द्विवार्षिक स्नातकोत्तर परीक्षा पाठ्यक्रम

2- Year POST GRADUATE EXAMINATION SYLLABUS

एम.एस.सी. -योगविज्ञान

M.Sc.-Yogic Science

(Programme Code – MSC-YOG)

L.O.C.F.

अधिगम परिणाम-आधारित पाठ्यचर्या रूपरेखा

2025-2026

(योग विभाग)

प्राचीन विज्ञान सङ्काय

Faculty of Pracheen Vigyan

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय

MAHARSHI PANINI SANSKRIT EVAM VEDIC VISHWAVIDYALAYA

देवास मार्ग, उज्जैन (मध्यप्रदेश) भारत, पिन - 456010

Email:- regpsvvmp@rediffmail.com, Website:- www.mpsvv.ac.in

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

परीक्षापाठ्यक्रम नियमावली

1. **पाठ्यक्रम का स्वरूप -**

अधिगम परिणाम-आधारित पाठ्यचर्या रूपरेखा (LOCF) पर आधारित द्विवार्षिक एम.एस.सी. (योगविज्ञान) परीक्षा (नियमित एवं स्वाध्यायी) का पाठ्यक्रम चार सत्रार्द्धों में विभक्त होगा। पाठ्यक्रम में प्रतिसत्रार्द्ध 5 प्रश्नपत्र होंगे। 5-5 क्रेडिट के चार अनिवार्य प्रश्नपत्र मूल विषय के होंगे। पाँचवें प्रश्नपत्र के रूप में 2 क्रेडिट के प्रशिक्षुता/सङ्गोष्ठी/मूल्याधारित पाठ्यक्रम आदि शासन द्वारा जारी अध्यादेश 14 (2) के अनुसार होंगे। छात्रों द्वारा VAC पाठ्यक्रम अन्य विषय से भी चयन किये जा सकेंगे। पाठ्यक्रम में प्रथम 4 प्रश्नपत्रों हेतु पूर्णाङ्क 100 है। जिसमें 40 अङ्कों का आन्तरिक मूल्याङ्कन तथा 60 अङ्कों की सैद्धान्तिक (बाह्य) परीक्षा होगी।

2. प्रवेशनियम

द्विवार्षिक एम.एस.सी. (योगविज्ञान) परीक्षा में निम्नलिखित परीक्षोत्तीर्ण छात्र प्रवेश प्राप्त कर सकेंगे -

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग नईदिल्ली द्वारा मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय/संस्थान से (किसी भी विषय में) त्रिवार्षिक स्नातक परीक्षा उत्तीर्ण छात्र प्रवेशार्ह होंगे।

3. परीक्षायोजना

1. द्विवार्षिक एम.एस.सी. (योगविज्ञान) परीक्षा का माध्यम हिन्दी अथवा संस्कृत होगा। परियोजना प्रतिवेदन/लघुशोधप्रबन्ध की भाषा भी संस्कृत अथवा हिन्दी होगी।

4. प्रश्नपत्रनिर्माणयोजना -

मुख्य पाठ्यक्रमों हेतु

प्रतिप्रश्नपत्र अधोलिखित अनुसार त्रिविध प्रश्न होंगे। उनमें प्रत्येक प्रश्न में एक विकल्प अनिवार्य रहेगा।

क्रमांक	प्रश्नप्रकार	प्रश्नसङ्ख्या	अङ्क	योग
1	बहुविकल्पकीय	5	1	5
2	लघूत्तरीय/टिप्पण्यात्मक	5	3	15
3	निबन्धात्मक/व्याख्यात्मक	5	8	40
4	आन्तरिकमूल्याङ्कन			40
योग				100 अङ्क

VAC पाठ्यक्रमों हेतु

प्रतिप्रश्नपत्र अधोलिखित अनुसार त्रिविध प्रश्न होंगे। उनमें प्रत्येक प्रश्न में एक विकल्प अनिवार्य रहेगा।

क्रमांक	प्रश्नप्रकार	प्रश्नसङ्ख्या	अङ्क	योग
1	बहुविकल्पकीय	5	2	10
2	लघूत्तरीय/टिप्पण्यात्मक	5	6	30
3	निबन्धात्मक/व्याख्यात्मक	5	12	60
योग				100 अङ्क

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

5. ग्रेडिंगपद्धति-

द्विवार्षिक एम. एस.सी. (योगविज्ञान) परीक्षा में परीक्षाफल प्रकाशन में ग्रेडिंग पद्धति अपनायी जाएगी।

CONVERSION OF MARKS INTO GRADE AND GRADE POINT			
MARKS OBTAINED	GRADE	GRADE POINT	DESCRIPTION
> 90%	O	10	Outstanding
> 80%	A+	9	Excellent
>70%	A	8	Very Good
>60%	B+	7	Good
>50%	B	6	Above Average
>40%	C	5	Average
40%	P	4	Pass
<40%	F	0	Fail
Ab	Ab	0	Absent

Equivalent Percentage= CGPA X 10

The Maximum Marks per paper is fixed at 100

(If it is less or more than 100, convert it into 100 for grading)

Cumulative Grade Point Average

Based on the grades obtained in all the subjects registered for by a student, his or her cumulative Grade point Average Semester Grade Point Average (SGPA) and Cumulative Grade Point Average (CGPA) is calculated as follows:

$$\text{SGPA/CGPA} = \frac{\Sigma \text{ (No. of credits * Grade Point)}}{\Sigma \text{No. of Credits}}$$

SGPA/CGPA is rounded off to the decimal Place.

- जो छात्र किसी सत्रार्द्ध के कुछ पाठ्यक्रमों (प्रश्नपत्रों) में अनुत्तीर्ण होते हैं, किन्तु यदि वे सत्रार्द्ध के कुल क्रेडिट (22) का 40% (अर्थात् 9 क्रेडिट) प्राप्त कर लेते हैं, तो उन्हें अनन्तिम रूप से अग्रिम सत्रार्द्ध में प्रोन्नत किया जावेगा तथा अनुत्तीर्ण पाठ्यक्रमों में उन्हें **एटीकेटी** प्राप्त होगी।
- शोध प्रबन्ध/परियोजना/सङ्गोष्ठी को पूर्ण न कर सके अथवा असफल रहे छात्रों को दो सत्रार्द्ध तक इन्हें दोहराने का अवसर मिलेगा। यदि दोनों सत्रार्द्ध में छात्र इन्हें पूर्ण नहीं कर सका, तो वह सम्बन्धित उपाधि का पात्र नहीं होगा।

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

6. उपलब्ध स्थान -

उक्त पाठ्यक्रम में प्रवेश हेतु उपलब्ध स्थान प्रवेश अधिसूचना द्वारा निर्धारित होंगे। प्रवेश के लिए उपलब्ध स्थानों पर राज्यशासन के नियमानुसार आरक्षण प्रदान किया जाएगा। अधिक प्रवेशार्थी होने की स्थिति में प्रत्येक सत्र में विश्वविद्यालय प्रशासन से स्थानवृद्धि की स्वीकृति प्राप्त करना अनिवार्य होगा।

7. शुल्क -

छात्रों का प्रवेश शुल्क, परीक्षा तथा अन्य विभिन्न गतिविधियों का शुल्क विश्वविद्यालय के सम्बन्धित अध्यादेश के प्रावधानों के अनुसार निर्धारित किया जाएगा, जिन्हें समय-समय पर आवश्यक होने पर संशोधित किया जा सकेगा।

8. परीक्षा सञ्चालन एवं उपाधि की पात्रता -

प्रस्तुत पाठ्यक्रम की परीक्षा का सञ्चालन विश्वविद्यालय द्वारा सम्बन्धित अध्यादेशों में विहित प्रावधानों के अनुसार किया जायेगा। उक्त स्नातकोत्तर परीक्षा पूर्ण करने के पश्चात् उत्तीर्ण होने पर **द्विवार्षिक एम्.ए.-ज्योतिर्विज्ञान** की उपाधि प्रदान की जाएगी।

9. अवधि-

अध्यादेश 14 (2) के अनुसार द्विवार्षिक स्नातकोत्तर कार्यक्रम को **अधिकतम चार वर्षों में पूर्ण करना अनिवार्य है।** द्विवार्षिक स्नातकोत्तर कार्यक्रम में नामाङ्कित विद्यार्थियों के लिए केवल एक निकास बिन्दु (Exit point) उपलब्ध है। यदि कोई विद्यार्थी सफलतापूर्वक पहला शैक्षणिक वर्ष पूर्ण कर लेता है (44 क्रेडिट अर्जित करके), तो वह कार्यक्रम से बाहर निकल सकता है और उसे **स्नातकोत्तर पत्रोपाधि** प्रदान की जावेगी। **विद्यार्थी बाहर निकलने के बाद अधिकतम दो शैक्षणिक वर्षों के भीतर अपनी स्नातकोत्तर उपाधि पूर्ण करने के लिए पुनः कार्यक्रम में प्रवेश ले सकते हैं।**

10. सङ्गोष्ठी पाठ्यक्रम सञ्चालन- छात्रों द्वारा प्रथम अथवा तृतीय सत्रार्द्ध हेतु सङ्गोष्ठी पाठ्यक्रम चयन किये जाने पर विभागाध्यक्ष द्वारा सम्बद्ध विषय में मुख्य चार पाठ्यक्रमों पर आधारित सङ्गोष्ठी शीर्षकों की विस्तृत सूची जारी की जावेगी, जिन पर कक्षा में विमर्श किया जावे। परीक्षा आन्तरिक मूल्याङ्कन द्वारा सम्पादित की जावेगी। तृतीय सत्रार्द्ध के जो भी छात्र सङ्गोष्ठी पाठ्यक्रम स्वीकार करेंगे, उन्हें उस सत्रार्द्ध की अवधि में राष्ट्रीय/अन्तर्राष्ट्रीय स्तर की न्यूनतम एक सङ्गोष्ठी/कार्यशाला/परिसंवाद में सहभागिता करना अनिवार्य होगा तथा सम्बन्धित सङ्गोष्ठी/कार्यशाला/परिसंवाद का प्रतिवेदन, प्रमाणपत्र एवं शोधपत्र प्रस्तुत करना अनिवार्य रहेगा।

11. कार्यक्रम योजना

वर्ष/ सत्रार्द्ध		पाठ्यक्रम प्रकार: मुख्य पाठ्यक्रम एवं क्रेडिट — पाठ्यक्रम स्तर	मुख्य पाठ्यक्रम	प्रक्टिकम कोर्स (Practicum Course)	क्रेडिट	इन्टर्नशिप/ अप्रेंटिसशिप/ सङ्गोष्ठी अथवा VAC (CHM/ EEMC)	कुल क्रेडिट
प्रथम वर्ष	प्रथम सत्रा	400	CC-11 योग के आधारभूत तत्व	PC-11 योग प्रायोगिक	5	इन्टर्नशिप/ अप्रेंटिसशिप अथवा सङ्गोष्ठी (2 क्रेडिट)	22
		400	CC-12 हठयोग के सिद्धान्त	----	5		

