुश्रुत की संपत्ति, अंतर्राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान, कोयंबटूर, 1999
- डॉ. पी. एच. कुलकर्णी: आयुर्वेदिक दर्शन, एकेडेमा पब्लिशर्स, 2011
- डॉ. वी.बी. आठवले: आयुर्वेद के मूल सिद्धांत, चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, 2004
- डॉ. एल. पी. गुप्ता: आयुर्वेद की अनिवार्यता, चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, 2006
- डॉ. जी. श्रीनिवास आचार्य: पंचकर्म सचित्र, चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, 2009

Course outcomes:

At the end of the course, the students would be able to:

- To understand the basic principles and concepts of Ayurveda.
- To understand the role of Ayurveda in healthy lifestyle.
- To understand the role of Ayurveda in prevention and management of disease.
- To understand Relation between Yoga and Ayurveda.
- Understand the psycho-physiological action and benefits of Yoga according to Indian medicinal system

Semester-V
Yoga Science and Therapy
Minor Course (MIN(V))
Health and Yogic Diet

Paper Code: 24VOC0511T
30 Hrs (2 Hrs /Week)
Credits: 2
Exam. Time: 2 Hrs

External Marks: 35
Internal Marks: 15
Total Marks: 50

Note: The examiner is required to set five questions in all. The first question will be compulsory consisting of five short questions covering the entire syllabus consisting of 3 marks each. In addition to that four more questions will be set, two questions from each unit. The students shall be required to attempt three questions in all selecting one question from each unit consisting of 10 marks each in addition to compulsory Question No. 1. **Question paper will be in both English and Hindi languages.**

***Objective:** The course aims to make students understand the concept and role of Yogic diet and nutrition for health.*

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

Unit-I: Health and Nutrition (15 Hrs)

- Health and Fitness: Definition
- Concept of Food, Diet and Nutrition
- Macro and Micro Nutrients –Sources, Functions and Effects on the Body;
- Balanced Diet and Metabolism.

इकाई - I: स्वास्थ्य और पोषण

- स्वास्थ्य और फिटनेस: परिभाषा
- भोजन, आहार और पोषण की अवधारणा
- स्थूल और सूक्ष्म पोषक तत्व-स्रोत, कार्य और शरीर पर प्रभाव;
- संतुलित आहार और चयापचय।

Unit – II: Yogic concept of diet & nutrition (15 Hrs)

- Concept of Yogic diet according to traditional Yogic texts;
- Importance of Yogic Diet in Yog Sadhana;
- Yogic Diet and its role in healthy living;
- Diet according to the body constitution (Prakriti) – Vata, Pitta and Kapha.

इकाई - II: आहार और पोषण की योगिक अवधारणा

- पारंपरिक योग ग्रंथों के अनुसार योगिक आहार की अवधारणा;
- योग साधना में यौगिक आहार का महत्व;
- यौगिक आहार और स्वस्थ जीवन में इसकी भूमिका;
- शारीरिक संरचना (प्रकृति) के अनुसार आहार - वात, पित्त और कफ।

Health and Yogic Diet Lab

Paper Code: 24VOC0511P

60 Hrs (4 Hrs /Week)

Credits: 2

Time: 3 Hrs

External Marks : 35

Internal Marks : 15

Total Marks: 50

Objective: To promote the awareness for positive health and personality development in the student through Yoga practices.

Practical record and Viva-Voce: A practical file of all the practices to be prepared by the student during the semester.

प्रेक्टिकल रिकॉर्ड और मौखिक परीक्षारू उपर्युक्त सभी अभ्यासों की एक पुस्तिका छात्र द्वारा अर्धवार्षिक सत्र के दौरान तैयार की जाएगी

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

Unit-I Yogic Prayer, Pranayama, Cleansing Practices (Shatkarma) यौगिक प्रार्थना प्राणायाम शुद्धि क्रिया (षट्कर्म) 30 Hrs

