



**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)**

2<sup>nd</sup> Year (semester-III & IV ) 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 2025-26**

**Subject: Yoga Science and Therapy**



**Department of Yoga Science**

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



**Guru Jambheshwar University of Science and Technology**  
**Hisar-125001, Haryana**  
**(‘A+’ NAAC Accredited State Govt. University)**



Scheme of Examination & Syllabus  
According to National Education Policy-2020

**Under scheme ‘C’ for UTD**

**Subject: Yoga Science and Therapy**

Semester-III								
Type of Course	Course Code	Nomenclature	Credits	Contact Hours	Internal Marks	External Marks	Total Marks	Duration of Exam (hours)
DSC	24YOG0301T	Hatha Pradipika	3	3	20	50	70	2.5
	24YOG0301P	Hatha Pradipika Lab	1	2	10	20	30	3
DSC	24YOG0302T	Human Anatomy and Physiology for Yogic Practices-I	3	3	20	50	70	2.5
	24YOG0302P	Human Anatomy and Physiology for Yogic Practices-I Lab	1	2	10	20	30	3
MIC	To be opted from the pool of MIC		4	4	30	70	100	3
MDC	To be opted from the pool of MDC		3	3	25	50	75	2.5
SEC	To be opted from the pool of SEC		3	3	25	50	75	2.5
AEC	To be opted from the pool of AEC		2	2	15	35	50	2
VAC	To be opted from the pool of VAC		2	2	15	35	50	2

Semester-IV								
Type of Course	Course Code	Nomenclature	Credits	Contact Hours	Internal Marks	External Marks	Total Marks	Duration of Exam (hours)
DSC	24YOG0401T	Indian Philosophy and Culture	3	3	20	50	70	2.5
	24YOG0401P	Indian Philosophy and Culture Lab	1	2	10	20	30	3
DSC	24YOG0402T	Human Anatomy and Physiology for Yogic Practices-II	4	4	30	70	100	3
DSC	24YOG0403T	Streams of Yoga	4	4	30	70	100	3
DSC	24YOG0404T	Basis of Yoga Therapy	4	4	30	70	100	3
VOC	To be opted from the pool of VOC		4	4	30	70	100	3
AEC	To be opted from the pool of AEC		2	2	15	35	50	2
VAC	To be opted from the pool of VAC		2	2	15	35	50	2

**Department of Yoga Science**  
**Courses offered for the Pools of UTD (MIC,VOC, MDC, SEC,VAC)**

**Semester – III**

Type of Course	Course Code	Nomenclature	Credits	Contact Hours	Internal Marks	External Marks	Total Marks	Duration of Exam (hours)
MIC	24MIC0311T	Human System according to Yoga	3	3	20	50	70	2.5
	24MIC0311P	Human System according to Yoga Lab	1	2	10	20	30	3
VOC	24CVOC0311T	Human System according to Yoga	2	2	15	35	50	2
	24VOC0311P	Human System according to Yoga Lab	2	4	15	35	50	3
MDC	24MDC0323T	Fundamentals of Yoga-III	3	3	25	50	75	2.5
SEC	24SEC0323T	Yoga for Stress Management	2	2	15	35	50	2
	24SEC0323P	Yoga for Stress Management Lab	1	2	10	15	25	3
VAC	24VAC0315T	Yoga and Ethics	2	2	15	35	50	2

**Semester – IV**

Type of Course	Course Code	Nomenclature	Credits	Contact Hours	Internal Marks	External Marks	Total Marks	Duration of Exam (hours)
VOC	24VOC0411T	Hath Yoga	2	2	15	35	50	2
	24VOC0411P	Hath Yoga Lab	2	4	15	35	50	3
VAC	24VAC0415T	Yoga: Philosophy and Practices	2	2	15	35	50	2

**Semester-III**  
**Yoga Science and Therapy**  
**Discipline Specific Course (DSC)**  
**Hatha Pradipika**

**Paper Code: 24YOG0301T**

**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.**

**Objective:** This course aim to knowledge of the Yogic practices quoted in Hatha Pradipika texts and their values and benefits for human being.

**Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु**

**Unit-I: Introduction & Asana:**

**15 Hrs**

- Hatha yoga – It's definition.
- Prohibited & conductive food in Hatha sadhana
- Aids & Obstructions to Hatha sadhana.
- Qualities of Hatha Yoga siddhi
- Utility of Hatha Yoga.
- Asana: Meaning, Definition, Types, Process, Benefits and Limitations.

**इकाई- I: परिचय और आसन:**

- हठ योग – परिभाषा।
- हठ साधना में पथ्य एवं अपथ्य आहार
- हठ साधना में साधक एवं बाधक तत्व।
- हठ योग सिद्धि के गुण
- हठ योग की उपयोगिता.
- आसन: अर्थ, परिभाषा, प्रकार, प्रक्रिया, लाभ और सीमाएँ।

**Unit-II: Shatkarma & Pranayama:**

**15 Hrs**

- Shatkarma: Dhauti, Basti, Neti, Tratak, Nauli & Kapalbhata: Meaning, Definition, Types, Process, Benefits and Limitations
- Pranayama: Meaning, Definition, Types, Process, Benefits and Limitations
- Utility of Pranayama.

**इकाई- II: षट्कर्म और प्राणायाम:**

- षट्कर्म: धौति, बस्ती, नेति, त्राटक, नौलि और कपालभाति: अर्थ, परिभाषा, प्रकार, प्रक्रिया, लाभ और सीमाएँ।
- प्राणायाम: अर्थ, परिभाषा, प्रकार, प्रक्रिया, लाभ और सीमाएँ।
- प्राणायाम की उपयोगिता।

**Unit-III: Mudra, Samadhi & Nadanusandhana:**

**15 Hrs**

- Mudra & Bandhas: Maha Mudra, Mahavedha, Mahabandha, Khechari, Uddiyan Bandha, Jalandhar Bandha, Moola Bandha, Viparitkarani, Shaktichalini.
- Concept of Samadhi.
- Concept of Nadanusandhana.
- Nature of Kundalini and methods of awakening.

**ईकाई- III: मुद्रा, समाधि और नादानुसंधान:**

- मुद्रा और बंध: महा मुद्रा, महावेध, महाबंध, खेचरी, उड्डियान बंध, जालंधर बंध, मूल बंध, विपरीतकरणी, शक्तिचालिनी।
- समाधि की अवधारणा.
- नादानुसंधान की अवधारणा
- कुण्डलिनी की प्रकृति एवं जागरण की विधियाँ।

## Hatha Pradipika Lab

Paper Code: 24YOG0301P

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 promote the awareness for positive health and personality development in the student through Hatha Yogic practices.

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

प्रायोगिक पुस्तिका और मौखिक परीक्षा: सभी अभ्यासों की एक प्रायोगिक पुस्तिका छात्र द्वारा अर्धवार्षिक सत्र के दौरान तैयार की जाएगी।

### Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

#### 1. Shatkarma

- Sutra Neti
- Vaman Dhauti
- Trataka

#### 2. Asana

- Swastikasana
- Gomukhasana
- Virasana
- Kukkutasana
- Koormasana
- Uttankoormasana
- Dhanurasana
- Mayurasana
- Pashchimottanasana
- Makarasana
- Savasana
- Siddhasana
- Padmasana
- Simhasana
- Bhadrasana

#### 3. Pranayama

- Suryabhedana
- Ujjayi
- Shitkari
- Shitali
- Bhastrika
- Bhramari

#### 4. Mudra

- Maha Mudra,
- Maha Bandha,
- Maha Vedha,
- Khechari,
- Uddiyana Bandha,
- Moola Bandha,
- Jalandhara Bandha,
- Viparita Karni,

#### 5. Nadanusandhana

#### 1. षट्कर्म

- सूत्र नेति,
- वमन धौति
- त्राटक

## 2. आसन

- स्वस्तिकासन
- गोमुखासन
- वीरासन
- कुक्कुटासन
- कूर्मासन
- उत्तानकूर्मासन
- धनुरासन
- मयूरासन
- पश्चिमोत्तानासन
- मकरासन
- शवासन
- सिद्धासन
- पद्मासन
- सिंहासन
- भद्रासन

## 3. प्राणायाम

- सूर्यभेदन
- उज्जयी
- शित्कारी
- शीतली
- भस्त्रिका
- भ्रामरी

## 4. मुद्रा

- महामुद्रा,
- महा बंध,
- महावेध,
- खेचरी,
- उड्डियान बंध,
- मूल बंध,
- जालंधर बंध,
- विपरीत करणी,

## 5. नादानुसंधान

### Reference Books: सहायक ग्रंथ:

- Vijnananand Saraswati - YogVijyan, Yoga niketan trust, Rishikesh, 1998.
- Asana, Pranayama, Mudra and Bandha- Swami Satyanada Saraswati, BSY, Munger
- Hatha Yoga Pradipika, Swami SatyanadaSaraswati, BSY, Munger
- Jotsna (Comentory of HathaYoga Pradipika) BR Sharma, Kaivalyadhama, Lonavala, 2013
- Therapeutic references in Traditional Yoga Texts, M.M Gharote, The Lonavla Institute, Lonavla, 2010.
- Hatha Pradipika- Swami Kuvalyanand, Kaivalyadham, Lonavala
- विज्ञानानंद सरस्वती – योगविज्ञान, योग निकेतन ट्रस्ट, ऋषिकेश, 1998।
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध— स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बीएसवाई, मुंगेर
- हठ योग प्रदीपिका, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बीएसवाई, मुंगेर।

### **Course outcomes:**

1. To understand the basics of Hatha Yoga.
2. To impart the knowledge about Yoga, its foundations, origin, history and development.
3. Students will learn the disciplines and failures, diet, place for Yoga sadhana in Indian philosophy.
4. To make students learn about life sketches and contributions of eminent Yogis and institutes in the field of Yoga.
5. To develop basic understanding of physical Yog practices.

