Choudhary Ranbir Singh University, Jind

(Established by the Legislature Act 28 of 2014)
Recognized by UGC Act 1956 u/s 12-B & 2(f)

Scheme and Syllabus of Examination
For
Post Graduate Programme

M.A. Yoga Science

As per NEP 2020
Curriculum and Credit Framework for Postgraduate Programme

With Multiple Entry-Exit, Internship and CBCS-LOCF
With effect from the session 2024-25 (in phased manner)

DEPARTMENT OF YOGA SCIENCE
(FACULTY OF EDUCATION)

CHOUDHARY RANBIR SINGH UNIVERSITY, JIND
HARYANA, INDIA

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

Scheme of Examination

M.A. Yoga Science

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

Chaudhary Ranbir Singh University, Jind

Scheme of Examination for Postgraduate Programme M.A. in Yoga Science
as per NEP 2020 Curriculum and Credit Framework for Postgraduate Programmes
(CBCS LOCF) with effect from the session 2024-25 (in phased manner)
Framework-II
Scheme-Q

Semester	Course Type	Course Code	Nomenclature of course	Theory (T)/ Practical (P)	Credits		Contact hours per week L: Lecture P: Practical T: Tutorial				Internal Assessment Marks	End Term Examination Marks	Total Marks	Examination hours
						Total	L	T	P	Total				
1	CC-1	MYOG-101	Fundamental of Yoga	T	4	26	4	0	0	4	30	70	100	3
	CC-2	MYOG-102	Hathyoga	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	CC-3	MYOG-103	Shrimadbhagwadgeeta & Sankhyakarika	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	CC-4	MYOG-104	Human Anatomy & Physiology-I	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	CC-5	MYOG-105	Naturopathy	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	PC-1	MYOG-106	Yoga Practicum-I	P	4		0	0	8	8	30	70	100	-
	SEMINAR	MYOG-S-107	Seminar	S	2		2	0	0	2	50	00	50	-
	Seminar of 2 credits will be a mandatory course in the 1st semester for all PG students. For evaluation of Whole 50 marks will be done internally at						One of the compulsory Courses, "Constitutional, human, and Moral values, and IPR (CHM)" of 2 credits will be offered to							

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

Semester	Course Type	Course Code	Nomenclature of course	Theory (T)/ Practical (P)	Credits		Contact hours per week L: Lecture P: Practical T: Tutorial				Internal Assessment Marks	End Term Examination Marks	Total Marks	Examination hours
						Total	L	T	P	Total				
2	Departmental level and hence there will be no Internal Assessment.					30	all PG students in the 2nd semester.							
	CC-6	MYOG-201	General Psychology	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	CC-7	MYOG-202	Patanjal Yogasutra	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	CC-8	MYOG-203	Indian Philosophy & Culture	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	CC-9	MYOG-204	Hygiene Diet & Nutrition	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	CC-10	MYOG-205	Introduction to Ayurveda	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	PC-2	MYOG-206	Yoga Practicum-II	P	4		0	0	8	8	30	70	100	-
	CHM	M24-CHM-201	Constitutional, Human & Moral Values and IPR	T	2		2	0	0	2	15	35	50	3
	Internship	YOG-INT-207	An Internship Course of 4 Credits of 4-6 weeks duration during summer vacation after 2nd semester is to be completed by every student. Internship can be either for enhancing the employability or for developing the research aptitude. * The evaluation (External/Internal/Joint) of the same shall be done as per direction of the Competent Authority.								50	50	100	

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

Semester	Course Type	Course Code	Nomenclature of course	Theory (T)/ Practical (P)	Credits		Contact hours per week L: Lecture P: Practical T: Tutorial				Internal Assessment Marks	End Term Examination Marks	Total Marks	Examination hours
						Total	L	T	P	Total				
	If a student takes exit after the successful completion of first two semesters after earning 56 credits, then a Post Graduate Diploma Yoga Science shall be awarded to that candidate.													
3	CC-11	MYOG-301	Research Methodology & Statistics	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	CC-12	MYOG-302	Introduction of Yogic Treatise	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	DEC-1	MYOG-303	Marma Therapy	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
		MYOG-304	Yoga Upanishad	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	DEC-2	MYOG-305	Panchgavya	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
		MYOG-306	Sujok Therapy	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	DEC-3	MYOG-307	Mantrayoga	T	4	26	4	0	0	4	30	70	100	3
		MYOG-308	Applied Yoga	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	PC-3	MYOG-309	Yoga Practicum-III	P	4		0	0	8	8	30	70	100	-
	OEC	MYOG-OEC-310	Basic Yoga	T	2		2	0	0	2	15	35	50	3

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

Semester	Course Type	Course Code	Nomenclature of course	Theory (T)/ Practical (P)	Credits		Contact hours per week L: Lecture P: Practical T: Tutorial				Internal Assessment Marks	End Term Examination Marks	Total Marks	Examination hours
						Total	L	T	P	Total				
MYOG-OEC-310 (Basic Yoga) Open elective course is only to be offered to student of other Departments of the University. Students of Yoga Science are advised to choose an open elective course of their choice offered by other departments.							**The staff council of the department will decide and declare the number of seats for Dissertation work (12 credit courses to be conducted in the 4th semester) at the beginning of the 3rd semester depending upon the availability of infrastructure, facility and expertise in the area of specialization.**							
4	CC-13	MYOG-401	Yoga Therapy	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	CC-14	MYOG-402	Introduction to Upanishad	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	DEC-4	MYOG-403	Prana & Reiki Therapy	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
		MYOG-404	Teaching Methods of Yoga	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	DEC-5	MYOG-405	Yoga & Value Education	T	4	26	4	0	0	4	30	70	100	3
		MYOG-406	Panchkarma	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	DEC-6	MYOG-407	Swaryoga	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
		MYOG-408	Yagya Therapy	T	4		4	0	0	4	30	70	100	3
	PC-4	MYOG-409	Yoga Practicum-IV	P	4		0	0	8	8	30	70	100	-

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

Semester	Course Type	Course Code	Nomenclature of course	Theory (T)/ Practical (P)	Credits		Contact hours per week L: Lecture P: Practical T: Tutorial				Internal Assessment Marks	End Term Examination Marks	Total Marks	Examination hours
						Total	L	T	P	Total				
	Dissertation /Project Work	MYOG-DIS-410	Dissertation	D	12		0	0	0	12	100	200	300	-
	EEC	MYOG-OEC-411	Research Ethics	T	2		2	0	0	2	15	35	50	3
Total Credits (1 to 4 semesters) =26 (Semester-1) +30 (Semester-II) +26(Semester-III) +26 (Semester-IV) =108 credits.														

Framework-2: Scheme of Semester IV when students opt for Dissertation any one from given two options.

Scheme	Semester	Core- Courses	Elective Courses	Dissertation work	Skill Courses	Total Credits
Q	**IV**		**DEC- 4(4Credits) DEC- 5(4Credits) DEC-6(4Credits)**	**12 Credits**	**EEC- 2 Credits**	**26**
Q	**IV**	**CC- 13(4 Credits)**	**DEC- 4(4Credits) DEC- 5(4Credits)**	**12 Credits**	**EEC- 2 Credits**	**26**

Framework-2: Scheme of Semester IV when students not opt for Dissertation.

Scheme	Semester	Core- Courses	Elective Courses	Practicum Course	Skill Courses	Total Credits
Q	**IV**	**CC- 13(4 Credits) CC- 14(4 Credits)**	**DEC- 4(4Credits) DEC- 5(4Credits) DEC-6(4Credits)**	**PC-4(4 Credits)**	**EEC- 2 Credits**	**26**

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

Distribution/Criteria of Internal Assessment

Table: 1

Course Composition Theory/(Theory+ Tutorial)			
Course Credit	**Internal Assessment Marks**	**End- term Exam Marks**	**Total Marks**
2	15	35	50
3	25	50	75
4	30	70	100

Table: 2

Course Composition: (Theory +Practical)						
Course Credit		**Theory**		**Practical**		
Theory	**Practical**	**Internal Assessment Marks**	**End-term Exam Marks**	**Internal Assessment Marks**	**End-term Exam Marks**	**Total Marks**
1	1	10	20	5	15	50
2	0	15	35	NA	NA	50
0	2	NA	NA	15	35	50
2	1	15	35	5	20	75
3	0	25	50	NA	NA	75
0	3	NA	NA	25	50	75
2	2	15	35	15	35	100
3	1	20	50	10	20	100
4	0	30	70	NA	NA	100
0	4	NA	NA	30	70	100

Table: 3

Distribution of internal Assessment Marks of Theory Component of a Course			
Total Internal Assessment Marks (Theory)	**Class Participation**	**Presentation/Assignment/Quiz/Class Test, etc.**	**Mid-Term Examination**
10	4	NA	6
15	4	4	7
20	5	5	10
25	5	10	10
30	5	10	15

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

Table: 4

Distribution of internal Assessment Marks of Practical Component of a Course			
Total Internal Assessment Marks (Practicum)	**Class Participation**	**Demonstration/Viva-Voce/Lab record/Field work/Survey etc.**	**Mid-Term Examination**
5	NA	5	NA
10	5	5	NA
15	5	10	NA
25	5	10	10
30	5	10	15

Table-5

Criteria for Class Participation

Participation	**Marks**
Below 75%	0
Up to 80%	2
UP to 85%	3
Up to 90%	4
Above 90%	5

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

Syllabus of Examination

M.A. Yoga Science

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

PROGRAMME OUTCOMES (POs)

After successful completion of the Programme:

PO1: Students will be able to comprehend the acquired knowledge during the programme of the study.

PO2: Students will be able to develop scientific and research capabilities in their academic, professional and general life pursuits.

PO3: Students will be able to develop and demonstrate problem solving and analytical abilities.

PO4: Students will be able to develop understanding of various perspectives/aspects of Yoga Science.

PO5: Students will be able to develop e-skills and use technology as an effective tool to support Yoga teaching and learning.

PO6: Students will be able to acquire conceptual understanding related to teacher yoga education system in India.

PO7: Students will be able to apply knowledge and skills acquired during the programmed of the study in their academic and professional life.

PO8: Students will be able to develop and internalize leadership and entrepreneurship skills and will be able to apply those skills in their professional life.

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

Programme Specific Learning Outcomes (PSLOs) - M.A. Yoga Science

1. **Comprehensive Understanding of Yoga Philosophy**- Demonstrate deep knowledge of classical yoga texts (e.g., *Patanjali Yoga Sutras*, *Bhagavad Gita*, *Hatha Yoga Pradipika*) and Indian philosophical systems that underpin yogic science.
2. **Mastery of Yogic Practices**- Attain proficiency in asana (postures), pranayama (breath control), dhyana (meditation), kriyas (cleansing techniques), and other traditional practices, along with understanding their physiological and psychological effects.
3. **Scientific Approach to Yoga**- Apply principles of modern science (anatomy, physiology, psychology) to the study and practice of yoga for better health, wellness, and therapy.
4. **Research and Analytical Skills**- Conduct research in the field of yoga and allied sciences using appropriate methodologies, data collection, and analysis tools to contribute to evidence-based yoga practices.
5. **Therapeutic Applications of Yoga**- Develop and demonstrate the ability to design and apply yogic interventions for lifestyle diseases, mental health issues, and psychosomatic disorders.
6. **Ethical and Professional Conduct**- Uphold the ethical principles and cultural traditions of yoga in both personal and professional life, promoting a holistic lifestyle and yogic values.
7. **Community Engagement and Teaching Skills**- Effectively teach and communicate yoga practices and philosophy to diverse populations, including special groups, with sensitivity and inclusivity.
8. **Integration of Yoga into Modern Life** - Critically evaluates and integrates traditional yoga knowledge with contemporary health and wellness approaches for personal development and societal well-being.

