द्विवार्षिक स्नातकोत्तर परीक्षा पाठ्यक्रम

2- Year POST GRADUATE EXAMINATION SYLLABUS

एम.ए.- योग

M.A.-Yoga

(Programme Code – MA-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.ए. (योग) 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.ए.(योग) 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.ए.(योग) 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. ए. (योग) 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।

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।

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

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 पश्चात उत्तीर्ण होने पर **द्विवार्षिक एम्.ए.-योग** 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

<table>
<tr><th colspan="2" rowspan="3">सत्रार्द्ध</th><th colspan="5">पाठ्यक्रम प्रकार</th><th rowspan="3">कुल क्रेडिट</th></tr>
<tr><th colspan="4">मुख्य पाठ्यक्रम एवं क्रेडिट</th><th rowspan="2">इन्टर्नशिप/ अप्रेंटिसशिप/ सङ्गोष्ठी
अथवा
VAC (CHM/ EEMC)</th></tr>
<tr><th>पाठ्यक्रम स्तर</th><th>मुख्य पाठ्यक्रम</th><th>प्रक्टिकम कोर्स (Practicum Course)</th><th>क्रेडिट</th></tr>
<tr><td rowspan="5">प्रथम वर्ष</td><td rowspan="3">प्रथम सत्रार्द्ध</td><td>400</td><td>CC-11 योग के आधारभूत तत्व</td><td>PC-11
योग प्रायोगिक</td><td>5</td><td rowspan="3">इन्टर्नशिप/ अप्रेंटिसशिप
अथवा
सङ्गोष्ठी
(2 क्रेडिट)</td><td rowspan="3">22</td></tr>
<tr><td>400</td><td>CC-12 हठयोग के सिद्धान्त</td><td>----</td><td>5</td></tr>
<tr><td>400</td><td>CC-13 मानव चेतना एवं भारतीय दर्शन</td><td>----</td><td>5</td></tr>
<tr><td rowspan="2">द्वितीय</td><td>400</td><td>CC-21 पातंजल योग सूत्र</td><td>PC-21
योग प्रायोगिक</td><td>5</td><td rowspan="2">VAC (CHM/ EEMC)
(2 क्रेडिट)</td><td rowspan="2">22</td></tr>
<tr><td>500</td><td>CC-22 शारीर रचना एवं क्रिया विज्ञान</td><td>----</td><td>5</td></tr>
</table>

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

	सत्रार्द्ध	500	CC-23 आहार पोषण एवं आहार चिकित्सा	----	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 सैद्धान्तिक उपनिषदों का परिचय	PC-11 योग प्रायोगिक	5	सङ्गोष्ठी (2 क्रेडिट)	22
		500	CC-32 योग की शिक्षण विधियाँ	----	5		
		500	CC-33 शोध प्रविधि एवं सांख्यिकी	----	5		
	चतुर्थ सत्रार्द्ध	500	CC-41 योग उपनिषद्	PC-21 योग प्रायोगिक	5	VAC (CHM/ EEMC) (2 क्रेडिट)	22
		500	CC-42 योग मनोविज्ञान एवं योग प्रबंधन	----	5		
		500	CC-43 वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति **अथवा** लघुशोधप्रबन्ध	----	5		
	द्वितीय वर्ष विकल्प- 2 (पाठ्यक्रम कार्य एवं शोध कार्य)						
द्वितीय वर्ष	तृतीय सत्रार्द्ध	500	CC-31 सैद्धान्तिक उपनिषदों का परिचय	PC-31 योग प्रायोगिक	5	सङ्गोष्ठी (2 क्रेडिट)	22
		500	CC-32 योग की शिक्षण विधियाँ	----	5		
		500	CC-33 शोध प्रविधि एवं सांख्यिकी	----	5		
	चतुर्थ सत्रार्द्ध		शोधनिबन्ध/ परियोजना/ पेटेन्ट (अन्तः अथवा बाह्य)				22
	द्वितीय वर्ष विकल्प- 3 (केवल शोध कार्य)						
द्वितीय	तृतीय		शोधनिबन्ध/ परियोजना/ पेटेन्ट (अन्तः अथवा बाह्य)				**22**

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

वर्ष	सत्रार्द्ध			
	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।

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

(योग विभाग)

एम.ए. योग

प्रथम सत्रार्द्ध पाठ्यक्रम

कार्यक्रम कूट- **MA-YOG**

(शैक्षणिक सत्र- 2025-26)

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय, उज्जैन

(म.प्र.)

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

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

<table>
<tr><th colspan="5">स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.A.) I सत्रार्द्ध- कोर-1, प्रश्न पत्र- 1</th></tr>
<tr><th colspan="5">भाग: अ परिचय</th></tr>
<tr><td>कार्यक्रम: पत्रोपाधि</td><td>कक्षा: एम.ए. योग</td><td colspan="2">सत्रार्द्धः प्रथम</td><td>सत्र:2025-26</td></tr>
<tr><th colspan="5">विषय: योग</th></tr>
<tr><td>1</td><td>पाठ्यक्रम का कोड:</td><td colspan="3">विषय कूट- PGT-YOG 11</td></tr>
<tr><td>2</td><td>पाठ्यक्रम का शीर्षक</td><td colspan="3">योग के आधारभूत तत्व (Fundamentals of Yoga)</td></tr>
<tr><td>3</td><td>पाठ्यक्रम का प्रकार</td><td colspan="3">CC-11 (प्रथम प्रश्न पत्र)</td></tr>
<tr><td>4</td><td>पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)</td><td colspan="3">कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।</td></tr>
<tr><td>5</td><td>पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)</td><td colspan="3">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।</td></tr>
<tr><td>6</td><td>क्रेडिटमान</td><td colspan="3">5</td></tr>
<tr><td>7</td><td colspan="2">कुल अंक</td><td>अधिकतम अंक: 40+60</td><td>न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 14+24</td></tr>
</table>