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

र्ष	र्द्ध	400	CC-13 मानव चेतना एवं भारतीय दर्शन	----	5		
	द्वितीय सत्रार्द्ध	400	CC-21 पतंजल योग सूत्र	PC-21 योग प्रायोगिक	5	VAC (CHM/ EEMC) (2 क्रेडिट)	22
		500	CC-22 शारीर रचना एवं क्रिया विज्ञान	----	5		
		500	CC-23 योग उपनिषद्	----	5		
		टिप्पणी- वर्ष के अन्त में बाहर होने वाले छात्रों को स्नातकोत्तर पत्रोपाधि प्रदान की जाएगी।					
		द्वितीय वर्ष विकल्प- 1 (केवल पाठ्यक्रम कार्य)					
द्वितीय वर्ष	तृतीय सत्रार्द्ध	500	CC-31 श्रीमद्भागवद्गीता का यौगिक पक्ष	PC-11 योग प्रायोगिक	5	सङ्गोष्ठी (2 क्रेडिट)	22
		500	CC-32 योग चिकित्सा	----	5		
		500	CC-33 शोध प्रविधि एवं सांख्यिकी	----	5		
	चतुर्थ सत्रार्द्ध	500	CC-41 आयुर्वेद की मूल अवधारणा एवं स्वस्थ्यवृत्त	PC-21 योग प्रायोगिक	5	VAC (CHM/ EEMC) (2 क्रेडिट)	22
		500	CC-42 वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति	----	5		
		500	CC-43 योग की शिक्षण विधियाँ अथवा लघुशोधप्रबन्ध	----	5		
		द्वितीय वर्ष विकल्प- 2 (पाठ्यक्रम कार्य एवं शोध कार्य)					
द्वितीय वर्ष	तृतीय सत्रार्द्ध	500	CC-31 श्रीमद्भागवद्गीता का यौगिक पक्ष	PC-31 योग प्रायोगिक	5	सङ्गोष्ठी (2 क्रेडिट)	22
		500	CC-32 योग चिकित्सा	----	5		
		500	CC-33 शोध प्रविधि एवं सांख्यिकी	----	5		
	चतु		शोधनिबन्ध/ परियोजना/ पेटेन्ट (अन्तः अथवा बाह्य)				22

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

	र्थ स त्रा र्द्ध			
		द्वितीय वर्ष विकल्प- 3 (केवल शोध कार्य)		
द्वितीय वर्ष	तृतीय सत्रार्द्ध		शोधनिबन्ध/ परियोजना/ पेटेन्ट (अन्तः अथवा बाह्य)	22
	चतुर्थ सत्रार्द्ध		शोधनिबन्ध/ परियोजना/ पेटेन्ट (अन्तः अथवा बाह्य)	22

पाठ्यक्रम प्रकार

मुख्य पाठ्यक्रम (Core Course) CC- किसी विषय/कार्यक्रम का अनिवार्य पाठ्यक्रम जिसका उद्देश्य विषय/कार्यक्रम का आवश्यक मौलिक, व्यापक और उन्नत ज्ञान प्रदान करना है।

मूल्य-संवर्धित पाठ्यक्रम (Value-Added Course) VAC - मूल्यवर्धित पाठ्यक्रम विशिष्ट पाठ्यक्रम होते हैं जो छात्रों को नियमित पाठ्यक्रम से परे, किसी विशिष्ट क्षेत्र में अतिरिक्त कौशल, ज्ञान और विशेषज्ञता प्रदान करते हैं। ये पाठ्यक्रम छात्रों की रोज़गार क्षमता, करियर की संभावनाओं और व्यक्तिगत विकास को बढ़ाने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं।

संवैधानिक, मानवीय और नैतिक मूल्य (Constitutional, Human and Moral) CHM- ये 'मूल्य वर्धित पाठ्यक्रम' हैं जिनका उद्देश्य संवैधानिक, मानवीय एवं नैतिक मूल्यों तथा बौद्धिक संपदा अधिकार (आईपीआर) पर शिक्षा एवं अभ्यास प्रदान करना है।

रोजगार एवं उद्यमिता कौशल पाठ्यक्रम (Employability and Entrepreneurship Skill Course) EEMC-
रोजगार योग्यता एवं उद्यमिता कौशल पाठ्यक्रम एक ऐसा पाठ्यक्रम है, जिसका उद्देश्य रोजगार योग्यता कौशल को बढ़ाना और प्रमुख व्यक्तिगत विशेषताओं को विकसित करना है, जो रोजगार क्षमता पैदा करने और कार्यस्थल पर प्रभावी प्रदर्शन के लिए तैयार करने के लिए आवश्यक हैं।

प्रशिक्षुता (Internship)- इंटर्नशिप किसी व्यक्ति द्वारा किसी संगठन में काम करने के ढङ्ग को समझने के अतिरिक्त, किसी विशिष्ट कार्य या भूमिका के लिए कौशल योग्यता में सुधार और सीखने के अवसरों के साथ-साथ शोध क्षमताओं का निर्माण करने के लिए भी की जाती है। इंटर्नशिप इस प्रकार आयोजित की जानी चाहिए कि इससे इंटर्न के साथ-साथ इंटर्नशिप प्रदान करने वाले संगठन को भी लाभ हो।

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

कार्यस्थल के लिए आवश्यक सही दृष्टिकोण के साथ व्यावहारिक अनुभव और अनुभव विकसित करके स्नातकोत्तरों की रोजगार क्षमता में सुधार किया जा सकता है। इंटर्नशिप उन महत्वपूर्ण उपकरणों में से एक है जो इन रोजगार कौशलों को बेहतर बनाने में मदद करते हैं और छात्रों में रोजगार के लिए योग्यता, क्षमता, पेशेवर कार्य कौशल, विशेषज्ञता और आत्मविश्वास पैदा करने और शोध के प्रति रुचि/जुनून विकसित करने में मदद कर सकते हैं। इंटर्न कार्यस्थल में सिद्धांत के अनुप्रयोग को समझ सकते हैं। इंटर्नशिप को मोटे तौर पर दो प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है-

i. रोजगार क्षमता बढ़ाने के लिए इंटर्नशिप

ii. शोध योग्यता विकसित करने के लिए इंटर्नशिप

शिक्षुता (Apprenticeship) - शिक्षुता प्रशिक्षण किसी भी उद्योग या प्रतिष्ठान में प्रशिक्षण का एक कोर्स है, जो नियोक्ता और शिक्षुओं के बीच शिक्षुता के अनुबंध के अनुसरण में और निर्धारित नियमों और शर्तों के अनुसार किया जाता है।

सङ्गोष्ठी (Seminar) – सङ्गोष्ठी गतिविधि आधारित पाठ्यक्रम हैं, जिनमें छात्र सामान्यतः अपनी कक्षा में तैयार किए गए प्रदत्त कार्य (Assignments), परियोजना (Project) / विषय बिन्दु तथा शीर्षक आधारित चर्चा (Theme & Topics) करते हैं।

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

प्राचीन विज्ञान संकाय
[योग विभाग]

एम.एस.सी यौगिक विज्ञान

प्रथम सत्रार्द्ध पाठ्यक्रम

कार्यक्रम कूट- **M.SC-YOG**

पाठ्यक्रम (शैक्षणिक वर्ष 2025-2026)

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय, उज्जैन (म.प्र.) 456010

ईमेल: - regpsvvmp@rediffmail.com, वेबसाइट: - www.mpsvv.ac.in

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc.) 1 सत्रार्द्ध- कोर-1, प्रश्न पत्र- 1			
भाग: अ परिचय			
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा:एम.एस.सी. योग विज्ञान	सत्रार्द्ध: प्रथम	सत्र:2025-26
विषय: योगविज्ञान			

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YS– 11	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	योग के आधारभूत तत्व (Fundamentals of Yoga)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	CC-11 (प्रथम प्रश्न पत्र)	
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	यह पाठ्यक्रम छात्रों को पाठ्य और दार्शनिक दृष्टिकोण से योग परंपरा से परिचित कराएगा। • योग की प्राथमिक अवधारणाओं से परिचय। • जीवन और कल्याण के लिए एक अभिन्न दृष्टिकोण के रूप में योग दर्शन से परिचय होगा • शारीरिक और मानसिक उपचार में योगाभ्यास का लाभ होगा।	
6	क्रेडिटमान	5	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 40+60	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 14+24

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु

व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह)

L-T-P: **2-0-0**

व्याख्यान की कुल संख्या=90		
इकाई	विषय	घंटे
I	**योग:अर्थ, परिभाषा और उद्देश्य , योग का विकास क्रम** आधुनिक युग और कार्यक्षेत्र में योग की प्रासंगिकता, योग के बारे में भ्रांतियां और उनके समाधान व्यायाम की यौगिक और गैर-यौगिक प्रणाली में अंतर **गतिविधियाँ-** आधुनिक समय अनुसार योग और व्यायाम में अन्तर पर प्रश्न उत्तर	15
II	**विभिन्न ग्रंथों में योग का स्वरुप:** वेद, उपनिषद्, श्रीमद्भागवद्गीता, योग वशिष्ठ, जैन दर्शन, बौद्ध दर्शन **गतिविधियाँ-** उपर्युक्त ग्रन्थों पर चार्ट निर्माण	15
III	**योग:** भक्ति योग, ज्ञान योग, कर्म योग, लय योग, हठ योग, राज योग, मंत्र योग, तंत्र योग **गतिविधियाँ-** श्रम दान	15
IV	**विभिन्न योगियों का परिचय-** महर्षि पतंजलि, गुरु गोरक्षनाथ, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविन्द, महर्षि रमण, श्यामाचरण लाहिड़ी, परमहंस योगानन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी कुवल्यानन्द, पं. श्रीराम शर्मा आचार्य **गतिविधियाँ-** उपर्युक्त योगिओं की जीवन गाथा पर पी.पी.टी. अथवा चलचित्र निर्माण	15
V	**प्रस्थानत्रयी का परिचय** पुरुषार्थ चतुष्टय की अवधारणा, महाभारत में शांति पर्व का परिचय, रामायण में अरण्य काण्ड का परिचय, याज्ञवल्क्य स्मृति में योग **गतिविधियाँ-** चयनित सूत्र अथवा श्लोकों का पाठ	15

कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): योग, कर्म, अष्टांग, भक्ति, योग स्वरुप

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पां.सं. एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन

Text Books, Reference Books, Other resources

सन्दर्भ ग्रन्थ:

- श्रीमाद्भाद्वाद्गीता- शंकर भाष्य
- भारतीय दर्शन- आचार्य बलदेव उपाध्याय
- कल्याण (योग तत्वांक)- गीताप्रेस गोरखपुर
- पातंजल योग सूत्र- गीताप्रेस गोरखपुर
- योग वशिष्ठ- गीताप्रेस गोरखपुर
- योग विज्ञान- स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती
- वेद में योग विद्या- स्वामी दिव्यनानन्द

Suggested equivalent online course:

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc.) I सत्रार्द्ध- कोर-2, प्रश्न पत्र- 2		
भाग: अ परिचय		
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा:एम.एस.सी योग विज्ञान	सत्रार्द्ध: प्रथम	सत्र:2025-26
विषय: योगविज्ञान		

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YS– 12
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Principles of Hath Yoga (हठयोग के सिद्धान्त)
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	CC-12 (द्वितीय प्रश्न पत्र)
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।
5	पा0. क्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	• छात्रों को हठ योग का ज्ञान दिया जाएगा। • छात्रों को हठ योग पाठ हठ योग प्रदीपिका को विस्तार से पढ़ाया जाएगा • विद्यार्थियों को हठ योग पाठ घेरंड संहिता विस्तार से पढ़ाया जाएगा।
6	क्रेडिटमान	5
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 40+60 ; न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 14+24

योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु
व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह) L-T-P: 2-0-0