➤ **Yogic Prayer (Gayatri Mantra, Mrityunjaya Mantra)**

• **Yogic Sukshma Vyayam**

- Toe Bending (Padanguli Namana)
- Ankle Bending (Goolf Namana)
- Ankle Rotation (Goolf Chakra)
- Kneecap Contraction (Janufalak Akarshana)
- Knee Bending (Janu Namana)
- Full Butterfly Pose (Poorna Titali Asana)
- Hand Clenching (Mushtika Bandhana)
- Wrist Bending (Manibandha Namana)
- Wrist Joint Rotation (Manibandha Chakra)
- Elbow Bending (Kehuni Namana)
- Shoulder Socket Rotation (Skandha Chakra)
- Neck Movement (Greeva Sanchalana)
- पादांगुली नमन
- गुल्फ नमन
- गुल्फ चक्र
- जानुफलक आकर्षण
- जानू नमन
- पूर्ण तितली आसन
- मुष्टिका बंधन
- मणिबंध नमन
- मणिबंध चक्र
- कोहनी नमन
- स्कंध चक्र
- ग्रीवा संचालन

• **Pranayama: प्राणायाम**

- Bhastrika
- Nadishodhana
- Ujjayi
- भस्त्रिका प्राणायाम
- नाडीशोधन प्राणायाम
- उज्जायी प्राणायाम

• **Cleansing Practices (Shatkarma): शुद्धि क्रिया (षट्कर्म):**

- Jala Neti
- जल नेति

Unit-II: Suryanamaskara (Traditional) and Asana: सूर्यनमस्कार (पारंपरिक) एवं आसन 30 H HRS

1.Yogasana: योगासन

- **Standing Asanas**
 - Tadasana
 - Trikonasana
 - Vrikshasana
 - Padahastāsana
- **Sitting Asanas**
 - Padamasana
 - Vakrasana
 - Gomukhasana
 - Pashchimottanasana
- **Prone Asanas**
 - Dhanurasana
 - Ardha Shalabhasana
 - Bhujanghasana
 - Makarasana
- **Supine Asanas**
 - Pawanmuktasana
 - Naukasana
 - Ardhalasana
 - Shavasana
- **खड़े होकर किये जाने वाले आसन**
 - ताड़ासन
 - त्रिकोणासन
 - वृक्षासन
 - पादहस्तासन
- **बैठ कर किये जाने वाले आसन**
 - पद्मासन
 - वक्रासन
 - गोमुखासन
 - पश्चिमोत्तानासन
- **पेट के बल किये जाने वाले आसन**
 - धनुरासन
 - अर्ध शलभासन
 - भुजंगासन
 - मकरासन
- **पीठ के बल किये जाने वाले आसन**
 - पवनमुक्तासन
 - नौकासन
 - अर्धहलासन
 - शवासन

Reference Books सहायक ग्रंथ:

- Asana, Pranayama, Mudra and Bandha- Swami Satyananda Saraswati, BSY, Munger
- Light on Yoga, BKS Iyenger
- Hatha Yoga Pradipika, Swami Satyanada Saraswati, BSY, Munger
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध- स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बीएसवाई, मुंगेर
- लाइट ऑन योग, बीकेएस अयंगर
- हठ योग प्रदीपिका, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बीएसवाई, मुंगेर

Course Outcomes

After the completion of the course, students will be able to:

- Understand the benefits, contraindications and procedure of all practices.
- Demonstrate each practice with confidence and skill.
- Understand the procedure and subtle points involved
- Teach the yoga practices to any given group.
- Apply this learned knowledge in different aspects of life.

Semester-VI
Yoga Science and Therapy
Minor Course (MIC(V))
Yoga for Holistic Development

Paper Code: 24VOC0611T
30 Hrs (2 Hrs /Week)
Credits: 2
Exam. Time: 2 Hrs

External Marks: 35
Internal Marks: 15
Total Marks: 50

Note: The examiner is required to set five questions in all. The first question will be compulsory consisting of five short questions covering the entire syllabus consisting of 3 marks each. In addition to that four more questions will be set, two questions from each unit. The students shall be required to attempt three questions in all selecting one question from each unit consisting of 10 marks each in addition to compulsory Question No. 1. **Question paper will be in both English and Hindi languages.**

Objective: To provide students with both the theoretical and practical knowledge to integrate Yoga into their lives for holistic development.