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

Semester - I

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 1st Semester

MYOG-101

योग के आधारभूत तत्व (Fundamentals of Yoga)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. योग की परिभाषा, इतिहास एवं योग स्वरूप से अवगत करवाना।
2. योग के अलग अलग ग्रंथों में योग की अवधारणा।
3. योग की अलग अलग पद्धतिओं की जानकारी बतलाना।
4. योग परम्पराओं के महान योगियों का परिचय व योग ग्रंथों की जानकारी।

इकाई – 1

योग का अर्थ, परिभाषाएँ, उद्गम एवं विकास – वैदिक काल से वर्तमान पर्यन्त। विभिन्न शास्त्रों मे योग का स्वरूप – वेद, उपनिषद्, गीता, बौद्ध, जैन, सांख्य और वेदान्त में योग के स्वरूप की विवेचना।

इकाई – 2

योग पद्धतियाँ – ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, अष्टांगयोग, हठयोग, क्रियायोग, तंत्रयोग एवं मंत्रयोग।

इकाई – 3

विभिन्न योगियों का परिचय – महर्षि पतंजलि, महायोगी गोरक्षनाथ, महर्षि वाल्मीकि, महर्षि दयानन्द सरस्वती, महर्षि अरविन्द, योगी श्यामाचरण लाहिडी महाशय, स्वामी विवेकानंद, परमहंस योगानन्द, स्वामी शिवानंद तथा स्वामी कुवलयानन्द।

इकाई – 4

योग के ग्रंथों का सामान्य परिचय – पातंजल योगसूत्र, योगवाशिष्ठ, गोरक्षसंहिता, शिवसंहिता, सिद्धसिद्धांत पद्धति।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. योग विद्या एक परिचय– प्रो० सुरेन्द्र कुमार त्यागी
2. स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती – योग विज्ञान
3. राजकुमारी पाण्डेय – भारतीय योग परंपरा के विविध आयाम
4. स्वामी विवेकानंद – ज्ञान–भक्ति–कर्म–योग ओर राजयोग
5. कामाख्या कुमार – योग महाविज्ञान
6. कल्याण (योगांक), गीताप्रेस गोरखपुर
7. स्वामी दिव्यानन्द – वेदों मे योग विद्या
8. आचार्य बलदेव उपाध्याय – भारतीय दर्शन
9. विश्वनाथ मुखर्जी – भारत के महान योगी
10. स्वामी शिवानंद – संत चरित
11. आचार्य बालकृष्ण – योग विज्ञानम, दिव्य योग प्रकाशन
12. डॉ जगवन्ती देशवाल – अष्टांग योग

12 K.S. Joshi – Yoga in Daily Life

13 S.P. Singh and Yogi Mukesh – Foundation of Yoga

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 1st Semester
MYOG-102
हठयोग (Hathyoga)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. हठयोग की अवधारणा व विकास के बारे में जान सकेंगे।
2. आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध व षटकर्म कर्म के बारे में जान सकेंगे और साथ ही शरीर पर होने वाले स्वास्थ्य लाभ से अवगत हो सकेंगे।
3. नादानुसंधान व सप्तांग योग के विषय में जान सकेंगे।
4. यौगिक आहार विहार से अवगत हो सकेंगे।

इकाई – 1

हठयोग का स्वरूप – हठयोग की परिभाषा, उद्देश्य, हठसिद्धि के लक्षण, अभ्यास के लिए उचित स्थान, ऋतुकाल, योग अभ्यास के पथ्य एवं अपथ्य निर्देश, हठयोग की उपादेयता, हठयोग के साधक तथा बाधक तत्व।

इकाई – 2

हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म – धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति तथा विधि लाभ।
घेरण्ड संहिता मे वर्णित षट्कर्म – धौति, बस्ति, नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति तथा विधि लाभ।

इकाई – 3

हठप्रदीपिका के अनुसार आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा, नादानुसंधान, कुंडलिनी, हठयोग के अनुसार समाधि, राजयोग, प्राण शक्ति, नादानुसंधान का स्वरूप तथा परिचय।

इकाई – 4

घेरण्ड संहिता मे वर्णित आसन, प्राणायाम, मुद्रा, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. स्वामी मुक्तिबोधनंद – हठयोग प्रदीपिका
2. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती – घेरण्ड संहिता
3. Swami Vishnu Devanand – Hatha Yoga Pradipika
4. परमहंस स्वामी अनंत शास्त्री – हठयोग प्रदीपिका
5. स्वामी श्री द्वारिकादास शास्त्री – हठयोग प्रदीपिका
6. ज्ञान शंकर सहाय – हठयोग प्रदीपिका
7. ऋषि घेरण्ड – घेरण्ड संहिता योगशास्त्र

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 1st Semester
MYOG-103
श्रीमद्भगवद्गीता एवं सांख्यकारिका (Srimad Bhagavad Gita & Sankhyakarika)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. श्रीमद्भगवद्गीता के परिचय से अवगत करवाना।
2. श्रीमद्भगवद्गीता के ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग से अवगत करवाना।
3. सांख्यदर्शन–परिचय, प्रमाण विवेचन, सत्कार्यवाद की अवधारणा।
4. सांख्यकारिका के अनुसार गुणों का स्वरूप, सृष्टि प्रक्रिया की जानकारी।

इकाई – 1

श्रीमद्भगवद्गीता सामान्य परिचय। भगवद्गीता के अनुसार आत्मा का स्वरूप, योग के विभिन्न लक्षण, स्थितप्रज्ञता, कर्म सिद्धान्त, सृष्टि चक्र की परम्परा, लोक संग्रह।

इकाई – 2

कर्मयोग की परम्परा, यज्ञ का स्वरूप, ज्ञान की अग्नि, सांख्य योग एवं कर्मयोग की एकता। संन्यास का स्वरूप, मोक्ष में संन्यास की उपादेयता, कर्मयोगी के लक्षण, ब्रह्मज्ञान का उपाय, अभ्यास और वैराग्य, प्रकृति एवं माया। ईश्वर की विभूतियाँ, विराट स्वरूप, भक्तियोग, त्रिगुण विवेचन, दैवासुर सम्पदा विभाग, त्रिविध श्रद्धा।

इकाई – 3

सांख्यदर्शन–परिचय। सांख्यकारिकानुसार दुःख का स्वरूप। पच्चीस तत्वों का परिचय, प्रमाण विवेचन, सत्कार्यवाद् अनुपलब्धि के कारण, व्यक्त–अव्यक्त विवेचन।

इकाई – 4

सांख्यकारिका के अनुसार गुणों का स्वरूप, पुरुष विवेचन बुद्धि के लक्षण एवं धर्म। सृष्टि प्रक्रिया, त्रयोदश करण, सूक्ष्म शरीर, मुक्ति विवेचन।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. गोयन्दका, जयदयाल; श्रीमद्भगवद्गीता तत्वविवेचनी हिन्दी–टीका, गीताप्रेस गोरखपुर, संस्करण संवत् 2073
2. स्वामी रामसुखदास; श्रीमद्भगवद्गीता साधक–संजीवनी, गीताप्रेस गोरखपुर, संस्करण संवत् 2069
3. स्वामी रामसुखदास; गीता–दर्पण, गीताप्रेस गोरखपुर, संस्करण संवत् 2064
4. स्वामी रामसुखदास; गीता ज्ञान प्रवेशिका, गीताप्रेस गोरखपुर, संवत् 2071
5. तिलक, लोकमान्य बाल गंगाधर; श्रीमद्भगवद्गीता रहस्य अथवा कर्मयोग शास्त्र, न्यू साधना पॉकेट बुक्स, संवत् 1973
6 सांख्यतत्त्वकौमुदी– वाचस्पति मिश्र
7 सांख्यप्रवचन भाष्य– विज्ञानभिक्षु
8 Srimad Bhagavad Gita – Kailash Nath Kalia

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 1st Semester
MYOG-104
योग के लिए मानव शरीर रचना और क्रिया विज्ञान (Human Anatomy & Physiology for Yoga)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

Course Learning Outcomes –

1. Explain the structure and function of the human body with a focus on systems relevant to yogic practices.
2. Correlate anatomical knowledge with traditional yogic concepts such as chakras, nadis, prana, and koshas.
3. Understand the role of the nervous and endocrine systems in the stress response and how yoga can regulate these systems.
4. Demonstrate awareness of how yoga can be integrated into therapeutic contexts using physiological principles.
5. Critically evaluate research related to anatomy, physiology, and yoga-based interventions for health and wellness.

इकाई – 1

मानवीय कोशिका– संरचना व इसके विभिन्न अवयवों के कार्य।

ऊतक– इसके प्रकार तथा कार्य। अस्थि तंत्र– अस्थि की परिभाषा, अस्थि के भेद, अस्थियों की संख्या, अस्थि की रचना, अस्थि के कार्य, तरूणास्थि का स्थान, तरूणास्थि के भेद और कार्य। सन्धि– सन्धि स्थल के प्रकार, अस्थि तंत्र पर योग का प्रभाव।

इकाई – 2

पेशीतंत्र– पेशी का परिचय, पेशीय संकुचन की क्रियाविधि, शरीर की इन प्रधान पेशियों का संक्षिप्त परिचय यथा– स्टरनोक्लीडोमैस्टायड, लैटिसमस डोरसाई, ट्रपीजियस, रैक्टस एब्डोमिनिस, डायाफ्राम, डैल्टायड, वाइसैप्स, ट्राईसैप्स, ग्लूटियस मैक्सीमस, गैस्ट्रोक्नीनमियस। पेशी के कार्य, योग का पेशी तन्त्र पर प्रभाव।

इकाई – 3

श्वसन तंत्र– श्वसन की परिभाषा, श्वसन के भेद, प्राण की परिभाषा और भेद, प्राणायाम का महत्व, श्वसन तंत्र की रचना, श्वसन की क्रिया– बाह्य व आन्तरिक, गैसों का परिवहन, श्वसन क्रिया की नियंत्रण प्रक्रियायें। श्वसन क्षमताएं व आयतनों की संक्षिप्त जानकारी, श्वसन तंत्र पर योग का प्रभाव।

इकाई – 4

अन्तःस्त्रावी तन्त्र– अन्तःस्त्रावी व बर्हिस्त्रावी ग्रन्थियाँ, एन्जाइमस व हार्मोन में अन्तर, पीयूष ग्रन्थि, पिनियल ग्रन्थि, परिचुल्लिका ग्रन्थि, चुल्लिका ग्रन्थि, थायमस ग्रन्थि, अग्न्याशय तथा एड्रीनल ग्रन्थि, डिम्ब व अण्डकोष ग्रन्थियों की स्थिति, हार्मोन्स व उनके कार्य, योग का अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों पर प्रभाव।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान – डॉ० अनन्त प्रकाश गुप्ता
2. शरीर रचना विज्ञान– डॉ० मुकुन्द स्वरूप वर्मा
3. शरीर क्रिया विज्ञान– डॉ. प्रियवृत शर्मा
4. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान– डॉ. एस. आर. वर्मा
5. शरीर रचना विज्ञान– एम.एम. गौरे
6- "Science of Breath: A Practical Guide" by Swami Rama, Rudolph Ballentine, and Alan Hymes

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 1st Semester
MYOG-105
प्राकृतिक चिकित्सा (Naturopathy)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्तों को समझ सकेंगे।
2. जीवनी शक्ति संवर्धन के उपाय जान सकेंगे।
3. जल चिकित्सा एवं मिट्टी चिकित्सा के चिकित्सकीय गुणों से अवगत हो जाएगें।
4. वायु चिकित्सा के आरोग्यकारी प्रभाव को समझ सकेगें।
5. दैनिक जीवन में सूर्य का महत्व जान सकेगें।
6. उपवास एवं अभ्यंग के प्रभाव व महत्व को समझ सकेगें।

इकाई – 1

प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धांत–रोग का मूल कारण, रोग की तीव्र व जीर्ण अवस्थाएं, विजातीय विष का सिद्धांत, उभार का सिद्धांत, प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय।

इकाई – 2

जल चिकित्सा – जल का महत्व, जल के गुण, विभिन्न तापक्रम के जल का शरीर पर प्रभाव, जल चिकित्सा के सिद्धांत, जल के प्रयोग की विधियाँ, जलपान, प्राकर्तिक स्नान, साधारण व घर्षण स्नान, कटि स्नान, मेहन स्नान, वाष्प स्नान, रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान, पूरे शरीर की गीली पट्टी, छाती, पेट, गले व हाथ पैर की पटिटयाँ, एनीमा।

इकाई – 3

मिट्टी, सूर्य व वायु चिकित्सा – मिट्टी का महत्व, प्रकार एवं गुण। शरीर पर मिट्टी का प्रभाव। मिट्टी की पटिटयाँ। मृतिका स्नान, सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर सूर्यप्रकाश की क्रिया–प्रतिक्रिया। सूर्य स्नान विभिन्न रंगों का प्रयोग, वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान।

इकाई – 4

उपवास – सिद्धांत व शारीरिक क्रिया–प्रतिक्रिया, आरोग्य हेतु उपवास, रोग का उभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार–दीर्घ, लघु, पूर्ण, अर्ध, जलोपवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास। अभ्यंग की परिभाषा व महत्व, अभ्यंग का विभिन्न अंगों पर प्रभाव, विधियाँ – सामान्य, घर्षण, थपकी, मसलना, लना, कंपन, बेलना, सहलाना, झकझोरना, ताल, मुक्की चुटकी।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. चिकित्सा उपचार के विविध आयाम – पं श्रीराम शर्मा, आचार्य सम्पूर्ण वाड.मय, खंड–40
2. जीवेम शरद शतम् – पं श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण वाड.मय, खंड 41
3. नागेन्द्र कुमार नीरज – जल चिकित्सा
4. पी. डी. मिश्रा – प्राकृतिक चिकित्सा
5. स्वस्थवृत्त विज्ञान – प्रो रामहर्ष सिंह
6. स्वस्थवृत्तम – शिवकुमार गौड़
7. आहार और स्वास्थ्य – डॉ० हीरालाल
8. आयुर्वेदीय प्रकर्तिक चिकित्सा – राकेश जिंदल
9. Diet and Nutrition - Dr. Kudolf