व्याख्यान की कुल संख्या=90		
इकाई	विषय	घंटे
I	**हठयोग प्रदीपिका का परिचय,** हठयोग प्रदीपिका में आसन हठ साधना के लिए स्थान का महत्व, साधक एवं बाधक तत्व हठयोग प्रदीपिका में प्राणायाम - (अध्याय 02) प्राणायाम की पूर्व-आवश्यकताएँ षट्कर्म प्रक्रियाएं, लाभ और सीमाएं **गतिविधियाँ-** हठयोग के अनुसार आहार तालिका निर्माण	15
II	**हठप्रदीपिका में मुद्रा एवं बंध** हठप्रदीपिका में मुद्रा के प्रकार ,नादानुसन्धान, , मुद्रा अध्याय संपूर्ण अध्ययन हठप्रदीपिका में नाद के प्रकार, नाद के चरण, नादनुसंधान संपूर्ण अध्याय **गतिविधियाँ-** षट्कर्म करते हुए स्वयं के चित्र तथा चलचित्र प्रदर्शन	15
III	**घेरण्ड संहिता और आसन का परिचय** घेरण्ड संहिता में षटकर्म- धौती, नेति, बस्ती, त्राटक, कपालभाती और नौली के प्रकार घेरण्ड संहिता में ध्यानात्मक आसन एवं आसन की प्रक्रिया, आसन के लाभ **गतिविधियाँ-** हठ प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार आसन व प्राणायाम पर मूल ग्रन्थ का स्मरण	15
IV	**घेरण्ड संहिता मुद्रा एवं प्रत्याहार** घेरण्ड संहिता में मुद्रा के प्रकार, प्रत्याहार का विवरण **गतिविधियाँ-** हठ प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार मुद्रा व बंध पर मूल ग्रन्थ का स्मरण	15
V	**घेरण्ड संहिता** के अनुसार **प्राणायाम**- विधि, लाभ, सावधानियां **ध्यान और समाधि-** ध्यान की अवधारणा, ध्यान के प्रकार, घेरण्ड संहिता में ध्यान की विधि, ध्यान के लाभ, समाधि के प्रकार, समाधि का संक्षिप्त विवरण **गतिविधियाँ-** हठ यौगिक ग्रन्थों का तुलनात्मक रेखा चित्र निर्माण	15
कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): हठयोग, हठ प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता		

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन
Text Books, Reference Books, Other resources

- हठयोग प्रदीपिका- चौखम्बा प्रकाशन
- घेरण्ड संहिता- चौखम्बा प्रकाशन
- शिव संहिता- चौखम्बा प्रकाशन
- वशिष्ट संहिता- गीताप्रेस गोरखपुर
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध- योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

Suggested equivalent online course:

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc) 1 सत्रार्द्ध- कोर-3, प्रश्न पत्र-3			
भागः अ परिचय			
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षाः एम.एस.सी. योगविज्ञान	सत्रार्द्धः प्रथम	सत्र:2025-26
विषयः योगविज्ञान			

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YS– 13
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Human Consciousness and Indian Philosophy (मानव चेतना एवं भारतीय दर्शन)
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	CC-13 (3rd Paper)
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	• छः दर्शन के मूल सिद्धान्त से छात्रों का परिचय होगा • मानव चेतना के आधारभूत सिद्धान्त से परिचय होगा • छात्रों को मनोविज्ञान की अवधारणा विकसित करने में सहायता होगी
6	क्रेडिटमान	5
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 40+60 / न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 14+24

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु
व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह) L-T-P: 2-0-0

व्याख्यान की कुल संख्या=90		
विषय	विषय	घंटे
I	**मानव चेतना** चेतना का अर्थ, परिभाषा और स्वरूप, पंचकोशों की मान्यता, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता, वेद, उपनिषद, बुद्ध में मानव चेतना का स्वरूप एवं विकास दर्शन, जैन दर्शन और छह दर्शन **गतिविधियाँ-** पञ्चकोशों तथा चेतना के स्वरूप पर पी.पी.टी. का निर्माण	15
II	**मानव चेतना** का रहस्य, कर्म के सिद्धांत, संस्कार, पुनर्जन्म, मानव विकास के संबंध में भाग्य और पुरुषार्थ **गतिविधियाँ-** उपर्युक्त विषयों पर समूह चर्चा	15
III	**भारतीय दर्शन-** का अर्थ, परिभाषा एवं परिचय, महत्व आधुनिक जीवन में दर्शन. **चार्वाक दर्शन** का परिचय एवं सिद्धांत **बौद्ध दर्शन** का परिचय एवं सिद्धांत **जैन दर्शन** का परिचय एवं सिद्धांत **गतिविधियाँ-** आधुनिक जीवन में चार्वाक दर्शन के प्रभाव विषय पर चर्चा	15
IV	**न्याय दर्शन** का परिचय एवं सिद्धांत **वैशेषिक दर्शन** का परिचय एवं सिद्धांत **सांख्य दर्शन** का परिचय एवं सिद्धांत **सांख्य दर्शन** का परिचय एवं सिद्धांत तथा आधुनिक दृष्टि से इसका महत्व **गतिविधियाँ-** वाद विवाद प्रतियोगिता	15
V	**मीमांसा दर्शन** परिचय एवं सिद्धान्त, ईश्वर, आत्मा के सिद्धांत, बंधन, मोक्ष और कर्म **वेदांत दर्शन** परिचय, शंकराचार्य का अद्वैतवाद **गतिविधियाँ-** समूह चर्चा	15
कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): भारतीय दर्शन, मानव चेतना, पञ्च कोष, संस्कार		

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन
Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings: -

- Bhartiya Darshan ki Rooprekha- HP Sinha
- Bhartiya Darshan- Acharya Baldev Upadhyay
- Manavchetna- Dr. Ishwar Baradwaj
- Viyaktitv ka Manovigyan and Yog Darshan- Dr. Pooja Manmohan Upadhyay, MP Sahitya Academy • Asan, Pranayama, Mudra, Bandh- Yog Publications Trust, Munger, Bihar

Suggested equivalent online course:

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc.) 1 सत्रार्द्ध- कोर-4, प्रश्न पत्र- 4			
भाग: अ परिचय			
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा:एम.एस.सी. योगविज्ञान	सत्रार्द्ध: प्रथम	सत्र:2025-26
विषय: योगविज्ञान			

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YS– 14	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Yoga Practical (योग प्रायोगिक)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	PC-11 (चतुर्थ प्रश्न पत्र)	
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	Course Objectives: यह पाठ्यक्रम छात्रों को व्यावहारिक योग प्रथाओं की मूल बातों से परिचित कराएगा Course Outcomes: पाठ्यक्रम के सफल समापन के अंत में: • यह कोर्स विभिन्न आसन और षट्कर्म करने के लिए शरीर की ताकत और लचीलापन विकसित करेगा। • आसन, प्राणायाम और अन्य यौगिक क्रियाओं की मूल बातें जानने में सक्षम। • शिक्षा की अवधारणाओं और सीखने के साथ संज्ञानात्मक व्यवहार को समझने में सक्षम। • शिक्षण पद्धति के साथ योग शिक्षा के मूल सिद्धांतों को जानने में सक्षम।	
6	क्रेडिटमान	5	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 40+60	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 14+24

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भागः ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु
व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह) L-T-P: 2-0-0

व्याख्यान की कुल संख्या=90		
विषय	विषय	घंटे
I	हठ योग- **शोधन क्रिया-** जल नेति, रबर नेति, कपालभाति। **आसन** पवनमुक्तासन भाग-1, मंत्र और श्वास के साथ सूर्यनमस्कार। **खड़े होकर करने वाले आसन** - ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, पादहस्तासन, समकोणासन **बैठ कर करने वाले आसन-** वक्रासन, गौमुखासन, वीरासन, मार्जारी आसन, अर्द्ध-उष्ट्रासन, सिंहासन, भद्रासन **पेट के बल आसन-** भुजंगासन, धनुरासन, अर्द्ध-शलभासन **पीठ के बल आसन-** हलासन, सेतुबंधासन, पवनमुक्तासन, नौकासन **ध्यानात्मक आसन-** अर्द्ध-पद्मासन, वज्रासन **शिथलीकरण आसन-** शवासन	15
II	**प्राणायाम-** वक्षीय श्वास, उदर श्वास, यौगिक श्वास, अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका	15
III	**मुद्रा बंध-** हस्तमुद्रा- ज्ञान मुद्रा, चिन मुद्रा, नासिकग्र द्रष्टि बंध- जालंधर बंध, उड्डियान बंध	15
IV	**भक्ति योग-** गायत्री मंत्र, महामृत्युंजय मंत्र, आदिनाथ स्तुति **शांति मंत्र-** ॐ सर्वे भवंतु सुखिनः **प्रार्थना-** अस्तो मां सद्गमय	15
V	**कर्म योग- आंतरिक मूल्यांकन-** उक्त पाठ्यक्रम से सम्बन्धित प्रायोगिक कार्य विभाग में जमा करें	15
कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, ध्यान		

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन
Text Books, Reference Books, Other resources

- बखरू, एच.के. प्राकृतिक उपचार की संपूर्ण पुस्तिका: सबसे व्यापक
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध- मुंगेर, बिहार
- स्वास्थ्य के लिए पारिवारिक मार्गदर्शिका, प्राकृतिक तरीका, जैको पब्लिशिंग हाउस, मुंबई 5वां संस्करण, 2013
- देवराज, टी. एल. आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा के बारे में बोलते हुए: आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से स्वास्थ्य और दीर्घायु न्यू डॉन प्रेस, नई दिल्ली, 2008
- द्विवेदी, एल.डी., आयुर्वेद का परिचय, चौखंभा कृष्णदास अकादमी, वाराणसी, 2003
- जिंदल, एस.आर., नेचर क्योर: ए वे ऑफ लाइफ, इंस्टीट्यूट ऑफ नेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज, बैंगलोर, 2005

जोशी, के.एस., स्पीकिंग ऑफ योगा एंड नेचर-क्योर थेरेपी, न्यू डॉन प्रेस, नई दिल्ली, 2008

Suggested equivalent online course:

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

प्राचीन विज्ञान संकाय
[योग विभाग]

एम.एस.सी यौगिक विज्ञान

द्वितीय सत्रार्द्ध पाठ्यक्रम

कार्यक्रम कूट- M.SC-YOG

पाठ्यक्रम (शैक्षणिक वर्ष 2025-2026)

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय, उज्जैन (म.प्र.) 456010

ईमेल: - regpsvvmp@rediffmail.com, वेबसाइट: - www.mpsvv.ac.in

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc.) 2 सत्रार्द्ध- कोर-1, प्रश्न पत्र- 1			
भाग: अ परिचय			
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा:एम.एस.सी. योगविज्ञान	सत्रार्द्ध: द्वितीय	सत्र:2025-26
विषय: योगविज्ञान			

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YS–21	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Patanjal Yoga Sutra (पातंजल योग सूत्र)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	CC-21 (प्रथम प्रश्न पत्र)	
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	यह पाठ्यक्रम छात्रों को अपने पाठ्य और दार्शनिक परिप्रेक्ष्य के साथ प्रमुख योग पाठ से परिचित कराएगा। • पातंजल योग दर्शन की मूल अवधारणाओं से परिचिय होगा। • छात्र आत्म-चिंतन एवं नैतिक सिद्धांतों के बारे में जानेगे। • महर्षि पतंजलि द्वारा बताए गए 8 चरणों के मार्ग के सन्दर्भ में परिचय होगा। • सभी सूत्रों का कंठस्थ उच्चारण करना उक्त पाठ्यक्रम का उद्देश्य होगा।	
6	क्रेडिटमान	5	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 40+60	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 14+24

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु
व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह)
L-T-P: **2-0-0**

व्याख्यान की कुल संख्या=90		
विषय	विषय	घंटे
I	**परिचय-** पातंजल की योग प्रणाली की संक्षिप्त ऐतिहासिक रूपरेखा योग सूत्र की विषय वस्तु का संक्षिप्त परिचय **गतिविधियाँ-** समूह चर्चा	15
II	**समाधि पाद-** समाधि के भेद एवं प्रकार, अध्यात्म प्रसाद एवं ऋतम्भरा प्रज्ञा, सम्प्रज्ञात एवं असम्प्रज्ञात समाधि, सबीज एवं निर्बीज समाधि, समापत्ती एवं समाधि में भेद, ईश्वर प्रणिधान **गतिविधियाँ-** पोस्टर निर्माण	15
III	**साधन पाद-** क्रिया योग, पञ्च क्लेश, कर्माशय एवं कर्म विपाक, दुःख के भेद, चतुर्व्यूहवाद, दृष्टा-दृश्य निरूपण, प्रकृति-पुरुष का संयोग, अष्टांग योग का परिचय एवं महत्त्व, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार का स्वरुप | **गतिविधियाँ-** तत्काल भाषण	15
IV	**विभूति पाद-** धारणा, ध्यान एवं समाधि का स्वरुप एवं महत्त्व, सयंम का स्वरुप, चित्त संस्कार की अवधारणा, परिणामत्रय एवं विभूतियाँ **गतिविधियाँ-** सूत्र पाठ	15
V	**कैवल्य पाद-**सिद्धि के पाँच साधन, चित्त निर्माण की अवधारणा, समाधि जनित सिद्धि का महत्त्व, कर्म के प्रकार, धर्ममेघ समाधि, विवेक ख्याति, कैवल्य का स्वरुप | **गतिविधियाँ-** समूह प्रस्तुति	15
कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): चित्त, समाधि, क्लेश, विभूति, कैवल्य		

