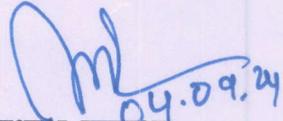


श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
(केंद्रीय विश्वविद्यालय)
बी-04, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र कटवारिया सराय, नई दिल्ली-110016

सत्यापन प्रमाणपत्र
(योगविज्ञानम्)

१. प्रमाणित किया जाता है कि बी.ए. (योग) में संचालित कक्षा के अनुसार सी.ओ., पी.ओ., पी.एस.ओ. एवं एल.ओ. का कार्य पूर्ण है।
२. प्रमाणित किया जाता है कि एम.ए. (योग) में संचालित कक्षा के अनुसार सी.ओ., पी.ओ., पी.एस.ओ. एवं एल.ओ. का कार्य पूर्ण है।

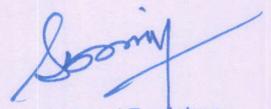

22/09/24


विभागाध्यक्ष हस्ताक्षर

नाम: प्रो० आर० डी० रा० त्रि० त्रि०

अध्यक्ष
योग विज्ञान विभाग
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
(केंद्रीय विश्वविद्यालय)
बी-4, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली -110016

सत्यापित
VERIFIED


कुलसचिव / Registrar
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय
Shri Lal Bahadur Shastri National Sanskrit University
बी-4, कुतुब सांस्थानिक क्षेत्र, नई दिल्ली-110016
B-4, Qutub Institutional Area, New Delhi-110016

कार्यक्रम विशिष्ट परिणाम) पी.एस.ओ.(।

:1PSOयोग सिद्धांतों और साधनाओं के दार्शनिक ,आध्यात्मिक ,शारीरिक ,मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण को समझने में आलोचनात्मक सोच लागू करेंगे।

:2PSOइच्छुक व्यक्ति के साथ योग का ज्ञान साझा करने के लिए विभिन्न तरीकों)ऑनलाइन/ऑफ़लाइन (का उपयोग करेंगे।

:3PSOयोग के विषय को व्यापक परिप्रेक्ष्य में प्रस्तुत करेंगे।

:4PSOयोग को वैज्ञानिक रूप से समझने के लिए शरीर रचना विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान के ज्ञान को अपने और ग्राहकों के अभ्यास में लागू करेंगे।

:5PSOमानव चेतना और मनोविज्ञान के अध्ययन के माध्यम से अपनी और ग्राहकों की आंतरिक दुनिया की समस्याओं को समझने और हल करने में मनोविज्ञान के ज्ञान को लागू करेंगे।..

PS :6Oयोग के विषयवस्तु के अर्जित ज्ञान और इसके निरंतर अभ्यास के माध्यम से अपने और ग्राहकों के स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों, जैसे, शारीरिक ,मानसिक ,भावनात्मक ,सामाजिक और आध्यात्मिक में सुधार करेंगे।

PSO7 :अपने और ग्राहकों के तनाव और मनोदैहिक विकारों को उस हद तक कम करेंगे ,जिससे व्यक्ति/ग्राहक समाज में योगदान देने में सक्षम हो सकेगा।

PSO8 : 'एक-पर-एक' और 'समूहसत्र' आयोजित करने में योग के सिद्धांतों और प्रथाओं की शिक्षण विधियों का उपयोग करेंगे।

:9PSOकिसी व्यक्ति और समूह तक अपना संदेश प्रभावी ढंग से पहुंचाने के लिए संचार कौशल का उपयोग करेंगे।

:10PSOयोगाभ्यासों को प्रभावी ढंग से प्रदर्शित करेंगे।

:11PSOविभिन्न संचार तरीकों से 'एकव्यक्ति और समूह' को निर्देश साझा करेंगे।

PSO12 :अकादमिक लेखन और वितरण में वैज्ञानिक स्वरूप का प्रयोग करेंगे।

PSO13 :उन ग्राहकों की स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने के लिए आयुर्विज्ञान की वैकल्पिक प्रणालियों , जैसे, प्राकृतिक चिकित्सा ,मर्मविज्ञान आदि, के ज्ञान का उपयोग करेंगे जो योग साधनाओं में सक्रिय रूप से भाग नहीं ले सकते हैं।

PS :14Oभारतीय चिंतन और विज्ञान के अर्जित ज्ञान के माध्यम से अपनी आवश्यकताओं और पर्यावरण की विविधता को समझने में संवेदनशील और समझदार बनेंगे।

PS :15Oअर्जित ज्ञान को योग के क्षेत्र की अनुसंधान आवश्यकताओं और संभावित अनुसंधान क्षेत्रों में लागू करेंगे।

:16PSOयोग का शारीरिक ,मनोवैज्ञानिक ,सामाजिक और आध्यात्मिक/दार्शनिक आधार प्रस्तुत करेंगे।

:17PSOआम जनता को सरल तरीके से प्रामाणिक और वास्तविक योग सिखाएंगे।

पीएसओ :18सुरक्षित तरीके से योग सिखाएंगे।

:19PSOफील्डइंटर्नशिप आयोजित करेंगे और परियोजना तैयार करेंगे।

:20PSOविभिन्न आयु ,लिंग ,जाति ,पंथ ,समुदाय और संस्कृतियों में किसी की सेवाएं प्रदान करने हेतु सम्मान प्रदान करेंगे।

एम.ए.) योग (कार्यक्रम के कार्यक्रम परिणाम) पी.ओ.।

योग में 02 साल का मास्टर डिग्री प्रोग्राम सफलतापूर्वक पूरा करने के बाद ,छात्र इसमें सक्षम होंगे:

PO1 : क्रिटिकल क्लोज रीडिंग:

- प्रत्येक विषय के निर्धारित पाठ को तर्क पूर्वक पढ़ेंगे और उसे व्यापक अर्थ में समझेंगे।
- ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरीकों से पुस्तकों को विभिन्न रूपों) हार्ड या सॉफ्ट कॉपी (में पढ़ने का कौशल हासिल करेंगे।
- योग के विभिन्न विषय-वस्तु को व्यापक अर्थ में समझने के लिए विभिन्न व्याख्यात्मक विधियों का उपयोग करेंगे।

:2PO आलोचनात्मक सोच:

- योग के दार्शनिक ,आध्यात्मिक ,शारीरिक और मनोवैज्ञानिक पहलुओं पर गंभीरता से विचार करेंगे।
- व्यावहारिक जीवन स्थितियों में इन पहलुओं के सैद्धांतिक ज्ञान का उपयोग करेंगे।
- चर्चा के माध्यम से योग सिद्धांतों और प्रथाओं के वर्तमान मुद्दों पर विचार करेंगे।
- अग्रणी योगियों और योग-वैज्ञानिकों के विचारों और योगदानों का आलोचनात्मक परीक्षण कीजिए।
- ग्राहकों/साधकों की समस्या को हल करने में मानवचेतना की समझ के माध्यम से आंतरिक दुनिया के ज्ञान को एकीकृत करेंगे।

:3PO ज्ञान का एकीकरण

- योग के विभिन्न पहलुओं, जैसे, दर्शन ,साधनाओं ,परंपराओं/शैलियों ,शरीरविज्ञान ,मनोविज्ञान , शिक्षकों की शिक्षा ,मूल्य शिक्षा ,सामाजिक कौशल में परिलक्षित ज्ञान की वर्तमान स्थिति का अध्ययन करेंगे और इसे प्राचीन भारतीय सोच में एकीकृत करेंगे।
- योग के प्राचीन ज्ञान को आधुनिक विज्ञान, जैसे, शरीर रचना विज्ञान ,शरीरविज्ञान ,मनोविज्ञान , समाजशास्त्र के साथ एकीकृत करके बहु-विषयक सीखने की क्षमता हासिल करेंगे और बाद की पद्धति को विद्यार्थियों और ग्राहकों की समस्याओं को हल करने में लागू करेंगे।
- सेमिनारों और सम्मेलनों में पेपर (शोध पत्र) तैयार करेंगे और प्रस्तुत करेंगे।

:4POसंचार कौशल

- संचार के विभिन्न पहलुओं, जैसे कि, प्रकार, बाधाएं, आदि को समझेंगे और प्रत्येक सत्र के प्रत्येक विषय के 'प्रस्तुतिसत्र' में इसका उपयोग करेंगे।
- हिंदी, अंग्रेजी और संस्कृत भाषा के माध्यम से तर्क संगत और पर्याप्त रूप से संवाद करेंगे।
- विषय वस्तु पर वांछित संदर्भों और विषय की प्रकृति में बोलने और लिखने की क्षमता प्राप्त करेंगे।
- प्रदत्त कार्य एवं परियोजना के माध्यम से लेखन क्षमता विकसित करेंगे।

PO5: अनुसंधान योग्यता

- योग के क्षेत्र में मौलिक और व्यावहारिक अनुसंधान करने में रुचि विकसित करेंगे।
- योग से संबंधित साहित्य की समीक्षा के लिए उपयुक्त स्रोत जानेंगे।
- समीक्षा किए गए साहित्य और चयनित शोध समस्या के समाधान हेतु परिकल्पना तैयार करेंगे।
- डेटा एकत्र करने के लिए उचित शोध प्रविधियों का उपयोग करेंगे।
- एकत्रित आंकड़ों का विश्लेषण करने और उसे प्रस्तुत करने के लिए सांख्यिकीय तरीकों का उपयोग करने का कौशल प्राप्त करेंगे।
- विभिन्न प्रकार के शोध पत्र और प्रस्ताव लिखने का ज्ञान प्राप्त करेंगे।

:6POवैश्विक नागरिक के रूप में भूमिका

- विश्व में, 'वैश्विक नागरिक' के रूप में अपनी भूमिका को पहचानेंगे।
- भारतीय विचारों में वर्णित मूल्यों के आलोक में अंतर-सांस्कृतिक जागरूकता विकसित करेंगे।
- मूल्य और योगशिक्षा के माध्यम से व्यक्तिगत जीवन में उच्च नैतिक मानक बनाए रखेंगे।
- एकीकृत व्यक्तित्व के विकास में दार्शनिक, आध्यात्मिक, शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और समाजशास्त्रीय आधार को समझेंगे और समझाएंगे।
- दूसरों के साथ सम्मान पूर्वक सहयोग करेंगे, संचार और नेतृत्व कौशल के उपयोग के माध्यम से समूहों में काम करेंगे।

:7POउद्यमशीलता कौशल:

- साधकों/ग्राहकों और समूह की आवश्यकताओं और उद्देश्यों की पहचान करेंगे।
- साधकों/ग्राहकों को उनकी आवश्यकताओं ,लक्ष्यों और स्वभाव के आधार पर आवश्यकताओं ,लक्ष्यों को दोबारा प्राथमिकता देने में तर्कसंगत रूप से सहायता करेंगे।
- व्यक्तिगत ग्राहकों और समूहों के लिए योग मॉड्यूल को डिजाइन ,विकसित और संचालित करेंगे।
- साधकों/ग्राहकों की संभावित प्रगति की भविष्यवाणी करेंगे और उन्हें मापने योग्य प्रतिपुष्टि देंगे।