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 1st Semester
MYOG-106
प्रायोगिक योग –I (Yoga Practicum-I)

Credit: 4 [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

अधिगम परिणामः

1. यौगिक जॉगिंग, यौगिक सूक्ष्म व्यायाम के स्वरूप से अवगत करवाना।
2. योग के अलग अलग आसन, प्राणायाम, बंध–मुद्रा, शोधन–क्रिया की जानकारी बतलाना।
3. योग की पद्धतियों मन्त्र व ध्यान की जानकारी बतलाना।
4. दैनिक जीवन में सूर्य नमस्कार का महत्व से अवगत करवाना।

आसन – 20 अंक

1. यौगिक जॉगिंग– स्वामी रामदेव, यौगिक सूक्ष्म व्यायाम (प्रथम 12 अभ्यास) 2. मंत्र सहित सूर्य नमस्कार 3. पद्मासन 4. सिद्धासन 5. स्वस्तिक आसन 6. वज्रासन 7. योगमुद्रा आसन 8. सिंहासन 9. गोमुखासन 10. अर्द्ध–मत्स्येंद्रासन 11. मार्जारी आसन 12. मंडूकासन 13. शशांकासन 14. भुजंगासन 15. उष्ट्रासन 16. ताड़ासन 17. वृक्षासन 18. उत्तानपादासन 19. गरुड़ासन 20. नटराजासन 21. शलभासन 22.धनुरासन 23. हलासन 24 नौकासन 25. शवासन।

प्राणायाम – 15 अंक

1. भस्त्रिका 2. नाड़ीशोधन 3. सूर्यभेदी 4. शीतली 5. उज्जायी।

बंध–मुद्रा – 5 अंक

1. मूलबंध, 2. उड्डीयान बंध, 3. जालंधर बंध, 4. विपरीतकरणी, 5. तड़ागी, 6. अश्विनी।

शोधन–क्रिया – 10 अंक

1. वमन क्रिया, 2. जल नेति, 3. रबड नेति, 4. वातक्रम–कपालभाति, 5 लघुशंख प्रक्षालन।

मन्त्र – 5 अंक

1. गायत्री मंत्र, 2. महामृत्युंजय मंत्र, 3. स्वस्तिक मंत्र, 4. कल्याण मंत्र, 5. शांति पाठ।

ध्यान – 5 अंक

1. प्रणव ध्यान, 2. साक्षी ध्यान।

मौखिक परीक्षा – 10 अंक

Note: The students have to submit the practical file to the Practicum Co-ordinator allotted by the Department before theory examination. The practical exam of the course shall be held as per notification issued by the competent authority. The evaluation shall be done jointly by internal and external examiner as per scheme of examination.

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. घेरंड संहिता – स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, योग प्रकाशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार
2. हठप्रदीपिका – कैवल्यधाम प्रकाशन, लोनावला पुणे
3. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध – स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग प्रकाशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार
4. संपूर्ण योग विद्या– राजीव जैन त्रिलोक, मंजुल पब्लिशिंग हाउस।
5. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम– धीरेंद्र ब्रह्मचारी
6. योगसाधना एवं योग चिकित्सा रहस्य– स्वामी रामदेव, दिव्य योग प्रकाशन
7. ध्यान तंत्र के आलोक में – स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग प्रकाशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार
8. Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 1st Semester
MYOG-107
परिसंवाद (Seminar)

Credit: 2 [Total Marks 50]

Seminar is mandatory for all students of 1st semester M.A. (Yoga Science). Every student has to present two seminars on the topic of his/her choice from the course given in the scheme of examination and same has to be submitted in the department. The evaluation of the seminar (50 marks) will be done internally at department level at the end of the semester and the date for the same shall be notified by the department and there will be no internal assessment**.**

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

Semester - II

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 2nd Semester
MYOG-201
सामान्य मनोविज्ञान (General Psychology)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1- व्यक्तित्व विकास के विभिन्न रूप एवं अवस्थाएँ,
2. प्रत्यक्षण, अवधान, अधिगम एवं स्मृति के स्वरूप
3- मानसिक स्वास्थ्य एवं सामान्य मानसिक विकारों के परिचय

इकाई – 1

मनोविज्ञान : अर्थ, परिभाषा, प्रकृति, कार्यक्षेत्र एवं लक्ष्य, मनोविज्ञान की विधियाँ – अन्तर्निरीक्षण विधि, प्रेक्षण विधि, प्रयोगात्मक विधि, सर्वे विधि।

व्यवहार मनोविज्ञान : व्यवहार की परिभाषा, व्यवहार के विज्ञान के रूप मे मनोविज्ञान, व्यवहार का मनोवैज्ञानिक आधार।

इकाई – 2

व्यक्तित्व : अर्थ, परिभाषा, स्वरूप एवं संरचना, व्यक्तित्व का प्रकार सिद्धांत, – क्रेचमन, शेल्डन एवं जुंग, व्यक्तित्व का शीलगुण सिद्धान्त– आलपोर्ट एवं आईजेन्क, व्यक्तित्व के निर्धारक तत्व – आनुवांशिक एवं वातावरणीय, व्यक्तित्व विकास के विभिन्न रूप एवं अवस्थाएँ, व्यक्तित्व मापन।

इकाई – 3

प्रत्यक्षण : अर्थ, परिभाषा एवं स्वरूप, संवेदन एवं प्रत्यक्षण मे संबंध।

अवधान : अर्थ, परिभाषा एवं स्वरूप, अवधान के प्रकार एवं कार्य।

अधिगम : अर्थ, परिभाषा, स्वरूप एवं विधियाँ।

स्मृति एवं विस्मरण : स्मृति का अर्थ, प्रकार एवं विशेषताएं, स्मृति प्रशिक्षण, अच्छी स्मृति के लक्षण, विस्मरण के निर्धारक या कारण।

इकाई – 4

निद्रा : निद्रा, अर्थ, परिभाषा, स्वरूप, प्रकार एवं अवस्थाएं, निद्रा – विकार।

मानसिक स्वास्थ्य : परिभाषा, मानसिक द्वन्द्व एवं कुंठा के कारण एवं परिणाम,

सामान्य मानसिक विकारों का परिचय – अनिद्रा, अवसाद, तनाव एवं चिंता।

निर्देशन : अर्थ, परिभाषा, सिद्धांत, एवं महत्व।

परामर्श : अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं महत्व।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. डॉ० अरुण कुमार सिंह – सामान्य मनोविज्ञान
2. डॉ० विमल अग्रवाल – व्यावहारिक मनोविज्ञान
3. शांति प्रकाश आत्रेय – योग मनोविज्ञान
4. Shashi Jain – Introduction to Phychology
5. H.R. Nagendra – New Persecutes in Stress Management
6. Kamakhya Kumar – Yoga Psychology

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 2nd Semester
MYOG-202
पातंजल योगसूत्र (Patanjal Yoga Sutra)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. योग दर्शन के मुख्य सिद्धांतों को जान सकेंगे।
2. योग अंतराय व चित्त वृत्तियों के निरोध के उपाय को जान सकेंगे।
3. योग दर्शन में बताई गई मुख्य तकनीक से परिचित हो सकेंगे।

इकाई – 1

योग की परिभाषा, चित्त की भूमियाँ, चित्त की वृतियाँ, योगांतराय, ईश्वर की अवधारणा, चित्त प्रसादन के उपाय, (अभ्यास और वैराग्य, एक तत्व अभ्यास, धारणा, ध्यान, व्यावहारिक उपाय) समाधि की अवस्थाएं।

इकाई – 2

क्रियायोग का स्वरूप, पंचक्लेश, कर्माशय, चतुर्व्यूहवाद, ऋतंभरा प्रज्ञा और इनकी प्रांत भूमियाँ, विवेकख्याति।

इकाई – 3

अष्टांग योगः (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि) की अवधारणा, महाव्रत का स्वरूप, वितर्क विवेचन। **बहिरंग योगः** यम, नियम, आसन, प्राणायाम एवं प्रत्याहार की अवधारणा–अर्थ, परिभाषाएं, विधि, फल एवं उपयोगिताएं। **अतरंग योगः** धारणा, ध्यान एवं समाधि की अवधारणा–अर्थ, परिभाषाएं, विधि फल एवं उपयोगिताएं। **संयम**, चित्त का परिणाम, विभूति और उसके भेद, कैवल्य का स्वरूप।

इकाई – 4

निर्माण चित्त, कर्म का स्वरूप, कर्म के भेद, दृष्टा और दृश्य, सिद्धि के भेद, अष्ट सिद्धियाँ, सिद्धि के पाँच साधन, धर्ममेघ समाधि।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. स्वामी रामदेव – योग दर्शन
2. वाचस्पतिमिश्र – योग सूत्र
3. भोजराज – योग सूत्र राजमार्तंड
4. ओमानन्द तीर्थ – पांतजल योग प्रदीप
5. विजयपाल शास्त्री – पांतजल योग विमर्श
6. लक्ष्मणानन्द – ध्यान योग प्रकाश
7. राजवीर शास्त्री – योगदर्शन
8. स्वामी सत्यपति परिव्राजक – पांतजल योग दर्शन
9. Patanjali Yogsutra – Swami Vivekananda
10. Patanjali Yogsutra – Dr. P.V. Karambelkar

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 2nd Semester
MYOG-203
भारतीय दर्शन एवं संस्कृति (Indian Philosophy & Culture)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. भारतीय दर्शनों की विषय–वस्तु से अवगत हो सकेंगे।
2. भारतीय धर्मशास्त्रों के सामान्य परिचय की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।
3. भारतीय संस्कृति की प्रमुख विशेषताओं का अध्ययन कर सकेंगे।

इकाई – 1

दर्शनः अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार, दर्शनों का श्रेणी विभाग – प्रमाण, तत्व, आचार मीमांसा, दर्शन की प्रमुख विशेषताएं एवं उपयोगिताएं।

इकाई – 2

षड्दर्शनः न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा एवं वेदान्त दर्शन की साधना परक तत्व मीमांसा व आचार मीमांसा का परिचय। जैन, बौद्ध व चार्वाक दर्शन की तत्व मीमांसा व आचार मीमांसा का सामान्य परिचय ।

इकाई – 3

संस्कृतिः उद्गम, अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार। भारतीय धर्मशास्त्र – वेद, उपनिषद्, मनुस्मृति, महाभारत रामायण, गीता का सामान्य परिचय।

इकाई – 4

भारतीय संस्कृति की प्रमुख विशेषताएं – वैदिक आश्रम व्यवस्था, वर्ण व्यवस्था, कर्म सिद्धांत, षोडश – संस्कार, पंच महायज्ञ।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा – भारतीय दर्शन की रूपरेखा
2. स्वामी विवेकानंद – वेदान्त
3. राहुल सांकृत्यापन – बौद्ध दर्शन
4. पंडित श्रीराम शर्मा – दर्शन
5. शशि प्रभा कुमार – वैशेषिक दर्शन मे पदार्थ निरूपण
6. जयदेव वेदालंकार – भारतीय दर्शन शास्त्र का इतिहास
7. डॉ० कपिल देव द्विवेदी – वैदिक साहित्य एवं संस्कृति
8. Dutta and Chatargee – Indian Philosophy
9. S. Radhakrishan – Indian Philosophy
10. S.N. Das Gupta – History of Indian Philosophy
11. आचार्य बलदेव उपाध्याय – भारतीय दर्शन
12. स्वामी दयानंद सरस्वती – सत्यार्थ प्रकाश
13. डॉ० ईश्वर भारद्वाज – औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 2nd Semester
MYOG-204
स्वस्थवृत एवं आहार चिकित्सा (Healthy Life & Diet Therapy)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).
b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. स्वस्थ दिनचर्या, रात्रिचर्या व ऋतुचर्या के महत्व को समझना।
2. आहार की आयुर्वेदिक व शास्त्रीय अवधारणा को जानना।
3. संतुलित व मोटे अनाज के महत्व को जानना।

इकाई – 1

स्वास्थ्य की परिभाषा एवं स्वस्थ पुरूष के लक्षण। **स्वस्थवृतः**–अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन, अंग। दिनचर्या एवं रात्रिचर्या – अर्थ, परिभाषा, अंग एवं लाभ। धारणीय एवं अधारणीय वेग।