अध्यक्ष
यौग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन

Text Books, Reference Books, Other resources

सन्दर्भ ग्रन्थ:

- ध्यान योग प्रकाश लक्ष्मणानंद
- स्वतंत्रता के चार अध्याय स्वामी सत्यानंद
- कल्याण योगांक गीता प्रेस
- योग सूत्र पर रोशनी बी.के.एस अयंगर
- पतंजलि योग सूत्र करंबेलकर
- पतंजल योग बीमा विजय पाल शास्त्री
- पतंजल योग दर्शन स्वामी हरिहरानंद अरण्य
- पतंजल योग प्रदीप स्वामी ओमनंदा तीर्थ
- योग दर्शन पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc.) 2 सत्रार्द्ध- कोर-2, प्रश्न पत्र- 2			
भागः अ परिचय			
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा:एम.एस. योगविज्ञान	सत्रार्द्धः द्वितीय	सत्र:2025-26
विषयः योगविज्ञान			

1	पाठ्यक्रम का कोड:	**विषय कूट- PGT-YS– 22**	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Human Anatomy and Physiology (शारीर रचना एवं क्रिया विज्ञान)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	**CC-22** (द्वितीय प्रश्न पत्र)	
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	यह पेपर मानव शरीर और उनकी संरचनाओं के बारे में बुनियादी जानकारी देगा। • यह पाठ्यक्रम शरीर में विभिन्न अंगों और प्रणालियों की अवधारणा से छात्रों को अवगत कराएगा। • यह पाठ्यक्रम शरीर की विभिन्न कार्यप्रणाली के बारे में छात्रों को ज्ञान प्रदान करेगा। • छात्र अंगों की कार्यप्रणाली एवं रोगों के बीच सामंजस्य स्तापित कर सकेंगे।	
6	क्रेडिटमान	5	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 40+60	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 14+24

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु
व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह)
L-T-P: 2-0-0

व्याख्यान की कुल संख्या=90		
विषय	विषय	घंटे
I	**कोशिका (Cell) एवं ऊतक (Tissue)** कोशिका की संरचना और कार्यों का विवरण ऊतक की संरचना और कार्यों का विवरण, ऊतक के प्रकार **गतिविधियाँ-** चित्र/पोस्टर प्रस्तुति	15
II	**हृदय-संवहनी (Cardiovascular System), श्वसन प्रणाली (Respiratory System)** संपूर्ण हृदय-संवहनी Cardiovascular), श्वसन प्रणाली विस्तार से हृदय और श्वसन प्रणाली से संबंधित रोग, हृदय और श्वसन प्रणाली पर योगाभ्यासों का प्रभाव **गतिविधियाँ-** समूह प्रस्तुति	15
III	**तंत्रिका तंत्र (Nervous System), लसीका प्रणाली (Lymphatic System)** संपूर्ण तंत्रिका और लसीका प्रणाली विस्तार से, तंत्रिका और लसीका तंत्र से संबंधित रोग तंत्रिका और लसिका प्रणाली पर योगाभ्यासों का प्रभाव **गतिविधियाँ-** समूह चर्चा	15
IV	**पेशी तंत्र (Muscular System), उत्सर्जन प्रणाली (Excretory System)** विस्तार से पेशी, उत्सर्जन प्रणाली, पेशीय, उत्सर्जन प्रणाली से संबंधित रोग पेशीय और उत्सर्जन प्रणाली पर योगाभ्यासों का प्रभाव **गतिविधियाँ-** परियोजना कार्य	15
V	**पाचन तंत्र (Digestive System) , अंतःस्रावी तंत्र (Endocrine System):** संपूर्ण पाचन, अंतःस्रावी तंत्र विस्तार से पाचन तंत्र ,अंतःस्रावी तंत्र से संबंधित रोग, पाचन तंत्र, अंतःस्रावी तंत्र पर योगाभ्यासों का प्रभाव **गतिविधियाँ-** तत्क्षण भाषण (Extempore)	15
कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): शारीर रचना, विज्ञान, कोशिका, उतक, अंत:स्रावी ग्रंथियाँ		

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं. एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन
Text Books, Reference Books, Other resources

सन्दर्भ ग्रन्थ:

- शारीर रचना एवं क्रिया विज्ञान- डॉ अनंत प्रकाश गुप्ता
- सुश्रुत (शारीर स्थान)- डॉ भास्कर गोविन्द पनेकर
- शारीर क्रिया विज्ञान डॉ प्रियावत शर्मा
- शारीर रचना एवं क्रिया विज्ञान डॉ एस.आर. वर्मा
- आयुर्वेद क्रिया वैद्य रणजीत राय देसाई

आसन, प्राणायाम, मुद्रा तथा बंध- बिहार पुब्लिकेशंस ट्रस्ट, मुंगेर

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc.) 2 सत्रार्द्ध- कोर-3, प्रश्न पत्र-3

भाग: अ परिचय

कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा:एम.एस.सी. योगविज्ञान	सत्रार्द्ध: द्वितीय	सत्र:2025-26

विषय: योगविज्ञान

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YS– 23	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Yoga Upnishad (योग उपनिषद्)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	CC-23 (IIIrd Paper)	
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	• यह प्रश्न-पत्र योग उपनिषदों में वर्णित योग अभ्यासों का ज्ञान प्रदान करने में सक्षम होगा • विद्यार्थी योग उपनिषदों में वर्णित अनेक ध्यान विधियों को जानने में सक्षम होगा	
6	क्रेडिटमान	5	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 40+60	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 14+24

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भागः ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु

व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह)

L-T-P: **2-0-0**

व्याख्यान की कुल संख्या=90		
विषय	विषय	घंटे
I	**योग उपनिषदों का परिचय** उपनिषद् अर्थ और उपनिषद् की परिभाषा, उपनिषद् का कालखण्ड और संख्या उपनिषदों का विभाजन योग उपनिषदों का नाम और क्रम **योगकुण्डल्योपनिषद्**: प्राणायाम सिद्धि के उपाय (अध्याय- 3), प्राणायाम के प्रकार (अध्याय- 1/20,21), ब्रह्म प्राप्ति के साधन (अध्याय- 3) **गतिविधि:** उपनिषद् के शान्ति मन्त्रों का स्मरण	15
II	**योगचूड़ामणि उपनिषद्**: योग के छः अंगों का विवरण, उनके परिणाम और क्रम (मन्त्र- 2) **त्रिशिखोब्राह्मणोपनिषदः** अष्टांगयोग, कर्मयोग और ज्ञानयोग का विवरण **गतिविधि:** आसनों का अभ्यास	15
III	**योगतत्वोपनिषद्**: मंत्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग और उनके चरण (19,20), आहार और दिनचर्या (48-50), योग सिद्धियों के प्राथमिक लक्षण (45,46,57-60) और सावधानियां (61,62) **ध्यानबिंदोपनिषद्**: ध्यानयोग का महत्व (1), प्रणव का स्वरुप (4-13), प्रणव ध्यान की विधि (19-24), षडंगयोग (41-93), नादानुसंधान के माध्यम से आत्मदर्शन (99-106) **गतिविधि:** वर्तमान एवं ग्रन्थों में वर्णित आहार और दिनचर्या पर वाद विवाद	15
IV	**योगराजोपनिषद्**: मंत्रयोग, लययोग, हठयोग, राजयोग, नौ चक्र, ध्यान की प्रक्रिया और उसके फल **नादबिन्दोपनिषद्**: हंस विद्या और उनके अंगों और उप-अंगों का वर्णन ओंकार की 12 मात्राएँ और उनके प्राण का अनुप्रयोग, नाद के प्रकार और नादानुसंधान साधना के रूप, मनोलय स्थिति **गतिविधि:** नाद योग अभ्यास	15
V	**अन्य योगोपनिषदों का सामान्य परिचय** **श्वेताश्वेतारोपनिषद्**- ध्यान योग की विधि महत्त्व एवं स्थान, प्राणयाम का क्रम एवं महत्ता, योग सिद्धि के पूर्व लक्षण एवं महत्त्व, परमेश्वर का स्वरुप और इसकी महिमा, इश्वर प्राप्ति हेतु साधन **योगशिखोपनिषद्**- का सामान्य परिचय	15

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

	गतिविधियाँ- उपर्युक्त सभी उपनिषदों का तुलनात्मक चार्ट निर्माण	
कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): उपनिषद्, योग के प्रकार, नादानुसंधान, ओंकार, ध्यानयोग		

भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन
Text Books, Reference Books, Other resources

सन्दर्भ ग्रन्थ:

- वेमैन, ए (1982)- योग उपनिषदों सहित तीस लघु उपनिषद्
- शास्त्री, ए.एम. (एड) (1920)- योग उपनिषद श्री उपनिषद्-ब्रह्म-योगिन की टिप्पणी के साथ (खंड 6). अडयार पुस्तकालय (थियोसोफिकल सोसायटी) के लिए प्रकाशित।
- सरस्वती, एस.एन. (1993) योग दर्शन: योग उपनिषदों की दृष्टि। मुंगेर, बिहार: योग प्रकाशन ट्रस्ट। श्रीनिवास अय्यंगार, टी. आर. (1952) योग उपनिषद
- जोशी, के. (2009) उपनिषदों में योग का संश्लेषण। मदर्स इंस्टीट्यूट ऑफ रिसर्च
- राधाकृष्णन, एस. (2004) उपनिषदों का संदेश, राजपाल एंड संस.