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, इतिहास, योग की विशेषताएँ, योग का महत्व, योगी का व्यक्तित्व, आधुनिक समय में योग की उपयोगिता **गतिविधियाँ**- आधुनिक समय अनुसार योग और व्यायाम में अन्तर पर प्रश्न उत्तर	15
II	**विभिन्न ग्रन्थों में योग**: वेद, उपनिषद्, गीता, योग वशिष्ठ, जैन दर्शन, बौद्ध दर्शन, सांख्य दर्शन, वेदांत दर्शन, आयुर्वेद में योग **गतिविधियाँ**- उपर्युक्त ग्रन्थों पर चार्ट निर्माण	15
III	**योग**: राज-योग, ज्ञान-योग, भक्ति-योग, कर्म-योग, अष्टांग-योग, हठ-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 कुवलयानन्द, पं. श्रीराम शर्मा आचार्य **गतिविधियाँ**- उपर्युक्त योगिओं की जीवन गाथा पर पी.पी.टी. अथवा चलचित्र निर्माण	15
V	**विभिन्न योग ग्रंथों का परिचय**- पातंजल योग सूत्र, श्रीमद्भगवद्गीता, रामायण, महाभारत, गोरक्ष संहिता **गतिविधियाँ**- चयनित सूत्र अथवा श्लोकों का पाठ	15

कुञ्जिका शब्द सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): योग, कर्म, अष्टांग, भक्ति, योग स्वरुप
भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन
Text Books, Reference Books, Other resources

सन्दर्भ ग्रन्थ:

- गीता- शांकर भाष्य
- भारतीय दर्शन- आचार्य बलदेव उपाध्याय
- कल्याण (योग तत्वांक)- गीताप्रेस गोरखपुर
- पातंजल योग सूत्र- गीताप्रेस गोरखपुर

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

- पातंजल योग सूत्र- व्यास भाष्य चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान
- योग वशिष्ठ- गीताप्रेस गोरखपुर
- योग विज्ञान- स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती
- वेद में योग विद्या- स्वामी दिव्यनानन्द

Suggested equivalent online course:

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

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.A.) I सत्रार्द्ध- कोर-2, प्रश्न पत्र- 2

भाग: अ परिचय

कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा: एम.ए. योग	सत्रार्द्ध: प्रथम	सत्र:2025-26

विषय: योग

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YOG 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	पाठ्यक्रम 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

अध्यक्ष
..ग विभाग
..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**- हठयोग की परिभाषा, अभ्यास का स्थान, योगाभ्यास के लिए पथ्य-अपथ्य आहार, साधक और बाधक तत्व, हठसिद्धि के लक्षण, हठयोग की उपयोगिता, हठयोगप्रदीपिका में आसन की विधि और लाभ, प्राणायाम की परिभाषा, प्रकार, विधि एवं लाभ, प्राणायाम की उपयोगिता **गतिविधियाँ**- हठयोग के अनुसार आहार तालिका निर्माण	15
II	**हठयोग प्रदीपिका के अनुसार** षट्कर्म- विधि एवं लाभ का वर्णन, हठयोग प्रदीपिका के अनुसार बंध एवं मुद्रा नादानुसंधान, कुंडलिनी का स्वरुप और कुंडलिनी जागरण की विधियां **घेरण्ड संहिता**- घेरण्ड संहिता में सप्तसाधन, षट्कर्म- विधि एवं लाभ का वर्णन **गतिविधियाँ**- षट्कर्म करते हुए स्वयं के चित्र तथा चलचित्र प्रदर्शन	15
III	**घेरण्ड संहिता**- आसनों एवं प्राणायाम- का परिचय, विधि, लाभ एवं सावधानियां **गतिविधियाँ**- हठ प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार आसन व प्राणायाम पर मूल ग्रन्थ का स्मरण	15
IV	**घेरण्ड संहिता**- मुद्रा, प्रत्याहार, ध्यान और समाधि का वर्णन **गतिविधियाँ**- हठ प्रदीपिका एवं घेरण्ड संहिता के अनुसार मुद्रा व बंध पर मूल ग्रन्थ का स्मरण	15
V	**अन्य हठ यौगिक ग्रन्थों का परिचय**- शिव संहिता, वशिष्ठ संहिता, हठ रत्नावली, योग बीज **गतिविधियाँ**- हठ यौगिक ग्रन्थों का तुलनात्मक रेखा चित्र निर्माण	15

कुञ्जिका शब्द सङ्केत सूत्र (Keywords Tages): हठयोग, हठ प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, आसन, प्राणायाम

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

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

Suggested Readings: -

- 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.A.) 4 सत्रार्द्ध- कोर-3, प्रश्न पत्र-3			
भाग: अ परिचय			
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा: एम.ए. योग	सत्रार्द्ध: प्रथम	सत्र:2025-26
विषय: योग			

1	पाठ्यक्रम का कोड: CC-03	विषय कूट- PGT-YOG 13	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Human Consciousness and Indian Philosophy **(मानव चेतना एवं भारतीय दर्शन)**	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	**CORE - 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		घंटे
विषय	विषय	
I	**मानव चेतना**-चेतना का अर्थ, परिभाषा और स्वरूप, पंचकोशों की मान्यता, मानव चेतना के अध्ययन की आवश्यकता, भारतीय दर्शन के समस्त सम्प्रदायों में मानव चेतना का स्वरूप एवं विकास **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, बौद्ध तथा जैन दर्शन** का परिचय एवं सिद्धांत **गतिविधियाँ-** आधुनिक जीवन में चार्वाक दर्शन के प्रभाव विषय पर चर्चा	**15**
IV	**न्याय दर्शन, वैशेषिक दर्शन एवं सांख्य दर्शन-** का परिचय एवं सिद्धांत तथा आधुनिक जीवन में इसका महत्त्व **गतिविधियाँ-** वाद विवाद प्रतियोगिता	**15**
V	**मीमांसा दर्शन-** परिचय एवं सिद्धांत, 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: -

- भारतीय दर्शन की रूपरेखा- एच. सिन्हा
- भारतीय दर्शन- आचार्य बलदेव उपाध्याय
- मानव चेतना- डॉ ईश्वर भरद्वाज
- व्यक्तित्व का मनोविज्ञान एवं योग दर्शन- डॉ पूजा मनमोहन उपाध्याय, एम.पी. साहित्य अकादमी

Suggested equivalent online course:

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

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.A.) I सत्रार्द्ध- कोर-4, प्रश्न पत्र- PC			
भाग: अ परिचय			
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा: एम.ए. योग	सत्रार्द्ध: प्रथम	सत्र:2025-26
विषय: योग			