पाठ्यक्रम परिणाम { सी.ओ. }

सत्रानुसार

एम.ए. (योग): प्रथम सत्र - (पेपर- I): योग के मूल सिद्धांत

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	योग की अवधारणा और आधुनिक विश्व में इसका महत्व	योग के बारे में गलत धारणाओं को पुनः खोजेंगे; योग की वास्तविक प्रकृति पर अपनी अवधारणा को स्पष्ट करेंगे; और आधुनिक युग में योग के महत्व और उपयोगिता को बताएंगे।
II.	विभिन्न ग्रंथों में योग का स्वरूप	वेद, उपनिषद और अन्य महत्वपूर्ण ग्रंथों में योग की प्रकृति, सिद्धांतों और साधनाओं को वर्गीकृत करेंगे।
III.	योग के मार्ग	योग के विभिन्न मार्गों और उनके अंगों/चरणों और अभ्यास की प्रक्रिया के बीच अंतर पहचानेंगे।
IV.	योग विशिष्ट ग्रंथों का परिचय	पतंजलि योग सूत्र, भगवद्गीता, हठयोग प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, शिव संहिता, गोरक्ष संहिता और भक्तिसागर के लेखक, सूत्रों/श्लोकों/कारिकाओं की संख्या तथा योग की विषय-वस्तु की रूप रेखा बनाएंगे।
V.	विभिन्न योगियों का परिचय	योगियों की जन्मतिथि, जन्मस्थान, माता-पिता; शैक्षिक, सामाजिक और आर्थिक पृष्ठभूमि और उनके योगदान की प्रकारों की तुलना करेंगे।

एम.ए. (योग): प्रथम सत्र-(पेपर-II): मानव चेतना

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	चेतना एवं मानव चेतना की अवधारणा, इसके अध्ययन की आवश्यकता एवं इसकी समस्याएँ एवं समाधान	चेतना और मानव चेतना के बारे में गलत धारणाओं और वास्तविक स्वरूप का पता लगाएंगे; मानव और ब्रह्मांड में चेतना के क्षेत्रों की तुलना कर सकेंगे; मानव चेतना, उसकी वर्तमान समस्याओं और सार्थक मनोवैज्ञानिक उपचारों का अध्ययन करने की आवश्यकता पता लगाएंगे।
II.	विभिन्न धर्मों में मानवीय चेतना के सुधार की आवश्यकता एवं	मानव चेतना के विकास की अनिवार्यता बता सकेंगे; मानव चेतना की प्रकृति के साथ-साथ इसको विकसित करने की मनोवैज्ञानिक

	उपाय	विधियाँ और भारतीय विचारों के सिद्धांत, विधियाँ और साधनाओं को भी बता सकेंगे ।
III.	भारतीय दर्शन में मानव चेतना के विकास की प्रकृति एवं व्यवस्था ।	वैदिक और गैर-वैदिक दर्शनों में मानव चेतना की प्रकृति और विकास प्रणालियों की तुलना करेंगे ।
IV.	भारतीय एवं पाश्चात्य विचारों में मानव चेतना के विकास का स्वरूप एवं व्यवस्था	भारतीय ज्योतिष, आयुर्वेद और तंत्र में मानव चेतना की प्रकृति और के विकास प्रणालियाँ खोजेंगे । मानव चेतना की प्रकृति और आधुनिक विज्ञान में इसकी खोज में हुए वैज्ञानिक अध्ययनों की भी जांच करेंगे ।
V.	मानव चेतना के बारे में रहस्य और तथ्य	भारतीय विचारों में मानव चेतना को प्रभावित करने वाले कारकों जैसे जन्म, कर्म के नियम आदि को पहचानेंगे ।

एम.ए. (योग): प्रथम सत्र- (पेपर-III): भगवद्गीता और सांख्य कारिका

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	श्रीमद्भगवद्गीता का परिचय और इसके 1 से 4 अध्यायों में महत्वपूर्ण अवधारणाएँ	भगवद्गीता और इसके 18 अध्यायों की विषय-वस्तु का संक्षिप्त परिचय प्राप्त करेंगे । वे आत्मा की प्रकृति और विशेषताओं की भी जांच करेंगे, निष्कामकर्म, कुशलयोगी, बुद्धिमान और अज्ञानी के बीच तुलना करेंगे; कर्म के प्रकार और सिद्धांत, यज्ञ की वास्तविक आवश्यकताएं, अभ्यास के तरीके, आदि भी ।
II.	संन्यास, ज्ञान और भक्ति की अवधारणा और उप-अवधारणाएं और इसके गुण अध्याय 5 से 7 ।	संन्यास और ज्ञान की प्रकृति, उपयोगिता और लाभों की जांच करेंगे, ध्यान में क्रिया की भूमिका के बारे में बताएं; 'कुशल योगाभ्यासी' (योगरूढ़साधक), उसकी विशेषताएं, योगी का आहार और जीवनशैली, योग में दक्षता (योगसिद्धि) और मन को नियंत्रित करने के उपाय (मनोनिग्रह); भक्ति का स्वरूप एवं भक्तों के प्रकार भी बताएंगे ।
III.	अध्याय 8 से 12 में कर्म, भक्ति और ज्ञान योग की महत्वपूर्ण अवधारणाएँ ।	प्रकृति, ईश्वर, अध्यात्म, कर्म और ब्रह्मांड का वर्णन । निष्काम और सकाम कार्यों के बीच तुलना करेंगे; ईश्वर की अलौकिक शक्तियों और उनके भव्यस्वरूप को पहचान एवं रूपरेखा प्रस्तुत कर सकेंगे; योग की शक्ति, और कर्म, भक्ति और ज्ञानयोग को प्रस्तुत करेंगे ।
IV.	अध्याय 13 से 17 में गुण, क्षेत्र, क्षेत्रज्ञ, भागवत, देवताओं के	शरीर/ ब्रह्मांड (क्षेत्र) और आत्मा/ परमआत्मा (क्षेत्रज्ञ) के बीच तुलना करेंगे । वे तीन गुणों (सत्व, रज और तम गुण) वाले