**Semester-III**  
**Yoga Science and Therapy**  
**Discipline Specific Course (DSC)**  
**Human Anatomy and Physiology for Yogic Practices-I**

**Paper Code: 24YOG0302T**

**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.**

**Objective:** To provide a comprehensive understanding of the human anatomical and physiological systems, enabling students to apply this knowledge in safe and effective yogic practices, and to foster a deeper understanding of the intricate relationships between the physical body, movement, and yoga.

**Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु**

**Unit -I: Cell, Tissue, Immune system & Muscular-skeletal system:**

**15Hrs**

- Cell and Tissue
- Homeostasis- positive and negative feedback mechanism
- Immunity- Types, Antigen and antibody, Allergy, Autoimmunity
- Anatomy of the Skeleton- Classification: Axial bones and appendicular bones
- Types of joint and muscle
- Mechanism of muscle contraction and Neuromuscular junction
- Effect of Yogic Practice on Immune system & Muscular-skeletal system

**इकाई-I: कोशिका, ऊतक, प्रतिरक्षा प्रणाली और मांसपेशी-कंकाल प्रणाली :**

- कोशिका और ऊतक
- होमोस्टैसिस- सकारात्मक और नकारात्मक प्रतिक्रिया तंत्र
- प्रतिरक्षा- प्रकार, एंटीजन और एंटीबॉडी, एलर्जी, ऑटोइम्यूनैटी
- कंकाल की शारीरिक रचना- वर्गीकरण: अक्षीय हड्डियाँ और परिशिष्ट हड्डियाँ
- जोड़ों और मांसपेशियों के प्रकार।
- मांसपेशियों के संकुचन और न्यूरोमस्क्युलर जंक्शन का तंत्र।
- प्रतिरक्षा प्रणाली और मांसपेशी-कंकाल प्रणाली पर योगाभ्यास का प्रभाव।

**Unit-II: Respiratory system:**

**15Hrs**

- Anatomy of Respiratory system-Nose, nasal cavity, pharynx, trachea, larynx, bronchi, bronchioles, alveoli, lungs, muscles of respiration
- Mechanism of breathing (Expiration and inspiration)
- Transport of respiratory gases (transport of oxygen and transport of carbon-di-oxide)
- Regulation of respiration
- Effect of Yogic Practice on Respiratory system

**इकाई-II: श्वसन प्रणाली :**

- श्वसन प्रणाली की शारीरिक रचना-नाक, नासिका गुहा, ग्रसनी, श्वासनली, स्वरयंत्र, ब्रांकाई, ब्रॉन्किओल्स, एल्वियोली, फेफड़े, श्वसन की मांसपेशियाँ।
- साँस लेने की क्रियाविधि (प्रश्वास और प्रेरणा)

- श्वसन गैसों का परिवहन (ऑक्सीजन का परिवहन और कार्बन-डाई-ऑक्साइड का परिवहन)
- श्वसन का नियमन।
- श्वसन तंत्र पर योगाभ्यास का प्रभाव।

### Unit-III: Cardiovascular system:

15Hrs

- Anatomy of heart and blood vessels
- Properties of cardiac muscle
- Generation and conduction of cardiac impulses
- Cardiac output and cardiac cycle
- Organisation of systemic and pulmonary circulation
- Effect of Yogic Practice on Cardiovascular system

### इकाई-III: हृदय प्रणाली :

- हृदय और रक्त वाहिकाओं की शारीरिक रचना
- हृदय पेशी के गुण
- हृदय संबंधी आवेगों का सृजन और संचालन
- कार्डियक आउटपुट और कार्डियक चक्र
- प्रणालीगत और फुफुसीय परिसंचरण का संगठन
- हृदय प्रणाली पर योगाभ्यास का प्रभाव

## Human Anatomy and Physiology for Yogic Practices-I Lab

**Paper Code: 24YOG0302P**

**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 Make students familiar with the systems of the body.

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

**प्रायोगिक पुस्तिका और मौखिक परीक्षा:** सभी अभ्यासों की एक प्रायोगिक पुस्तिका छात्र द्वारा अर्धवार्षिक सत्र के दौरान तैयार की जाएगी।

### Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु:

- Demonstration of Osteology & Myology
- Demonstration of Organs and Viscera
- Demonstration of Bones, Joints
- Demonstration of Human Skeleton
- अस्थिविज्ञान एवं मायोलॉजी का प्रदर्शन
- अंगों और आंत का प्रदर्शन
- हड्डियों, जोड़ों का प्रदर्शन
- मानव कंकाल का प्रदर्शन

### Reference Books: सहायक ग्रंथ:

- Anatomy & physiology for Nursees- Jaypee Brothers
- Anatomy & physiology-Ross & Wilson
- Anatomy & physiology-C. Gyton
- Human Anatomy- Grays



- Human Anatomy-M.LyonsPrives
- Humanphysiology-Chakravarti ,Ghosh and sahana
- Basic physiology– E.D. Amour Fred.
- Swasthya Shiksha Avam Sharir Vigyan- H.K. Sharma.
- Health for all through Yoga- Dr. Ganesh Shanker Giri.
- Manvav Sarir Dipika- Dr. Mukund Swarup Verma.
- Yoga AvamSwasthya – Raaj Publication Patoyala.
- सुश्रुत(शरीर स्थान)–डॉ. भास्करगोविन्द घाणेकर.
- शरीर रचनाविज्ञान–डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा.
- शरीरक्रियाविज्ञान–डॉ. प्रियवृत्त शर्मा
- शरीररचना व क्रियाविज्ञान–डॉ. एस. आर. वर्मा
- आयुर्वेदीय क्रिया शरीर–वैद्य रणजीतराय देसाई
- मानव शरीररचना, क्रियाविज्ञान एवं यौगिक अनुप्रयोग–डॉ० नवीनभट्ट, देवेन्द्र सिंह विष्ट
- मानव शरीरसंरचना एवं योगाम्यास का प्रभाव–डॉ० राजेन्द्र प्रताप मलिक।

### **Course Objectives:**

1. To know about the necessary functions of the body.
2. To give brief idea about the diseases related to each system.
3. Understanding of human body structure and mechanism.
4. Ability to understand the biomechanics of various yoga practices.
5. To throw light on anatomy so that student can experience the involvement of their body parts while practicing various postures of yoga.

**Semester-IV**  
**Yoga Science and Therapy**  
**Discipline Specific Course (DSC)**  
**Indian Philosophy and Culture**

**Paper Code: 24YOG0401T**

**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 provide a students to appreciate the richness and diversity of Indian thought, traditions, and cultural expressions, and to apply this knowledge in fostering global understanding, tolerance, and harmony.

**Unit I Introduction of Indian Philosophy:**

**15Hrs**

- Literal Meaning and definition of the word Darshan.
- Characteristics of Indian Philosophy, (Features of Indian philosophy).
- Meaning and utility of Indian philosophy in human life.
- Three Main Areas of Philosophy –Praman Mimamsa(Epistemology), Tattva Mimamsa (Meta Physics), Achar Mimamsa(Ethics).(epistemological element, meaning and utility of mimamsa).

**इकाई-I: भारतीय दर्शन का परिचय:**

- दर्शन शब्द का शाब्दिक अर्थ एवं परिभाषा
- भारतीय दर्शन की विशेषताएँ,
- भारतीय दर्शन का मानव जीवन में अर्थ एवं उपयोगिता,
- दर्शनशास्त्र के तीन मुख्य क्षेत्र – प्रमाण मीमांसा (एपिस्टेमोलॉजी), तत्व मीमांसा (मेटा भौतिकी), आचार मीमांसा (नीतिशास्त्र)। (मीमांसा का ज्ञानमीमांसा तत्व, अर्थ एवं उपयोगिता)।

**Unit II: Introduction of Astik Indian Philosophy:**

**15Hrs**

- Introduction and principles of nyaya and vaisheshika philosophy,
- Introduction and principles of samkhya and yoga philosophy(TatvaMimamsa and Acharya Mimamsa)
- Mimamsa and Vedanta sects of Vedanta (monism, dualism, General Introduction and
- Principles of Vishishtadvaita (Shuddhadvaita) (Tattva Mimamsa and ethics)

**इकाई-II: आस्तिक भारतीय दर्शन का परिचय:**

- न्याय एवं विशेष दर्शन का परिचय एवं सिद्धांत,
- सांख्य और योग दर्शन (तत्वमीमांसा और आचार्य मीमांसा) का परिचय और सिद्धांत
- वेदांत के मीमांसा और वेदांत संप्रदाय (अद्वैतवाद, द्वैतवाद, सामान्य परिचय और
- विशिष्टाद्वैत (शुद्धाद्वैत) के सिद्धांत (तत्व मीमांसा और नैतिकता)

**Unit III: Introduction of Nastik Indian Philosophy:**

**15Hrs**

- General Introduction and Principles of Charvaka.
- General Introduction and Principles of Jain.
- General Introduction and Principles of Buddhist Philosophy (Tattva Mimamsa)

**इकाई-III: नास्तिक भारतीय दर्शन का परिचय:**

- चार्वाक का सामान्य परिचय एवं सिद्धांत।
- जैन का सामान्य परिचय एवं सिद्धांत।
- बौद्ध दर्शन (तत्व मीमांसा) का सामान्य परिचय और सिद्धांत

**Unit IV: Introduction of Indian culture:**

**15Hrs**

- Meaning and definition of the word culture,
- salient features of Indian culture Ashram system, Varna system, Shodas Sanskar, Panch mahayagya.