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YOG 14	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Yoga Practical (योग प्रायोगिक)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	PC-11	
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: • 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। • यह कोर्स विभिन्न आसन और षट्कर्म करने के लिए शरीर की ताकत और लचीलापन विकसित करेगा।	
6	केडिटमान	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	**प्रार्थना और मंत्र**- ॐ जप, गायत्री मंत्र षट्कर्म- जल नेति, रबर नेति, वातक्रम कपालभाति	15
II	**आसन**- सूर्य नमस्कार, पवनमुक्तासन-I **खड़े होकर आसन**- प्रणामासन, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन, अर्द्ध-चक्रासन **बैठकर आसन**- मार्जरी आसन, पद्मासन, उष्ट्रासन, उत्कटासन, जानुशिरासन, गौमुखासन, मण्डुकासन **पीठ के बल आसन**- नौकासन, पवनमुक्तासन, शवासन	15
III	**प्राणायाम**– श्वास- वक्षीय श्वसन, उदर श्वसन और यौगिक श्वसन, अनुलोम विलोम, नाड़ी-शोधन	15
IV	**मुद्रा एवं बंध**- काकी मुद्रा, अश्विनी मुद्रा, मूलबंध, जालंधर बंध **हस्त मुद्रा**- ज्ञान मुद्रा, लिंग मुद्रा **ध्यान**- सोऽहं एवं ॐ ध्यान	15
V	**मौखिकी**- परियोजना (Project) वर्तमान सत्रार्द्ध के सैद्धांतिक पेपर पर आधारित होना चाहिए	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

(योग विभाग)

<u>एम.ए. योग</u>

द्वितीय सत्रार्द्ध पाठ्यक्रम

कार्यक्रम कूट- **MA-YOG**

(शैक्षणिक सत्र- 2025-26)

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय, उज्जैन

(म.प्र.)

ई-मेल: - regpsvvmp@rediffmail.com, **वेबसाइट: -** www.mpsvv.ac.in

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

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.A.) 2 सत्रार्द्ध- कोर-2, प्रश्न पत्र- 2			
भाग: अ परिचय			
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा: एम.ए. योग	सत्रार्द्ध: द्वितीय	सत्र:2025-26
विषय: योग			
1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YOG 21	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Patanjal Yoga Darshan (पातंजल योग दर्शन)	
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	केडिटमान	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	**समाधि पाद**- योग का अर्थ एवं स्वरुप, योग की परिभाषा, चित्त की अवधारणा, चित्त भूमियाँ (अवस्थाएं), चित्त वृत्तियों को निरोध करने के उपाय, अभ्यास वैराग्य, भव प्रत्यय एवं उपाय प्रत्यय, साधन पंचक, चित्त विक्षेप, चित्त प्रसादन के उपाय **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, समापत्ति 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, निर्माण चित्त 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		

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

Suggested Readings: -

- ध्यान योग प्रकाश लक्ष्मणानंद
- कल्याण योगांक गीता प्रेस

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

- पतंजल योग दर्शन स्वामी हरिहरानंद अरण्य
- पतंजल योग प्रदीप स्वामी ओमनंदा तीर्थ
- योग दर्शन पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

Suggested equivalent online course:

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

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

भाग: अ परिचय

कार्यक्रम: पत्रोपाधि	**कक्षा: एम.ए. योग**	**सत्रार्द्ध: द्वितीय**	**सत्र:2025-26**

विषय: योग

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- **PGT-YOG 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	**मानवीय कोशिका-** संरचना एवं इनके विभिन्न अवयवों के कार्य, उत्तक के प्रकार एवं कार्य **रक्त परिसंचरण तंत्र-** रक्त की संरचना श्वेत रक्त कणिकाएं, लाल रक्त कणिकाएं व रक्तपरिसंचरण एवं कार्य, रक्त के कार्य, धमनी-शिरा की रचना एवं कार्य, हृदय की संरचना, रक्तचाप, हृदय गति एवं रक्तचाप में सम्बन्ध **गतिविधियाँ**- चित्र/पोस्टर प्रस्तुति	15
II	**श्वसन तंत्र-** श्वसन की परिभाषा, श्वास के भेद, श्वसन तंत्र की रचना, गैसों का विनिमय श्वसन क्षमताएं व आयतनों की संक्षिप्त जानकारी, **कंकाल तंत्र-** हड्डियों, जोड़ों का मूल परिचय **गतिविधियाँ-** समूह प्रस्तुति	15
III	**अंत:स्त्रावी ग्रंथियां-** एंजाइम एवं हॉर्मोनस में अंतर पियूष ग्रंथि, पीनियल ग्रंथि, **थाइराईड** एवं पेरा-**थाइराईड ग्रंथि, थाइमस ग्रंथि,** प्लीहा की शारीरिक संरचना, एड्रेनल ग्रंथि, प्रजनन ग्रंथियाँ, होर्मोनस के कार्य, अंत:स्त्रावी ग्रंथियों पर योग का प्रभाव **गतिविधियाँ-** समूह चर्चा	15
IV	**पाचन तंत्र-** पाचन तंत्र की परिभाषा, शरीर रचना और शरीर विज्ञान, प्रोटीन, वसा और कार्बोहाइड्रेट का पाचन, शरीर रचना विज्ञान, और यकृत के कार्य, पाचन तंत्र पर योग का प्रभाव **उत्सर्जन तंत्र-** उत्सर्जन तंत्र का अर्थ एवं शरीर रचना, नेफ्रॉन की शारीरिक रचना और शरीर विज्ञान, मूत्र बनने की प्रक्रिया, उत्सर्जन तन्त्र पर योग का प्रभाव **गतिविधियाँ-** परियोजना कार्य	15
V	**तंत्रिका तंत्र-** तंत्रिका तंत्र के प्रकार, न्यूरॉन्स के प्रकार, तंत्रिकाओं की शारीरिक रचना, मस्तिष्क के भाग, मस्तिष्क की शारीरिक रचना और शरीर विज्ञान, तंत्रिकाओं के प्रकार, तंत्रिका तंत्र पर योग का प्रभाव **गतिविधियाँ-** तत्क्षण भाषण (Extempore)	15
कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): शारीर रचना, विज्ञान, कोशिका, उतक, अंत:स्त्रावी ग्रंथियाँ		