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc.) 2 सत्रार्द्ध- PC-21 , प्रश्न पत्र- 4			
भाग: अ परिचय			
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा:एम.एस.सी. योगविज्ञान	सत्रार्द्धः द्वितीय	सत्र:2025-26
विषय: योगविज्ञान			

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YS– 24	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Yoga Practical (योग प्रायोगिक)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	PC-21 (IVth Paper)	
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।	
	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	**पाठ्यक्रम के परिणाम:** पाठ्यक्रम के सफल समापन के अंत में छात्र होगा • मध्यवर्ती आसन, प्राणायाम और अन्य यौगिक क्रियाओं को जानने में सक्षम। • सीखने के साथ शिक्षा और संज्ञानात्मक व्यवहार की अवधारणाओं और उस पर योग प्रथाओं के प्रभाव को समझने में सक्षम। • शिक्षण पद्धति के साथ योग शिक्षा के मूल सिद्धांतों को जानने में सक्षम। • वे पहले सेमेस्टर में पढ़ाई गई मूल अवधारणा में भी बेहतर हो जाएंगे और इस सेमेस्टर में इसे लागू करने में सक्षम होंगे। • योगाभ्यास और शिक्षण कौशल का विस्तार से ज्ञान और अभ्यास सिखाया जाएगा।	
6	क्रेडिटमान	5	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 40+60	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 14+24

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु
व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह) L-T-P: 2-0-0

व्याख्यान की कुल संख्या=90		
विषय	विषय	घंटे

I	हठ योग- **शोधन क्रिया:** सूत्र नेति, अग्निसार कुंजल क्रिया **आसन** – पवनमुक्तासन- II एवं III, प्रज्ञा योग **खड़े होकर आसन**- पादहस्तासन, वृक्षासन, उत्कटासन, त्रिकोणासन, गरुडासन **बैठ कर आसन**- उष्ट्रासन, अर्द्ध-मत्स्येन्द्रासन, जानुशिरासन, पश्चिमोत्तानासन, राजकपोतासन, मत्स्येन्द्रासन **पेट के बल आसन**- सर्पासन, त्रियक भुजंगासन, धनुरासन, विपरीत नौकासन **पीठ के बल आसन**- सुप्तवज्रासन, विपरीतकरणी, सर्वांगासन, कर्णपीड़ासन, चक्रासन **ध्यानात्मक आसन**- मुक्तासन, पद्मासन, स्वास्तिकासन **शिथलीकरण आसन**- मकरासन **शारीर संवर्धनात्मक आसन**- बकासन, शीर्षासन, पूर्ण-भुजंगासन	15
II	**प्राणायाम**- नाड़ीशोधन, सूर्यभेदन, सीत्कारी	15
III	**मुद्रा**- षणमुखी, नासिकाग्र दृष्टि, नभोमुद्रा, मांडुकी, अश्वनी **बन्ध**- त्रिबंध	15
IV	**भक्ति योग**- पतंजलि स्तुति, ओंकारबिन्दु संयुक्तम, ॐ सहनाववतु सह नौ भुनक्तु **शांति मंत्र** - ॐ पूर्णमदः **प्रार्थना**- त्वमेव माता च पिता त्वमेव	15
V	**कर्म योग**- दीप यज्ञ आंतरिक मूल्यांकन- यज्ञ एवं अनुष्ठान पर परियोजना कार्य विभाग में जमा करें	15
कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, ध्यान		

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन
Text Books, Reference Books, Other resources

- बखरू, एच.के. प्राकृतिक उपचार की संपूर्ण पुस्तिका: सबसे व्यापक
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध- मुंगेर, बिहार
- स्वास्थ्य के लिए पारिवारिक मार्गदर्शिका, प्राकृतिक तरीका, जैको पब्लिशिंग हाउस, मुंबई 5वां संस्करण, 2013
- देवराज, टी. एल. आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा के बारे में बोलते हुए: आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से स्वास्थ्य और दीर्घायु न्यू डॉन प्रेस, नई दिल्ली, 2008
- द्विवेदी, एल.डी., आयुर्वेद का परिचय, चौखंभा कृष्णदास अकादमी, वाराणसी, 2003
- जिंदल, एस.आर., नेचर क्योर: ए वे ऑफ लाइफ, इंस्टीट्यूट ऑफ नेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज, बैंगलोर, 2005

जोशी, के.एस., स्पीकिंग ऑफ योगा एंड नेचर-क्योर थेरेपी, न्यू डॉन प्रेस, नई दिल्ली, 2008

Suggested equivalent online course:

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc.) 2 सत्रार्द्ध- VAC-01, प्रश्न पत्र- 2			
भाग: अ परिचय			
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	**कक्षा:एम.एस.सी. योगविज्ञान**	**सत्रार्द्धः द्वितीय**	**सत्र:2025-26**
विषय: योगविज्ञान			

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PVYS– VAC-**01**	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Diet, Nutrition and Diet Therapy **(आहार पोषण एवं आहार चिकित्सा)**	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	**VAC– 2 (II Paper)**	
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक / स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	आधुनिक आहार और पोषण की अवधारणाएँ होंगी इस पाठ्यक्रम में चर्चा की गई। • आहार को मूल अवधारणाओं से परिचय होगा। • आहार की चिकित्सकीय प्रभाव का ज्ञान होगा। • छात्र आहार तालिका निर्माण से परिचित होगा।	
6	क्रेडिटमान	2	
7	कुल अंक	**अधिकतम अंक:** 100	**न्यूनतम उत्तीर्ण अंक:** 35

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु

व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह)

L-T-P: 2-0-0

व्याख्यान की कुल संख्या=90		
विषय	विषय	घंटे
I	**आहार और पोषण** का विचार और विभाजन, स्रोत, भूमिका और शरीर पर इसका प्रभाव निम्नलिखित तत्त्वों में से- स्थूल (स्थूल) पोषण तत्त्व, सूक्ष्म (सूक्ष्म) तत्त्व पोषण तत्व, वसा में घुलनशील और पानी में घुलनशील विटामिन **गतिविधि:** तत्क्षण भाषण (Extempore)	15
II	**यौगिक आहार** का विचार, जीवन प्रबंधन में इसकी भूमिका, संतुलित आहार के सिद्धांत, आहार, निम्नलिखित तत्वों का स्रोत- कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, खनिज, कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस, विटामिन, पोषण मूल्य और महत्व **गतिविधि:** चित्र/ पोस्टर प्रस्तुति	15
III	**आहार समूह**- पोषण तत्वों का चयन, प्रकिया एवं पोषण मूल्य, निम्नलिखित आहार- अनाज, दाल, फली, तिलहन, दूध और दूध से बने उत्पाद, सब्जियाँ और फल, वसा, गुड, शहद, तेल और चीनी **गतिविधि:** आहर तालिका निर्माण	15
IV	**आहार और चयापचय** ऊर्जा- इसकी आवश्यकता, विचार, परिभाषा, तत्त्व एवं घटक, संतुलित ऊर्जा, चयापचय की मान्यता, कैलोरी की आवश्यकता, शारीरिक गतिविधि, चयापचय, कार्बोहाइड्रेट, लिपिड, प्रोटीन, ऊर्जा स्तर को प्रभावित करने वाले कारक, आवश्यकता, उपयोग और ऊर्जा की उत्पादकता **गतिविधि:** समूह चर्चा	15
V	**आहार उपचार**- मान्यता, उद्देश्य, सिद्धांत, क्षेत्र, सीमा, मधुमेह, मोटापा, कब्ज, हाई बीपी, गठिया रोग में आहार उपचार, अपच, अस्थमा, एनीमिया, पीलिया, दृष्टि दोष **गतिविधि:** चार्ट/ पी.पी.टी. निर्माण	15
कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): आहार, पोषण, आहार उपचार, खाद्य समूह, चयापचय		

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं. एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन
Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings: -

- Foundation of Behavioural Research -Kerlinger
- Research Method in Behavioural Sciences -Festinger & Katz
- Research Method in Behavioural Research -S. M. Mohsin
- Statistics and Research Methodology -Garatte
- Basics of Statistics - H K Kapil

Suggested equivalent online course:

योग विभाग
म.पा.सं. एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

प्राचीन विज्ञान संकाय
[योग विभाग]

एम.एस.सी यौगिक विज्ञान

तृतीय सत्रार्द्ध पाठ्यक्रम

कार्यक्रम कूट- **M.SC-YOG**

पाठ्यक्रम (शैक्षणिक वर्ष 2025-2026)

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय, उज्जैन (म.प्र.) 456010

ईमेल: - regpsvvmp@rediffmail.com, वेबसाइट: - www.mpsvv.ac.in

योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc.) 3 सत्रार्द्ध- कोर-1, प्रश्न पत्र- 1			
भाग: अ परिचय			
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा:एम.एस.सी योगविज्ञान	सत्रार्द्ध: तृतीय	सत्र:2025-26
विषय: योगविज्ञान			

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YS- 31	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Srimad Bhagwat Geeta (श्रीमद्भागवतगीता)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	CC-31 (प्रथम प्रश्न पत्र)	
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	• सांख्य योग, भक्ति और ध्यान योग की अवधारणा को समझने में सक्षम होगा। • छात्रों को व्यक्तित्व, नेतृत्व, कर्तव्य और धर्म का विकास होगा।	
6	क्रेडिटमान	5	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 40+60	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 14+24

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु

व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह)

L-T-P: **2-0-0**

व्याख्यान की कुल संख्या=90		
विषय	विषय	घंटे
I	**अध्याय** 02- श्रीमद्भगवद्गीता का परिचय और आधुनिक समय में प्रासंगिकता। आत्मा का स्वरूप, स्थितप्रज्ञ, सांख्य योग का अर्थ **अध्याय** 03- कर्मयोग, यज्ञादिकर्म, लोकसंग्रह **गतिविधि:** परियोजना कार्य	15
II	**अध्याय** 04- कर्म का स्वरूप, यज्ञ का स्वरूप एवं योग से सबंध, ज्ञान का महत्व **अध्याय** 06- आत्मसंयम	15
III	**अध्याय** 08- ब्रह्म, अध्यात्म, कर्म, अधिभूत, आधियज्ञ का स्वरूप **अध्याय** 10- ईश्वर एवं योग शक्ति की विभूति **अध्याय** 12- भक्ति योग	15
IV	**अध्याय** 13- क्षेत्र और क्षेत्रज्ञ का स्वरूप **अध्याय** 14- त्रिगुण का स्वरूप, गुणातीत पुरुष एवं भगवद प्राप्ति के साधन **अध्याय** 15- संसार वृक्ष, क्षर एवं अक्षर पुरूषोत्तम तत्व	15
V	**अध्याय** 16- देवासुर सम्पद विभाग योग **अध्याय** 17- त्रिविध श्रद्धा **अध्याय** 18- मोक्ष सन्यास योग: त्याग का स्वरूप, स्वधर्म और स्वभाव के अनुसार मनुष्यों का वर्गीकरण	15
कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): निष्काम कर्मयोग, स्थित प्रज्ञ, ब्रह्म, अध्यात्म, मोक्ष		

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन

भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन

Text Books, Reference Books, Other resources

सन्दर्भ ग्रन्थ:

1. डॉ. टी.आर. अनंतरामन (2000) प्राचीन योग और आधुनिक विज्ञान (भगवद गीता का योग - अध्याय - 7) मुंशीराम मनोहरलाल प्रा। लिमिटेड, नई दिल्ली।

2. एकनाथ ईश्वरन (1997): द भवद गीता फॉर डेली लिविंग, इलाहाबाद, जैको बुक्स

3. भगवद गीता पर रामानुज भाष्य।

4. भगवद गीता पर शंकराचार्य भाष्य।

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc.) 3 सत्रार्द्ध- कोर-2, प्रश्न पत्र-2			
भागः अ परिचय			
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा:एम.एस.सी. योगविज्ञान	सत्रार्द्धः तृतीय	सत्र:2025-26
विषयः योगविज्ञान			

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YS- 32	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Yoga Therapy (योग चिकित्सा)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	CC-32 (IInd Paper)	
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	• यह पाठ्यक्रम विभिन्न बीमारियों के कारण और उन्हें विभिन्न योग अभ्यासों के समूह द्वारा कैसे ठीक किया जा सकता है, के बारे में विस्तृत रूप से सीखने में सक्षम होगा। • छात्र सिखाए गए योग मॉड्यूल से अंगों की कार्यप्रणाली को जोड़ सकेंगे और उसके अनुसार बीमारियों का इलाज कर सकेंगा।	
6	क्रेडिटमान	5	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 40+60	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 14+24

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु
व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह) L-T-P: 2-0-0