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

Unit-I: Fundamentals of Holistic Health and Development

- Concept of Holistic Health and Development.
- Need and Scope of education for Holistic Health.
- Dimensions of Holistic Health Development.
- Yogic and western concept of Holistic Health.
- Role of Panchakosha in holistic development

इकाई-I: समग्र स्वास्थ्य और विकास के मूल सिद्धांत

- समग्र स्वास्थ्य और विकास की अवधारणा.
- समग्र स्वास्थ्य के लिए शिक्षा की आवश्यकता और क्षेत्र।
- समग्र स्वास्थ्य विकास के आयाम.
- समग्र स्वास्थ्य की योगिक और पश्चिमी अवधारणा।
- समग्र विकास में पंचकोश की भूमिका

Unit - 2: Yogic principles for Holistic Development

- Role of asana and pranayama in physical health
- Role of Pranayama in holistic development
- Role of Meditation and Mindfulness in Mental clarity and emotional balance
- Role of Yoga in Spiritual development
- Philosophy of Yoga and its application in daily life

इकाई -II: समग्र विकास के लिए योग सिद्धांत

- शारीरिक स्वास्थ्य में आसन एवं प्राणायाम की भूमिका
- समग्र विकास में प्राणायाम की भूमिका
- मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन में ध्यान और माइंडफुलनेस की भूमिका
- आध्यात्मिक विकास में योग की भूमिका
- योग दर्शन और दैनिक जीवन में इसका अनुप्रयोग

Yoga for Holistic Development Lab

Paper Code: 24VOC0611P

60 Hrs (4 Hrs /Week)

Credits: 2

Time: 3 Hrs

Objective: To promote the awareness for positive health and personality development in the student through Yoga practices.

External Marks : 35

Internal Marks : 15

Total Marks: 50

Practical record and Viva-Voce: A practical file of all the practices to be prepared by the student during the semester.

प्रैक्टिकल रिकॉर्ड और मौखिक परीक्षारू सभी अभ्यासों की एक पुस्तिका छात्र द्वारा अर्धवार्षिक सत्र के दौरान तैयार की जाएगी

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

Unit-I: Shatkarma, Pranayama and Suryanamaskar षट्कर्म प्राणायाम सूर्यनमस्कार

1. Shatkarma:- षट्कर्म

- Rabar Neti
- Vaman Dhauti
- रबर नेति
- वमन धौति

2. Pranayama: प्राणायाम

- Nadishodhana Pranayama
- Chandrabhedana Pranayama
- नाडीशोधन प्राणायाम
- चन्द्रभेदन प्राणायाम

3. Suryanamaskara (Traditional) सूर्यनमस्कार (पारंपरिक)

Unit-II: Yogasana: योगसन

➤ **Standing Asanas**

- Trikonasana
- Ardha Chakrasana
- Hastottanasana
- Padahastāsana

➤ **Sitting Asanas**

- Padamasana
- Vakrasana
- Virasana
- Marjari asana

➤ **Prone Asanas**

- Dhanurasa
- Ardha Shalabhasana
- Bhujanhasana
- Makarasana

➤ **Supine Asanas**

- Pawanmuktasana
- Halasana
- Ekpada Uttanpadasana
- Shavasana

➤ **खड़े होकर किये जाने वाले आसन**

- त्रिकोणासन
- अर्ध चक्रासन
- हस्तोत्तानासन
- पादहस्तासन

➤ **बैठ कर किये जाने वाले आसन**

- पद्मासन

- वक्रासन
- वीरासन
- मार्जरी आसन
- पेट के बल किये जाने वाले आसन
 - धनुरासन
 - अर्ध शलभासन
 - भुजंगासन
 - मकरासन
- पीठ के बल किये जाने वाले आसन
 - पवनमुक्तासन
 - हलासन
 - एकपाद उत्तानपादासन
 - शवासन

Reference Books: सहायक ग्रंथ:

- Asana, Pranayama, Mudra and Bandha- Swami Satyananda Saraswati, BSY, Munger
- Light on Yoga, BKS Iyenger
- Hatha Yoga Pradipika, Swami Satyanada Saraswati, BSY, Munger
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध- स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बीएसवाई, मुंगेर
- लाइट ऑन योग, बीकेएस अयंगर
- हठ योग प्रदीपिका, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बीएसवाई, मुंगेर

Course Outcomes

After the completion of the course, students will be able to:

- Understand the dimensions of Holistic Development.
- Understand the need and role of holistic development for overall well being.
- Understand the procedure and subtle points involved in Yogic practices.
- Apply this learned knowledge in different aspects of life.
- Understand role of various Yogic practices in development of dimensions of holistic health.