विभाग
...एस.एल.वी.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

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

Suggested Readings: -

- शारीर रचना एवं क्रिया विज्ञान- डॉ अनंत प्रकाश गुप्ता
- सुश्रुत (शारीर स्थान)- डॉ भास्कर गोविन्द घनेकर
- 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

Suggested equivalent online course:

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

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.A.) 3 सत्रार्द्ध- कोर-2, प्रश्न पत्र- 2			
भाग: अ परिचय			
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा: एम.ए. योग	सत्रार्द्ध: द्वितीय	सत्र:2025-26
विषय: योग			

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YOG 23	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Diet, Nutrition and Diet Therapy (आहार पोषण एवं आहार चिकित्सा)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	CC-23 (III 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	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	**आहार और पोषण**- I: अवधारणा और विभाजन, स्रोत, भूमिका, पोषण मूल्य तथा महत्व एवं शरीर पर इसका प्रभाव निम्नलिखित तत्त्वों में- स्थूल पोषण तत्त्व, सूक्ष्म पोषण तत्व, संतुलित आहार के सिद्धांत, यौगिक आहार का अवधारणा, जीवन प्रबंधन में इसकी भूमिका **गतिविधियाँ**- चार्ट निर्माण	15
II	**आहार एवं पोषण**- II: वेग की अवधारणा- अधारणीय वेग और धारणीय वेग, दिनचर्या और रात्रीचर्या की अवधारणा, ऋतुचर्या का परिचय **वात पित्त और कफ**- परिचय, सप्त धातु, ओज और महत्व, ब्रह्मचर्य का महत्व **गतिविधियाँ**- प्रश्नावली निर्माण	15
III	**खाद्य समूह**- पोषण तत्वों का चयन, प्रक्रिया एवं पोषण मूल्य, निम्नलिखित आहार- अनाज, दाल, फली, तिलहन, दूध और दूध से बने उत्पाद, सब्जियाँ और फल, वसा, गुड, शहद, तेल और चीनी **गतिविधियाँ**- आहार तालिका निर्माण	15
IV	**आहार और चयापचय** ऊर्जा- आवश्यकता, अवधारणा, परिभाषा, तत्त्व एवं घटक, संतुलित ऊर्जा, कैलोरी की आवश्यकता, शारीरिक गतिविधि, कार्बोहाइड्रेट, लिपिड, प्रोटीन, ऊर्जा स्तर को प्रभावित करने वाले कारक, आवश्यकता, उपयोग और ऊर्जा की उत्पादकता **गतिविधियाँ**- समूह चर्चा	15
V	**आहार उपचार**- मान्यता, उद्देश्य, सिद्धांत, क्षेत्र, सीमा **विभिन्न रोगों में आहार उपचार**- मधुमेह, मोटापा, कब्ज, हाई बीपी, गठिया, अपच, अस्थमा, एनीमिया, पीलिया, दृष्टि दोष **गतिविधियाँ**- उपचार के अनुरूप आहार तालिका 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: -

- जीवेम शरद शतम- पं श्रीराम शर्मा आचार्य सम्पूर्ण, खण्ड चार
- स्वस्थवृत्त विज्ञान- प्रो रामहर्ष सिंह
- स्वस्थवृत्तम- शिवकुमार गौड़
- आहार और स्वास्थ्य- डॉ हीरालाल
- रोगों की सरल चिकित्सा बिट्ठल दास मोदी
- योग से आरोग्य- इण्डियन योग सोसाइटी

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.A.) 2 सत्रार्द्ध- PC-21, प्रश्न पत्र- 4				
भाग: अ परिचय				
कार्यक्रम: पत्रोपाधि		**कक्षा: एम.ए. योग**	**सत्रार्द्ध: द्वितीय**	**सत्र:2025-26**
विषय: योग				
1	पाठ्यक्रम का कोड:	**विषय कूट- PGT-YOG 24**		
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	**Yoga Practical**		
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	**PC-21 (IVth Paper)**		
4	पूर्वापेक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्त्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।		
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (CLO)	Course Outcomes: पाठ्यक्रम के सफल समापन के अंत में: • 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। • यह कोर्स विभिन्न आसन और षट्कर्म करने के लिए शरीर की ताकत और लचीलापन विकसित 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	**प्रार्थना एवं मन्त्र**- पतंजलि स्तुति, स्वस्ति मन्त्र षट्कर्म- जल नेति, सूत्र नेति, वमन क्रिया	15
II	**आसन**- प्रज्ञा योग, पवनमुक्तासन-II **खड़े होकर आसन**- वृक्षासन, पादस्तासन, हस्तोतानासन **बैठ कर आसन**- शीर्षासन, अर्ध-चंद्रासन, पश्चिमोत्तानासन, वक्रासन, व्याघ्रासन, सुप्त-वज्रासन, अकर्ण-धनुरासन, मत्स्यासन **पीठ के बल आसन**- चक्रासन, धनुरासन, मर्कटासन, हलासन, कर्णपीड़ासन **पेट के बल आसन**- भुजंगासन, तिर्यक भुजंगासन, सर्पासन, विपरीत नौकासन	15
III	**प्राणायाम**- उज्जायी, भ्रामरी, सूर्य भेदन	15
IV	**मुद्रा एवं बंध**- नभो मुद्रा, विपरीतकरणी, शाम्भवी मुद्रा, जालंधर बंध, उड्डीयान बंध **हस्त मुद्रा**- कामजयी मुद्रा, ध्यान मुद्रा **ध्यान**- योग निद्रा-I एवं II	15
V	**मौखिकी**- परियोजना (Project) वर्तमान सत्रार्द्ध के सैद्धांतिक पेपर पर आधारित होना चाहिए	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, 200

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

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.A.) 2 सत्रार्द्ध, प्रश्न पत्र- VAC- 01			
भागः अ परिचय			
कार्यक्रम: पत्रोपाधि	कक्षा: एम.ए. योग	सत्रार्द्धः द्वितीय	सत्र:2025-26
विषय: योग			

1	पाठ्यक्रम का कोड: VAC– 01	विषय कूट- PGT- YOG VAC– 01
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Srimad Bhagwat Geeta (श्रीमद्भागवतगीता)
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	VAC- 02 (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 निष्काम कर्म योग की अवधारणा के बारे में विस्तृत जानकारी मिलेगी। • सांख्य योग, भक्ति और ध्यान योग की अवधारणा पर भी चर्चा की जाएगी। • छात्रों को व्यक्तित्व, नेतृत्व, कर्तव्य और धर्म की समझ विकसित 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**

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	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 (म.प्र.)