	गुण, राक्षसों और विश्वास की त्रिमूर्ति की अवधारणाएँ।	विषयों की तुलना करेंगे; परम-चेतना (भगवत्), ब्रह्मांड के पुनरुद्धार वृक्ष, विनाशकारी और अविनाशी, देवताओं और राक्षसों के गुणों और त्रि-श्रद्धा की प्राप्ति के लिए उपाय खोजेंगे।
V.	पुरुष और प्रकृति की अवधारणाएँ और मानस, बुद्धि, अहंकार, इंद्रिय की विशेषताएँ	सांख्य दर्शन की विभिन्न अवधारणाओं जैसे दुखों की त्रिमूर्ति और उनके उपचारों की रूपरेखा तैयार करना और उनकी पहचान करना; व्यक्त (व्यक्त) और अव्यक्त (अव्यक्त) और चेतना; तत्वों की प्रकृति (तत्त्व निरूपण), प्रभाव से पहले विद्यमान कारण का नियम (सत्यकार्यवाद), आत्मा की बहुलता, शरीर (प्रकृति) और आत्मा (पुरुष) के बीच संबंध; बुद्धि, अहंकार, मन और इंद्रियों की संरचना और कार्य, पांच-तत्व (पंचभूत), पांच-कांटम-तत्व (तन्मात्रा); अलौकिक शक्तियाँ (सिद्धि) और उसके प्रकार, और बंधन और मुक्ति की अवधारणा को स्पष्ट करेंगे।

एम.ए. (योग): प्रथम सत्र- (पेपर-IV): मानव शरीर रचना और क्रिया विज्ञान

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	विज्ञान में मानव कोशिका और ऊतक और आयुर्वेद में मन और शरीर की अवधारणा	कोशिकाओं, अंगकों और ऊतकों की संरचना और कार्यों की रूपरेखा तैयार करेंगे। वे चार प्रकार के शरीर (पुरुषों) की संरचना और कार्य की आयुर्वेद अवधारणा के बीच अंतर भी करेंगे।
II.	कंकालतंत्र, हड्डी और जोड़ों की संरचना और कार्य, उन पर योग का प्रभाव।	कंकालप्रणालियों के संगठन और उसकी श्रेणी को पहचानेंगे। वे हड्डियों की संख्या, संरचना और कार्य की भी जांच करेंगे; जोड़ों के प्रकार और उनके कार्य तथा कंकाल तंत्र पर योग की भूमिका की पहचान करेंगे।
III.	मांसपेशीय तंत्र की संरचना एवं कार्य, मांसपेशियों के प्रकार एवं उस पर योग का प्रभाव।	प्रमुख स्वैच्छिक मांसपेशियों जैसे ललाट, ओसीसीपिटलिस, टेम्पोरलिस, ट्रेपेज़ियस, आदि के नामकरण सहित मांसपेशियों की संरचना और कार्यों और मांसपेशियों के प्रकारों का पता लगाएंगे। वे मांसपेशियों की प्रणाली पर योग की भूमिका के बारे में भी बताएंगे।
IV.	श्वसनतंत्र, श्वसनतंत्र की संरचना एवं कार्य तथा योग का प्रभाव...	श्वसन तंत्र और उसके अंगों की संरचना और कार्यों को पहचानेंगे। वे गैसों के आदान-प्रदान, श्वसन के नियंत्रण तंत्र, फेफड़ों की क्षमता और मात्रा का भी पता लगाएंगे; और श्वसन तंत्र पर उचित श्वास और प्राणायाम की भूमिका अपने शब्दों में स्पष्ट करेंगे।

V.	की संरचना और कार्य ...	सी अंतःस्त्रावी और बहिःस्त्रावी ग्रंथियों की संरचना और कार्यों के बीच तुलना करेंगे; और अंतः स्त्रावी स्त्राव को विनियमित करने में योग की भूमिका का वर्णन करेंगे।
----	------------------------	--