व्यख्यान की कुल संख्या=90		
विषय	विषय	घंटे
I	श्वसन संबंधी विकार (Respiratory Disorders) श्वसन विकारों का परिचय- संक्षिप्त वर्गीकरण - अवरोधक (obstructive), प्रतिबंधात्मक , (restrictive), संक्राम (Infectious) और अभिज्वाल्य (inflammatory) फुफ्फुसीय कार्य (Pulmonary function) और उनके सिद्धांतों का परिचय दमा- परिभाषा, शरीर विज्ञान, वर्गीकरण, नैदानिक विशेषताएं, यौगिक प्रबंधन **एलर्जिक राइनाइटिस और साइनसाइटिस (Allergic rhinitis and sinusitis) -** परिभाषा, वर्गीकरण, विशेषताएं, यौगिक प्रबंधन सीओपीडी **क्रोनिक ब्रोंकाइटिस**(chronic bronchitis) परिभाषा, वर्गीकरण, विशेषताएं, यौगिक प्रबंधन **गतिविधि:** पी.पी.टी. प्रस्तुति	15
II	हृदय संबंधी विकार (**Cardiac Disorders)** **उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) -** परिभाषा, शरीर विज्ञान, वर्गीकरण, विशेषता, यौगिक प्रबंधन **एथेरोस्क्लेरोसिस (Atherosclerosis) / कोरोनरी धमनी रोग (Coronary artery disease) -** परिभाषा, शरीर विज्ञान, वर्गीकरण, विशेषताएं, यौगिक प्रबंधन **एनजाइना पेक्टोरिस Angina Pectoris / मायोकार्डियल इन्फ्रैक्शन Myocardial Infarction -** परिभाषा, शरीर विज्ञान, वर्गीकरण, विशेषताएं, यौगिक प्रबंधन **गतिविधि:** समूह चर्चा	15
III	**एंडोक्राइनल (Endocrinal) और मेटाबोलिक डिसऑर्डर (Metabolic Disorders)** **मधुमेह (Diabetes Mellitus) (I&II)-** परिभाषा, शरीर विज्ञान, वर्गीकरण, विशेषताएं, यौगिक प्रबंधन **हाइपो और हाइपर-थायरायडिज्म-(Hypo and hyper- thyroid)** परिभाषा, शरीर विज्ञान, वर्गीकरण, विशेषताएं, यौगिक प्रबंधन **मोटापा (Obesity)-** परिभाषा, शरीर विज्ञान, वर्गीकरण, विशेषताएं, यौगिक प्रबंधन,	15

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

	चयापचयी लक्षण (Metabolic Syndrome) - परिभाषा, शरीर विज्ञान, वर्गीकरण, विशेषताएं, यौगिक प्रबंधन **गतिविधि:** चित्र निर्माण	
IV	**उत्सर्जन तंत्र (Excretory System)**- परिभाषा, क्रिया विज्ञान, शोध, विशेषताएं एवं यौगिक प्रबंधन **किडनी स्टोन (Kidney Stone)**- परिभाषा, क्रिया विज्ञान, शोध, विशेषताएं एवं यौगिक प्रबंधन **गतिविधि:** परियोजना कार्य	15
V	**पाचन तंत्र (Digestive System)**- जठरशोथ - तीव्र और जीर्ण- परिभाषा, शरीर क्रिया विज्ञान, विशेषताएं, यौगिक प्रबंधन **कब्ज और दस्त (Constipation and Dhiarehha)**- परिभाषा, शरीर क्रिया विज्ञान, विशेषताएं , यौगिक प्रबंधन **इर्रिटेबल बाउल सिंड्रोम**- परिभाषा, शरीर क्रिया विज्ञान, वर्गीकरण, विशेषताएं , यौगिक प्रबंधन **आंत्र रोग**- परिभाषा, शरीर क्रिया विज्ञान, वर्गीकरण, विशेषताएं, यौगिक प्रबंधन **गतिविधि:** चिकित्सा विधियों पर चर्चा	15
कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): मनोविज्ञान, योग प्रबन्धन, योग चिकित्सा, बुद्धि, अधिगम		

भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन
Text Books, Reference Books, Other resources

सन्दर्भ ग्रन्थ:

1. सामान्य विकारों के लिए योग- स्वामी कूर्मानंद सरस्वती
2. पाचन विकारों के लिए योग - डॉ एच आर नागेंद्र, आर नागरत्न, एसवीवाईपी
3. सकारात्मक स्वास्थ्य के लिए योग चिकित्सा का एकीकृत दृष्टिकोण-डॉ. आर नागरथा, डॉ एच आर नागेंद्र – एसवीवाईपी

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc.) 3 सत्रार्द्ध- कोर-3, प्रश्न पत्र-3

भाग: अ परिचय

कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा:एम.एस.सी. योगविज्ञान	सत्रार्द्धः तृतीय	सत्र:2025-26

विषय: योगविज्ञान

1	पाठ्यक्रम का कोड:	**विषय कूट- PGT-YS- 33**
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Research Methodology and Statistics (शोध प्राविधि एवं सांख्यिकी)
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	**CC-33 (IIIrd Paper)**
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	• इस प्रश्न पत्र के द्वारा शोध के मूल सिद्धान्तों का ज्ञान होगा। • यह कोर्स छात्रों में शोध परियोजना की समझ विकसित होगी। • यह पाठ्यक्रम द्वारा शोध में नीतियों की समझ को छात्रों में विकसित करेगा। • यह पाठ्यक्रम छात्रों में सांख्यिकी का ज्ञान प्रदान करेगा।
6	क्रेडिटमान	**5**
7	कुल अंक	**अधिकतम अंक: 40+60** **न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 14+24**

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु
व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह) L-T-P: 2-0-0

व्याख्यान की कुल संख्या=90		
विषय	विषय	घंटे
I	**अनुसंधान पद्धति का परिचय (Introduction to Research)-** अर्थ, परिभाषा, प्रकृति और अनुसंधान के प्रकार। अनुसंधान पद्धति का अध्ययन करने का महत्व। अनुसंधान के लक्ष्य, अनुसंधान प्रक्रिया **गतिविधि:** चार्ट निर्माण	15
II	**अनुसंधान डिजाइन अनुसंधान समस्या (Research Design and Research Problem):** अर्थ और परिभाषा, विशेषता, आवश्यक विचार। साहित्य की समीक्षा, परिकल्पना का निरूपण, चर- अर्थ और परिभाषा, प्रकृति और प्रकार- स्वतंत्र, निर्भर और बाहरी। नमूनाकरण- अर्थ और परिभाषा, प्रकृति और विशेषताएं, जनसंख्या और नमूना, नमूनाकरण और नमूनाकरण पूर्वाग्रह के प्रकार **अनुसंधान डिजाइन-** यादृच्छिक समूह डिजाइन, तथ्यात्मक डिजाइन, अर्ध प्रायोगिक अनुसंधान डिजाइन, डेटा संग्रह के तरीके- अवलोकन विधि, साक्षात्कार विधि, प्रश्नावली, केस स्टडी विधि **गतिविधि:** पी.पी.टी. निर्माण	15
III	**सांख्यिकीय अनुप्रयोग (Statistical Methods)-** अनुसंधान डेटा का ग्राफिकल प्रतिनिधित्व (आवृत्ति बहुभुज, बार आरेख, कॉलम आरेख, पाई, रेखा) केंद्रीय प्रवृत्ति के उपाय- माध्य माध्यिका और बहुलक परिवर्तनशीलता के उपाय- रेंज, वेरिएंस, क्यूडी, एसडी स्वतंत्रता और सामान्य वितरण की डिग्री, सहसंबंध माध्य, महत्वपूर्ण अनुपात और टी-परीक्षण के बीच अंतर का महत्व काय-स्क्वायर टेस्ट, टी-टेस्ट और एनोवा टेस्ट, पैरामीट्रिक और गैर-पैरामीट्रिक विधि **गतिविधि:** सांख्यिकीय अभ्यास	15
IV	**नैतिकता और आवश्यक कंप्यूटर ज्ञान**	15

अध्यक्ष
शोध विभाग
म.पा.सं. एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

	अनुसंधान की नैतिकता, सूचित सहमति, गुमनामी, गोपनीयता, साहित्यिक चोरी, अनुसंधान और सूचना के विभिन्न स्रोतों में कंप्यूटर की भूमिका बुनियादी कंप्यूटर ज्ञान: एमएस ऑफिस का उपयोग, पावरपॉइंट प्रेजेंटेशन तैयार करना, अनुसंधान उद्देश्य के लिए इंटरनेट का उपयोग, अध्ययन के लिए ऑनलाइन संसाधन: गूगल स्कॉलर, पब-मेड, शोध-गंगा **गतिविधि:** गूगल स्कॉलर, पब-मेड, शोध-गंगा इत्यादि पर विषय निर्धारण कर प्रस्तुति	
V	**ड्राफ्टिंग अनुसंधान (Research Drafting)-** आवश्यक तत्व: पहला ड्राफ्ट, संशोधन, भाषा और संदर्भ शैलियाँ, उद्धरण और उद्धरण, लेखन- शोध प्रस्ताव, शोध पत्र और मोनोग्राफ थीसिस के घटक, थीसिस का प्रारूपण: शीर्षक पृष्ठ, सामग्री की तालिका, शीर्षक और उप-शीर्षक, फुटनोट, एन्डनोट, टेबल और आंकड़े, ग्रंथ सूची, परिशिष्ट **गतिविधि:** शोध प्रस्ताव का निर्माण	15
कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): अनुसन्धान, शोध, साहित्य परिकल्पना, चर, नामुनाकरण		

भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन
Text Books, Reference Books, Other resources

सन्दर्भ ग्रन्थ:

- व्यवहार अनुसंधान की नींव -कर्लिंगर
- व्यवहार विज्ञान में अनुसंधान विधि -फेस्टिंगर और काट्ज़
- व्यवहार अनुसंधान में अनुसंधान विधि -एस। एम. मोहसिन
- सांख्यिकी और अनुसंधान पद्धति - गैरेट
- सांख्यिकी की मूल बातें - एच के कपिल

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc.) 3 सत्रार्द्ध- CC-31, प्रश्न पत्र- 4			
भाग: अ परिचय			
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	**कक्षा:एम.एस.सी. योगविज्ञान**	**सत्रार्द्धः तृतीय**	**सत्र:2025-26**
विषय: योगविज्ञान			

1	पाठ्यक्रम का कोड:	**विषय कूट- PGT-YS- 34**	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	**योग प्रायोगिक**	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	**CC-31 (IVth Paper)**	
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	• मध्यवर्ती योग आसन, प्राणायाम और अन्य यौगिक क्रियाओं को जानने में सक्षम। • योग प्रथाओं के कार्यान्वयन और सीखने के साथ संज्ञानात्मक व्यवहार की अवधारणाओं को समझने में सक्षम। • पहले और दूसरे सेमेस्टर में किए गए अभ्यासों को सुधारने और उन्हें पढ़ाने के तरीके में सुधार करने में सक्षम।	
6	क्रेडिटमान	5	
7	**कुल अंक**	**अधिकतम अंक: 40+60**	**न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 14+24**

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं. एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु
व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह) L-T-P: **2-0-0**

व्याख्यान की कुल संख्या=90		
विषय	विषय	घंटे
I	हठ योग- **शोधन क्रिया:** दंड धौति, वस्त्र धौति, शीतक्रम एवं व्युतक्रम कपालभाति **आसन:** चन्द्र नमस्कार, श्वास एवं मंत्र के साथ सूर्यनमस्कार **खड़े होकर आसन-** मुर्धासन, वीरभद्रासन, टित्तिभासन, नटराजासन, एकपादस्कंधासन **बैठकर किये जाने वाले आसन-** भुनामनासन, ब्रह्मचर्यासन, कपोतासन, हनुमानासन, पद्मपर्वतास **पेट के बल आसन-** शलभासन, मयूरासन, पूर्ण- धनुरासन, पद्म- बकासन **पीठ के बल आसन-** उत्तानपादासन, सेतु बन्धासन, पद्म मत्स्यासन, पद्मसर्वांगासन, ग्रीवासन **ध्यानात्मक आसन-** सिद्धासन, भद्रासन **शिथलीकरण आसन-** मत्स्य क्रीडासन, दण्डासन **शारीर संवर्धनात्मक-** पूर्ण चक्रासन, पूर्ण-मत्स्येन्द्रासन, कूर्मासन	**15**
II	**प्राणायाम-** शीतली, चंद्रभेदन, उज्जायी	**15**
III	**मुद्रा-** शाम्भवी, ताडागी, योगमुद्रा, काकीमुद्रा बंध- त्रिबंध	**15**
IV	भक्ति योग मंत्र- भृकुटी महल चढ़ देख प्यारे (**ॐ स्तवन**) **प्रार्थना-** ॐ पूर्णमद: पूर्णमिदं, गुरु ध्यान मन्त्र	**15**
V	**कर्म योग** **आंतरिक मूल्यांकन-** पञ्च गव्य चिकित्सा पर परियोजना कार्य विभाग में जमा करें	**15**
कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, ध्यान		