भाग: स – अनुशंसित अध्ययन संसाधन

Text Books, Reference Books, Other resources

सन्दर्भ ग्रन्थ:

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

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

3. भगवद्गीता पर रामानुज भाष्य।

4. भगवद्गीता पर शंकराचार्य भाष्य।

5. श्रीमद् ए सी भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद द्वारा श्रीमद्भगवद् गीता यथा रूप।

6. विद्या प्रकाशानंद स्वामी (1980): गीता मकरंद, कालाहस्ती, श्री सुखा ब्रह्म आश्रम

Suggested equivalent online course:

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

प्राचीन विज्ञान

(योग विभाग)

एम.ए. योग

तृतीय सत्रार्द्ध पाठ्यक्रम

कार्यक्रम कूट- **MA-YOG**

(शैक्षणिक सत्र- 2025-26)

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय, उज्जैन

(म.प्र.)

ई-मेल: - regpsvvmp@rediffmail.com, **वेबसाइट: -** www.mpsvv.ac.in

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

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.A.) 3 सत्रार्द्ध- कोर-1, प्रश्न पत्र- 1			
भाग: अ परिचय			
कार्यक्रम: उपाधि	कक्षा: एम.ए. योग	सत्रार्द्ध: तृतीय	सत्र:2025-26
विषय: योग			

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- **PGT-YOG 31**	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Introduction of Principal Upnishads (सैधांतिक उपनिषदों का परिचय)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	**CC-31 (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)	यह पाठ्यक्रम छात्रों को सिद्धांत उपनिषदों से अज्ञात विद्वान तक पहुँचता है। • इस विषय में योग के सैद्धांतिक सिद्धांतों की अवधारणा को गहराई से पढ़ाया जाएगा। • यह पाठ्यक्रम विद्यार्थियों को साधना मार्ग और संयम की ओर आकर्षित करेगा। • यह पाठ्यक्रम आसान तरीके से ब्रह्म, सोहम्, ॐ तत्व आदि की अवधारणा को सिखाता है। • योग अभ्यास के जीवन को लागू करने और बढ़ाने का गहन ज्ञान।	
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	**ईशावास्योपनिषद्**- कर्मनिष्ठा की अवधारणा (1 एवं 2), विद्या-अविद्या (9,10,11), ब्रह्म का स्वरुप (4,5,8), आत्मभाव(6,7) **केनोपनिषद्**- अद्वैत शक्ति, इन्द्रियां एवं अंत:करण (खण्ड- I), स्व एवं मन (खण्ड- II- 2.1,2.2,2.3), सत्यानुभूति (खण्ड- II- 2.4,2.5), यक्ष के उपदेश (खण्ड- III, IV) **गतिविधि:** उपनिषदों की कहानी वार्तालाप	15
II	**कठोपनिषद्**- योग की परिभाषा (2.3- 10,11), आत्मा की प्रकृति (1.2- 18,19,20), सत्वज्ञान की महत्ता (अध्याय- 2) **प्रश्नोपनिषद्**- प्राण और रयी (सृजन) की अवधारणा, पञ्च प्राण, मुख्य छ: प्रश्न **मुण्डकोपनिषद्**- ब्रह्मविद्या के दो दृष्टिकोण- परा व अपरा (1-5), ब्रह्मविद्या की श्रेष्ठता (2.1), कर्मफल की निष्ठा (1.2.1), तपस्या और गुरुभक्ति (1.1.9), सृष्टि उत्पत्ति (1.1.8), ब्रह्म का ध्यान की अनुभूति (2/1/3-4) **गतिविधि:** चार्ट निर्माण	15
III	**माण्डुक्योपनिषद्**- चेतना के चार स्तर तथा प्रकार के साथ इनका सम्बन्ध **ऐतरेय उपनिषद्**- आत्मा की अवधारणा (अध्याय-1 खण्ड 3- 11,12,13,14), ब्रह्माण्ड (अध्याय- I, खण्ड- I, II) और ब्रह्म की अवधारणा (अध्याय- III, खण्ड- I) **तैतरीयोपनिषद्**- पंचकोश की अवधारणा, शिक्षावल्ली, आनंदवल्ली, भृगुवल्ली का सारांश **गतिविधि:** पी.पी.टी. निर्माण	15
IV	**छान्दोग्य उपनिषद्**- ओम ध्यान (उद्गीत) (अध्याय- I, खण्ड- I से V),शाण्डिल्य विद्या (3/14/1-4) **बृहदारण्यक उपनिषद्**- आत्मा और ज्ञान योग की अवधारणा (4/4/1-25), आत्मा और परमात्मा का संयोग **गतिविधि:** उद्गीत ध्यान का अभ्यास	15
V	**श्वेताश्वतरोपनिषद्**- द्वितीया अध्याय: ध्यान योग की विधि और महत्व (अध्याय- 2/7-9), ध्यान के लिए सही स्थान (अध्याय- 2/10), प्राणायाम का महत्व और अभ्यास विधि (अध्याय- 2/9)	15

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

	योग सिद्धि की पूर्व विशेषताएँ, योग सिद्धि का महत्व (अध्याय- 2/13), तत्वज्ञ (अध्याय- 6), परमेश्वर का महत्व एवं स्वरूप, भगवन एवं कैवल्य प्राप्ति का उपाय **गतिविधि: परियोजना कार्य**	
कुञ्जिका शब्द सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): विद्या-अविद्या, पंचकोश, शाण्डिल्य विद्या, ब्रह्म स्वरूप, आत्मभाव		

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

Suggested Readings: -

- ईशादिनौपनिशद्: शंकर भाष्य, गीताप्रेस गोरखपुर
- एकपादोपनिशद्: शंकर भाष्य, गीताप्रेस गोरखपुर
- 108 उपनिषद् (तीन खण्ड): पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य
- कल्याण उपनिषद् अंक, गीताप्रेस गोरखपुर
- उपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान: डॉ ईश्वर भरद्वाज
- ब्रह्दारण्यक उपनिषद्: गीताप्रेस गोरखपुर
- योग वशिष्ट: गीताप्रेस गोरखपुर
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध: योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