एम.ए. (योग): प्रथम सत्र- (पेपर-V): क्रियात्मक योग

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	<ol style="list-style-type: none"> 1. उच्चारण स्थल तथा विशुद्धि चक्र शुद्धि 2. यौगिक प्रार्थना 3. बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक क्रिया 4. स्मरण शक्ति विकासक क्रिया 5. मेधा शक्ति विकासक क्रिया 6. नेत्र शक्ति विकासक क्रिया 7. कपोल शक्ति विकासक क्रिया 8. कर्ण शक्ति विकासक क्रिया 9. ग्रीवा शक्ति विकासक क्रिया (03) 10. स्कंध तथा बहुमूल शक्ति विकासक क्रिया 11. भुजबंध शक्ति विकासक क्रिया 12. कोहनी शक्ति विकासक क्रिया 13. भुजबली शक्ति विकासक क्रिया 14. पूर्णभुजा शक्ति विकासक क्रिया 15. मणिबंध शक्ति विकासक क्रिया 16. कर्पुष्ठ शक्ति विकासक क्रिया 17. अंगुलीमूल शक्ति विकासक क्रिया 	<p>पहले सत्र में, सिर से लेकर विशिष्ट मानसिक/मस्तिष्क भाग के साथ छाती तक 18 सूक्ष्म व्यायाम (शरीर के विशेष भागों के लिए व्यायाम) की स्थिति, तैयारी और विधियों का अभ्यास और अनुभव करेंगे; और उन व्यायामों के, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभ स्मरण और मनन करेंगे।</p>

	क्रिया	
II.	<p>18. वक्ष-स्थल-शक्ति विकासक</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. सूर्यनमस्कार 2. पद्मासन 3. सिद्धासन 4. वज्रासन 5. स्वस्तिकासन 6. योगमुद्रासन 7. सिंहासन 8. वीरासन 9. गोमुखासन 10. अर्ध-मत्सेन्द्रासन 11. मार्जरासन 12. मंडूकासन 13. शंशांकासन 14. भुजंगासन 15. उष्ट्रासन 16. ताड़ासन 17. त्रिकोणासन 18. कटिचक्रासन 19. उत्तानपादासन 20. गरुडासन 21. नटराजासन 22. उत्कटासन 23. वातायनासन 24. ध्रुवासन 25. शलभासन 26. मत्सेन्द्रासन 	<p>पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, योगमुद्रासन, सिंहासन, वीरासन, गोमुखासन, अर्ध-मत्सेन्द्रासन, मार्जरासन, मंडूकासन, शंशांकासन, भुजंगासन, उष्ट्रासन, ताड़ासन, त्रिकोणासन, कटिचक्रासन, उत्तानपादासन, गरुडासन, नटराजासन, उत्कटासन, वातायनासन, ध्रुवासन, शलभासन और मत्सेन्द्रासन के साथ सूर्यनमस्कार की स्थिति, तैयारी, श्वास और विधियों का अभ्यास और अनुभव करेंगे। और उनके शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभों को स्मरण और मनन करेंगे।</p>
III.	<p>प्राणायाम: अनुलोम-विलोम, नाडीशोधन प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम बंद और मुद्राएँ</p>	<p>छह प्राणायामों (अनुलोम-विलोम, नाडीशोधनप्राणायाम, सूर्यभेदीप्राणायाम, उज्जायीप्राणायाम) के साथ-साथ चार बंध और मुद्रा अर्थात् मूलबंध, जालंधरबंध, उड्डियानबंध और विपरीतकर्णीमुद्रा; और तीन हस्तमुद्रा- हृदय, वायु, वारुणी, की तैयारियों (आसन, मुद्रा, श्वास और जागरूकता) और विधि विशेष</p>

	मूलबन्ध, जालन्धरबन्ध, उड्डीयानबन्ध, विपरीतकर्णी हस्तमुद्रा: हृदय, वायु, वारुणी	का चरणबद्ध अभ्यास और अनुभव करेंगे; इसके, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभों को भी स्मरण और मनन करेंगे ।
IV.	प्रार्थना: गायत्रीमंत्र, शांतिपथमंत्र, महामृत्युंजयमंत्र, स्वस्तिमंत्र, सूक्त, मध्यस्थता (ध्यान), स्वाभिमानमंत्र, आदि ।	उच्चारण विधि का उपयोग करते हुए पांच प्रार्थनाओं/मंत्रों के जाप का अभ्यास करेंगे - गायत्री, महामृत्युंजय, स्वस्तिशांतिमंत्र और सूक्त; और सरल ध्यान तकनीकों और व्यक्तिगत रूप से शुरू किए गए मंत्रों आदि की तैयारी और विधि का अभ्यास और अनुभव करेंगे और इसके लाभों को भी स्मरण और मनन करेंगे ।
V.	शिक्षणयोजना	पाठयोजना को प्रभावी एवं प्रस्तुत करने योग्य तरीके से क्रियान्वित करेंगे ।

एम.ए. (योग): प्रथम सत्र- (पेपर-V- वैकल्पिक): पतंजलि योग सूत्र

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	पतंजलि योग सूत्र का परिचय, इसमें योग की परिभाषा, महत्वपूर्ण अवधारणाएँ ।	पतंजलि योग सूत्र का संक्षिप्त परिचय खोजेंगे, और इसमें योग की परिभाषा, चित्त; चित्त-वृत्ति; चित्त-भूमियाँ और शुद्ध करने और पूरी तरह से नियंत्रित करने की विधियाँ पहचानेंगे ।
II.	चित्तप्रसादन की अवधारणाएँ, कर्म के नियम, पाँच-क्लेश, ज्ञानमीमांसा	चित्त-प्रसादन), कर्म के नियम, पंच-क्लेश, क्रियायोग, ज्ञानमीमांसा (प्रमाण) और इसके प्रकारों के विभिन्न सिद्धांतों और साधनाओं की पहचान करेंगे ।
III.	अष्टांगयोग और उसके घटक	महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित योग के आठ-अंगों (अष्टांग-योग) पर विवरण प्राप्त करेंगे
IV.	समाधि एवं उसके प्रकार एवं लक्षण ।	समाधि, इसके प्रकार- सबीज और निर्बीज, और अंतर्ज्ञान की अवधारणा (ऋतंभराप्रज्ञा और विवेकख्याति) और मोक्ष के संक्रमणचरण में इसकी प्राप्ति- धर्ममेघ समाधिका प्रतिपादन करेंगे ।
V.	विभूति, पुरुष, ईश्वर और कैवल्य की अवधारणाएँ	विभूतियों की अवधारणा और उसके विभिन्न स्वरूपों और प्राप्ति के तरीकों का पता लगाएंगे। आत्मा (पुरुष) और ईश्वर (पुरुष विशेष) और आत्मज्ञान (कैवल्य) की अवधारणा भी स्पष्ट करेंगे ।