इकाई – 2

ऋतुचर्या – अर्थ, परिभाषा, विभाजन एवं विशेषताएं, ऋतु के अनुसार दोषों का संचय, प्रकोप व प्रशमन, सद्वृत एवं आचार रसायन – अर्थ, परिभाषा एवं प्रकार, आधि–व्याधि रोकथाम, निवारण एवं दीर्घायु के लिए इनकी उपयोगिता।

इकाई – 3

आहार – अर्थ, परिभाषा, अंग, घटक, गुणवत्ता, मात्रा, समय, बारम्बारता, कार्य एवं उपयोगिता। संतुलित आहार :– परिभाषा, घटक एवं वर्गीकरण। घटकों का रासायनिक वर्गीकरण :– प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, खनिज, लवण, विटामिन, फाइबर, जल, वर्गीकरण तथा शरीर में कार्य। स्वास्थ्य लाभ में मोटे अनाज की भूमिका।

इकाई – 4

गीता के अनुसार आहार – अवधारणा, उद्धेश्य, गुणधर्म एवं मात्रा। आयुर्वेद के अनुसार पथ्य एवं विरूद्ध आहार व हितकारी संयोग। **उपचारात्मक आहार** – अवधारणा एवं आवश्यकता, वात्त रोगों में आहार, पित्त रोगों में आहार, कफ रोगों में आहार।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. आयुर्वेद सिद्धांत रहस्य – आचार्य बालकृष्ण, दिव्य प्रकाशन, हरिद्वार।
2. स्वस्थवृत्त विज्ञान – प्रो0 रामहर्ष सिंह
3. चरक संहिता – महर्षि चरक
4. सुश्रुत संहिता – महर्षि सुश्रुत
5. गोयन्दका, जयदयाल; श्रीमद्भगवद्गीता तत्वविवेचनी हिन्दी–टीका, गीताप्रेस गोरखपुर, संस्करण संवत् 2073
6. स्वामी रामसुखदास; श्रीमद्भगवद्गीता साधक–संजीवनी, गीताप्रेस गोरखपुर, संस्करण संवत् 2069
7. स्वामी रामसुखदास; गीता–दर्पण, गीताप्रेस गोरखपुर, संस्करण संवत् 2064
8. Foods, Nutrition and Diet Therapy – Sumati R Mudambi.

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 2nd Semester
MYOG-205
आयुर्वेद परिचय (Introduction to Ayurveda)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. आयुर्वेद का उदगम, अर्थ ,परिभाषा, प्रयोजन, इतिहास की शास्त्रीय अवधारणा को जानना।
2. दोष, धातु, प्रकृति के महत्व को समझना।
3. प्रमुख जड़ी बूटियों के सामान्य परिचय को जानना।

इकाई – 1

आयुर्वेदः उदगम, अर्थ ,परिभाषा, प्रयोजन, इतिहास, अष्टांग आयुर्वेद, आयुर्वेदानुसार द्रव्य एवं उनका परिचय।

इकाई – 2

दोषः अर्थ, परिभाषा, प्रकार ,कार्य एवं विकृति के परिणामय; धातु; अर्थ ,परिभाषा ,प्रकार ,कार्य एवं विकृति के परिणामय; उपधातु; अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणामय; प्रकृतिः अर्थ, परिभाषा, विशेषताएं एवं इसके विकार, देह – प्रकृति अर्थ परिभाषा प्रकार एवं पहचान ,मनस प्रकृति अर्थ, परिभाषा, प्रकार एवं पहचान।

इकाई – 3

मलः अर्थ, परिभाषा ,प्रकार ,कार्य एवं विकृति के परिणामय; स्त्रोतस अर्थ, परिभाषा, प्रकार कार्य एवं विकृति के परिणामय; कार्यय इन्द्रियः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणामय; अग्निः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणामय; कार्यय प्राणः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणामय; प्राणायामः अर्थ, परिभाषा, प्रकार, कार्य एवं विकृति के परिणामय।

इकाई – 4

प्रमुख जड़ी बूटियों का सामान्य परिचय, गुणधर्म स्वास्थ्य संवर्द्धनात्मक एवं चिकित्सकीय प्रयोग– आक, अजवाइन, ऑवला, अपामार्ग, अश्वगंधा, तुलसी, गिलोय, ब्रह्मी, धनिया, अदरक, इलायची, हरड़, नीम, हल्दी व ग्वारपाठा।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य– आचार्य बालकृष्ण
2. आयुर्वेद जड़ी–बूटी रहस्य– आचार्य बालकृष्ण
3. आयुर्वेद शरीर किया विज्ञान– शिव कुमार गौड़
4. स्वस्थवृत्त– डॉ० रामहर्ष सिंह
5. आरोग्य अंक– गीताप्रेस गोरखपुर
6. Basic Principles of Ayurveda – Dr. V.B. Athavale

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 2nd Semester
MYOG-206
प्रायोगिक योग –II (Yoga Practicum-II)

Credit: 4 [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

अधिगम परिणामः

1. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम के स्वरूप से अवगत करवाना।
2. योग के अलग अलग आसन, प्राणायाम, बंध–मुद्रा, शोधन–क्रिया की जानकारी बतलाना।
3. योग की पद्धतियों मन्त्र व ध्यान की जानकारी बतलाना।

कुल अंक–5

मंत्र व प्रार्थना– संगठन सूक्त, ॐ स्तवन ।

कुल अंक–10

षट्कर्म – दण्ड धौति, अग्निसार क्रिया, सूत्र नेति, मध्यम नौलि, त्राटक, शीतक्रम कपालभाति।

कुल अंक–20

आसन– पवनमुक्तासन भाग–1 व 2। यौगिक सूक्ष्म व्यायाम (क्रम संख्या 13 से 24 तक), यौगिक स्थूल व्यायाम– हृदय गति (इंजन दौड़)। गरुड़ासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन, मत्स्यासन, सुप्त वज्रासन, धनुरासन, बकासन, उत्तिष्ठ पद्मासन, कूर्मासन, वक्रासन, वातायनासन सर्वांगासन, शीर्षासन, चक्रासन, शवासन।

कुल अंक–10

प्राणायाम– सीत्कारी, प्रणव, भ्रामरी, प्राणाकर्षण, सदन्ता।

कुल अंक–5

मुद्रा व बंध– काकी मुद्रा, शांभवी मुद्रा, खेचरी मुद्रा, महामुद्रा, महाबेध मुद्रा।

कुल अंक–10

ध्यान– सविता देवता का ध्यान, भावातीत ध्यान, स्थूल ध्यान, सूक्ष्म ध्यान, ज्योति ध्यान।

कुल अंक–10

मौखिकी।

Note: The students have to submit the practical file to the Practicum Co-ordinator allotted by the Department before theory examination. The practical exam of the course shall be held as per notification issued by the competent authority. The evaluation shall be done jointly by internal and external examiner as per scheme of examination.

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. घेरंड संहिता– स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, बिहार स्कूल का योग मुंगेर।
2. हठदीपिका– स्वात्माराम कृत, कैवल्यधाम लोनावाला।
3. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध– स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार।
4. संपूर्ण योग विद्या– राजीव जैन त्रिलोक, मंजुल पब्लिशिंग हाउस।
5. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम– धीरेंद्र ब्रह्मचारी
6. प्रज्ञा अभियान का योग व्यायाम– ब्रह्मवर्चस, शांतिकुंज हरिद्वार
7. सविता देवता का ध्यान– पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य, शांतिकुंज हरिद्वार
8. ब्रह्मवर्चस साधना की ध्यान धारणा– ब्रह्मवर्चस, शांतिकुंज हरिद्वार
9. भावातीत ध्यान– महर्षि महेश योगी
10. सरल योगासन– प्रोफेसर ईश्वर भारद्वाज
11. Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 2nd Semester
(M24-CHM-201)
Constitutional, Human and Moral Values, and IPR

Credit: 2 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 50 = External 35 + Internal 15]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **7 marks** i.e., two marks each question (1x7=7 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (7x 4= 28 Marks)

CourseLearningOutcomes (CLO)

After completing this course, the learner will be able to:

1. Learn the different Constitutional Values, Fundamental rights and duties enshrined in the India Constitution.
2. Understand humanism, human virtues and values, and ide of International peace.
3. Grasp the basic conceptsof Moral Values and Professional Conduct which are required to become a part of the civil society and for developing professionalism.
4. Understandconcepts of Intellectual Property Rights, Copyright, Patent, Trademark etc., andabout threats of Plagiarism.

UNIT- 1
(Constitutional Values)

Historical Perspective of Indian Constitution; Basic Values enshrined in the Preamble of the Indian Constitution; Concept of Constitutional Morality; Patriotic Values and Ingredients Nation Building; Fundamental Rights and Duties ; Directive Principles of the State Policy.

UNIT- 2
(Humanistic Values)

Humanism, Human Virtues and Civic Sense; Social Responsibilities of Human Beings; Ethical ways to deal with human aspirations; Harmony with society and nature; Idea of International Peace and Brotherhood (VasudhaivKutumbkam).

UNIT- 3
(Moral Values and Professional Conduct)

Understanding Morality and Moral Values; Moral Education and Character Building; Ethics of Relations: Personal, Social and Professional; Introduction to Gender Sensitization; Affirmative approach towards Weaker Sections (SCs, STs, OBCs, EWS& DAs); Ethical Conduct in Higher Education Institutions; Professional Ethics.

UNIT- 4
(Intellectual Property Rights)

Meaning, Origins and Nature of Intellectual Property Rights (IPRs);Different Kinds of IPRs – Copyright, Patent, Trademark, Trade Secret/Dress, Design, Traditional Knowledge; Infringement and Offences of IPRs – Remedies and Penalties; Basics ofPlagiarism policy of UGC.

Note: Scope of the syllabus shall be restricted to generic and introductory level of mentioned topics.

Recommended Books/e-resources/LMS:

1. Ahuja, V K. (2017). *Law relating to Intellectual Property Rights*, India, IN: Lexis Nexis.
2. Bajpai, B. L., *Indian Ethos and Modern Management*, New Royal Book Co., Lucknow, 2004.
3. Basu, D.D., *Introduction to the Constitution of India* (Students Edition) Prentice Hall of India Pvt. Ltd., New Delhi, 20th ed., 2008.
4. Dhar, P.L. & R.R. Gaur, *Science and Humanism*, Commonwealth Publishers, New Delhi, 1990.
5. George, Sussan, *How the Other Half Dies*, Penguin Press, 1976.
6. Govindarajan, M., S. Natarajan, V.S. Sendilkumar (eds.), *Engineering Ethics (Including Human Values)*, Prentice Hall of India Private Ltd, New Delhi, 2004.
7. Harries, Charles E., Michael S. Pritchard & Michael J. Robins, *Engineering Ethics*, Thompson Asia, New Delhi, 2003.
8. Illich, Ivan, *Energy & Equity*, Trinity Press, Worcester, 1974.

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 2nd Semester
YOG-INT-207
(INTERNSHIP)

Credit: 4 [Total Marks 100 = External 50 + Internal 50]

The internship course will be mandatory for all student enrolled in M.A. (Yoga Science) Programme. The course will allow student to extend their learning experiences beyond the campus, helping then develop the skill needed to become professional. The internship will serve as a bridge between classroom learning and real-world observation, enabling students to observe both academic and administrative activities within educational institutions. The Students will complete 4–6-week internship in certified Yoga Centre/Yoga Kendra/Yoga Institute/Therapy Centre/Naturopathy Centre/Health Centre /School/ College/Hospital. The internship will be supervised by an Internship Coordinator assigned by the Department on the Rotation basis of senerioty. Student will be required to submit and present a report with attendance and GPS Camera Photos of Trainee on their internship to the Department as per the notification. Evaluation (external/internal/joint) will be conducted according to the instructions issued by the Competent Authority from time to time.

COURSE LEARNING OUTCOMES (CLOs):

After completing the course, students will be able to-

1. Expose themselves to real-life job situations and the environment.
2. Accumulate experience that enhances the skills of human resources, improving employment prospects.
3. Development of the necessary skills for their chosen field.
4. Opportunity to network with professionals within industry.

Guidelines for Yoga Internship

1. Eligibility and Timing

- Internship is mandatory and generally conducted in the end of IInd semester.
- Only students who have successfully completed prior coursework and practicals are eligible.

2. Duration and Hours

- The internship should be a minimum of 30 to 45 days, or as specified by the curriculum.
- Students must complete at least 100–150 hours of training and teaching.

3. Placement Options

- Internships may be conducted at:
  - Recognized yoga centers/institutes
  - Schools/colleges with yoga programs
  - Hospitals/clinics with integrative or therapeutic yoga departments
  - Community wellness centers or NGOs
- Placement must be approved by the department/faculty coordinator.