Suggested equivalent online course:

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

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.A.) 3 सत्रार्द्ध- कोर-2, प्रश्न पत्र- 2			
भाग: अ परिचय			
कार्यक्रम: उपाधि	कक्षा: एम.ए. योग	सत्रार्द्ध: तृतीय	सत्र:2025-26
विषय: योग			

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YOG 32	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Research Methodology and Statistics (शोध प्राविधि एवं सांख्यिकी)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	CC-32 (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)	• 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- 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: 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-** 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, 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	15

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

V	**ड्राफ्टिंग अनुसंधान**- 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 आंकडे, ग्रंथ सूची, परिशिष्ट **गतिविधि:** शोध प्रस्ताव का निर्माण	15
कुंजिका शब्द सङ्केत सूत्र (Keywords Tages): अनुसन्धान, शोध, साहित्य परिकल्पना, चर, नमूनाकरण		

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 काट्ज
- 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.A.) 3 सत्रार्द्ध- कोर-3, प्रश्न पत्र- 3

भाग: अ परिचय

कार्यक्रम: उपाधि	कक्षा: एम.ए. योग	सत्रार्द्ध: तृतीय	सत्र:2025-26

विषय: योग

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YOG 33	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Teaching Methodology of Yoga (योग की शिक्षण विधियां)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	CC-33 (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

व्याख्यान की कुल संख्या=90		
विषय	विषय	घंटे
I	**योग शिक्षण**: I- सिद्धांत, शिक्षण और अधिगम: अवधारणाएँ 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 वाद् विवाद	15
II	**योग शिक्षण**: II- विधियाँ, शिक्षण पद्धति का अर्थ एवं संकल्पना, योग का सीखने का स्तर: विद्यार्थी, शिष्य, मुमुक्ष।, शिक्षण को प्रभावित करने वाले कारक, शिक्षण विधियों के स्रोत योग शिक्षक की भूमिका **गतिविधि**: योग के किसी विषय पर निर्देशन सह प्रदर्शन	15
III	**योग कक्षा**- योग शिक्षण के शैक्षणिक उपकरण, आवश्यक सुविधाएँ, क्षेत्र, योग कक्षा में बैठने की व्यवस्था, आदि। कक्षा की समस्याएँ: प्रकार और समाधान, विशेषताएँ, योग शिक्षण समय सारणी: समय सारणी निर्माण की आवश्यकता, प्रकार, सिद्धांत; योग शिक्षण हेतु समय सारणी शैक्षणिक प्रौद्योगिकी का अर्थ, महत्व एवं प्रकार योग में शैक्षणिक प्रौद्योगिकी की भूमिका **गतिविधि**: समय सारिणी निर्माण	15
IV	**योग कक्षा प्रबंधन**- मूल बातें योग कक्षा का आयोजन (समय प्रबंधन, अनुशासन आदि) विभिन्न स्तरों पर योग का अभ्यास (शुरुआती, उन्नत, स्कूली बच्चे, युवा, महिलाएं और विशेष ध्यान समूह) व्यक्तिगत शिक्षण की तकनीकें, छोटे समूह में शिक्षण की तकनीकें, सामूहिक अनुदेश की तकनीकें शिक्षण का संगठन (समय प्रबंधन, अनुशासन, आदि) **गतिविधि**: योग सहायक उपकरण का प्रयोग	15
V	**योग में पाठ योजना**- अच्छी पाठ योजना की अनिवार्यताएँ: योग (षट्कर्म, आसन, मुद्रा, प्राणायाम और ध्यान) सिखाने की अवधारणाएँ, आवश्यकताएँ, 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

- 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.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.A.) 3 सत्रार्द्ध- PC-11, प्रश्न पत्र- 4			
भागः अ परिचय			
कार्यक्रम: उपाधि	कक्षा: एम.ए. योग	सत्रार्द्धः तृतीय	सत्र:2025-26
विषय: योग			

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YOG 34	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	योग प्रायोगिक	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	PC-11 (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)	Course Objectives: यह पाठ्यक्रम छात्रों को व्यावहारिक योग प्रथाओं की मूल बातों से परिचित कराएगा। Course Outcomes: पाठ्यक्रम के सफल समापन के अंत में: • 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। • यह कोर्स विभिन्न आसन और षट्कर्म करने के लिए शरीर की ताकत और लचीलापन विकसित करेगा।	
6	क्रेडिटमान	5	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 40+60	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 14+24

अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वे.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	**प्रार्थना एवं मन्त्र**- ॐ स्तवनं, गुरु वन्दना **षट्कर्म**- व्युत्क्रम कपालभाति, दण्ड धौति	15
II	**आसन-** **खड़े होकर आसन**- मुर्धासन, गरुडासन, वीरासन, समकोणासन, द्विकोणासन **बैठने का आसन**- उर्ध्व पद्मासन, हनुमानासन, बकासन, योग मुद्रा, कपोतासन, राजकपोतासन, ओंकारासन, शीर्षासन, अर्ध-चंद्रासन, पश्चिमोत्तानासन, सुप्त-वज्रासन, अकर्ण-धनुरासन, मत्स्यासन **पीठ के बल**- कर्णपीड़ासन, शलभासन, सर्वांगासन **पेट के बल**- पूर्ण भुजंगासन, गुप्तासन	15
III	**प्राणायाम**- भस्त्रिका, शीतली, आभ्यांतर वृत्ति	15
IV	**मुद्रा और बंध**- त्रिबंध, नासिकाग्र मुद्रा, तड़ागी मुद्रा **हस्त मुद्रा**- पञ्चतत्व मुद्रा, हृदय मुद्रा **ध्यान**-योग निद्रा-III	15
V	**आदर्श योग कक्षा का मूल्यांकन**- योग कक्षा का स्वरूप एवं प्रबंधन, व्यक्तिगत आवश्यकता, छात्र-शिक्षक संबंध, (प्रणीपात, परिश्रम एवं सेवा) **आंतरिक मूल्यांकन**- योग कक्षा का आयोजन, छात्रों को शिक्षण विधियों के लिए अपने क्षेत्र के किसी भी कॉलेज में जाना है, उन्हें निम्नलिखित दिए गए तरीकों में से चयन करना होगा और 10 दिनों के लिए योग सत्र आयोजित करना होगा- व्याख्यान प्रस्तुति विधि, प्रदर्शन विधि, ऑडियो-विजुअल (चार्ट), मॉडल, प्रोजेक्टर, स्लाइड, ऑडियो टेप आदि)। छात्रों को कक्षाएं संचालित करने के लिए संगठन का चयन करना होगा। सत्र आयोजित करने से पहले एचओडी की अनुमति लेनी होगी, चयनित संस्था में लिए गए सत्र का प्रमाण पत्र संलग्न कर प्रस्तुत करना होगा। **वाइवा-वॉयस**- प्रोजेक्ट संबंधित संस्थान में छात्र द्वारा आयोजित सत्र पर आधारित होगा।	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