#### **इकाई-IV: भारतीय संस्कृति का परिचय:**

- संस्कृति शब्द का अर्थ एवं परिभाषा,
- भारतीय संस्कृति आश्रम व्यवस्था वर्ण व्यवस्था, षोडस संस्कार, पंचमहायज्ञ की प्रमुख विशेषताएँ।

#### **Reference Books: सहायक ग्रंथ:**

- Introduction to Upanishads-Theosophical Society of India, Adyar Madras, 1976)
- Upanishad Spiritual Science - Dr. Ishwar Bharadwaj, Upanishad Collection Publisher Motilal Banarsidas
- Indian Philosophy - Acharya Baldev Upadhyay
- Darshanik Pristhbumi Mai Yog Ka Swroop – Dr. Seema Chauhan & Shubham Vishwakarma
- Diverse Dimensions of Indian Culture Dr. Arun Jaiswal
- Four Chapters of Culture - Ramdhari Singh Dinkar
- उपनिषदों का परिचय—थियोसोफिकल सोसाइटी ऑफ इंडिया, अडयार मद्रास।
- उपनिषद अध्यात्म विज्ञान – डॉ. ईश्वर भारद्वाज, उपनिषद संग्रह प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास।
- भारतीय दर्शन – आचार्य बलदेव उपाध्याय।
- दर्शनिक पृष्ठभूमि माई योग का स्वरूप – डॉ. सीमा चौहान एवं शुभम् विश्वकर्मा।
- भारतीय संस्कृति के विविध आयाम डॉ अरुण जयसवाल।
- संस्कृति के चार अध्याय – रामधारी सिंह दिनकर।

#### **Course Outcomes:**

1. Students will understand the core principles of Indian philosophy, including the concepts of Advaita, Dvaita, and other major schools of thought.
2. Students will Understand the cultural significance of Indian texts, such as the nyaya, vaisheshika, sankhya, yoga, Mimamsa and Vedanta.
3. Students will comprehend the concept of Dharma.
4. Students will develop critical thinking and analytical skills in interpreting Indian philosophy.
5. They will have an idea about the various features of traditional Indian culture.

**Semester-IV**  
**Yoga Science and Therapy**  
**Discipline Specific Course (DSC)**  
**Human Anatomy and Physiology for Yogic Practices-II**

**Paper Code: 24YOG0402T**

**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.**

**Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु:**

**Unit-I: Nutrients, Metabolism and Digestive system:**

**15Hrs**

- Nutrients, Balanced diet and Metabolism
- Anatomy of Digestive system-Mouth, buccal cavity, pharynx, oesophagus, stomach, large intestine, small intestine, rectum and anus
- Associated glands-Liver, Pancreas, salivary glands, gallbladder
- Physical digestion (Mastication, swallowing, peristalsis), Chemical digestion and Absorption of carbohydrate, fats and protein
- Gastro intestinal hormones
- Effect of Yogic Practice on Metabolism and Digestive system

**इकाई-I: पोषक तत्व, चयापचय और पाचन तंत्र:**

- पोषक तत्व, संतुलित आहार और चयापचय
- पाचन तंत्र की शारीरिक रचना-मुँह, बकल गुहा, ग्रसनी, अन्नप्रणाली, पेट, बड़ी आंत, छोटी आंत, मलाशय और गुदा
- संबद्ध ग्रंथियाँ-यकृत, अग्न्याशय, लार ग्रंथियाँ, पित्ताशय
- शारीरिक पाचन (चबाना, निगलना, क्रमाकुंचन), रासायनिक पाचन और कार्बोहाइड्रेट, वसा और प्रोटीन का अवशोषण
- गैस्ट्रो आंत्र हार्मोन
- चयापचय और पाचन तंत्र पर योगाभ्यास का प्रभाव

**Unit-II : Excretory system:**

**15Hrs**

- Excretory system of human-Kidney, Ureter, urinary bladder, urethra
- Structure of nephron
- Mechanism of urine formation
- Water balance: regulation of water intake, water output and fluid volume
- Effect of Yogic Practice on Excretory system

**इकाई-II: उत्सर्जन तंत्र:**

- मानव का उत्सर्जन तंत्र- किडनी, मूत्रवाहिनी, मूत्राशय, मूत्रमार्ग
- नेफ्रॉन की संरचना
- मूत्र निर्माण की क्रियाविधि
- जल संतुलन: जल सेवन, जल उत्पादन और द्रव मात्रा का विनियमन
- उत्सर्जन तंत्र पर योगाभ्यास का प्रभाव

**Unit-III: Endocrine system & Reproductive system:**

**15Hrs**

- Structure, location, secretion(hormones) and function of important of endocrineglands:
- Hypothalamus gland
- Pituitary gland
- Thyroid and parathyroid gland
- Adrenal gland
- The endocrine pancreas gland
- Pineal gland
- Reproductive system- Secretion and functions of Testis and Ovaries
- Menstrual cycle and Pregnancy
- Effect of Yogic Practice on Endocrine system &Reproductive system

#### इकाई-III: अंतःस्रावी तंत्र और प्रजनन प्रणाली:

- महत्वपूर्ण अंतःस्रावी ग्रंथियों की संरचना, स्थान, स्राव (हार्मोन) और कार्य:
- हाइपोथैलेमस ग्रंथि
- पिट्यूटरी ग्रंथि
- थायरोइड और पैराथायराइड ग्रंथि
- एड्रिनल ग्रंथि
- अंतःस्रावी अग्न्याशय ग्रंथि
- पीनियल ग्रंथि
- प्रजनन प्रणाली- वृषण और अंडाशय का स्राव और कार्य
- मासिक धर्म चक्र एवं गर्भावस्था
- अंतःस्रावी तंत्र और प्रजनन प्रणाली पर योगाभ्यास का प्रभाव

#### Unit-IV: Nervous system & Special senses:

15Hrs

- Neuron: structure, types and functions
- Central nervous system: brain (fore brain, mid brain and hind brain) and spinal cord
- Autonomic Nervous system: sympathetic and para sympathetic
- Peripheral Nervous System: spinal and cranial nerves
- Basics about special senses: Eye (vision), ear (hearing) and tongue (taste)
- Effect of Yogic Practice on Nervous system & Special senses.

#### इकाई-IV: तंत्रिका तंत्र और विशेष इंद्रियाँ:

- न्यूरॉन: संरचना, प्रकार और कार्य
- केंद्रीय तंत्रिका तंत्र: मस्तिष्क (अग्रमस्तिष्क, मध्य मस्तिष्क और पिछला मस्तिष्क) और रीढ़ की हड्डी
- स्वायत्त तंत्रिका तंत्र: सहानुभूतिपूर्ण और परा सहानुभूतिपूर्ण
- परिधीय तंत्रिका तंत्र: रीढ़ की हड्डी और कपाल तंत्रिकाएं
- विशेष इंद्रियों के बारे में मूल बातें: आंख (दृष्टि), कान (सुनना) और जीभ (स्वाद)
- तंत्रिका तंत्र और विशेष इंद्रियों पर योगाभ्यास का प्रभाव

#### Reference Books: सहायक ग्रंथ:

- Anatomy and physiology for nurses, Ross and Wilson.
- Anatomy and physiology for nurses- A. K. Jain.
- Manav sharer Rachana evam Kriya Vigyan, Abrar Ahemad, Sadab Alam and Asish Mahavar, Vardhaman Publishers.
- Basic Anatomy and Physiology- A. K. Jain, second edition APC publications.
- Antomy&phy&siology for Nursees- Jaypee Brothers
- Antomy& physiology-Ross &wilson
- Antomy& physiology-C. Gyton

- Human Anatomy- grays
- Human Anatomy-M.LyonsPrives
- Humanphysiology-Chakravarti ,Ghosh and sahana
- Basic physiology– E.D. Amour Fred.
- Swasthya Shiksha Avam Sharir Vigyan- H.K. Sharma.
- Health for all through Yoga- Dr. Ganesh Shanker Giri.
- Manvav Sarir Dipika- Dr. Mukund Swarup Verma.
- Yoga AvamSwasthya – Raaj Publication Patoyala.
- सुश्रुत(शरीर स्थान)–डॉ. भास्करगोविन्द घाणेकर.
- शरीर रचनाविज्ञान–डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा.
- शरीरक्रियाविज्ञान–डॉ. प्रियवृत्त शर्मा
- शरीररचना व क्रियाविज्ञान–डॉ. एस. आर. वर्मा
- आयुर्वेदीय क्रिया शरीर–वैद्य रणजीतराय देसाई
- मानव शरीररचना, क्रियाविज्ञान एवं यौगिक अनुप्रयोग–डॉ० नवीनभट्ट, देवेन्द्र सिंह विष्ट
- मानव शरीरसंरचना एवं योगाभ्यास का प्रभाव–डॉ० राजेन्द्र प्रताप मलिक ।

#### **Course outcomes:**

1. To know about the structure of the body
2. To know about the necessary functions of the body
3. To give brief idea about the diseases related to each system.
4. To throw light on anatomy so that student can experience the involvement of their body parts while practicing various postures of Yoga.
5. Understanding of human body structure and mechanism.

**Semester-IV**  
**Yoga Science and Therapy**  
**Discipline Specific Course (DSC)**  
**Streams of Yoga**

**Paper Code: 24YOG0403T**

**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.**

**Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु:**

**Unit-I General Introduction to Schools of Yoga:**

**15Hrs**

- Brief introduction to Streams of Yoga.
- Yoga Schools with Vedanta Tradition (Gyana, Bhakti, Karma and Dhyana).
- Yoga Schools with Samkhya Yoga Tradition (Ashtanga Yoga of Maharshi Patanjali).
- Some Yogic Schools of Tantric Tradition (Hatha Yoga, Swara Yoga and Mantra Yoga).
- Yoga Schools with Non-Vedic Traditions (Bauddha Yoga).