4. Reporting- Students should maintain a daily logbook recording:

- Attendance Record
- Detailed with photographs Activities performed

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

5. Teaching Practice

- Sessions should include:
  - Warming up
  - Asana practice
  - Pranayama
  - Meditation/relaxation
  - Brief theoretical explanation

6. Evaluation Criteria

- Attendance and punctuality
- Quality of teaching and communication
- Knowledge application (yoga philosophy, anatomy, therapy)
- Professional behavior and ethical conduct
- Final report submission and presentation (oral or written)

7. Final Submission

- A comprehensive internship report must be submitted at the end of the internship. It should include:
  - Introduction to the center
  - Internship objectives
  - Daily/weekly logs
  - Summary of teaching sessions
  - Feedback from Institute coordinator
  - Personal reflections and learning outcomes
  - Certificate of Interenship from the Instituions

8. Code of Conduct

- Interns must follow the ethical guidelines of yoga practice (Yama and Niyama).
- Maintain decorum, modest attire, and respectful behavior.
- Avoid any form of misconduct or breach of institutional policies.

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

Semester - III

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 3rd Semester
MYOG-301
(Research Methodology and Statistics)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

CourseLearningOutcomes (CLO)

After completing this course, the learner will be able to:

1. Have expose of the basic theoretical concepts of conducting scientific research and motivate them to pursue higher research.
2. Acquire basic understanding of research methodology and knowledge of various statistical procedures.
3. Have knowledge on tools employed to conduct research, ability to address the contemporary problems in scientific way.esearch

UNIT- 1
(Foundation of Research)

Research: Meaning, Definition, Characteristics,

Types of Research: Basic and Applied, Interdisciplinary and Multidisciplinary, Qualitative and Quantitative Research.

Research Process: Review of Literature, Formulation of Research Problem, Research Objective.

UNIT- 2
(Research Methods)

Research Design: Exploratory Research Design and Descriptive Research Design. **Hypothesis:** Definition, Characteristics, Types of Hypothesis. **Variables:** Meaning, Definition and Types of Variables. **Sampling:** Meaning, Definition and Types of Sampling Methods.

UNIT -3
(Data Collection Tools)

Questionnaire: Pre- Questionnaire planning, Advantages and Types of Questionnaire.

Interview: Developing interview Schedule, Advantages and Types of Interview.

Observational Method: Meaning, Types, Advantages, Limitations of observational method.

Survey: Introduce the survey method.

UNIT -4
(Statistics for Research)

Statistics: Meaning, Definition and scope of Statistics.

Measures of Central Tendency: Mean-Median, Mode, Range, Quartile and SD.

Statistical Packages: Spreadsheet, SPSS.

Analysis of Data: Tabulation Data, Presentation of the data and Research application ANOVA.

Reference Books

1. "Research Methodology: Methods and Techniques" by C.R. Kothari
2. "Research Methods for Business: A Skill-Building Approach" by Uma Sekaran and Roger Bougie
3. "Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches" by W. Lawrence Neuman
4. "Research Methodology: A Step-by-Step Guide for Beginners" by Ranjit Kumar
5. "Introduction to Research Methods" by Robert A. Stebbins
6. "Research Methods and Statistics in Psychology" by Hugh Coolican

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 3rd Semester
MYOG-302
योग ग्रन्थों का परिचय (Introduction to Yoga Texts)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. योगवाशिष्ठ के प्रमुख बिन्दु एवं आधि–व्याधि की अवधारणा से अवगत करवाना।
2. हठरत्नावली के यौगिक स्वरूप से अवगत करवाना।
3. योगबीज, शिवसंहिता एवं गौरक्षसंहिता के परिचय से अवगत करवाना।

इकाई – 1

योगवाशिष्ठ – योगवाशिष्ठ के प्रमुख बिन्दु, आदि और व्याधि की अवधारणा, मनोदैहिक व्याधियों, मुक्ति के चार निराकरण, परमानंद की उच्चतम अवस्था, योग के विघ्नों के निराकरण हेतु अभ्यास, सत्वगुण का विकास, ध्यान के आठ चरण, ज्ञान की सप्तभूमियां।

इकाई – 2

हठरत्नावली – परिचय, मुद्राएं, कुम्भक, आसन, षट्कर्म, समाधि, हठ की चार अवस्थाएं।
योगबीज – परिचय, प्राण, नाडी, आसन, प्राणायाम, बंध, ग्रन्थि, सिद्धि, ज्ञान के प्रकार।

इकाई – 3

सिद्धसिद्धांत पद्धति – परिचय, चक्र, आधार, लक्ष्य अष्टांगयोग, प्राण, कुण्डलिनी, पाताल, द्वीप, समुद्र, पर्वत, नदियां, खण्ड, अवधूत योगी।

इकाई – 4

शिवसंहिता – परिचय, नाडी, प्राण एवं उपप्राण, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, साधक की अवस्थाएं, सप्तचक्र।
गौरक्षसंहिता – परिचय, कुण्डलिनी, प्राणायाम, षट्कर्म।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. योगवाशिष्ठ – गीताप्रेस गोरखपुर
2. हठरत्नावली – स्वामी शिवानंद
3. योगवाशिष्ठ – गोविंद देव गिरी
4. गौरक्षसंहिता – स्वामी शिवानंद
5. सिद्धसिद्धांत पद्धति – गीताप्रेस गोरखपुर
6. शिवसंहिता – स्वामी शिवानंद
7. योगबीज साधना और मंत्र शक्ति – गीताप्रेस गोरखपुर
8. Hatha Yoga – Mikel Burley

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 3rd Semester
MYOG-303
मर्म चिकित्सा (Marma Therapy)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. मर्म विज्ञान की आधारभूत समझ।
2. स्वास्थ्य संवर्धन और रोग निवारण में मर्म की उपयोगिता को समझना।
3. योग एवं मर्म में सामंजस्य को जानना।

इकाई – 1

वैदिक चिकित्सा विज्ञान की पृष्ठभूमि, वेदों में मर्म विज्ञान चर्चा, मर्म की परिभाषा, मर्म विज्ञान परिचय, वैदिक चिकित्सा में मर्म विज्ञान संबंधी आचार संहिता

इकाई – 2

मर्म संख्या परिगणन, संक्षिप्त मर्म विवरण। उर्ध्वजत्रुगत मर्म, उर्ध्व एवं अधःशाखा के मर्म, उदर और पृष्ठ के मर्म, मर्मों का पृथक–पृथक वर्णन।

इकाई – 3

योग एवं मर्म विज्ञान, विभिन्न आसन, प्राणायाम एवं मर्मों का संबंध, षटचक्र एवं मर्म।

इकाई – 4

स्वमर्म चिकित्सा, मर्म चिकित्सा की विधि, मर्माभिघात – लक्षण एवं उपचार, मर्म चिकित्सा के अनन्तर सावधानियां। जीवन शैली से होने वाले रोगों में मर्म चिकित्सा। वृद्धावस्था में होने वाले रोगों की मर्म चिकित्सा। गर्भावस्था और मर्म चिकित्सा।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. मर्म चिकित्सा विज्ञान – डॉ सुनील कुमार जोशी।
2. मर्म विज्ञान एवं चिकित्सा – डॉ सुनील कुमार जोशी।
3. मर्म विज्ञान – पं. रामरक्ष पाठक।
4. मर्म चिंतन एवं चिकित्सा – डॉ अशोक कुमार शर्मा
5. मर्म विज्ञान का चिकित्सीय उपयोग – डॉ. गौरव कुल
6. Marma Chikitsa – Dr. Varsha.

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 3rd Semester

MYOG-304

योग उपनिषद् (Yoga Upanishad)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. योग उपनिषदों की ऐतिहासिक और दार्शनिक पृष्ठभूमि को समझ सकेंगे।
2. योग उपनिषदों में वर्णित योग मार्गों (जैसे हठयोग, राजयोग आदि) की तुलना एवं विवेचना करने में सक्षम होंगे।
3. योग उपनिषदों में वर्णित आध्यात्मिक साधनाओं और ध्यान पद्धतियों को व्यावहारिक जीवन में लागू करने की क्षमता प्राप्त करेंगे।
4. योग उपनिषदों के माध्यम से भारतीय योग परंपरा की गहराई और व्यापकता को आत्मसात कर सकेंगे।

इकाई – 1

त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् – अष्टांग योग, कर्मयोग और ज्ञानयोग।

योगतत्वोपनिषद् – मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग आहार और दिनचर्या, योग सिद्धियों के प्राथमिक लक्षण और सावधानियाँ

इकाई – 2

ध्यानबिन्दु उपनिषद् – ध्यानयोग का महत्त्व, प्रणव की प्रकृति, प्रणव ध्यान की तकनीक, षडांगयोग, नादानुसंधान के माध्यम से आत्मदर्शन।

योगकुंडलिनी उपनिषद् – प्राणायाम सिद्धि की विधियाँ, प्राणायाम के प्रकार, आत्म–साक्षात्कार।

इकाई – 3

नादबिन्दु उपनिषद् – ओंकार के विभिन्न अंगों का वर्णन, ओंकार की 12 मात्राएं और प्राणों के साथ अनुप्रयोग के परिणाम, मनोलय की स्थिति।

श्वेताश्वतर उपनिषद् – ध्यानयोग की तकनीक और महत्त्व ध्यान के लिए उपयुक्त स्थान, प्राणायाम का क्रम और इसका महत्त्व।

इकाई – 4

योगराज उपनिषद् – मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग नौ चक्र ध्यान की प्रक्रिया और उसके परिणाम।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् – स्वयं प्रकाश शर्मा
2. योगतत्वोपनिषद् – कृष्ण यजुर्वेद
3. ध्यानबिन्दु उपनिषद् – कृष्ण यजुर्वेद
4. योगकुंडलिनी उपनिषद् – कृष्ण यजुर्वेद
5. नादबिन्दु उपनिषद् – ऋग्वेद
6. ईशादि नौ उपनिषद् – गीताप्रेस गोरखपुर
7. दशो उपनिषद् (शंकरभाष्य) – गीताप्रेस गोरखपुर
8. 108 उपनिषद् (तीन खण्ड) – पं० श्रीराम शर्मा आचार्य
9. कल्याण (उपनिषद् अंक) गीताप्रेस गोरखपुर
10. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डॉ० ईश्वर भारद्वाज
11. उपनिषद् संग्रह – प्रकाशक मोतीलाल बनारसीदास
12. छान्दोग्यो उपनिषद् – गीताप्रेस गोरखपुर
13. बृहदारण्यक उपनिषद् – गीताप्रेस गोरखपुर
14. Nine Principles Upanishads - Bihar School of Yoga
15. Introduction to Upanishads – Theosophical Society of India, Adyar, Madra.

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 3rd Semester
MYOG-305
पंचगव्य (Panchgavya)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. पंचगव्य की उत्पत्ति, महत्त्व और उपयोगिता को समझना।
2. इसके वैज्ञानिक औषधीय और सांस्कृतिक पहलुओं का अध्ययन करना।
3. आधुनिक संदर्भ में पंचगव्य के अनुप्रयोगों की खोज करना।

इकाई – 1
परिचय और ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

पंचगव्य का अर्थ, परिभाषा घटक (दूध, दही, घी, गोमूत्र, गोबर)। भारतीय संस्कृति और ग्रंथों (वेद, आयुर्वेद, पुराण) में पंचगव्य का उल्लेख। प्राचीन काल से आधुनिक समय तक इसका विकास।

इकाई – 2
पंचगव्य के घटकों का विश्लेषण

प्रत्येक घटक की रासायनिक और जैविक संरचना, दूध :– पोषक तत्व और स्वास्थ्य लाभ। दही :– प्रोबायोटिकगुण। घी :– औषधीय और पोषण संबंधी महत्व। गोमूत्र :– रासायनिक गुण और चिकित्सीय उपयोग। गोबर :– सूक्ष्म जीव और जैविक खाद के रूप में उपयोग।

पारंपरिक और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से तुलना।

इकाई – 3
औषधीय उपयोग

आयुर्वेद में पंचगव्य चिकित्सा (पंचगव्य चिकित्सा के सिद्धांत)। विभिन्न रोगों (पाचन त्वचा, प्रतिरक्षा, प्रणाली) में उपयोग। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में शोध और प्रमाण।