- बापट, एन. के. प्राकृतिक जीवन की सम्पूर्ण पुस्तिका, प्रकाश प्रकाशन
- आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध, मुंगेर, बिहार
- स्वास्थ्य के लिए पारिवारिक मार्गदर्शिका, प्राकृतिक तरीका, रीडर्स डाइजेस्ट, मुंबई प्रथम 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, चौखम्बा कृष्णदास अकादमी, वाराणसी, 2003
- नागेन्द्र, एच आर., मेगा ब्लॉक, ए वे ऑफ लाइफ, इन्टीग्रेटेड ऑफ न्यूरोसिस एंड योगिक साइंस, बैंगलोर, 2005
- जोशी, के. एस., थेरेपी ऑफ योगा एंड मेगा ब्लॉक योगी, न्यू डॉन प्रेस, नई दिल्ली, 2008

Suggested equivalent online course:

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

प्राचीन विज्ञान

(योग विभाग)

एम.ए. योग

चतुर्थ सत्रार्द्ध पाठ्यक्रम

कार्यक्रम कूट- **MA-YOG**

(शैक्षणिक सत्र- 2025-26)

महर्षि पाणिनि संस्कृत एवं वैदिक विश्वविद्यालय, उज्जैन

(म.प्र.)

ई-मेल: - regpsvvmp@rediffmail.com, **वेबसाइट: -** www.mpsvv.ac.in

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

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.A.) 4 सत्रार्द्ध- कोर-1, प्रश्न पत्र-1

भाग: अ परिचय

कार्यक्रम उपाधि	कक्षा: एम.ए. योग	सत्रार्द्ध: चतुर्थ	सत्र:2025-26

विषय: योग

1	पाठ्यक्रम का कोड	विषय कूट- PGT-YOG 41	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Yoga Upnishad (योग उपनिषद)	
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)	• 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.)

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	**योग उपनिषदों का परिचय-** उपनिषद् अर्थ और उपनिषद् की परिभाषा। उपनिषद् की समय अवधि और संख्या, उपनिषदों का विभाजन। योग उपनिषदों का नाम और क्रम **गतिविधि:** उपनिषद् के शान्ति मन्त्रों का स्मरण	15
II	**योग कुण्डल्युपनिषद्-** प्राणायाम सिद्धि की विधियाँ (अध्याय- 3), प्राणायाम के प्रकार (अध्याय- 1/20,21), ब्रह्म सिद्धि की विधियाँ (अध्याय- 3) **योगचूडामणि उपनिषद्-** योग के छ: अंगों का वर्णन, नाम और फल (मन्त्र- 2) **गतिविधि:** आसनों का अभ्यास	15
III	**योगतत्त्वोपनिषद्-** मंत्रयोग, लययोग, हठयोग, एवं राजयोग और उनके चरण (19,20), आहार एवं दिनचर्या (48-50), योग सिद्धि के प्रारम्भिक लक्षण (45,46,57-60) एवं सावधानियाँ (61,62) **ध्यानबिन्दुपनिषद्-** ध्यानयोग का महत्व (1), प्रणव का स्वरूप (4-13), प्रणव का ध्यान करने की विधि (19-24), योग के अंग (41-93), नादानुसंधान द्वारा आत्मदर्शन (99-106) **गतिविधि:** वर्तमान एवं ग्रन्थों में वर्णित आहार और दिनचर्या पर वाद विवाद	15
IV	**नादबिन्दुपनिषद्-** 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	**योगराजोपनिषद्-** मंत्रयोग, लययोग, राजयोग, राजयोग, नौ चक्रों पर ध्यान करने की विधियाँ और उनके परिणाम। **त्रिशिखिब्रहमणोपनिषद्-** अष्टांगयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग का वर्णन **गतिविधि:** नौ चक्रों पर चार्ट निर्माण	15
कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): उपनिषद्, योग के प्रकार, नादानुसंधान, ओंकार, धयानयोग		

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: -

- वेंमेन, ए. (1982)। योग उपनिषदों सहित तीस लघु उपनिषद।
- शास्त्री, ए.एम. (एड।)। (1920)। योग उपनिषद् श्री उपनिषद-ब्रह्म-योगिन की टिप्पणी के साथ (खंड 6)। अड्यार 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। मद्रास इंस्टीट्यूट ऑफ रिसर्च।
- राधाकृष्णन, एस. (2004)। उपनिषदों का संदेश। राजपाल एंड संस.