**इकाई-I योग विद्यालयों का सामान्य परिचय:**

- योग की धाराओं का संक्षिप्त परिचय।
- वेदांत परंपरा (ज्ञान, भक्ति, कर्म और ध्यान) के साथ योग विद्यालय।
- सांख्य योग परंपरा (महर्षि पतंजलि का अष्टांग योग) के साथ योग विद्यालय।
- तांत्रिक परंपरा के कुछ योग विद्यालय (हठ योग, स्वर योग और मंत्र योग)।
- गैर-वैदिक परंपराओं (बौद्ध योग) वाले योग विद्यालय।

**Unit-II: Introduction to Jnana Yoga and Karma Yoga:**

**15Hrs**

- **Jnana Yoga:** Meaning of Gyana and Gyana Yoga, Sadhana-chatushtaya, Means of Gyana Yoga.
- **Karma Yoga:** Meaning of Karma and Karma Yoga, types of karma, effects of karma

**इकाई-II: ज्ञान योग और कर्म योग का परिचय**

- ज्ञान योग: ज्ञान का अर्थ और ज्ञान योग, साधना-चतुष्टय, साधन.
- कर्म योग: कर्म का अर्थ और कर्म योग, कर्म के प्रकार, कर्म के प्रभाव।

**Unit-III: Introduction to Bhakti Yoga and Mantra Yoga:**

**15Hrs**

- **Bhakti Yoga:** Meaning of Bhakti and Bhakti Yoga, Stages of Bhakti, Types of Bhakta and bhakti,
- **Mantra Yoga:** Meaning of Mantra and Mantra Yoga, types of Mantra, effect of mantra sadhana

**इकाई-III: भक्ति योग और मंत्र योग का परिचय**

- भक्ति योग: भक्ति और भक्ति योग का अर्थ, भक्ति के चरण, भक्ति और भक्ति के प्रकार,
- मंत्रयोग: मंत्र और मंत्र योग का अर्थ, मंत्र के प्रकार, मंत्र साधना का प्रभाव

**Unit-IV Introduction to Laya, Tantra, Dhyana, Kriya and Naada Yoga:**

**15Hrs**

- Laya Yoga
- Tantra Yoga
- Dhyana Yoga
- Kriya Yoga
- Naada Yoga

**इकाई-IV: लय, तंत्र, ध्यान, क्रिया और नाद योग का परिचय**

- लय योग
- तंत्र योग
- ध्यान योग
- क्रिया योग
- नाद योग

**Reference Books: सहायक ग्रंथः**

- David Frawley : Vedic Yoga , MLBD, New Delhi, 2015
- Karel Werner : Yoga and Indian Philosophy, MLBD, New Delhi, 1977.
- Radhakrishnana, S : Indian Philosophy, (Vol. I & II) George Allen & Unwin, London, 1971.
- Swami Prabhavananda : Spiritual Heritage of India, Genesis publishing Pvt. Ltd., New Delhi, 2003.
- Swami Vivekananda : The Four Yogas of Swami Vivekananda, Ramakrishna Vedanta Centre Advaita shrama, 1996.
- Singh, S.P.& Chattopadhyaya, D.P. : History of Yoga, MLBD, New Delhi, 2010.
- Singh, S.P.& Yogi Mukesh : Foundations of Yoga, Standard Publishers, India, 2010.
- Dasgupta, S.N. : Yoga Philosophy, MLBD, Varanasi, 1974.
- Saraswati, Swami Satyananda : Kundalini Yoga, Yoga Publication Trust, Munger, 2005.
- Kalyan : Upanihads, (23rd year special), Gita Press, Gorakhpur.
- Avalon, Arthur : The Serpent Power, Shivalik Prakashan, Delhi, 2005.
- Gharote, M.M. : Traditional theory of Evolution and its Application in Yoga, Lonavla Yoga Institute Lonavla, 2008.
- डेविड फ्रॉले: वैदिक योग, एमएलबीडी, नई दिल्ली, 2015
- कारेल वर्नर: योग और भारतीय दर्शन, एमएलबीडी, नई दिल्ली, 1977।
- राधाकृष्णन, एस: इंडियन फिलॉसफी, (खंड १ और २) जॉर्ज एलन और अनविन, लंदन, 1971।
- स्वामी प्रभावानंद: भारत की आध्यात्मिक विरासत, जेनेसिस पब्लिशिंग प्रा. लिमिटेड, नई दिल्ली, 2003।
- स्वामी विवेकानन्द: स्वामी विवेकानन्द के चार योग, रामकृष्ण वेदांत केन्द्र अद्वैत आश्रम, 1996।
- सिंह, एस.पी. और चट्टोपाध्याय, डी.पी. : योग का इतिहास, एमएलबीडी, नई दिल्ली, 2010।
- सिंह, एस.पी. और योगी मुकेश: फाउंडेशन ऑफ योगा, स्टैंडर्ड पब्लिशर्स, भारत, 2010।
- दासगुप्ता, एस.एन. : योग दर्शन, एमएलबीडी, वाराणसी, 1974।
- सरस्वती, स्वामी सत्यानंद: कुंडलिनी योग, योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर, 2005।
- कल्याण: उपनिषद्, (23वाँ वर्ष विशेष), गीता प्रेस, गोरखपुर।
- एवलॉन, आर्थर: द सर्पेंट पावर, शिवालिक प्रकाशन, दिल्ली, 2005।
- घोरोटे, एम.एम. : विकास का पारंपरिक सिद्धांत और योग में इसका अनुप्रयोग, लोनावला योग संस्थान लोनावला, 2008।

**Course Objectives:**

1. Understand the paths/streams of yoga with in-depth understanding.
2. Understand the Yoga Schools with Vedanta Tradition, Yoga Schools with Samkhya Yoga Tradition, Some Yogic Schools of Tantric Tradition.
3. Understand the Yoga Schools with Non-Vedic Traditions.
4. Have an in-depth understanding about their similarities and dissimilarities.
5. Understand the principle and conceptualize each stream.



**Semester-IV**  
**Yoga Science and Therapy**  
**Discipline Specific Course (DSC)**  
**Basis of Yoga Therapy**

**Paper Code: 24YOG0404T**

**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.**

**Objectives:** To imparted knowledge about various disease and their treatment through yogic processes.

**Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु:**

**Unit-1: Yogic concepts of health and disease:**

**15 Hrs**

- WHO: Definition & Importance of Health
- Yogic Concept of Health and Disease: Meaning and definitions,
- Concept of Adhi and Vyadhi
- Role of Yoga in preventive health care – Heyam dukham anagatam;
- Potential causes of Ill-health: Tapatrayas and Kleshas,
- Physiological and Psychological manifestation of Disease: Vyadhi, Alasya, Angamejayatva and Svasa-prashvasa, Styana, Samshaya, Pramada, Avirati, Duhkha, Daurmanasya, Bhranti-darsana, Alabdha-bhumikatva and Anavasthitatva;

**इकाई-I: स्वास्थ्य और रोग की योगिक अवधारणाएँ:**

- डब्ल्यूएचओ: स्वास्थ्य की परिभाषा और महत्व
- स्वास्थ्य और रोग की योगिक अवधारणा: अर्थ और परिभाषाएँ,
- आधि और व्याधि की अवधारणा
- निवारक स्वास्थ्य देखभाल में योग की भूमिका – हेयम् दुःखम् अनागतम्;
- खराब स्वास्थ्य के संभावित कारण: तापत्रय और क्लेश,
- रोग की शारीरिक और मनोवैज्ञानिक अभिव्यक्ति: व्याधि, आलस्य, अंगमेजयत्व और श्वास-प्रश्वास, स्त्याण, संशय, प्रमादा, अविरति, दुःख, दौर्मनस्य, भ्रांति-दर्शन, अलब्धा-भूमिकत्व और अनावस्थितत्व;

**Unit-II: Yogic concepts for health and healing:**

**15 Hrs**

- Concepts of Trigunas, Panchamahabhutas, Panchaprana and their role in Health and Healing
- Concept of Pancha-koshas & Shat-chakra and their role in Health and Healing;
- Concept of Abhyas and Vairagya, Chitta and Chitta Prasadana,
- Kriya-yoga of Maharshi Patanjali for Health and Healing;
- Ashtanga Yoga of Maharshi Patanjali for Health and Healing;
- Concept of Swara Yoga and its efficacy in Health and Healing

**इकाई-II: स्वास्थ्य और उपचार के लिए योगिक अवधारणाएँ:**

- त्रिगुण, पंचमहाभूत, पंचप्राण की अवधारणाएँ और स्वास्थ्य में उनकी उपचारात्मक भूमिका
- पंच-कोश और षट-चक्र की अवधारणा और स्वास्थ्य और उपचार में उनकी भूमिका;
- अभ्यास और वैराग्य की अवधारणा, चित्त और चित्त प्रसादन,
- स्वास्थ्य और उपचार के लिए महर्षि पतंजलि का क्रिया-योग;
- स्वास्थ्य और उपचार के लिए महर्षि पतंजलि का अष्टांग योग;
- स्वर योग की अवधारणा और स्वास्थ्य एवं उपचार में इसकी प्रभावकारिता।

**Unit-III: Yogic principles and practices of healthy living:**

**15 Hrs**

- Yogic Principles of Healthy Living: Aahara, Vihara, Aachara and Vichara;
- Role of Yogic Positive Attitudes (Maitri, Karuna, Mudita and Upeksha) for Healthy Living,
- Four Yogic principles of Lifestyle management and its role in prevention of disease and health promotion;
- Yogic Principles of Diet and its role in Healthy living;

### इकाई-III: स्वस्थ जीवन के योगिक सिद्धांत और अभ्यास:

- स्वस्थ जीवन के योगिक सिद्धांत: आहार, विहार, आचार और विचार;
- स्वस्थ जीवन के लिए योगिक सकारात्मक दृष्टिकोण (मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा) की भूमिका,
- जीवन शैली प्रबंधन के चार योग सिद्धांत और बीमारी की रोकथाम और स्वास्थ्य संवर्धन में इसकी भूमिका;
- आहार के योगिक सिद्धांत और स्वस्थ जीवन में इसकी भूमिका;

### Unit-IV: Health benefits of yogic practices:

15 Hrs

- Role of Shuddhi Prakriyas in preventive and curative Health,
  - Karma Shuddhi (Yama, Niyama),
  - Ghata Shuddhi (Shat-karma),
  - Snayu Shuddhi (Asana),
  - Prana Shuddhi (Pranayama),
  - Indriya and Mano Shuddhi (Pratyahara),
  - Mana, Buddhi, Ahamkar and Chitta Shuddhi (Dharana, Dhyana and Samadhi)