इकाई – 4
आधुनिक संदर्भ और चुनौतियाँ

पंचगव्य आधारित उत्पाद (साबुन, शैम्पू, उर्वरक) का बाज़ार, वैज्ञानिक समुदाय में स्वीकृति और विवाद, प्रमाणीकरण, गुणवत्ता, नियंत्रण और मानवीकरण की आवश्यकता। भविष्य में अनुसंधान की संभावनाएँ।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. गौमाता पंचगव्य चिकित्सा – श्री राजीव दीक्षित, प्रकाशक – स्वदेशी प्रकाशन।
2. पंचगव्य चिकित्सा – डॉ नरेन्द्र भट्ट और अन्य, प्रकाशक – गौविज्ञान अनुसंधान केन्द्र, नागपुर।
3. पंचगव्य आयुर्वेद – वैद्य चंद्रप्रकाश, प्रकाशक – चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली।
4. गौ आधारित चिकित्सा और पंचगव्य – स्वामी रामदेव और आचार्य बालकृष्ण, प्रकाशक – दिव्य प्रकाशन, हरिद्वार।
5. The Miracles of Panchgagavya – Dr. C.P. Sharma

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 3rd Semester
MYOG-306
सुजोक चिकित्सा (Sujok Therapy)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. शरीर की प्राकृतिक उपचार क्षमता को समझना।
2. ऊर्जा संतुलन समझना।
3. रोगों की रोकथाम और स्वास्थ्य सुधार समझना।

इकाई – 1

सुजोक शब्द का अर्थ, इतिहास और विकास, शरीर का मिनी मॉडल सिद्धांत (हाथ–पैर का शरीर का प्रतिबिंब)

इकाई – 2

शरीर के प्रमुख अंगों और उनकी स्थिति हाथ/पैर में मेरिडियन (Nadis) और बायो–एनर्जी सिद्धान्त, यिन–यांग सिद्धांत एवं पांच तत्व

इकाई – 3

शरीर के महत्वपूर्ण अवयव, अनेक संरचना एवं कार्य प्रणाली तथा उनके मानक सदृश्य फेफड़े, बड़ी आँत, अमाशय, प्लीहा, हृदय, छोटी आँत, मूत्राशय, गुर्दे, परिकार्डियम।

इकाई – 4

सिरदर्द, माइग्रेन, पीठदर्द, गर्दन दर्द, जोड़ दर्द, पाचन विकार (गैस, कब्ज, एसिडिटी), सर्दी, खाँसी, बुखार, मानसिक रोग (तनाव, अनिद्रा, डिप्रेशन)

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. Introduction to Sujok Therapy - Prof. Park Jae Woo
2. सुजोक चिकित्सा सरल शैली में – डॉ. एस के शर्मा
3. Sujok for Health – Dr. Mahendra Shah

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 3rd Semester
MYOG-307
मंत्रयोग (Mantryoga)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)**अधिगम परिणामः**

1. शरीर की प्राकृतिक उपचार क्षमता को समझना।
2. ऊर्जा संतुलन समझना।
3. रोगों की रोकथाम और स्वास्थ्य सुधार समझना।

इकाई – 1

मंत्रयोग – योग में विभिन्न प्रकारों में मंत्रयोग का स्थान, मंत्रयोग परिचय, परिभाषा एवं महत्व, ध्वनि, शब्द और ऊर्जा का प्रभाव, मंत्र एवं ध्यान का सम्बन्ध, ओउम् मंत्र का विज्ञान।

इकाई – 2

मंत्रों की उत्पति और स्वरूप – वैदिकमंत्र और तांत्रिक मंत्र, शाबर मंत्र, बीजमंत्र एवं उनके प्रभाव, संस्कृत ध्वनियों का विज्ञान, मंत्रजप के नियम और विधियां, गायत्री मंत्र एवं उसका महत्व।

इकाई – 3

मंत्र साधना की विधियां – मानसिक, उपांशु और वाचिक जप, एकाक्षरी और अष्टाक्षरीमंत्र, गुरु मंत्र और दीक्षा की प्रक्रिया, जपमाला, आसन और मुद्राएं, मंत्र सिद्धि।

इकाई – 4

कर्मसिद्धांत और मंत्रों का प्रभाव – मंत्र और कर्मसिद्धांत, मंत्रों का दैनिक जीवन में उपयोग, मंत्र साधना के लाभ, आध्यात्मिक उन्नति में मंत्रयोग की भूमिका, शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. मंत्र महाविज्ञान –डा अमृत लाल गुर्वेन्द्र
2. ध्यान योग और मंत्र साधना – स्वामी विवेकानंद
3. मंत्रविज्ञान – ओम स्वामी
4. मंत्र शास्त्र – डा. दिनेश चंद्र
5. मंत्र विद्या – पं. राजमणि तिगुनित
6. योग विद्या – स्वामी शिवानंद
7. Mantra Yoga – Jairam Seshadri
8. Tantra Yoga Nada Yoga and Kriya Yoga – Sri Swami Sivananda

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 3rd Semester
MYOG-308
व्यावहारिक योग (Applied Yoga)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. योग की भूमिका, आवश्यकता एवं महत्व से अवगत हो जाएगें।
2. योग अध्यापन के सिद्धांतों और उसको प्रभावित करने वाले कारकों से अवगत हो जाएगें।
3. योग अभ्यासों को प्रस्तुत करना सीख सकेंगे।

इकाई – 1

व्यावहारिक योग का अर्थ, परिभाषा, स्वरूप एवं उद्देश्य
बालकों व किशोरों के लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि।

इकाई – 2

महिलाओं, किशोरी, अनियमित प्रदर, गर्भावस्था, प्रसव उपरांत योग, मेनोपोज, हार्मोन्स असंतुलन आदि लिए उपयोगी योगाभ्यास एवं उसकी क्रिया विधि।

इकाई – 3

प्रशासन, पुलिस एवं सैनिकों के लिए दैनिक समस्याओं से निपटने में योग की भूमिका
खेल : खेल प्रशिक्षण के दौरान तनाव मुक्त रहने में योग की भूमिका, आवश्यकता एवं महत्व।

इकाई – 4

व्यावसायिक : कार्य स्थल में उपयोगी योगासन, प्राणायाम और ध्यान।
तनावमुक्ति एवं अनिद्रा हेतु यौगिक अभ्यास, व्यसन निदान में योग की भूमिका।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. Yoga Education to children -BYS
2. Nav Yogini Tnadra (Hindi/English) -BYS
3. Applied Yoga Science- BYS
4. Effect of Yoga on Hypertension- BYS
5. योग समन्वय – श्रीअरविन्द
6. शारीरिक शिक्षा एवं योग – साहित्य भवन

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 3rd Semester
MYOG-309
प्रायोगिक योग –III (Yoga Practicum-III)

Credit: 4 [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

अधिगम परिणामः

1. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम के स्वरूप से अवगत करवाना।
2. योग के अलग अलग आसन, प्राणायाम, बंध–मुद्रा, शोधन–क्रिया की जानकारी बतलाना।
3. योग की पद्धतियों मन्त्र व ध्यान की जानकारी बतलाना।
4. दैनिक जीवन में चन्द्र नमस्कार के महत्व से अवगत करवाना।

आसन – 20 अंक

1. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम (क्रम संख्या 25 से 48 तक) 2. चन्द्र नमस्कार 3. कूर्मासन 4. मूर्धासन 5. कर्णपीड़ासन 6. राजकपोतासन 7. हस्तपादांगुष्ठआसन 8. आकर्णधनुरासन 9. गोरक्षासन 10. व्याघ्रासन

प्राणायाम – 15 अंक

1. चन्द्रभेदी 2. बाह्यवृत्ति 3. आभ्यन्तरवृत्ति 4. स्तम्भवृत्ति

बंध–मुद्रा – 5 अंक

1. महाबंध, 2. योगमुद्रा, 3. हस्तमुद्रा

शोधन–क्रिया – 10 अंक

1. व्युत्क्रम–कपालभाति, 2. वस्त्रधौति, 3. दीर्घ शंखप्रक्षालन

मन्त्र – 5 अंक

1. प्रातःकालीन मंत्र, 2. भोजन मंत्र

ध्यान – 5 अंक

1. चक्र ध्यान, 2. मन ध्वनि अनुनाद तकनीक

मौखिक परीक्षा – 10 अंक

Note: The students have to submit the practical file to the Practicum Co-ordinator allotted by the Department before theory examination. The practical exam of the course shall be held as per notification issued by the competent authority. The evaluation shall be done jointly by internal and external examiner as per scheme of examination.

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. घेरंड संहिता – स्वामी निर्जनानंद सरस्वती, योग प्रकाशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार
2. हठप्रदीपिका – केवल्यधाम प्रकाशन, लोनावाला पुणे
3. आसन प्राणायाम मुद्रा एवं बंध – स्वामी सत्यानंद सरस्वती योग प्रकाशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार
4. बहिरंगयोग – स्वामी योगेश्वरानंद सरस्वती
5. Bahirang – Swami Yogeshawaranada Saraswati
6. Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati.

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 3rd Semester
MYOG-310
बेसिक योग (Basic Yoga)

Credit: 2 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 50 = External 35 + Internal 15]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **7 marks** i.e., one marks each question (1x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (7x 4= 28 Marks)

अधिगम परिणामः

1. योग के विभिन्न साधनों को जानना।
2. योग के सिद्धांतों को समझना।
3. विभिन्न रोगों का योग प्रबंधन को जानना।

इकाई – 1

योग का परिचय – योग की परिभाषा और उद्देश्य, योग का इतिहास और विकास, पतंजलि योगसूत्र का संक्षिप्त परिचय, योग की विभिन्न शाखाएँ (हठयोग, राजयोग, कर्म योग, ज्ञान योग, भक्ति योग)

इकाई – 2

शुद्धि क्रियाओं का परिचय – अर्थ, परिभाषा/उद्देश्य और वर्गीकरण
परिचय – बंध एवं मुद्रा

इकाई – 3

आहार – यौगिक आहार के प्रकार (त्रिगुण के अनुसार) – तामसिक भोजन, राजसिक भोजन, सात्विक भोजन, मिताहार, विरुद्ध आहार, संतुलित आहार।

इकाई – 4

स्वस्थ – अर्थ, परिभाषा, यौगिक जीवन शैली, स्वास्थ्य संरक्षण में योग का महत्त्व, प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के उपाय।
स्वास्थ्य समस्याओं के लिए यौगिक अभ्यास – सर्वाइकल, कमर दर्द, कब्ज, मधुमेह–मेलेटेस, मोटापा, तनाव, मासिक–धर्म अनियमितता।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. योगविज्ञान – स्वामी विज्ञानानंद सरस्वती
2. कल्याण योगांक – गीताप्रेस गोरखपुर
3. हठप्रदीपिका – प्रकाशक कैवल्यधाम लोनावाला
4. घरेण्ड संहिता – कैवल्यधाम लोनावाला
5. आसन, प्राणयाम, मुद्रा एवम् बन्ध – स्वामी सत्यानन्द
6. Asana Pranayama Mudra Bandha – Swami Satyananda Saraswati

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

Semester - IV

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 4th Semester
MYOG-401
योग चिकित्सा (Yoga Therapy)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. योग चिकित्सा के विभिन्न साधनों को जानना।
2. योग चिकित्सा के सिद्धांतों को समझना।
3. विभिन्न रोगों का योग प्रबंधन को जानना।

इकाई – 1

यौगिक मानव संरचना एवं क्रिया विज्ञानः चक्र, पंचकोश एवं तीन शरीर की अवधारणा, इनके जाग्रति एवं विकृति के शारीरिक, मानसिक एवं मनोदैहिक परिणाम।

योग चिकित्सा : अर्थ, परिभाषा, प्रयोजन, मूल सिद्धांत, अंग, प्रभाव।

स्वास्थ्य संवर्द्धन, रोकथाम, उपचार एवं दीर्घायु के लिए योग चिकित्सा का महत्व।

योग चिकित्सक के गुण, योग चिकित्सा की समकालीन व्यापकता एवं सांदर्भकिता, योग चिकित्सा की सीमाएं।

इकाई – 2

सामान्य आधि – व्याधियों के लिए योग चिकित्सा

अस्थि एवं मासपेशी तंत्र के रोग – कमर दर्द, शियाटिका, सवाईकल, सपॉण्डलाइटिस के कारण, संकेत, लक्षण निदान एवं योग चिकित्सा।

श्वसन सम्बन्धी रोग – दमा निमोनिया, प्रतिश्याय, एवं साइनोसाइटिस के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

पाचन तंत्र संबंधी रोग – कब्ज, अजीर्ण, अम्लपित, अर्श के कारण, संकेत, लक्षण निदान एवं योगचिकित्सा। रक्त परिवहन तंत्र संबंधी उच्च रक्तचाप, निम्न रक्तचाप, हृद्य धमनी अवरोध एन्जाइना के कारण संकेत, लक्षण, निदान, एवं योग चिकित्सा।

इकाई – 3

प्रजनन एवं उत्सर्जन तंत्र संबंधी रोगः नपुंसकता, मासिक धर्म संबंधी समस्याएं, ल्यूकोरिया, कटिशूल इनफर्टीलिटि, यू टी आई के कारण, संकेत, लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