एम.ए. (योग): प्रथम सत्र- (पेपर-VI) : संस्कृत भाषा कौशल

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	महेश्वरसूत्र	संस्कृत उच्चारण में सुधार के लिए महेश्वरसूत्रों को गंभीरता से पढ़ेंगे, सुनाएंगे और उपयोग करेंगे।
II.	लिंग, वचन ज्ञान, आदि	लिंग, वचन ज्ञान, शब्द रूपावली, धातु प्रकरण की अवधारणाओं की व्याख्या और विश्लेषण करेंगे।
III.	समास प्रकरण, अलंकार प्रकरण	संबंधित प्रकरण के अनुक्रम को पहचानें और एकत्र करें और उन्हें अन्य संबद्ध प्रकरणों में पुनःस्थापित करेंगे।
IV.	हिंदी से संस्कृत में वाक्य निर्माण और इसके विपरीत	संस्कृत से लिए गए कुछ हिंदी शब्दों के गठन को समझकर हिंदी में अपने कौशल को बढ़ाएंगे और उन्हें दोनों भाषाओं में लागू करेंगे।

एम.ए. (योग) : दूसरा सत्र (पेपर-1): पतंजलि योग सूत्र

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	पतंजलि योग सूत्र का परिचय और उसमें योग की परिभाषा और महत्वपूर्ण अवधारणाएँ।	पतंजलि योग सूत्र का संक्षिप्त परिचय और इसमें योग की परिभाषा को भी स्मरण और मनन करेंगे, साथ ही साथ चित्त, और चित्त-वृत्ति, चित्त-भूमि की अवधारणाओं और इसे शुद्ध करने और पूरी तरह से नियंत्रित करने के तरीके। योग अंतराय का सिद्धांत, दुःख, उसके कारण, मुक्ति और उसका निवारण, चतुर्व्यूहवाद, चित्त-प्रसादन और कर्म का नियम भी स्पष्ट करेंगे।
II.	पंच-क्लेश और अष्टांगयोग की अवधारणाएँ	पंच-क्लेशों और इसके उपचार के रूप में क्रिया योग के अंगों के बीच अंतर बताएंगे; प्रमाण की अवधारणा और उसकी श्रेणियों, अष्टांग-योग की अवधारणा, प्रकृति और यम और नियम के फलों की पहचान कर सकेंगे, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार की परिभाषा और महत्व का प्रतिपादन करेंगे।
III.	प्रत्याहार धारणा ध्यान और समाधि की अवधारणाएँ; और ऋतंभराप्रज्ञा	धारणा, ध्यान की अवधारणाओं और इसके महत्व को पहचानेंगे। साथ ही समाधि की अवधारणा और प्रकार; अंतर्ज्ञान (ऋतंभरा प्रज्ञा और विवेकख्याति) और मोक्ष के संक्रमण कालीन चरण में इसकी प्राप्ति जिसे धर्ममेघ समाधि कहा जाता है।
IV.	विभूतियों की अवधारणाएँ, रूप और प्रकार	विभूतियों की अवधारणा और उनके विभिन्न रूपों और प्राप्ति के तरीकों का पता लगाएंगे।
V.	सिद्धियाँ और उनकी अभिव्यक्तियाँ और प्रकार; पुरुष, ईश्वर की अवधारणाएँ...	संयम जन्य सिद्धि की त्रिमूर्ति के निरंतर अभ्यास से प्राप्त अलौकिक शक्तियों को पुनः पता लगाएंगे, इसके पांच स्रोत, इसके आठ लोक प्रिय प्रकार (अष्टसिद्धियाँ)। साथ ही आत्मा (पुरुष) और ईश्वर (

	ईश्वर) की अवधारणा और प्रकृति , योग अभ्यास में ईश्वर का महत्व; मोक्ष का स्वरूप का भी प्रतिपादन करेंगे ।
--	--

एम.ए. (योग) : दूसरा सत्र- (पेपर-2) : हठयोग के सिद्धांत

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	हठयोग की अवधारणा तथा इसके अभ्यास का स्थान, समय, ऋतु, भोजन एवं सफलता एवं विफलता के कारक।	हठयोग की परिभाषा एवं उपयोगिता के साथ-साथ इसके अभ्यास के लिए उपयुक्त स्थान, दिन और मौसम का समय, भोजन, साधक और बाधक कारकों; और इसमें दक्षता (हठ -सिद्धि) की विशेषताएं को भी स्पष्ट करेंगे ।
II.	हठयोग आसन की विधि और लाभ	हठयोग प्रदीपिका में वर्णित विभिन्न आसन, प्राणायाम और छह शुद्धिकरण विधियां और लाभ खोजेंगे।
III.	मुद्रा और बंध की विधि और लाभ	समाधि की प्रकृति की अवधारणा और नादानुसंधान के रूप में इसके साधन; और कुंडलिनी शक्ति की प्रकृति और उसे जागृत करने की विधि के साथ 10 मुद्राओं और बंधों की विधियों और लाभों की पहचान करेंगे।
IV.	घेरण्ड संहिता में योगाभ्यास	घेरण्ड संहिता में वर्णित विभिन्न आसन, प्राणायाम, मुद्रा और बंध, की विधियां और लाभ बताएंगे।
V.	घेरण्ड संहिता में आसन और उनके लाभ	विभिन्न आसनों के तरीकों और लाभों की तुलना करेंगे और इसके दैनिक उपयोग के बारे में बताएंगे।