### इकाई-IV: योगाभ्यास के स्वास्थ्य लाभ:

- निवारक और उपचारात्मक स्वास्थ्य में शुद्धि क्रियाओं की भूमिका:
  - कर्म शुद्धि (यम, नियम),
  - घट शुद्धि (षट-कर्म),
  - स्नायु शुद्धि (आसन),
  - प्राण शुद्धि (प्राणायाम),
  - इंद्रिय और मनो शुद्धि (प्रत्याहार),
  - मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त शुद्धि (धारणा, ध्यान और समाधि)

### Reference Books: सहायक ग्रंथ:

- Preeti Goel and Rita Jain : Spectrum of Health (Sports Publications, New Delhi, 2003)
- M. M. Gore : Anatomy and Physiology of Yogic Practices (New Age Books, New Delhi, 2008)
- Dr. K. Krishna Bhat: The power of Yoga
- Dr. R. S. Bhogal : Yoga Psychology, Kaivalyadhama Publication
- Dr. Manmath M Gharote, Dr. Vijay Kant : Therapeutic reference in Traditional Yoga texts
- T.S. Rukmani: Patanajala Yoga Sutra
- Sahay, G. S.: Hatha Yoga Pradipika, MDNIY Publication, 2013
- Gheranda Samhita, Kaivalyadhama, Lonavla,
- प्रीति गोयल और रीता जैन: स्वास्थ्य का स्पेक्ट्रम (खेल प्रकाशन, नई दिल्ली, 2003)
- एम. एम. गोर: योगिक अभ्यासों की शारीरिक रचना और शरीर क्रिया विज्ञान (न्यू एज बुक्स, नई दिल्ली, 2008)
- पावर ऑफ योग, डॉ. के. कृष्णा भट्ट:
- योग मनोविज्ञान, डॉ. आर. एस. भोगल: कैवल्यधाम प्रकाशन
- पारंपरिक योग ग्रंथों में चिकित्सीय संदर्भ, डॉ. मनमथ एम घरोटे, डॉ. विजय कान्त:
- पातंजल योग सूत्र, टी.एस. रुक्मणी:
- हठ योग प्रदीपिका, जी.एस. सहाय: एमडीएनआईवाई प्रकाशन, 2013
- घेरण्ड संहिता, कैवल्यधाम, लोनावला,

### Course Outcomes:

1. Students will comprehend the fundamental principles and concepts of yoga therapy.
2. Students will learn to identify the benefits and contraindications of yoga therapy for various health conditions.
3. Students will develop basic skills in assessing clients and designing yoga therapy interventions tailored to their specific needs
4. Students will demonstrate safe and effective yoga therapy teaching and practice.
5. Students to understand its application in promoting physical, mental, and emotional well-being, and preparing them for further study and professional practice in yoga therapy.

**Semester-III**  
**Yoga Science and Therapy**  
**Multidisciplinary Course (MIC)**  
**Human System according to Yoga**

**Paper Code: 24MIC0311T**

**45 Hrs (3 Hrs /Week)**

**Credits: 3**

**Exam. Time: 2.5 Hrs**

**External Marks: 50**

**Internal Marks: 25**

**Total Marks: 75**

**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.**

**Objective:** The primary objective of the subject is to make students understand the concept of evolution of body and to understand the yogic concepts of human body

**Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु**

**Unit-I: Evolution of Body:**

**15 Hrs**

- Pancha mahabhutas and Pancha tanmatras.
- Evolution of human body in the context of Samkhya yoga.
- Evolution of Jnanendriyas, Karmendriyas, Mahat, Manas, Buddhi, Chitta and Ahankara.
- The existence of five koshas in the human body: Disturbances and corrections of each kosha.

**इकाई- I: शारीरिक विकास:**

- सांख्य योग के संदर्भ में मानव शरीर का विकास।
- ज्ञानेन्द्रियों, कर्मेन्द्रियों, महत्, मनस्, बुद्धि, चित्त और अहंकार का विकास।
- पंच महाभूत और पंच तन्मात्राएँ।
- मानव शरीर में पाँच कोशों का अस्तित्व: प्रत्येक कोश में विकृति और संशोधन।

**Unit-II: Chakras, Prana and Nadis:**

**15 Hrs**

- Chakras: Introduction, meaning, types and utility
- Pranas: Introduction, meaning, types and utility
- Nadies: Introduction, meaning, types and utility

**इकाई- II: चक्र, प्राण और नाड़ियाँ:**

- चक्र: परिचय, अर्थ, प्रकार एवं उपयोगिता
- प्राण: परिचय, अर्थ, प्रकार एवं उपयोगिता
- नाड़ी: परिचय, अर्थ, प्रकार और उपयोगिता

**Unit-III: Dhātu, Guna and Doshas:**

**15 Hrs**

- Saptadhatu
- Trigunas
- Tridosha
- Agnis
- Malas

**इकाई- III: धातु, गुण और दोष:**

- सप्तधातु
- त्रिगुण
- त्रिदोष
- अग्नि
- मल

## Human System according to Yoga Lab

Paper Code: 24MIC0311P

30 Hrs (2 Hrs /Week)

Credits: 1

Exam Time: 3 Hrs

External Marks : 20

Internal Marks : 10

Total Marks: 30

**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.

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

### Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु

#### 1. Yogasana: योगासन

##### ➤ Standing Asana

- Dhruvasana
- Asandikasana
- Virabhadrasana- 2
- Virabhadrasana- 3

##### ➤ Sitting Asanas

- ArdhaMatshyendrasana
- Gomukhasana
- Mandukasana-1
- Shashankasana

##### ➤ Prone Asanas

- Shalabhasana
- Dhanurasa
- Sarpasana
- Makarasana

##### ➤ Supine Asanas

- Saral Matsyasana
- Karnapidasana
- Sarvangasana
- Shavasana

##### ➤ खड़े होकर किये जाने वाले आसन

- ध्रुवासन
- आसंदिवासन
- वीरभद्रासन- 2
- वीरभद्रासन- 3

##### ➤ बैठ कर किये जाने वाले आसन

- अर्धमत्स्येन्द्रासन
- गोमुखासन
- मंडूकासन-1
- शशांकासन

##### ➤ पेट के बल किये जाने वाले आसन

- शलभासन
- धनुरासन
- सर्पासन
- मकरासन

##### ➤ पीठ के बल किये जाने वाले आसन

- सरल मत्स्यासन
- कर्णपीड़ासन
- सर्वांगासन
- शवासन

## 2. Pranayama: प्राणायाम

- Nadishodhana Pranayama
- Ujjayi Pranayama
- नाडीशोधन प्राणायाम
- उज्जयी प्राणायाम

## 3. Shatkarma: षट्कर्म

- Rabar Neti
- Vaman Dhauti
- Vyutkrama Kapalbhati
- Trataka
- रबर नेति
- वमन धौति
- व्युत्क्रम कपालभाति
- त्राटक

## 4. Suryanamaskara (Traditional) : सूर्यनमस्कार (पारंपरिक)

### Reference books: सहायक ग्रंथ:

- Prof. Ramharsh Singh – Swasthavritta Vigyan, Chaukhambha Sanskrit Prakashan, Varanasi, 1998.
- Acharya Balkrishna - Ayurveda Siddhanta Rahasya, Divya Prakashan, Haridwar
- Swami Harshananda: The Six Systems of Hindu Philosophy (Ramakrishna Matt, Bangalore, 2000)
- Dr H R Nagendra & Dr R Nagarathna : Yoga Health (Swami Vivekananda Yoga Prakashana, 2000)
- Swami Muktibodhananda: Hatha Yoga Pradipika, Saraswati Yoga Publication Trust, Munger.
- Karel Werner: Yoga and Indian Philosophy (Motilal Banarsidass, Delhi, 1979)
- Radhakrishnan, S.: Indian Philosophy (Vol. I & II) (George Allen and Unwin, London, 1971)
- Sharma, Chandradhar : A Critical Survey of Indian Philosophy (Motilal Banarsidass, Delhi, 2000)
- Nagendra HR.: Integrated Approach of Yoga Therapy for positive health, Swami Vivekananda Yoga Prakashana, Bangalore.
- Swami Niranjanananda: Prana, Pranayama & Pranavidya, Saraswati Yoga Publication Trust, Munger
- Asana, Pranayama, Mudra and Bandha- Swami Satyananda Saraswati, BSY, Munger
- Light on Yoga, BKS Iyenger
- Hatha Yoga Pradipika, Swami Satyanada Saraswati, BSY, Munger
- प्रो. रामहर्ष सिंह – स्वस्थवृत्त विज्ञान, चौखम्बा संस्कृत प्रकाशन, वाराणसी, 1998।
- आचार्य बालकृष्ण – आयुर्वेद सिद्धांत रहस्य, दिव्य प्रकाशन, हरिद्वार।
- स्वामी हर्षानंदः द सिक्स सिस्टम्स ऑफ हिंदू फिलॉसॉफी, रामकृष्ण मठ, बैंगलोर, 2000।
- डॉ एच आर नागेंद्र और डॉ आर नागरत्ना: योग हैल्थ, स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन, 2000।
- स्वामी मुक्तिबोधानंदः हठ योग प्रदीपिका, सरस्वती योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर।
- कारेल वर्नर: योग एंड इंडियन फिलॉसॉफी, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 1979।
- राधाकृष्णन, एस.: भारतीय दर्शन (खंड I और II) जॉर्ज एलन और अनविन, लंदन, 1971
- शर्मा, चंद्रधर: ए क्रिटिकल सर्वे ऑफ इंडियन फिलॉसफी मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 2000।
- नागेंद्र एचआर: इंटीग्रेटेड अप्रोच ऑफ योग थैरेपी फॉर पोजेटिव हैल्थ, स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन, बैंगलोर।
- स्वामी निरंजनानंदः प्राण, प्राणायाम और प्राणविद्या, सरस्वती योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर।
- 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**

- 1.To understand and describe the evolution of human body in Yoga philosophy.
- 2.To describe the concept of Pancha kosha and its importance.
- 3.To describe Yogic principle and practices of chakras, Nadi and prana for healthy living
- 4.To understand the concept of body and health from the perspective of Guna, dhatu and dosha.
- 5.Acquaint with the subtle structure of Human Body as per Indian philosophy.