Suggested equivalent online course:

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

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.A.) 4 सत्रार्द्ध- कोर-2, प्रश्न पत्र-2

भाग: अ परिचय

कार्यक्रम: उपाधि	कक्षा: एम.ए. योग	सत्रार्द्ध: चतुर्थ	सत्र:2025-26

विषय: योग

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- PGT-YOG 42	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Yogic Psychology and Yogic Management (यौगिक मनोविज्ञान एवं योग प्रबंधन)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	CC-42 (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 किसी विशेष बीमारी के लिए लागू योग प्रथाओं के समूह को को भी सिखाएगा जायेगा। • यह किसी विशेष योग अभ्यास में आवश्यक विभिन्न विविधताओं पर ध्यान केंद्रित करेगा। • यह पाठ्यक्रम विभिन्न बीमारियों के कारण और उन्हें विभिन्न योग अभ्यासों के समूह द्वारा कैसे ठीक किया जा सकता है, के बारे में गहराई से सिखाएगा। • छात्र सिखाए गए योग मॉड्यूल से अंगों की कार्यप्रणाली को जोड़ सकेंगे और उसके अनुसार बीमारियों का इलाज 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**

व्यख्यान की कुल संख्या=90		
विषय	विषय	घंटे
I	**भारतीय दर्शन में मनोविज्ञान-** परिभाषा और अर्थ, मनोविज्ञान और दर्शन का संबंध, व्यवहार और मनोविज्ञान, व्यक्तित्व की परिभाषा और अर्थ, योग और व्यक्तित्व का विकास, योग और व्यक्तित्व के निर्धारण कारक, व्यक्तित्व के प्रकार और व्यक्तित्व की कमियाँ **गतिविधि:** समूह चर्चा	15
II	**पश्चिमी दृष्टिकोण में मनोविज्ञान-** परिभाषा एवं अर्थ, मनोविज्ञान के उद्देश्य एवं क्षेत्र, व्यवहार एवं मनोविज्ञान, व्यक्तित्व की परिभाषा एवं अर्थ, व्यक्तित्व का विकास, व्यक्तित्व के कारकों को परिभाषित करना, व्यक्तित्व के विकार। विकास के पश्चिमी और भारतीय दृष्टिकोण के बीच अंतर **गतिविधि:** प्रश्नावली निर्माण	15
III	**प्राचीन भारतीय एवं पाश्चात्य-** अवधारणा पर विचार करते हुए बुद्धि, अधिगम, स्मृति, भावना, अभिव्यक्ति, अभिप्रेरणा, अनुभूति, सामवेदन, प्रयास पर मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण का परिचय **गतिविधि:** वाद विवाद	15
IV	**योग चिकित्सा-** परिभाषा और अर्थ, सिद्धांत, क्षेत्र और सीमाएं, योग चिकित्सा में जीवनशैली और आहार की भूमिका, समग्र स्वास्थ्य के लिए योग। **विभिन्न रोगों में योग चिकित्सा: I-** कमर दर्द, साइटिका, हर्निया, स्त्री विकार **गतिविधि: किसी एक रोग का योग प्रबंधन प्रोटोकॉल निर्माण**	15
V	**विभिन्न रोगों में योग चिकित्सा:** II- किडनी विकार, हाइपरथायराइड और हाइपोथायराइड, मोटापा, मधुमेह, एसिडिटी, कब्ज, अस्थमा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, अनिद्रा, मानसिक तनाव, तनाव और हताशा। **गतिविधि: किसी मानसिक रोग का योग प्रबंधन प्रोटोकॉल निर्माण**	15
कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): मनोविज्ञान, योग प्रबन्धन, योग चिकित्सा, बुद्धि, अधिगम		

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

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

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

Suggested equivalent online course:

अध्यक्ष
योग विभा
म.पा.सं.एल
उज्जैन

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

भाग: अ परिचय

कार्यक्रम: उपाधि	कक्षा: एम.ए. योग	सत्रार्द्ध: चतुर्थ	सत्र:2025-26

विषय: योग

1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट- **PGT-YOG 43**	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Alternative Therapy Method **(वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति)**	
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)	• 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 वि...
म.पा.सं.एवं ...
उज्जैन

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 **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 **पंचकर्म**- परिचय, पंचकर्म की विधियाँ, उपकरण तथा उनके प्रयोग, पूर्व कर्म, प्रधान कर्म व पाश्चात्य कर्म **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 **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.चि.
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, रीढ 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 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 मुगेर

Suggested equivalent online course:

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

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.A.) 4 सत्रार्द्ध- PC-21 , प्रश्न पत्र-4

भाग: अ परिचय

कार्यक्रम उपाधि	कक्षा: एम.ए. योग	सत्रार्द्ध: चतुर्थ	सत्र:2025-26

विषय: योग

1	पाठ्यक्रम का कोड	विषय कूट- PGT-YOG 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 परिलब्धियाँ (CLO)	पाठ्यक्रम के सफल समापन के अंत में छात्र होगा • आसन, प्राणायाम और अन्य यौगिक कियाओं 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। • छात्रों को विभिन्न प्रोप्स का उपयोग सिखाया जाएगा ताकि वे कक्षाओं की गुणवत्ता में सुधार कर सकें और अपने छात्रों की दक्षता में सुधार कर सकें।
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	प्रार्थना और मंत्र- शिव स्तुति- शिव स्त्रोतम (दो छंद) षट्कर्म- अग्निसार, नौलि, वस्त्र धौति	15
II	चन्द्र नमस्कार आसन- **खड़े होकर आसन-** अर्द्ध बद्ध-पद्मोत्तानासन, त्रिकोणासन, उत्थित लोलासन **बैठने का आसन-** चक्रासन, जानु शिरासन, पूर्ण मत्स्येन्द्रासन, टिटिबासन, पूर्ण उष्ट्रासन, भूमिनमनासन, उत्थित पश्चिमोत्तानासन **पीठ के बल लेटना-** बाल गर्भासन, पूर्ण हलासन **पेट के बल लेटना-** पूर्ण धनुरासन, पूर्ण शलभासन, वृश्चिक आसन, मत्स्य क्रीडासन	15
III	**प्राणायाम-** चंद्र भेदन, सीत्कारी, स्तंभ वृत्ति	15
IV	**मुद्रा और बंध-** उड्डियान बंध, महा बंध, महावेध **हस्त मुद्रा-** शंख, निर्वाण मुद्रा, सुरभि मुद्रा **ध्यान-** चक्रीय ध्यान	15
V	वाइवा-वॉयस- मौखिकी सेमेस्टर में थ्योरी पेपर पर आधारित होगा।	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:

म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

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

भाग: अ परिचय

कार्यक्रम: उपाधि	कक्षा: एम.ए. योग	सत्रार्द्ध: चतुर्थ	सत्र:2025-26

विषय: योग

1	पाठ्यक्रम का कोड: VAC- 02	PGT- YOG 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 प्रवन्धन के मापन की जानकारी होगी ।	
6	क्रेडिटमान	2	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 100	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 35

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) पर्तिवर्तन

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

योग वि...
म.पा.सं.एवं वै...
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.)