Semester-VI
Yoga Science and Therapy
Minor Course (MIC)
Yoga and Holistic Development

Paper Code: 24MIC0611T
30 Hrs (2 Hrs /Week)
Credits: 2
Exam. Time: 2 Hrs

External Marks: 35
Internal Marks: 15
Total Marks: 50

Note: The examiner is required to set five questions in all. The first question will be compulsory consisting of five short questions covering the entire syllabus consisting of 3 marks each. In addition to that four more questions will be set, two questions from each unit. The students shall be required to attempt three questions in all selecting one question from each unit consisting of 10 marks each in addition to compulsory Question No. 1. **Question paper will be in both English and Hindi languages.**

***Objective:** To provide students with both the theoretical and practical knowledge to integrate Yoga into their lives for holistic development.*

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

Unit-I: Fundamentals of Holistic Health and Development

- Concept of Holistic Health and Development.
- Need and Scope of education for Holistic Health.
- Dimensions of Holistic Health Development.
- Yogic and western concept of Holistic Health.
- Role of Panchakosha in holistic development

इकाई-I: समग्र स्वास्थ्य और विकास के मूल सिद्धांत

- समग्र स्वास्थ्य और विकास की अवधारणा.
- समग्र स्वास्थ्य के लिए शिक्षा की आवश्यकता और क्षेत्र।
- समग्र स्वास्थ्य विकास के आयाम.
- समग्र स्वास्थ्य की योगिक और पश्चिमी अवधारणा।
- समग्र विकास में पंचकोश की भूमिका

Unit - 2: Yogic principles for Holistic Development

- Role of asana and pranayama in physical health
- Role of Pranayama in holistic development
- Role of Meditation and Mindfulness in Mental clarity and emotional balance
- Role of Yoga in Spiritual development
- Philosophy of Yoga and its application in daily life

इकाई -II: समग्र विकास के लिए योग सिद्धांत

- शारीरिक स्वास्थ्य में आसन एवं प्राणायाम की भूमिका
- समग्र विकास में प्राणायाम की भूमिका
- मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन में ध्यान और माइंडफुलनेस की भूमिका
- आध्यात्मिक विकास में योग की भूमिका
- योग दर्शन और दैनिक जीवन में इसका अनुप्रयोग

Yoga and Holistic Development Lab

Paper Code: 24MIC0611P

60 Hrs (4 Hrs /Week)

Credits: 2

Time: 3 Hrs

Objective: To promote the awareness for positive health and personality development in the student through Yoga practices.

External Marks : 35

Internal Marks : 15

Total Marks: 50

Practical record and Viva-Voce: A practical file of all the practices to be prepared by the student during the semester.

प्रैक्टिकल रिकॉर्ड और मौखिक परीक्षारू सभी अभ्यासों की एक पुस्तिका छात्र द्वारा अर्धवार्षिक सत्र के दौरान तैयार की जाएगी

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

Unit-I: Shatkarma, Pranayama and Suryanamaskar षट्कर्म प्राणायाम सूर्यनमस्कार

4. Shatkarma:- षट्कर्म

- Rabar Neti
- Vaman Dhauti
- रबर नेति
- वमन धौति

5. Pranayama: प्राणायाम

- Nadishodhana Pranayama
- Chandrabhedana Pranayama
- नाडीशोधन प्राणायाम
- चन्द्रभेदन प्राणायाम

6. Suryanamaskara (Traditional) सूर्यनमस्कार (पारंपरिक)

Unit-II: Yogasana: योगसन

➤ **Standing Asanas**

- Trikonasana
- Ardha Chakrasana
- Hastottanasana
- Padahastāsana

➤ **Sitting Asanas**

- Padamasana
- Vakrasana
- Virasana
- Marjari asana

➤ **Prone Asanas**

- Dhanurasa
- Ardha Shalabhasana
- Bhujanhasana
- Makarasana

➤ **Supine Asanas**

- Pawanmuktasana
- Halasana
- Ekpada Uttanpadasana
- Shavasana

➤ **खड़े होकर किये जाने वाले आसन**

- त्रिकोणासन
- अर्ध चक्रासन
- हस्तोत्तानासन
- पादहस्तासन

➤ **बैठ कर किये जाने वाले आसन**

- पद्मासन

- वक्रासन
- वीरासन
- मार्जरी आसन
- पेट के बल किये जाने वाले आसन
 - धनुरासन
 - अर्ध शलभासन
 - भुजंगासन
 - मकरासन
- पीठ के बल किये जाने वाले आसन
 - पवनमुक्तासन
 - हलासन
 - एकपाद उत्तानपादासन
 - शवासन