**Semester-III**  
**Yoga Science and Therapy**  
**Vocational Course (VOC)**  
**Human System according to Yoga**

**Paper Code: 24VOC0311T**

**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 primary objective of the subject is to make students understand the concept of evolution of body and to understand the yogic concepts of human body*

**Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु**

**Unit-I: Evolution of Body, chakra and prana:**

**15 Hrs**

- Evolution of human body in the context of Samkhya yoga.
- The existence of five koshas in the human body: Disturbances and corrections of each kosha.
- Chakras: Introduction, meaning, types and utility
- Pranas: Introduction, meaning, types and utility

**इकाई- I: शारीरिक विकास, चक्र, प्राण और नाड़ियाँ:**

- सांख्य योग के संदर्भ में मानव शरीर का विकास।
- मानव शरीर में पाँच कोशों का अस्तित्व: प्रत्येक कोश में विकृति और संशोधन।
- चक्र: परिचय, अर्थ, प्रकार एवं उपयोगिता
- प्राण: परिचय, अर्थ, प्रकार एवं उपयोगिता

**Unit-II: Dhatu, Guna and Doshas:**

**15 Hrs**

- Saptadhatu
- Trigunas
- Tridosha
- Agnis
- Malas

**इकाई- II: धातु, गुण और दोष:**

- सप्तधातु
- त्रिगुण
- त्रिदोष
- अग्नि
- मल

**Human System according to Yoga Lab**

**Paper Code: 24VOC0311P**

**60 Hrs (2 Hrs /Week)**

**Credits: 2**

**Exam 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 परीक्षा:** सभी अभ्यासों की एक पुस्तिका छात्र द्वारा अर्धवार्षिक सत्र के दौरान तैयार की जाएगी।

### **Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु**

#### **1. Yogasana: योगासन**

- **Standing Asana**
  - Dhruvasana
  - Asandikasana
  - Virabhadrasana- 2
  - Virabhadrasana- 3
- **Sitting Asanas**
  - ArdhaMatshyendrasana
  - Gomukhasana
  - Mandukasana-1
  - Shashankasana
- **Prone Asanas**
  - Shalabhasana
  - Dhanurasa
  - Sarpasana
  - Makarasana
- **Supine Asanas**
  - Saral Matsyasana
  - Karnapidasana
  - Sarvangasana
  - Shavasana
- **खड़े होकर किये जाने वाले आसन**
  - ध्रुवासन
  - आसंदिवासन
  - वीरभद्रासन— 2
  - वीरभद्रासन— 3
- **बैठ कर किये जाने वाले आसन**
  - अर्धमत्स्येन्द्रासन
  - गोमुखासन
  - मंडूकासन—1
  - शशांकासन
- **पेट के बल किये जाने वाले आसन**
  - शलभासन
  - धनुरासन
  - सर्पासन
  - मकरासन
- **पीठ के बल किये जाने वाले आसन**
  - सरल मत्स्यासन
  - कर्णपीडासन
  - सर्वांगासन
  - शवासन

#### **2. Pranayama: प्राणायाम**

- Nadishodhana Pranayama
- Ujjayi Pranayama
- नाडीशोधन प्राणायाम
- उज्जयी प्राणायाम



### 3.Shatkarma: षट्कर्म

- Rabar Neti
- Vaman Dhauti
- Vyutkrama Kapalbhati
- Trataka
- रबर नेति
- वमन धौति
- व्युत्क्रम कपालभाति
- त्राटक

### 4.Suryanamaskara (Traditional) : सूर्यनमस्कार (पारंपरिक)

#### Reference books: सहायक ग्रंथ:

- Prof. Ramharsh Singh – Swasthavritha Vigyan, Chaukhambha Sanskrit Prakashan, Varanasi, 1998.
- Acharya Balkrishana - Ayurveda Siddhanta Rahasya, Divya Prakashan, Haridwar
- Swami Harshananda: The Six Systems of Hindu Philosophy (Ramakrishna Matt, Bangalore, 2000)
- Dr H R Nagendra & Dr R Nagarathna : Yoga Health (Swami Vivekananda Yoga Prakashana, 2000)
- Swami Muktibodhananda: Hatha Yoga Pradipika, Saraswati Yoga Publication Trust, Munger.
- Karel Werner: Yoga and Indian Philosophy (Motilal Banarsidass, Delhi, 1979)
- Radhakrishnan, S.: Indian Philosophy (Vol. I & II) (George Allen and Unwin, London, 1971)
- Sharma, Chandradhar : A Critical Survey of Indian Philosophy (Motilal Banarsidass, Delhi, 2000)
- Nagendra HR.: Integrated Approach of Yoga Therapy for positive health, Swami Vivekananda Yoga Prakashana, Bangalore.
- Swami Niranjanananda: Prana, Pranayama & Pranavidya, Saraswati Yoga Publication Trust, Munger
- Asana, Pranayama, Mudra and Bandha- Swami Satyananda Saraswati, BSY, Munger
- Light on Yoga, BKS Iyenger
- Hatha Yoga Pradipika, Swami Satyanada Saraswati, BSY, Munger
- प्रो. रामहर्ष सिंह – स्वस्थवृत्त विज्ञान, चौखम्भा संस्कृत प्रकाशन, वाराणसी, 1998।
- आचार्य बालकृष्ण – आयुर्वेद सिद्धांत रहस्य, दिव्य प्रकाशन, हरिद्वार।
- स्वामी हर्षानंद: द सिक्स सिस्टम्स ऑफ हिंदू फिलॉसॉफी, रामकृष्ण मठ, बैंगलोर, 2000।
- डॉ एच आर नागेंद्र और डॉ आर नागरत्ना: योग हैल्थ, स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन, 2000।
- स्वामी मुक्तिबोधानंद: हठ योग प्रदीपिका, सरस्वती योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर।
- कारेल वर्नर: योग एंड इंडियन फिलॉसॉफी, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 1979।
- राधाकृष्णन, एस.: भारतीय दर्शन (खंड I और II) जॉर्ज एलन और अनविन, लंदन, 1971
- शर्मा, चंद्रधर: ए क्रिटिकल सर्वे ऑफ इंडियन फिलॉसॉफी मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 2000।
- नागेंद्र एचआर: इंटिग्रेटेड अप्रोच ऑफ योग थैरेपी फॉर पोजेटिव हैल्थ, स्वामी विवेकानंद योग प्रकाशन, बैंगलोर।
- स्वामी निरंजनानंद: प्राण, प्राणायाम और प्राणविद्या, सरस्वती योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर।
- 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**

- 1.To understand and describe the evolution of human body in Yoga philosophy.
- 2.To describe the concept of Pancha kosha and its importance.
- 3.To describe Yogic principle and practices of chakras, Nadi and prana for healthy living
- 4.To understand the concept of body and health from the perspective of Guna, dhatu and dosha.
- 5.Acquaint with the subtle structure of Human Body as per Indian philosophy.

**Semester-III**  
**Yoga Science and Therapy**  
**Multidisciplinary Course (MDC)**  
**Fundamentals of Yoga-III**

**Paper Code: 24MDC0323T**

**45 Hrs (3 Hrs /Week)**

**Credits: 3**

**Exam. Time: 2.5 Hrs**

**External Marks: 50**

**Internal Marks: 25**

**Total Marks: 75**

**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.**

**Objective:** this course aim to import the basic knowledge of Ashtanga Yoga and General introduction to Bhagwad geeta.

**Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु:**

**Unit-I : Introduction to *Ashtanga Yoga-I*:**

**15 Hrs**

- Ashtanga Yoga
- Yama (Social ethics),
- Niyama (Personal ethics),
- Asana (Physical postures),

**इकाई-I: अष्टांग योग का परिचय:**

- अष्टांग योग
- यम (सामाजिक नैतिकता),
- नियम (व्यक्तिगत नैतिकता),
- आसन (शारीरिक मुद्राएँ),

**Unit-II: Introduction to *Ashtanga Yoga-II*:**

**15 Hrs**

- Pranayama (Breath control)
- Pratyahara (Withdrawal of senses)
- Dharana (Concentration)
- Dhyana (Meditation)
- Samadhi (Self-realization).

**इकाई-II: अष्टांग योग का परिचय:**

- प्राणायाम (श्वास-प्रश्वास पर नियंत्रण)
- प्रत्याहार (इंद्रियों पर नियंत्रण),
- धारणा (एकाग्रता)
- ध्यान ((एकाग्रता में निरंतरता ध्यान)
- समाधि (आत्म-साक्षात्कार)।

**Unit-III: Introduction to *Shrimadbhagwad Geeta*:**

**15 Hrs**

- General introduction to Bhagwad geeta
- Nature of Soul
- Sthita Prajana
- Lokasanghara ki Parampara
- Tradition of Karma Yoga
- Bhakti Yoga
- Nature of Yajna
- Interpretation of Trividh - Guna, Shraddha, Tapa and Ahara

### इकाई-III: श्रीमद्भगवद गीता का परिचय:

- भगवत गीता का सामान्य परिचय
- आत्मा का स्वरूप
- स्थितप्रज्ञाना
- लोकसंग्रह की परम्परा
- कर्म योग की परंपरा
- भक्ति योग
- यज्ञ का स्वरूप
- त्रिविध – गुण, श्रद्धा, तप और आहार की व्याख्या

### Reference Books: सहायक ग्रंथ:

- Patanjala Yoga Sutra- Geeta Press Gorakhpur.
- Patanjala Yoga Sutra- Nandalal Dashora.
- Mukti ke Char Sopan, Swami Satyanada Saraswati, BYS, Munger.
- Shrimad Bhagvat geeta, Geeta press Gorakhpur.
- Sadhak Sanjeevani, Geeta press Gorakhpur.
- Shrimad Bhagvatgeeta, lokmanyaTilak.
- पातंजल योग सूत्र- गीता प्रेस गोरखपुर।
- पातंजल योग सूत्र- नंदलाल दशोरा।
- मुक्ति के चार सोपान, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बीवाईएस, मुंगेर।
- श्रीमद्भगवत गीता, गीता प्रेस गोरखपुर।
- साधक संजीवनी, गीता प्रेस गोरखपुर।
- श्रीमद्भगवतगीता, लोकमान्य तिलक।

### **Course Outcomes:**

1. Understand the basics of Ashtanga Yoga.
2. Understand the role and importance of Yoga darshan.
3. Understand the role and contribution of Shrimad Bhagvatgeeta in the development of Yoga.
4. Get well versed with the Yogic principles and its meaning in Shrimad Bhagvat geeta.
5. Understand the various modification of mind and the means of inhibiting them along with the concept of ashtanga Yoga as described in Yoga Darshan.