एम.ए. (योग) ' दूसरा सत्र (पेपर-3) ' योग शिक्षण के सिद्धांत और विधियां

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	योग शिक्षा की संकल्पना एवं इसका उद्देश्य, पहलू...	शिक्षा और योग शिक्षा के अर्थ, उद्देश्य और महत्व तथा योगशिक्षा के विभिन्न पहलुओं और क्षेत्रों के बीच अंतर करेंगे।
II.	शिक्षण की अवधारणा, इसकी प्रक्रिया, महत्व, शिक्षण विधियाँ...	शिक्षण की अवधारणा, प्रक्रिया, आवश्यकताओं, महत्व और कारकों को पहचानेंगे; कुशल और अकुशल शिक्षक के गुण और दोष; शिक्षण विधियों के लाभ और नुकसान भी।
III.	यम, नियम, प्राणायाम तथा षट्कर्म सिखाने के सिद्धांत और विधियां	यम, नियम, षट्कर्म और प्राणायाम सिखाने के सिद्धांतों और विधियों की पहचान करेंगे
IV.	स्वास्थ्य, व्यसनियों और	स्वास्थ्य की अवधारणा, व्यावहारिक योग विधियों, व्यक्तिगत,

	विकलांगों के पुनर्वास और औषधालयों में भी योग की उपयोगिता...	सामाजिक और सामुदायिक स्वास्थ्य का वर्णन करेंगे; और प्राथमिक, माध्यमिक और तृतीयक स्वास्थ्य केंद्रों, नशा मुक्ति केंद्रों, विकलांग केंद्रों और औषधालयों के साथ-साथ संगठनात्मक, पुलिस और रक्षा कर्मियों के तनाव के प्रबंधन के लिए योग सिद्धांतों और विधियों की उपयोगिता का आकलन करेंगे।
V.	आसन, मुद्रा और ध्यान सिखाने के सिद्धांत और विधियां, आउट रीच गति विधियों की योजना और कार्यान्वयन भी	आसन, मुद्रा और ध्यान सिखाने के सिद्धांतों और विधियों की पहचान करेंगे। शिक्षण के सामाजिक रूपों-शिविरों, सेमिनारों, संगोष्ठी, सम्मेलन, कार्यशाला और कांग्रेस की तैयारी, योजना और कार्यान्वयन का भी आकलन करेंगे।

एम.ए. (योग); दूसरा सत्र (पेपर -4) ' मानव शरीर रचना और क्रिया विज्ञान

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	रक्त परिसंचरण तंत्र की संरचना और कार्य	रक्त, परिसंचरण तंत्र और हृदय के घटकों की संरचना और कार्यों की तुलना करेंगे। परिसंचरण तंत्र और संबंधित विकारों पर योग का प्रभाव भी जानेंगे।
II.	पाचन तंत्र की संरचना एवं कार्य तथा उस पर योग का प्रभाव।	पाचन तंत्र के विभिन्न अंगों की संरचना और कार्यों को पुन-स्थापित करेंगे; भोजन और पोषक तत्वों का पाचन, आत्मसात और उन्मूलन; और पाचन तंत्र और संबंधित विकारों पर योग का प्रभाव को स्पष्ट कर करेंगे।
III.	उत्सर्जन तंत्र की संरचना एवं कार्य तथा उस पर योग का प्रभाव।	उत्सर्जन तंत्र के विभिन्न अंगों की संरचना और कार्यों का वर्णन कर सकेंगे; मूत्र की संरचना, उत्पादन, और इसकी प्रक्रिया; और उत्सर्जन तंत्र पर योग का प्रभाव का वर्णन कर सकेंगे।
IV.	तंत्रिका तंत्र की संरचना एवं कार्य तथा उस पर योग का प्रभाव।	न्यूरोन और तंत्रिका तंत्र के भागों की संरचना, कार्यों और वर्गीकरण की पहचान करेंगे; इंद्रिय अंगों की संरचना और कार्य; और तंत्रिका तंत्र और ज्ञानेन्द्रियों पर योग के प्रभाव को स्पष्ट कर करेंगे।
V.	आयुर्वेद की अवधारणाएँ जैसे- त्रिदोष, धातु, मल, चक्र और इसके प्रबंधन के लिए आयुर्वेद उपचार।	त्रिदोष (वात, पित्त और रक्त) जैसी आयुर्वेद की अवधारणाओं को स्पष्ट करेंगे - सप्तधातु (रस, रक्त, मसा, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र), मल (विषाक्त पदार्थों) के स्थान और कार्य, चक्रों के स्थान और कार्य; और त्रिदोष, धातु आदि को संतुलित करने के लिए