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं. एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन
Text Books, Reference Books, Other resources

- बखरू, एच.के. प्राकृतिक उपचार की संपूर्ण पुस्तिका: सबसे व्यापक
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध- मुंगेर, बिहार
- स्वास्थ्य के लिए पारिवारिक मार्गदर्शिका, प्राकृतिक तरीका, जैको पब्लिशिंग हाउस, मुंबई 5वां संस्करण, 2013
- देवराज, टी. एल. आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा के बारे में बोलते हुए: आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से स्वास्थ्य और दीर्घायु न्यू डॉन प्रेस, नई दिल्ली, 2008
- द्विवेदी, एल.डी., आयुर्वेद का परिचय, चौखंभा कृष्णदास अकादमी, वाराणसी, 2003
- जिंदल, एस.आर., नेचर क्योर: ए वे ऑफ लाइफ, इंस्टीट्यूट ऑफ नेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज, बैंगलोर, 2005

जोशी, के.एस., स्पीकिंग ऑफ योगा एंड नेचर-क्योर थेरेपी, न्यू डॉन प्रेस, नई दिल्ली, 2008

Suggested equivalent online course:

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

प्राचीन विज्ञान संकाय
[योग विभाग]

एम.एस.सी यौगिक विज्ञान

चतुर्थ सत्रार्द्ध पाठ्यक्रम

कार्यक्रम कूट- **M.SC-YOG**

पाठ्यक्रम (शैक्षणिक वर्ष 2025-2026)

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय, उज्जैन (म.प्र.) 456010

ईमेल: - regpsvvmp@rediffmail.com, वेबसाइट: - www.mpsvv.ac.in

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc.) 4 सत्रार्द्ध- कोर-1, प्रश्न पत्र-1			
भाग: अ परिचय			
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा:एम.एस.सी. योगविज्ञान	सत्रार्द्ध: चतुर्थ	सत्र:2025-26
विषय: योगविज्ञान			

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YS- 41	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Principles of Ayurveda and Satyavrat (आयुर्वेद की मूल अवधारना एवं स्वस्थ्यवृत्त)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	CC-41 (Ist Paper)	
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	• छात्रों में आयुर्वेद के मूल सिद्धान्तों की समझ विकसित होगी। • छात्र दिनचर्या, ऋतुचर्या एवं आहारचर्या का ज्ञान प्राप्त करने में सक्षम होगा।	
6	क्रेडिटमान	5	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 40+60	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 14+24

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु
व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह)
L-T-P: 2-0-0

व्याख्यान की कुल संख्या=90		
विषय	विषय	घंटे
I	**स्वास्थ-** स्वस्थवृत और स्वास्थ्य की परिभाषा; स्वास्थवृत्त के उद्देश्य, स्वस्थ पुरुष के लक्षण एवं स्वास्थ्य के लक्षण निवारक चिकित्सा और इसकी शब्दावली का परिचय, स्वस्थवृत का कालक्रम **गतिविधि:** स्वस्थ पुरुष के लक्षण विषय पर चर्चा	15
II	**आहार-** आहार द्रव्य वर्गीकरण, आहार विधि-विधान, अष्टाहार विधि, विरुद्धाहार और इसके प्रभाव पथ्यहार, अपथ्यहार, भोजन का वर्गीकरण, आयुर्वेद में संतुलित आहार की अवधारणा, पोषण के सामाजिक पक्ष **निद्रा-** स्वास्थ्य संबंध, रात्रि जागरण, स्वप्न, अनिद्रा, अतिनिद्रा, आहार और विहार के प्रभाव से नींद पर प्रभाव, उम्र के अनुसार गुणवत्तापूर्ण निद्रा की अवधि, स्वस्थ और रोगग्रस्त व्यक्तियों की निद्रा का तुलनात्मक अध्ययन **गतिविधि:** विरुद्ध आहर पर तालिका निर्माण	15
III	**वेग की अवधारणा** – अधारणीय वेग और धारणीय वेग दिनचर्या और रात्रिचर्या की अवधारणा ऋतुचर्या का परिचय सदवृत्त, आचार रसायन एवं प्रज्ञापराध **गतिविधि:** ऋतुचर्या पर तालिका निर्माण	15
IV	**त्रिदोष-** वात, पित्त और कफ की अवधारणा सप्त धातु, ओज का अर्थ एवं महत्व अभ्यंग एवं पाद अभ्यंग का अर्थ और महत्व **गतिविधि:** समूह चर्चा	15
V	**पञ्चकर्म चिकित्सा-** परिचय, पंचकर्म की विधियाँ, उपकरण तथा उनके प्रयोग, पूर्व कर्म, प्रधान कर्म व पाश्चात्य कर्म आयुर्वेद में व्यायाम का अर्थ, अवधारणा एवं लाभ ब्रह्मचर्य का महत्व **गतिविधि:** पंचकर्म में पूर्व कर्म एवं पाश्चात्य कर्म की उपयोगिता पर चर्चा	15

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं. एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): आयुर्वेद, पंचकर्म, वेग, त्रिदोष, आहार
भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन
Text Books, Reference Books, Other resources

सन्दर्भ ग्रन्थ:

- डॉ प्रियव्रत शर्मा: चरक संहिता, चौखंभा ओरिएंटलिया, वाराणसी, 2008 का संस्करण।
- डॉ. रवि दत्ता त्रिपाठी और डॉ. ब्रह्मानंद त्रिपाठी: अष्टांग संग्रह, चौकंभा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, 2003 का पुनर्मुद्रण संस्करण 40
- डॉ. के.एच. कृष्णमूर्ति: सुश्रुत की संपत्ति, अंतर्राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान, कोयंबटूर, 1999
- डॉ. पी. एच. कुलकर्णी: आयुर्वेदिक दर्शन, अकादमिक प्रकाशक, 2011 डॉ. वी.
- बी आठवले: आयुर्वेद के मूल सिद्धांत, चौकंभा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, 2004
- सुसान टिंकल: द आयुर्वेदिक डाइट, न्यू एज बुक्स, 2011
- प्रो. एच. सुभाष रानाडे: प्रकृति और जीवन शैली की अवधारणाएं, चौकंभा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली, 2004।
- 9. प्रीति गोयल और रीता जैन: स्वास्थ्य का स्पेक्ट्रम (खेल प्रकाशन, नई दिल्ली, 2003)
- 10. डॉ. के.एस. जोशी (1993) योग और नेचरक्योर थेरेपी - स्टर्लिंग पब्लिशर्स प्रा॥ लिमिटेड, नई दिल्ली
- 11. डॉ. एस.जे. सिंह: प्राकृतिक चिकित्सा का इतिहास और दर्शन 12. आचार्य रामरक्षा पाठक: पदर्थविज्ञान:
- 13. डॉ हेनरी लिंडलहाई: प्रकृति इलाज का दर्शन
- 14. डॉ राकेश जिंदल: प्राकृतिक आयुर्वेद

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc.) 4 सत्रार्द्ध- कोर-3, प्रश्न पत्र-3

भाग: अ परिचय

कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा:एम.एस.सी. योगविज्ञान	सत्रार्द्ध: चतुर्थ	सत्र:2025-26

विषय: योग

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YS- 42
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Alternative Therapy Method (वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति)
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	CC- 42 (2nd Paper)
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	• वैकल्पिक चिकित्सा के मूल सिद्धांतों से परिचय होगा • वैकल्पिक चिकित्सा के लाभ को समझ कर शारीरिक और मानसिक उपचार की समझ विकसित होगी।
6	क्रेडिटमान	5
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 40+60 ; न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 14+24

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं. एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु
व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह) L-T-P: 2-0-0

व्याख्यान की कुल संख्या=90		
विषय	विषय	घंटे
I	**वैकल्पिक चिकित्सा-** अवधारणा (भारतीय व पाश्चत्य), वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र , सीमाएँ, वैकल्पिक चिकित्सा की आवश्यकता तथा महत्व **एक्यूप्रेशर-** अर्थ तथा इतिहास, एक्यूप्रेशर के सिद्धान्त तथा विधि, एक्यूप्रेशर के उपकरण, एक्यूप्रेशर के लाभ, विभिन्न दाब बिन्दुओं का परिचय, एक्यूप्रेशर तथा सुजोक में साम्य तथा वैषम्य, रंग चिकित्सा **गतिविधि:** एक्यूप्रेशर तथा सुजोक दाब बिन्दुओं का चार्ट निर्माण	15
II	**प्राण चिकित्सा-** प्राण का अर्थ, स्वरुप तथा प्रकार, प्राण चिकित्सा का परिचय, इतिहास तथा सिद्धान्त, उर्जा केन्द्र, प्राण चिकित्सा की विभिन्न विधियाँ, प्राण चिकित्सा में रंग तथा चक्रों का महत्त्व, विभिन्न रोगों में प्राण चिकित्सा का प्रभाव **मर्म चिकित्सा-** अवधारणा, परिभाषा, क्षेत्र, सीमाएँ, प्रमुख मर्म बिन्दुओं की जानकारी, शारीरिक तथा मानसिक रोगों की मर्म चिकित्सा, स्व-मर्म चिकित्सा **गतिविधि:** मर्म बिन्दुओं का प्रायोगिक प्रस्तुतिकरण	15
III	**प्राकृतिक चिकित्सा-** पद्धति का संक्षिप्त इतिहास, प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धांत- रोग का मूल कारण, रोग की तीव्र व जीर्ण अवस्थाएं, विजातीय विष का सिद्धान्त, उभार का सिद्धान्त, जीवनी शक्ति बढाने के उपाय, आकृति निदान, संगीत चिकित्सा **गतिविधि:** पी.पी.टी. निर्माण	15
IV	**उपवास-** सिद्धान्त व शारीरिक क्रिया- प्रतिक्रिया, आरोग्य हेतु उपवास, रोग का उभार व उपवास, उपवास के नियम, उपवास के प्रकार- दीर्घ, लघु, पूर्ण, जालउपवास, रसोपवास, फलोपवास, एकाहारोपवास, आदर्श आहार, प्राकृतिक आहार, रोग निवारण के उपयुक्त आहार, आदर्श व संतुलित आहार में अन्तर, अभ्यंग की परिभाषा, इतिहास व महत्व अभ्यंग का विभिन्न अंगों पर प्रभाव, विधियाँ- सामान्य, घर्षण, थपकी, मसलना, दलना, कम्पन, बोलना, सहलाना झकझोरना, ताल, मुक्की, चुटकी आदि, रोगों में अभ्यंग	15

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं. एवं वै.वि.वि
उज्जैन (म.प्र.)