**Semester-III**  
**Yoga Science and Therapy**  
**Skill Enhancement Course (SEC)**  
**Yoga for Stress Management**

**Paper Code: 24SEC0323T**

**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 empower individuals with yoga-based techniques and strategies to effectively manage stress, reduce anxiety, and promote overall well-being, leading to a healthier and more balanced lifestyle.

**Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु:**

**Unit-1: Introduction of Stress:**

**15 Hrs**

- Stress: definition concept and causes.
- Types of stress: distress & eustress and acute & chronic stress.
- Physiology of stress: fight and flight response, Physiological and Psychosocial effects of stress.
- general adaptation syndrome.

**इकाई-I: तनाव का परिचय:**

- तनाव: परिभाषा, अवधारणा और कारण।
- तनाव के प्रकार: कष्ट एवं तनाव तथा तीव्र एवं दीर्घकालिक तनाव।
- तनाव की फिजियोलॉजी: लड़ो या भागो प्रतिक्रिया, तनाव के शारीरिक और मनोसामाजिक प्रभाव। सामान्य अनुकूलन सिद्धांत।

**Unit II: Stress Management:**

**15 Hrs**

- Specific practices for stress management: Yama and Niyama.
- Specific practices for stress management: Yogasana,
- Specific practices for stress management: Yoganidra,
- Specific practices for stress management: Pranayama
- Specific practices for stress management: Meditation.

**इकाई-II: तनाव प्रबंधन:**

- तनाव प्रबंधन के लिए विशिष्ट अभ्यास: यम और नियम।
- तनाव प्रबंधन के लिए विशिष्ट अभ्यास: योगासन,
- तनाव प्रबंधन के लिए विशिष्ट अभ्यास: योगनिद्रा,
- तनाव प्रबंधन के लिए विशिष्ट अभ्यास: प्राणायाम
- तनाव प्रबंधन के लिए विशिष्ट अभ्यास: ध्यान।

## Yoga for Stress Management Lab

**Paper Code: 24SEC0323P**

**30 Hrs (2 Hrs /Week)**

**Credits: 1**

**Exam. Time: 3 Hrs**

**External Marks: 15**

**Internal Marks: 10**

**Total Marks: 25**

**Objective:** To promote the awareness for positive health and Stress Management in the students 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 परीक्षा:** सभी अभ्यासों की एक पुस्तिका छात्र द्वारा अर्धवार्षिक सत्र के दौरान तैयार की जाएगी

### Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु:

1. Om chanting and prayer.
2. ShodhanaKriyas:
  - *Kapalabhati*,
3. Suryanamaskara
4. Yogasanas:
  - Tadasana,
  - Urdha Hastottasana,
  - Ardha Chakrasana,
  - Ardha Ustrasana,
  - Ustrasana,
  - Sasankasana,
  - Uttana Mandukasana,
  - Vakrasana,
  - Gomukhasana,
  - Makrasana,
  - Bhujangasana,
  - Uttan Padasana,
  - Ardha Halasana,
  - Pawanmuktasana,
  - Sethybandhasana,
  - Savasana.
5. Pranayama: Nadishodhana, Brahmari.
6. Dhyana (Meditation)
7. Santi Patha

1. ॐ जप एवं प्रार्थना ।
2. शोधन क्रिया:
  - कपालभाति, ।
3. सूर्यनमस्कार
4. योगासन:
  - ताड़ासन
  - ऊर्ध्व हस्तोत्तासन,
  - अर्ध चक्रासन,
  - अर्ध उष्ट्रासन,
  - उष्ट्रासन,
  - शशांकासन,
  - उत्तान मंडूकासन,
  - वक्रासन,
  - गोमुखासन,

- मकरासन,
  - भुजंगासन,
  - उत्तान पादासन,
  - अर्ध हलासन,
  - पवनमुक्तासन,
  - सेतुबंधासन,
  - शवासन।
5. प्राणायाम:
- नाडीशोधन,
  - भ्रामरी।
6. ध्यान (ध्यान)
7. शांति पाठ

**Reference Books: सहायक ग्रंथ:**

- Andrews, Linda Wasmer., (2005). Stress Control for peace of Mind. London: Greenwich Editions
- Lalvani, Vimla., (1998). Yoga for stress. London: Hamlyn
- Nagendra, H.R., and Nagarathana, R., (2004). Yoga perspective in stress management. Bangalore: Swami Vivekananda Yoga Prakashana.
- Nagendra, H.R., and Nagarathana, R., (2004). Yoga practices for anxiety & depression. Bangalore: Swami Sukhabodhanandha Yoga Prakashana.
- Sukhabodhanandha, Swami., (2002). Stress Management. Bangalore: Prasanna trust.
- Udupa, K.N., (1996). Stress management by Yoga. NewDelhi: Motilal Banaridass Publishers Private Limited.
- एंड्रयूज, लिंडा वासमर., (2005). मन की शांति के लिए तनाव नियंत्रण. लंदन: ग्रीनविच संस्करण लालवानी, विमला., (1998). तनाव के लिए योग. लंदन: हैमलिन
- नागेंद्र, एच.आर., और नागरथना, आर., (2004)। तनाव प्रबंधन में योग परिप्रेक्ष्य। बैंगलोर: स्वामी विवेकानन्द योग प्रकाशन।
- नागेंद्र, एच.आर., और नागरथना, आर., (2004)। चिंता और अवसाद के लिए योग अभ्यास। बैंगलोर: स्वामी सुखबोधानंद योग प्रकाशन।
- सुखबोधानंद, स्वामी., (2002). तनाव प्रबंधन. बेंगलुरु: प्रसन्न ट्रस्ट.
- उडुपा, के.एन., (1996)। योग द्वारा तनाव प्रबंधन. नई दिल्ली: मोतीलाल बनारिदास पब्लिशर्स प्राइवेट लिमिटेड।

**Course Outcomes:**

1. Students will understand the physiological and psychological effects of stress and how yoga can help mitigate its impact.
2. Students will understand the Develop Yoga-Based Stress Management Techniques.
3. To Apply Yoga Philosophy to Daily Life for Stress Reduction.
4. Students will learn to design and teach yoga classes that address stress management.
5. Students will learn to evaluate the efficacy of yoga for stress management.

**Semester-III**  
**Yoga Science and Therapy**  
**Value Added Course (VAC)**  
**Yoga and Ethics**

**Paper Code: 24VAC0315T**

**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 instill the effects of Yoga and Ethics as a part of lifestyle for wellbeing and positivity.

**Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु:**

**Unit-I: Introduction of Yoga and Ethics :**

- Yoga it's Meaning, Definition, Aim and Objectives.
- Relevance and scope of Yoga in modern age.
- Misconceptions about Yoga and their solutions.
- Concept of Ethics and Moral Values,
- Meaning and Nature of Ethics,
- Need of ethical values and Morality in society

**इकाई- I: योग एवं नीति का परिचय :**

- योग इसका अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य और उद्देश्य।
- आधुनिक युग में योग की प्रासंगिकता एवं क्षेत्र।
- योग के बारे में भ्रांतियाँ और उनका समाधान।
- नैतिकता और नैतिक मूल्यों की अवधारणा।
- नैतिकता का अर्थ और प्रकृति।
- समाज में नैतिक मूल्यों एवं नैतिकता की आवश्यकता।

**Unit-II: Ethical values in various Yoga Texts:**

- Nature of Ethical values in various Yoga Texts- (Ethical value in Yoga Sutra, Ethical value in Yoga Vasistha, Ethical value in Bhagavadgeeta)
- Application of Yoga Ethics Application of Yoga Ethics in attitudinal change and Behavioral modifications.
- Application of Yoga Ethics in to avoid violence.
- Application of Yoga ethics to Establish social peace.

**इकाई- II: नियम (व्यक्तिगत नैतिकता)**

- विभिन्न योग ग्रंथों में नैतिक मूल्यों की प्रकृति- योग सूत्र में नैतिक मूल्य, योग वशिष्ठ में नैतिक मूल्य, भगवद्गीता में नैतिक मूल्य)
- योग नैतिकता का अनुप्रयोग व्यवहार परिवर्तन और व्यवहारिक संशोधनों में योग नैतिकता का अनुप्रयोग।
- हिंसा से बचने के लिए योग नैतिकता का प्रयोग,
- सामाजिक शांति स्थापित करने के लिए योग नैतिकता का प्रयोग।

**Reference Books: सहायक ग्रंथ:**

- The science of Yoga- I.K. Taimini, Quest books ,1961.
- Moral Principles in Education- Dewey John, Book jungle, 2008.
- पातंजल योग प्रदीप— स्वामी ओमानन्दजी, गीताप्रेस, गोरखपुर, सं० — 2061।
- भगवद्गीता— गीताप्रेस गोरखपुर, 2018।
- योग वशिष्ठ — गीताप्रेस गोरखपुर, 2018।

**Course Objectives:**

1. Students will have deeper understanding of human health and yoga ethics.
2. Student would be able to learn the basic principle of ethics on Yoga Texts.
3. Students will have deeper understanding of Yoga ethics to Establish social peace.
4. Students will have deeper understanding of Value in Yoga Vashistha.
5. Students will have deeper understanding of BhagavadGeeta.