अंतःस्त्रावि ग्रंथियों संबंधी – मधुमेह थाइराइड हार्मोन वृद्धि–कमी, मोटापा, मानसिक शक्ति ह्रास के कारण, संकेत लक्षण, निदान एवं योग चिकित्सा।

इकाई – 4

तंत्रिका तंत्र सम्बन्धी रोग – सिर दर्द, इपीलेप्सी, हिस्ट्रिया, अवसाद, चिन्ता, अनिद्रा, माईग्रेन, तनाव।

मानसिक स्वास्थ्य – अर्थ, परिभाषा, अंग, निर्धारक, कारण, लक्षण, एवं उनका योग चिकित्सा द्वारा निदान।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1- Yog Vigyanam Acharya Balkrishna, Divya Prakashan, Haridwar.
2. रोग और योग – स्वामी कर्मानन्द सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार।
3. 101 रोग और योग – भारतीय योग संस्थान, दिल्ली।
4. योग चिकित्सा आधारभूत तत्त्व एवं सिद्धान्त – डॉ॰ सरस्वती काला, जगदम्बा पब्लिशिंग कम्पनी, नई दिल्ली।

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 4th Semester
MYOG-402
उपनिषद् परिचय (Introduction to Upanishad)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. छात्र उपनिषदों की मूलभूत अवधारणाओं, विचारधाराओं और आध्यात्मिक दृष्टिकोण को समझ सकेंगे।
2. छात्र प्रमुख उपनिषदों की रचनाओं, रचनाकारों तथा उनके ऐतिहासिक और दार्शनिक महत्व को विश्लेषित कर सकेंगे।
3. छात्र उपनिषदों में वर्णित आत्मा, ब्रह्म, मोक्ष आदि सिद्धांतों का विवेचन करने में सक्षम होंगे।
4. छात्र उपनिषदों के श्लोकों का भाष्य एवं व्याख्या करने की क्षमता प्राप्त करेंगे।
5. छात्र उपनिषदों के ज्ञान को आधुनिक जीवन में आत्मिक एवं नैतिक उत्थान हेतु प्रयोग करना सीख सकेंगे।

इकाई – 1

ईशावास्य उपनिषद्: कर्मनिष्ठा की अवधारणा, विद्या और अविद्या, ब्रह्म, आत्मभाव।
केन उपनिषद्: अद्वैत शक्ति, इन्द्रिय और अन्तःकरण, स्व और मन, सत्यानुभूति, भावातीत सत्य, यक्ष के उपदेश।

इकाई – 2

कठ उपनिषद्: योग की परिभाषा, आत्मा की प्रकृति, सत्यज्ञान महत्ता।
प्रश्न उपनिषद्: प्राण और रई (सृजन) की अवधारणा, पंच प्राण, मुख्य पांच प्रश्न।
मुण्डक उपनिषद्: ब्रह्मविद्या के दो दृष्टिकोण परा व अपरा, ब्रह्मविद्या की महानता, कर्मफल की निष्ठा, तपस्या और गुरूभक्ति, सृजनात्मकता का केन्द्र, ब्राह्मण का ध्यान लक्ष्य। ध्यान का लक्ष्य – ब्रह्म।

इकाई – 3

माण्डूक्य उपनिषद्: चेतना के चार स्तर एवं ओंकार के साथ इनका संबंध।
ऐतरेय उपनिषद्: आत्मा की अवधारणा, ब्रह्माण्ड और ब्रह्म की अवधारणा।
तैतरीय उपनिषद्: पंचकोष की अवधारणा, शिक्षावल्ली, आनन्दवल्ली, भृगुवल्ली का सारांश।

इकाई – 4

छान्दोग्य उपनिषद्: ओउम् ध्यान, शांडिल्य विद्या।
बृहदारण्यक उपनिषद्: आत्मा और ज्ञानयोग की अवधारणा, आत्मा और परमात्मा का एकत्व।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् – स्वयं प्रकाश शर्मा
2. योगतत्वोपनिषद् – कृष्ण यजुर्वेद
3. ध्यानबिन्दु उपनिषद् – कृष्ण यजुर्वेद
4. योगकुंडलिनी उपनिषद् – कृष्ण यजुर्वेद
5. नादबिन्दु उपनिषद् – ऋग्वेद
6. ईशादि नौ उपनिषद् – गीताप्रेस गोरखपुर
7. दशो उपनिषद् (शंकरभाष्य) – गीताप्रेस गोरखपुर
8. 108 उपनिषद् (तीन खण्ड) – पं० श्रीराम शर्मा आचार्य
9. कल्याण (उपनिषद् अंक) गीताप्रेस गोरखपुर
10. औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान – डॉ० ईश्वर भारद्वाज
11. छान्दोग्यो उपनिषद् – गीताप्रेस गोरखपुर
12. बृहदारण्यक उपनिषद् – गीताप्रेस गोरखपुर
13. Nine Principles Upanishads - Bihar School of Yoga
14. Introduction to Upanishads – Theosophical Society of India, Adyar, Madra.

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 4th Semester
MYOG-403
प्राण व रेकी चिकित्सा (Prana and Reiki Therapy)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. प्राण एवं रेकी ऊर्जा की अनुभूति करना।
2. ऊर्जा संतुलन की तकनीक में निपुणता प्राप्त करना।
3. विशिष्ट रोगों में रेकी एवं प्राण चिकित्सा की तकनीक को जानना।
4. आत्मजागरुकता एवं आध्यात्मिक विकास करना।

इकाई – 1

प्राण चिकित्सा – प्राण का अर्थ–स्वरूप एवं प्रकार, मानव ऊर्जा क्षेत्र (ऑरा) की अवधारणा।

चक्रों का अध्ययन – प्रमुख 11 चक्रों का स्थान, कार्य और महत्त्व। ऊर्जा सफाई : नकारात्मक या रोगग्रस्त ऊर्जा को हटाने की विधियाँ।

ऊर्जा प्रदान करना – स्वस्थ प्राण को शरीर में स्थानांतरित करने की प्रक्रिया।

इकाई – 2

आध्यात्मिक विकास – प्राणिक चिकित्सा के साथ आत्म–जागरूकता और ध्यान का गहरा अभ्यास।

विशेष तकनीकें – स्वयं की चिकित्सा (सेल्फ हीलिंग), दूरस्थ चिकित्सा (डिस्टेंस हीलिंग) और समूह चिकित्सा।

इकाई – 3

रेकी का अर्थ एवं इतिहास– ऊर्जा चिकित्सा की अवधारणा। ऊर्जा के मूल सिद्धांत – चक्र और ऊर्जा क्षेत्र (ऑरा) का परिचय।

रेकी के पाँच सिद्धांत – अर्थ और दैनिक जीवन में प्रयोग

इकाई – 4

अभ्यास – स्वयं को रेकी देना एवं दूसरों को रेकी देने की प्रक्रिया, दूरस्थ रेकी प्रक्रिया।

रेकी प्रतीक – जापानी और भारतीय प्रतीकों का परिचय

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. Miracles Through Pranic Healing – Master Choa Kok Sui
2. प्राण चिकित्सा विज्ञान – पंडित श्री राम शर्मा आचार्य।
3. The Original Reiki Hand Book of Dr. Makao Usui
4. Empowerment through Reiki – Paula Horan, Publisher – Motilal Banarshidass Publishers
5. एडवांस रेकी – सुरेन्द्र नाथ सक्सेना

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 4th Semester
MYOG-404
योग अध्यापन विधियाँ (Teaching Methods of Yoga)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)**अधिगम परिणामः**

1. योग अभ्यासों को प्रस्तुत करना सीख सकेंगे।
2. योग अध्यापन के सिद्धांतों और उसको प्रभावित करने वाले कारकों से अवगत हो जाएगें।
3. योग शिक्षण अनुसार पाठ योजना का निर्माण कर सकेंगे।
4. कक्षा संचालन के बारे में सीख सकेंगे।
5. योग केंद्र, योग शिक्षक व योग कक्षा का मूल्यांकन कर सकेंगे।

इकाई – 1

योग शिक्षण विधि : अर्थ, सिद्धांत, महत्व, प्रकार एवं प्रभावित करने वाले कारक।

इकाई – 2

प्रस्तुति : अर्थ एवं प्रकार
योग शिक्षण सहायक सामग्री : अर्थ एवं प्रकार।
योग शिक्षण सहायक सामग्री को प्रभावित करने वाले कारक।
आधुनिक काल में योग शिक्षण सहायक सामग्री की आवश्यकता।

इकाई – 3

योग पाठ योजना (एकल व समूह योजना) : अर्थ, सिद्धान्त उपादेयता एवं प्रभावित करने वाले कारक।

इकाई – 4

कक्षा प्रबंधन एवं कार्यक्रम मूल्यांकन : अर्थ एवं उपादेयता, प्रबंधन स्तर
मूल्यांकन : योग केन्द्र, योग संस्थान, योग कक्षा, शिक्षक के मापदण्ड, प्रक्रिया, उपकरण, परिणाम।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. योग अभ्यासों की अध्यापन विधियाँ – कैवल्यधाम, लोना वाला।
2. Gore MM: Anatomy and Physiology of Yogic Practices.
3. Swami Dhirendra Brahmachari: Yogasana Vijnana, Surya Namaskara.
4. Swami Kuvalyananda: Asanas, Yoga-Mimamsa Publications.
5. Swami Kuvalyananda: Pranayama, Yoga-Mimamsa Publications.
6. Yoga Instructiors course Self Learning Materials, Vol-I and Vol-II, SVYP, 2009.
7. MDNIY, New Delhi: Shatkarma, Yogasana, Pranayama.

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 4th Semester
MYOG-405
योग और मूल्य शिक्षा (Yoga and Value Education)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)**अधिगम परिणामः**

1. आधुनिक जीवन में योग का महत्व के बारे में सीख सकेंगे।
2. भारतीय परंपरा में मूल्य शिक्षा की अवधारणा से अवगत हो जाएगें।
3. मानवीय मूल्यों की अवधारणा से अवगत हो जाएगें।
4. मूल्य शिक्षा के व्यावहारिक पक्ष को प्रभावित करने वाले कारकों से अवगत हो जाएगें।

इकाई – 1

योग – परिचय, परिभाषा, उद्भव और महत्व।
योग के प्रकार – कर्म योग, भक्ति योग, ज्ञान योग, राज योग।
आधुनिक जीवन में योग का महत्व, योग और मानसिक स्वास्थ्य।

इकाई – 2

मूल्य शिक्षा – परिचय, परिभाषा, प्रकार और आवश्यकता, शिक्षा में मूल्यों की भूमिका।
भारतीय परंपरा में मूल्य शिक्षा की अवधारणा, जीवन में नैतिकता का महत्व।

इकाई – 3

मानवीय मूल्य – सत्य, अहिंसा, प्रेम, करुणा, क्षमा, सहयोग, ईमानदारी, आत्म–नियंत्रण, विनम्रता, सहनशीलता
महापुरुषों के जीवन से प्रेरक प्रसंग (स्वामी विवेकानंद, स्वामी दयानंद, महात्मा बुद्ध)

इकाई – 4

मूल्य शिक्षा का व्यावहारिक पक्ष – युवाओं में नैतिक संकट और उसका समाधान, व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में नैतिकता, नेतृत्व विकास और चरित्र निर्माण, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और मानसिक संतुष्टि।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. योग शिक्षा – रजनी गौतम
2. योग और आयुर्वेद – आचार्य बालकृष्ण
3. शारीरिक शिक्षा एवं योग – डॉ. अशोक कुमार
4. मूल्यपरक शिक्षा – डॉ. एस. के. कोचर
5. शिक्षा में नैतिक मूल्य – डॉ. रामनाथ शर्मा
6. मूल्य शिक्षा और भारतीय संस्कृति – डॉ. रेखा अवस्थी
7. शिक्षा और जीवन मूल्य – डॉ. ए. के. शर्मा
8. Yoga And Healthy Aging – Dr. Parmod Kumar Sethi
9. Yoga Education – Kamakhya Kumar

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 4th Semester
MYOG-406
पंचकर्म (Panchkarma)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. विद्यार्थियों को पंचकर्म से अवगत कराना।
2. रोगों की पुनरावृत्ति पर रोकथाम लगाना।
3. रोग प्रतिरोधक क्षमता को विकसित करना।
4. आयुर्वेदिक औषधियों का शरीर में सही अवशोषण करना।

इकाई – 1

पंचकर्म – परिचय (परिभाषा), आयुर्वेद में पंचकर्म का इतिहास, पंचकर्म शोधन व शमन चिकित्सा, पंचकर्म का आधुनिक चिकित्सा में उपयोग, पंचकर्म का प्रयोजन, लाभ, सावधानियाँ।