Reference Books: सहायक ग्रंथ:

- Asana, Pranayama, Mudra and Bandha- Swami Satyananda Saraswati, BSY, Munger
- Light on Yoga, BKS Iyenger
- Hatha Yoga Pradipika, Swami Satyanada Saraswati, BSY, Munger
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध- स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बीएसवाई, मुंगेर
- लाइट ऑन योग, बीकेएस अयंगर
- हठ योग प्रदीपिका, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बीएसवाई, मुंगेर

Course Outcomes

After the completion of the course, students will be able to:

- Understand the dimensions of Holistic Development.
- Understand the need and role of holistic development for overall well being.
- Understand the procedure and subtle points involved in Yogic practices.
- Apply this learned knowledge in different aspects of life.
- Understand role of various Yogic practices in development of dimensions of holistic health.

Semester-VI
Yoga Science and Therapy
Skill Enhancement Course (SEC)
Yoga for Self-Management

Paper Code: 24SEC0623T

30 Hrs (2 Hrs /Week)

Credits: 2

Exam. Time: 2 Hrs

External Marks: 35

Internal Marks: 15

Total Marks: 50

Note: The examiner is required to set five questions in all. The first question will be compulsory consisting of five short questions covering the entire syllabus consisting of 3 marks each. In addition to that four more questions will be set, two questions from each unit. The students shall be required to attempt three questions in all selecting one question from each unit consisting of 10 marks each in addition to compulsory Question No. 1. **Question paper will be in both English and Hindi languages.**

Course Objective: To equip the students with the knowledge of different aspects of self-management and Yogic applications of Yoga in Self-Management.

Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

Unit-I: Introduction

15 Hrs

- Yoga: Meaning, Definition, Aims and Objectives.
- Relevance and scope of Yoga in modern age.
- Introduction to Asthanga Yoga
- Panchakosha

इकाई-I: परिचय:

15 Hrs

- योग: अर्थ परिभाषा लक्ष्य एवं उद्देश्य.
- आधुनिक युग में योग की प्रासंगिकता एवं क्षेत्र।
- अष्टांग योग का परिचय
- पंचकोश

Unit – II: Concept of Self and Yogic practices for self-management

15 Hr

- Consciousness and its states and Yogic philosophy of mind, intellect, chitta, ego.
- Emotions: factors effecting emotions and power of emotions
- Role of pranayama in management of emotions.
- Role of meditation in the management of emotions.
- Role of asana in the management of emotions.
- Role of diet in the management of emotions.

इकाई - II: स्वयं की अवधारणा और आत्म-प्रबंधन के लिए योग अभ्यास

15 Hrs

- चेतना और उसकी अवस्थाएँ और मन, बुद्धि, चित, अहंकार का योगिक दर्शन।
- भावनाएँ: भावनाओं को प्रभावित करने वाले कारक और भावनाओं की शक्ति
- भावनाओं और विचारों के प्रबंधन में प्राणायाम की भूमिका।
- भावनाओं और विचारों के प्रबंधन में ध्यान की भूमिका।
- भावनाओं और विचारों के प्रबंधन में आसन की भूमिका।
- भावनाओं और विचारों के प्रबंधन में आहार की भूमिका।

Reference Books: सहायक ग्रंथ:

- Yoga and Self Management by Dr. Asha Arpit , Publisher :- Own fantasy own art
- New Perspectives in Stress Management by Dr. HR Nagendra & Dr. R Nagarathna, Publisher:- Swami Vivekananda Yoga Prakashana,
- योग एवं स्व प्रबंधन, डॉ. आशा अर्पित, प्रकाशक:- अपनी कल्पना अपनी कला
- तनाव प्रबंधन में नए परिप्रेक्ष्य, डॉ. एचआर नागेंद्र और डॉ. आर नागरत्ना द्वारा, प्रकाशक:- स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन, 2018.

Course Outcomes

After the completion of the course, students will be able to:

- Develop greater awareness of thoughts, emotions, and behaviors, fostering better decision-making and personal growth.
- Increase resilience and mental toughness in the face of challenges, allowing participants to bounce back from adversity with more confidence.
- Explore and increase awareness of how people and critical incidents in their life story has shaped their own personal values.
- Understand the role of character and virtues for a successful and meaningful life and increase awareness of their own personal character strengths.
- Students will have sound understanding of self-management and be able to manage themselves.