	गतिविधि: अभ्यंग की विभिन्न विधियों का प्रस्तुतिकरण	
V	**जल चिकित्सा**- जल का महत्त्व, जल के गुण, विभिन्न तापक्रम के जल का शारीर पर प्रभाव, जल चिकित्सा के सिद्धान्त जल के प्रयोग की विधियाँ, जलपान प्राकृतिक स्नान, साधारण व घर्षण स्नान, कटि स्नान, मेहन स्नान, वाष्प स्नान, रीढ़ स्नान, उष्ण पाद स्नान, पूरे शारीर की गीली पट्टी, छाती, पेट, गले व हाथ-पैर की पट्टीयां, स्पंज एनिमा **मृत्तिका, सूर्य व वायु चिकित्सा-** मिट्टी का महाव, प्रभाव, गुण, शारीर पर मिट्टी का प्रभाव, मिट्टी की पट्टीयां, मृतिका स्नान, सूर्य प्रकाश का महत्व, शरीर पर सूर्य प्रकाश की क्रिया प्रतिक्रिया, सूर्य स्नान, विभिन्न रंगों के का प्रयोग, वायु का महत्व, वायु का आरोग्यकारी प्रभाव, वायु स्नान **गतिविधि:** विभिन्न रंगों के प्रयोग का प्रस्तुतिकरण	15
कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): वैकल्पिक चिकित्सा, प्राण चिकित्सा, पञ्चकर्म, प्राकृतिक चिकित्सा, उपवास		

भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन
Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings: -

- सामान्य मनोविज्ञान- अरुण कुमार
- योग मनोविज्ञान- शान्तिप्रकाश आत्रेय
- व्यक्तित्व का मनोविज्ञान एवं योग दर्शन- डॉ पूजा मनमोहन उपाध्याय, एम.पी. साहित्य अकादमी, भोपाल
- योग और रोग- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
- आसन प्राणायाम मुद्रा बंध- योग पब्लीकेशन्स ट्रस्ट, बिहार मुन्गेर

Suggested equivalent online course:

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc.) 4 सत्रार्द्ध- कोर-3, प्रश्न पत्र-3			
भाग: अ परिचय			
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा:एम.एस.सी. योगविज्ञान	सत्रार्द्ध: चतुर्थ	सत्र:2025-26
विषय: योग			

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YS- 43	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Teaching Methods of Yoga (योग की शिक्षण विधियाँ)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	CC-43 (3rd Paper)	
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	• छात्र योग शिक्षक के समान सोच विकसित करने में सक्षम होगा। • छात्रों में शिक्षण की विभिन्न विधिओं और आवश्यकता की समझ विकसित होगी। • यह पाठ्यक्रम भविष्य के शिक्षकों को शारीरिक भाषा, अभिव्यक्ति के महत्व और इसे लगातार बेहतर बनाने के तरीके सीखाने में मदद करेगा।	
6	क्रेडिटमान	5	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 40+60	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 14+24

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु
व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह) L-T-P: 2-0-0

व्यख्यान की कुल संख्या=90		
विषय	विषय	घंटे
I	**योग शिक्षण के सिद्धांत**- शिक्षण और अधिगम- अवधारणाएं और उनके बीच संबंध, शिक्षण के सिद्धांत शिक्षण के स्तर और चरण, उत्तम योग गुरु की गुणवत्ता **गतिविधि:** नवीन शिक्षा निति एवं प्राचीन शिक्षा पद्धति पर वाद विवाद	15
II	**योग शिक्षण के तरीके शिक्षण पद्धति**- अर्थ और अवधारणा योग शिक्षण का स्तर: विद्यार्थी, शिष्य, मुमुक्ष शिक्षण को प्रभावित करने वाले कारक, शिक्षण विधियों के स्रोत, योग शिक्षकों की भूमिका **गतिविधि:** योग के किसी विषय पर निर्देशन सह प्रदर्शन	15
III	**योग शिक्षण के शैक्षिक उपकरण** योग कक्षा: आवश्यक विशेषताएं, क्षेत्र, योग कक्षा में बैठने की व्यवस्था, आदि। कक्षा की समस्याएं: अच्छे योग शिक्षण के प्रकार और समाधान, लक्षण और अनिवार्यताएं, समय सारिणी: समय सारणी निर्माण की आवश्यकता, प्रकार, सिद्धांत; योग शिक्षण के लिए समय सारिणी।, अर्थ, महत्व और शैक्षिक प्रौद्योगिकी के प्रकार, योग में शैक्षिक प्रौद्योगिकी की भूमिका **गतिविधि:** समय सारिणी निर्माण	15
IV	**योग कक्षा प्रबंधन**- मूल बातें, योग कक्षा का संगठन (समय प्रबंधन, अनुशासन आदि), विभिन्न स्तरों पर योग का अभ्यास (शुरुआती, उन्नत, स्कूली बच्चे, युवा, महिलाएं और विशेष ध्यान समूह), व्यक्तिगत शिक्षण की तकनीक, छोटे समूह शिक्षण की तकनीक, सामूहिक निर्देशों की तकनीक, शिक्षण का संगठन (समय प्रबंधन, अनुशासन, आदि) **गतिविधि:** योग सहायक उपकरण का प्रयोग	15
V	**अच्छी पाठ योजना**- अनिवार्यताएं: अवधारणाएं, आवश्यकताएं, योग शिक्षण की योजना (षट्कर्म, आसन, मुद्रा, प्राणायाम और ध्यान), पाठ योजना के मॉडल मूल्यांकन **गतिविधि:** पाठ योजना निर्माण	15
कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): योग शिक्षण, कक्षा प्रबंधन, पाठ योजना, शिक्षक, विद्यार्थी		

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन
Text Books, Reference Books, Other resources

सन्दर्भ ग्रन्थ:

• डॉ घरोट एम एल: योगिक अभ्यासों के लिए शिक्षण विधियां, कैवल्यधाम, लोनावाला 2007

• डॉ. राज कुमार: शिक्षण के सिद्धांत और तरीके, प्रिंटो ग्राफिक्स, दिल्ली, साकेत रमन तिवारी और अन्य: योग शिक्षण, डीपीएच प्रकाशन निगम, दिल्ली, 2007

• डॉ. श्री कृष्ण: यौगिक अभ्यासों पर लागू होने वाले बुनियादी सिद्धांतों और शिक्षण के तरीकों पर नोट्स और योगिक अभ्यासों का एक रेडी रेकनर, कैवल्यधाम, लोनावाला, 2009

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc.) 4 सत्रार्द्ध- PC-21, प्रश्न पत्र- 4			
भागः अ परिचय			
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा:एम.एस.सी. योगविज्ञान	सत्रार्द्धः चतुर्थ	सत्र:2025-26
विषयः योगविज्ञान			

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YS- 44	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	योग प्रायोगिक	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	PC-21 (IVth Paper)	
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	पाठ्यक्रम के परिणाम: पाठ्यक्रम के सफल समापन के अंत में छात्र होगा • मध्यवर्ती योग आसन, प्राणायाम और अन्य यौगिक क्रियाओं को जानने में सक्षम। • योग प्रथाओं के कार्यान्वयन और सीखने के साथ संज्ञानात्मक व्यवहार की अवधारणाओं को समझने में सक्षम। • पहले और दूसरे सेमेस्टर में किए गए अभ्यासों को सुधारने और उन्हें पढ़ाने के तरीके में सुधार करने में सक्षम।	
6	क्रेडिटमान	5	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 40+60	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 14+24

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भागः ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु
व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह)
L-T-P: **2-0-0**

व्याख्यान की कुल संख्या=90		
विषय	विषय	घंटे
I	**शोधन क्रिया:** नौली, त्राटक, व्युतक्रम कपालभाति, शंखप्रक्षालन	15
II	पवनमुक्तासन भाग 1,2,3 **आसन- खड़े होकर आसन-** हस्तोत्तानासन, वृश्चिकासन, वातायनासन, शीर्ष-अंगुष्ठ योगासन, उत्थान एकपाद शिरासन **बैठकर आसन-** परिघासन, पूर्ण उष्ट्रासन, कुक्कुटासन, उर्ध्व पद्मासन, पादागुष्ठासन, पूर्ण-मत्स्येन्द्रासन **पेट के बल आसन-** पूर्ण-भुजंगासन, पूर्ण-धनुरासन, पूर्ण-शलभासन **पीठ के बल आसन-** मर्कटासन भाग- I, II, III, IV, उत्तान कूर्मासन, द्रुत हलासन **ध्यानात्मक आसन-** सिद्धासन, पद्मासन, भद्रासन, सिंहासन **शिथलीकरण आसन-** शशांकासन, मकरासन, पवनमुक्तासन **शारीर संवर्धनात्मक आसन-** पद्म शीर्षासन, पद्म मयूरासनम, पूर्ण शलभासन, विपरीत टिटिबासन	15
III	**प्राणायाम-** अभ्यंतर वृत्ति, बाह्य वृत्ति **(PYS) मुद्रा-** विपरीतकरणी, पञ्चतत्व मुद्रा, लिंग मुद्रा बंध- त्रिबंध	15
IV	**भक्ति योग-** नाद योग, रुद्राष्टकम् (3 पद्य) **शांति मंत्र- ॐ द्यो शान्ति** (बृह्दारणयक उपनिषद्)	15
V	**आंतरिक मूल्यांकन-** छात्रों को किसी क्षेत्रीय चिकित्सालय/ वृद्धाश्रम में जाकर रोगी का विस्तृत अध्यन (Case Study) उक्त रोग का योग प्रबंधन परियोजना कार्य विभाग में प्रस्तुत करें	15
कुञ्जिका शव्द/सङ्केत सूत्र (**Keywords/Tages**): षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, ध्यान		

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन
Text Books, Reference Books, Other resources

- बखरू, एच.के. प्राकृतिक उपचार की संपूर्ण पुस्तिका: सबसे व्यापक
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध- मुंगेर, बिहार
- स्वास्थ्य के लिए पारिवारिक मार्गदर्शिका, प्राकृतिक तरीका, जैको पब्लिशिंग हाउस, मुंबई 5वां संस्करण, 2013
- देवराज, टी. एल. आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा के बारे में बोलते हुए: आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से स्वास्थ्य और दीर्घायु न्यू डॉन प्रेस, नई दिल्ली, 2008
- द्विवेदी, एल.डी., आयुर्वेद का परिचय, चौखंभा कृष्णदास अकादमी, वाराणसी, 2003
- जिंदल, एस.आर., नेचर क्योर: ए वे ऑफ लाइफ, इंस्टीट्यूट ऑफ नेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज, बैंगलोर, 2005
- जोशी, के.एस., स्पीकिंग ऑफ योगा एंड नेचर-क्योर थेरेपी, न्यू डॉन प्रेस, नई दिल्ली, 2008

Suggested equivalent online course:

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc.) 4 सत्रार्द्ध, प्रश्न पत्र- VAC- 02

भाग: अ परिचय

कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा:एम.एस.सी. योगविज्ञान	सत्रार्द्धः चतुर्थ	सत्र:2025-26

विषय: योगविज्ञान

1	पाठ्यक्रम का कोड: VAC- 02	विषय कूट- - PGT-YS- VAC– 02	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	General Disorders Science and Diagnosis (सामान्य विकार, विकृति विज्ञान एवं निदान)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	VAC- 04 (प्रथम प्रश्न पत्र)	
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	यह पाठ्यक्रम छात्रों को श्रीमद्भगवद्गीता की मूल बातों से परिचित कराएगा • उन्हें सामान्य बिमारियों के मापन की गहरी जानकारी मिलेगी। • उन्हें मापन करना एवं उक्त के प्रायोगिक पक्ष को सिखाया जायेगा। • छात्रों को वज़न प्रबन्धन के मापन की जानकारी होगी ।	
6	क्रेडिटमान	2	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 100	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 35

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: ब पाठ्यक्रम की विषयवस्तु
व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह) L-T-P: **2-0-0**

सामान्य जानकारी- रक्त घटकों के बारे में नैदानिक प्रयोगशाला सूचना प्रतिलेख की मूल बातें- यौगिक व्यावहारिक क्षेत्र में अतिरिक्त उपयोग

नैदानिक प्रयोगशाला मापन- बॉडी मास इंडेक्स **(BMI)** पर आधारित- उच्च रक्त चाप मापन **(BP)**

वज़न का मापन (Weight)

ऊचाई का मापन (Height)

बी.टी. का मापन (Bleeding Time)

बॉडी मास इंडेक्स (BMI) में स्थूल (Physical) परिवर्तन

प्रयोगशाला सामान्य मानक- सी.बी.सी. (CBC with ESR), मधुमेह (Blood Sugar), वसा (Lipids), LFT, RFT

यूरीन परीक्षण (Urine Test)- R/M Analysis

उक्त कार्य के अनुसार परियोजना कार्य/शोध निबंध प्रस्तुत करें

कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): उच्चरक्त चाप, बी.एम.आई., सी.बी.सी., वसा, यूरिन परीक्षण

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)