इकाई – 2

पूर्वकर्म – पूर्व शोधन क्रियाएँ, दीपन–पाचन, स्नेहन, स्वेदन
प्रधान कर्म – मुख्य पंचकर्म विधियाँ – वमन, विरेचन, बस्ती, नस्य, रक्तमोक्षण

इकाई – 3

पश्चात् कर्म – संसर्जन कर्म (विशेष आहार योजना), रोगी के लिए दिनचर्या व सावधानियाँ, रसायन
उपकरण व सामग्रियाँ – पंचकर्म उपचार कक्ष की व्यवस्था, आवश्यक औषधियाँ व तेल, उपकरणों की सफाई व स्वच्छता नियम

इकाई – 4

रोगानुसार पंचकर्म चिकित्सा – कमर दर्द, शियाटिका, रियूमेटाइड एवम् आस्टिओ अर्थोराइटिस, दमा, कब्ज, अजीर्ण, अम्लपित्त, अवसाद, चिन्ता, अनिद्रा, माइग्रेन, तनाव, पंचकर्म के स्वास्थ्य संवर्द्धनात्मक एवम् चिकित्सकीय प्रयोग।

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य : आचार्य बालकृष्ण
2. आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सा : आचार्य मुकुन्दीलाल द्विवेदी
3. आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सा : डॉ. विद्याधर शुक्ल
4. आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सा विज्ञान : विजय कुमार राय
5. पंचकर्म संग्रह : मनोज के शामकुवर
6. पंचकर्म विज्ञान : वैध हरिदास कस्तुरे
7. Panchkarma Treatment – Ajay Kumar Sharma

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 4th Semester
MYOG-407
स्वरयोग (Swaryoga)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)**अधिगम परिणामः**

1. स्वर योग की उत्पत्ति, महत्व और उपयोगिता को समझना।
2. इसके वैज्ञानिक, चिकित्सकीय व आध्यात्मिक पहलुओं को समझना।
3. दैनिक जीवन में व्यावहारिक अनुप्रयोगों को समझना।

इकाई – 1
स्वर योग का परिचय

स्वर योग की उत्पत्ति और इतिहास, स्वर योग और शिव स्वरोदय का संबंध, स्वर योग का महत्व और जीवन में उपयोगिता ।

इकाई – 2
श्वास–प्रश्वास का विज्ञान

नासिका स्वर (दाएं और बाएं नथुने से श्वास का प्रवाह), स्वरों का पंचतत्वों (जल, अग्नि, वायु, पृथ्वी, आकाश) से सम्बंध, श्वास की गति और आयु पर प्रभाव, स्वर परिवर्तन का समय और चक्र (दिन–रात के अनुसार) सूर्य स्वर, चंद्र स्वर और सुषुम्ना स्वर का अध्ययन, स्वर परिवर्तन के संकेत और उनकी पहचान।

इकाई – 3
स्वर योग और दैनिक जीवन

विभिन्न कार्यों के लिए उपयुक्त स्वर (जैसे यात्रा, भोजन ध्यान) स्वर के आधार पर निर्णय लेने की प्रक्रिया। स्वास्थ्य सुख–दुख और रोगों की भविष्यवाणी की

इकाई – 4
व्यावहारिक अनुप्रयोग

स्वर योग से रोग निदान और उपचार – स्वर विज्ञान के माध्यम से मानसिक शांति और आत्मा जागरूकता स्वर योग से रोग निदान और उपचार, कार्यसिद्धि के लिए स्वर का उपयोग, प्रश्नोत्तर पद्धति और भविष्य ज्ञान

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. स्वरयोग विज्ञान – डॉ राकेश गिरि, प्रकाशक – शिक्षा भारती, उतराखण्ड
2. स्वर योग – स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, प्रकाशक – योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
3. स्वर योग – स्वामी शिवानन्द, प्रकाशक – डिवाइन लाइफ सोसायटी, उतराखण्ड
4. स्वर विज्ञान – डॉ वाई. डी. गहराना, प्रकाशक – दीप पब्लिकेशन, आगरा।
5. Swara Yoga – Swami Muktibodhananda

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 4th Semester
MYOG-408
यज्ञ चिकित्सा (Yagya Therapy)

Credit: 4 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **14 marks** i.e., two marks each question (2x7=14 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (14x 4= 56 Marks)

अधिगम परिणामः

1. शरीर, मन एवं वातावरण के शुद्धिकरण से अवगत करवाना।
2. रोग प्रतिरोधक क्षमता के विषय में अवगत करवाना।
3. आध्यात्मिक उन्नति एवं चेतना के विकास से अवगत करवाना।

इकाई – 1

यज्ञ का परिचय – यज्ञ की परिभाषा एवम् इतिहास, वैदिक यज्ञ, आधुनिक यज्ञ

यज्ञ के अंग – समिधा, आहुति, मंत्र, यज्ञ–कुण्ड, यज्ञ से निकलने वाली गैसों का प्रभाव, यज्ञ और ऊर्जा विज्ञान, वातावरण शुद्धिकरण, यज्ञ के प्रकार, पंचमहाभूत सिद्धान्त एवम् यज्ञ

इकाई – 2

यज्ञ से शारीरिक, मानसिक आध्यात्मिक स्वास्थ्य में सुधार, रोगनिवारण में यज्ञ की भूमिका, तनाव, अनिद्रा, अवसाद आदि में यज्ञ की उपयोगिता यज्ञ की तैयारी एवम् विधि, रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि, रोग विशेष के निवारण हेतू यज्ञ की समय–अवधि

इकाई – 3

विभिन्न प्रकार के यज्ञ, अग्निहोत्र, पूर्णाहुति, विशिष्ट रोग – निवारक यज्ञ, यज्ञ में प्रयुक्त औषधियाँ एवम् उनकी उपयोगिता, रोगानुसार यज्ञ की विधि

इकाई – 4

शारीरिक रोग– अस्थमा, त्वचा रोग, पाचन तंत्र संबंधी विकार

जीवनशैली रोग – मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा

संक्रमण रोग – वायरल, बैक्टीरियल

संदर्भ ग्रंथ सूची–

1. यज्ञ चिकित्सा विज्ञान – डॉ. प्रणव पाण्डया
2. अग्निहोत्र एवम् यज्ञ की वैज्ञानिकता – पं॰ श्री राम शर्मा आचार्य
3. यज्ञ–थैरेपी – संदीप आर्य
4. Yogya – Dr. Pranav Pandya

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 4th Semester
MYOG-409
प्रायोगिक योग – IV (Yoga Practicum-IV)

Credit: 4 [Total Marks 100 = External 70 + Internal 30]

अधिगम परिणामः

1. विभिन्न वैकल्पिक चिकित्सा का व्यावहारिक अभ्यास करना।
2. उनके वैज्ञानिक व चिकित्सकीय पहलुओं को समझना।
3. आत्म –जागरूकता व आध्यात्मिक विकास करना।

1. मर्म चिकित्सा	–	10 अंक
2. सुजोक	–	10 अंक
3. मंत्रयोग चिकित्सा	–	10 अंक
4. प्राण चिकित्सा	–	10 अंक
5. रेकी चिकित्सा	–	10 अंक
6. स्वर योग चिकित्सा	–	10 अंक
7. यज्ञ चिकित्सा	–	10 अंक

Note: The students have to submit the practical file to the Practicum Co-ordinator allotted by the Department before theory examination. The practical exam of the course shall be held as per notification issued by the competent authority. The evaluation shall be done jointly by internal and external examiner as per scheme of examination.

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 4th Semester
MYOG-410
लघुशोध (Dissertation)

Credit: 12 [Total Marks 300 = External 200 + Internal 100]

Important Instructions:
The dissertation work shall be compulsory for those studemts who opt for dissertation in 4h semester. The staff council of the department will decide and declare the number of seats for Dissertation Work of 12 Credits in the 4th semester at the beginning of the 3rd semester depending upon the availability of infrastructure, faculty, and expertise in the area of specialization. The student opting dissertation shall select a problem on any area of Yoga Science, carry out intensive research work and prepare a research report under the guidance of a supervisor allotted by the department. He/she will be required to submit the complete dissertation to the Department 15 days before the theory examination. The evaluation of the dissertation and viva-voce shall be held as per scheme of examination on a date fixed by the University.

अधिगम परिणामः

1. विद्यार्थियों में अनुसंधान प्रवृत्ति का विकास करना।
2. स्वतंत्र रूप से किसी विशेष विषय पर गहन अध्ययन करना।
3. वैज्ञानिक, तार्किक और आलोचनात्मक दृष्टिकोण विकसित करना।

अनुसंधान विषय का चयन

- छात्र अपने रूचि के क्षेत्र से संबंधित विषय का चयन करेगा।
- विषय नवीन, प्रासंगिक और शोध योग्य होना चाहिए।
- विषय चयन गाइड की स्वीकृति से होगा।

अनुसंधान प्रस्ताव

- प्रस्तावना
- उद्देश्य एवम् शोध प्रश्न
- पृष्ठभूमि अध्ययन
- अनुसंधान विधि
- संभावित निष्कर्ष उपयोगिता

शोध कार्य की प्रक्रिया

- डाटा संग्रहण
- डाटा विश्लेषण
- रिपोर्ट लेखन
- संदर्भ एवम् उद्धरण शैली का पालन (Referencing style – APA/MLA)

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

लघुशोध का प्रारूप

1. प्रस्तावना
2. साहित्य समीक्षा
3. अनुसंधान पद्धति
4. विश्लेषण और निष्कर्ष
5. सारांश और सुझाव
6. परिशिष्ट
7. संदर्भ सूची

मूल्यांकन प्रणाली

- शोध प्रस्ताव प्रस्तुति – 50 अंक
- मध्यकालीन रिपोर्ट – 50 अंक
- अंतिम रिपोर्ट प्रस्तुति एवम् मौखिक परीक्षा – 200 अंक

समय–सीमा

- विषय चयन, प्रस्तावना प्रस्तुति – पहले माह
- मध्यकालीन मूल्यांकन – तीसरे माह
- अंतिम रिपोर्ट जमा – चौथे/पांचवे माह
- मौखिक परीक्षा – पांचवे माह/छठे माह

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)

M.A. Yoga Science 4th Semester
MYOG-OEC-411
(Research Ethics)

Credit: 2 **Time Allowed: 3 Hours** [Total Marks 50 = External 35 + Internal 15]

Instructions for Paper- Setter and Students

a) There shall be **nine** questions in all. First question is **compulsory and** will contain **7** short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry **7 marks** i.e., one marks each question (1x7=7 Marks).

b) Each unit shall have **two** questions and the students attempt **one** question from each unit. (7x 4= 28 Marks)

CourseLearningOutcomes (CLO)

After completing this course, the learner will be able to:

1. Identify and explain core principles of research ethics.
2. Recognize ethical issues in various stages of research.
3. Apply ethical standards institutional guidelines.
4. Evaluate ethical considerations in human and animal research.

UNIT- 1
(Philosophy and Ethics)

Philosophy: definition, Nature, Scope, Concept & Branches.

Ethics: Definition, Moral Philosophy, Nature of Moral Judgements and Reactions.

UNIT- 2
(Scientific Conduct)

Research Ethics: Intellectual Honesty and Research Integrity.

Scientific Misconduct: Falsification, Fabrication and Plagiarism (FFP)

UNIT- 3
(Plagiarism)

Plagiarism: Concept, Types and Importance.

Redundant Publications: Duplicate and overlapping publications, salami slicing; selective reporting and misrepresentation of data. Use of plagiarism software like Turnitin, Urkund and other open source software tools.

UNIT- 4
(Publication Ethics)

Publication Ethics: Definition, Introduction and Importance.

Publication Misconduct: Definition, concept, problems that lead to unethical behaviour and vice versa, types.

References-

1. Bird, A. (2006). Philosophy of Science. Routledge.
2. MacIntyre, Alasdair (1967). A Short History of Ethics. London.
3. P. Chaddah, (2018) Ethics in Competitive Research: Do not get scooped; do not get plagiarized. ISBN: 978-9387480865
4. National Academy of Sciences, National Academy of Engineering and Institute of Medicine. (2009). On Being a Scientist: A Guide to Responsible Conduct in Research, Third Edition. National Academies Press.
5. Resnik, D. B. (2011). What is ethics in research & why is it important. National Institute of Environmental Health Sciences. Retrieved from https://www.niehs.nih.gov/research/resources/bioethics/whatis/index.cfm
6. Beall, J. (2012). Predatory publishers are corrupting open access. Nature, 489(7415), 179–179. https://doi.org/10.1038/489179a
7. Indian National Science Academy (INSA). Ethics in Science Education, Research and Governance (2019). ISBN: 978-81-939482- http://www.insaindia.res.in/pdf/Ethics_Book.pdf

Chairperson,
Department of Yoga Science
C.R.S. University,Jind (Haryana)