**Semester-IV**  
**Yoga Science and Therapy**  
**Vocational Course (VOC)**  
**Hatha Yoga**

**Paper Code: 24VOC0411T**

**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:** This course aim to knowledge of the Yogic practices quoted in Hatha Pradipika texts and their values and benefits for human being.

**Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु**

**Unit-I: Introduction, Asana & Pranayama:**

**15 Hrs**

- Aids & Obstructions to Hatha sadhana.
- Qualities of Hatha Yoga siddhi
- Asana: Meaning, Definition, Types, Process, Benefits and Limitations.
- Pranayama: Meaning, Definition, Types, Process, Benefits and Limitations
- Utility of Pranayama.

**इकाई- I: परिचय आसन और प्राणायाम :**

- हठ साधना में साधक एवं बाधक तत्व।
- हठ योग सिद्धि के गुण
- आसन: अर्थ, परिभाषा, प्रकार, प्रक्रिया, लाभ और सीमाएँ।
- प्राणायाम: अर्थ, परिभाषा, प्रकार, प्रक्रिया, लाभ और सीमाएँ।
- प्राणायाम की उपयोगिता।

**Unit-II: Mudra & Nadanusandhana:**

**15 Hrs**

- Mudra & Bandhas: Maha Mudra, Khechari, Uddiyan Bandha, Jalandhar Bandha, Moola Bandha, Mahabandha, Viparitkarani, Shaktichalini.
- Concept of Nadanusandhana.
- Nature of Kundalini and methods of awakening.

**ईकाई- II: मुद्रा और नादानुसंधान:**

- मुद्रा और बंध: महा मुद्रा, खेचरी, उड्डियान बंध, जालंधर बंध, मूल बंध, महाबंध, विपरीतकरणी, शक्तिचालिनी।
- नादानुसंधान की अवधारणा
- कुण्डलिनी की प्रकृति एवं जागरण की विधियाँ।

**Hatha Yoga Lab**

**Paper Code: 24VOC0411P**

**60 Hrs (4 Hrs /Week)**

**Credits: 2**

**Exam. 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 Hatha Yogic 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 परीक्षा:** सभी अभ्यासों की एक पुस्तिका छात्र द्वारा अर्धवार्षिक सत्र के दौरान तैयार की जाएगी

## Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु:

### 1. Prayer

- Om chanting and prayer

### 2. Shatkarma

- Sutra Neti
- Vaman Dhauti
- Trataka

### 3. Asana

- Swastikasana
- Gomukhasana
- Virasana
- Kukkutasana
- Koormasana
- Uttankoormasana
- Dhanurasana
- Mayurasana
- Pashchimottanasana
- Makarasana
- Savasana
- Siddhasana
- Padmasana
- Simhasana
- Bhadrasana

### 4. Pranayama

- Suryabhedana
- Ujjayi
- Shitkari
- Shitali
- Bhastrika
- Bhramari

### 5. Mudra

- Maha Mudra,
- Maha Bandha,
- Maha Vedha,
- Khechari,
- Uddiyana Bandha,
- Moola Bandha,
- Jalandhara Bandha,
- Viparita Karni,

### 6. Nadanusandhana

### 7. Viva-voce

#### 1 प्रार्थना

- ॐ जाप और प्रार्थना

#### 2. षट्कर्म

- सूत्र नेति,
- वमन धौति
- त्राटक

#### 3. आसन

- स्वस्तिकासन
- गोमुखासन
- वीरासन
- कुक्कुटासन
- कूर्मासन

- उत्तानकूर्मासन
  - धनुरासन
  - मयूरासन
  - पश्चिमोत्तानासन
  - मकरासन
  - शवासन
  - सिद्धासन
  - पद्मासन
  - सिंहासन
  - भद्रासन
4. प्राणायाम
- सूर्यभेदन
  - उज्जयी
  - शित्कारी
  - शीतली
  - भस्त्रिका
  - भ्रामरी
5. मुद्रा
- महामुद्रा,
  - महा बंध,
  - महावेध,
  - खेचरी,
  - उड्डियान बंध,
  - मूल बंध,
  - जालंधर बंध,
  - विपरीत करणी,
6. नादानुसंधान
7. मौखिक परीक्षा

**Reference Books: सहायक ग्रंथ:**

- Vijnananand Saraswati - YogVijyan, Yoga niketan trust, Rishikesh, 1998.
- Asana, Pranayama, Mudra and Bandha- Swami Satyanada Saraswati, BSY, Munger
- Hatha Yoga Pradipika, Swami SatyanadaSaraswati, BSY, Munger
- Jotsna (Comentory of HathaYoga Pradipika) BR Sharma, Kaivalyadhama, Lonavala, 2013
- Therapeutic references in Traditional Yoga Texts, M.M Gharote, The Lonavla Institute, Lonavla, 2010.
- Hatha Pradipika- Swami Kuvalyanand, Kaivalyadham, Lonavala
- विज्ञानानंद सरस्वती – योगविज्ञान, योग निकेतन ट्रस्ट, ऋषिकेश, 1998।
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध– स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बीएसवाई, मुंगेर
- हठ योग प्रदीपिका, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बीएसवाई, मुंगेर।

**Course outcomes:**

1. To understand the basics of Hatha Yoga.
2. To impart the knowledge about Yoga, its foundations, origin, history and development.
3. Students will learn the disciplines and failures, diet, place for Yoga sadhana in Indian philosophy.
4. To make students learn about life sketches and contributions of eminent Yogis and institutes in the field of Yoga.
5. To develop basic understanding of physical Yog practices.

**Semester-IV**  
**Yoga Science and Therapy**  
**Value Added Course (VAC)**  
**Yoga: Philosophy and Practices**

**Paper Code: 24VAC0415T**

**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 this, four more questions (each question may be of 2-3 parts) will be set consisting of two questions from each unit. The student/candidate is required to attempt three questions in all selecting one from each unit in consisting of 10 marks in addition to the compulsory Question No.1. **Question paper will be in both English and Hindi languages.**

**Objective:** This course deals with the knowledge of Indian Philosophy with special reference to Yoga Darshan.

**Course Contents: पाठ्यक्रम अन्तर्वस्तु:**

**Unit-I: Yoga Philosophy and Essentials of Yoga Practices:**

- Meaning, Definition, Origin and history of Yoga.
- Aim and Objectives of Yoga.
- Disciplines and failures in Yoga sadhana.
- Misconceptions about Yoga.
- Importance of Yoga in modern era.

**इकाई-I: योग के मूल सिद्धांत एवं योगाभ्यास की अनिवार्यताएँ:**

- योग का अर्थ, परिभाषा, उत्पत्ति, एवं इतिहास।
- योग का लक्ष्य एवं उद्देश्य।
- योग साधना के साधक तत्त्व और बाधक तत्त्व।
- योग के बारे में भ्रांतियाँ।
- आधुनिक युग में योग का महत्व।

**Unit-II: Yoga Practices**

- Asana: Tadasana, Vrikshasana, Ardha Matsyendrasana, Pashchimottanasana, Bhujangasana, Sarvangasana, Shavasana.
- Pranayama: Nadishodhana, Bhastrika, Bhramari, Ujjayi.
- Shatkarma; Neti, Dhauti, Basti, Trataka, Nauli, Kapalabhati,
- Dhyana; Om Dhyana, Shwasana Dhyana,

**इकाई-II: योग अभ्यास**

- आसन: ताड़ासन, वृक्षासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, सर्वांगासन, शवासन।
- प्राणायाम: नाडीशोधन, भस्त्रिका, भ्रामरी, उज्जायी।
- षट्कर्म; नेति, धौति, बस्ती, त्राटक, नौलि, कपालभाति।
- ध्यान; ओम ध्यान, श्वसन ध्यान,

**Reference Books: सहायक ग्रंथ:**

- Vijnananand Saraswati – Yog Vijyan, Yoga niketan trust, Rishikesh, 1998.
- Rajkumari Pandey-Bhartiya Yoga Parampara ke vividh Ayam, Radha publication, ND, 2008
- Kamakhya Kumar -Yoga Mahavigyan, Standard publisher, NewDelhi.
- Asana, Pranayama, Mudra and Bandha- Swami SatyanadaSaraswati, BSY, Munger
- Light on Yoga, BKS Iyenger

- Hatha Yoga Pradipika, Swami SatyanadaSaraswati, BSY, Munger.
- विज्ञानानंद सरस्वती – योग विज्ञान, योग निकेतन ट्रस्ट, ऋषिकेश, 1998।
- राजकुमारी पांडे—भारतीय योग परंपरा के विविध आयाम, राधा प्रकाशन, एनडी, 2008
- कामाख्या कुमार—योग महाविज्ञान, मानक प्रकाशक, नई दिल्ली।
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध— स्वामी सत्यानंद सरस्वती, बीएसवाई, मुंगेर
- लाइट ऑन योग, बीकेएस अयंगर
- हठ योग प्रदीपिका, स्वामी सत्यनंद सरस्वती, बीएसवाई, मुंगेर।

#### **Course Outcomes:**

1. To make students understand the fundamentals of Yoga, aims and objectives.
2. To explain brief origin and history of Yoga and essentials of Yoga
3. To appreciate the Yogic way of living, which they can inculcate in their life style and will be prepared to teach others the benefits of same.
4. To describe the underlying mechanisms of Yoga practices.
5. To illustrate how to strengthen the different systems using Yoga which will help them to prevent health problems and promote positive health.