	आयुर्वेद उपचार का वर्णन कर सकेंगे;
--	------------------------------------

एम.ए. (योग) -द्वितीय सेमेस्टर - (पेपर-V) : क्रियात्मक योग

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	<ol style="list-style-type: none"> 1.मूलाधार चक्र शुद्धि 2.उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान चक्र शुद्धि 3.कुंडलिनी शक्ति विकासक क्रिया 4. जंघा-शक्ति विकासक क्रिया 5. जानु शक्ति विकासक क्रिया 6.पिंडली शक्ति विकासक क्रिया 7. पदमूल शक्ति विकासक क्रिया 8. पादंगुल शक्ति विकासक क्रिया 9. गुल्फ पाद पृष्ठ-पादताल शक्ति विकासक क्रिया 10. उदर शक्ति विकासक क्रिया 11. कटि शक्ति विकासक क्रिया 	<p>स्थिति, तैयारी और तकनीकों का अभ्यास और अनुभव (कमर से पैरों के हिस्सों तक शरीर के विशेष हिस्सों के लिए व्यायाम यानी मूलाधार चक्रशुद्धि उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान चक्रशुद्धि, कुंडलिनी शक्ति विकासक क्रिया, जंघा-शक्तिविकासक क्रिया, जानु शक्ति, विकासक क्रिया, पिंडली शक्ति विकासक क्रिया पदमूल शक्ति विकासक क्रिया, पादंगुल शक्ति विकासक क्रिया, गुल्फ-पाद पृष्ठ-पादताल शक्ति विकासक क्रिया, उदर शक्ति विकासक क्रिया, कटि-शक्ति विकासक क्रिया); और इसके, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभों को भी स्मरण और मनन करेंगे ।</p>
II.	<ol style="list-style-type: none"> 1. हस्तोत्तानासन 2. धनुरासन 3. चक्रासन 4. पश्चिमोत्तानासन 5. जानुशीर्षासन 6. हलासन 7. नौकासन 8. सर्वांगासन 9. बालासन 10. मकरासन 11. शवासन 12. बकासन 13. सुप्तवज्रासन 14. बद्धपद्मासन 15. कुकुटासन 	<p>हस्तोत्तानासन, धनुरासन, चक्रासन, पश्चिमोत्तानासन, जानुशीर्षासन हलासन, नौकासन, सर्वांगासन, बालासन, मकरासन, शवासन, बकासन, सुप्तवज्रासन, बद्धपद्मासन, कुकुटासन, उत्थिथपद्मासन, गर्भासन, तोलासन, सर्वांगासन, शीर्षासन और वक्रासन की विधियों का अभ्यास और अनुभव करेंगे; और उनके शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभों को भी स्मरण और मनन करेंगे ।</p>

	16. उत्थितपद्मासन 17. गर्भासन 18. तोलासन 19. सर्वांगासन 20. शीर्षासन 21. वक्रासन	
III.	प्राणायाम: भस्त्रिका, भ्रामरी, शीतली शिटकारी प्रथम सेमेस्टर के प्राणायाम बन्ध और मुद्राएँ: महामुद्रा महाबन्ध महावेध खेचरी हस्तमुद्रा- हृदय , वायु वारुणी	पिछले सत्र के प्राणायाम के अभ्यास के साथ, चार प्राणायामों (भस्त्रिका, भ्रामरी, शीतली शिटकारी प्राणायाम) की तैयारी (आसन, मुद्रा, श्वास और जागरूकता) और विधियों; चार मुद्राएं एवं बंध- यानी महामुद्रा महाबंध महावेध, खेचरीमुद्रा; और तीन हस्त मुद्रा (हृदय , वायु और वारुणी) का अभ्यास और अनुभव करेंगे। इसके शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभों को भी स्मरण और मनन करेंगे।
IV.	षटकर्म और प्रार्थनाएँ: जलकापालभाति, सूत्रनेति वस्त्रधौति, दण्डधौति नौली प्रथम सेमेस्टर की क्रियाएँ, प्रार्थना, सायं कला ईश्वर स्तुति प्रार्थना मंत्र प्रथम सेमेस्टर का मंत्र ध्यान के विभिन्न प्रकार	पांच षटकर्मों (आंतरिक शुद्धि तकनीक-जल कपालभाति, सूत्रनेति, वस्त्रधौति, दंडधौति , नौली, क्रिया) की तैयारी, सामग्री, सावधानियों और विधियों का अभ्यास करेंगे और इसके, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभों को भी स्मरण और मनन करेंगे। उच्चारण विधि का प्रयोग करते हुए, प्रार्थना/मंत्र (ईश्वर स्तुति, प्रार्थना मंत्र, सायंकाल मंत्र) का अभ्यास करेंगे। पिछले सत्र का मंत्र; और सरल ध्यान विधियों और व्यक्तिगत रूप से शुरू किए गए मंत्रों आदि की तैयारी और विधि का अभ्यास और अनुभव करेंगे और इसके लाभों को भी स्मरण और मनन करेंगे।
V.	शिक्षण योजना	पाठयोजना को प्रभावी एवं प्रस्तुत करने योग्य तरीके से क्रियान्वित करेंगे।

एम.ए. (योग) ' दूसरा सत्र (पेपर-5- वैकल्पिक): विभिन्न क्षेत्रों में योग का महत्व

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	व्यावहारिक योग और विभिन्न क्षेत्रों में इसकी भूमिका	व्यावहारिक योग की अवधारणा, इसके उद्देश्य, अध्ययन की आवश्यकता और विभिन्न संभावित क्षेत्रों में महत्व को स्पष्ट

		करेंगे।
II.	स्वास्थ्यकेन्द्रों, औषधालयोंकेक्षेत्रोंमेंयोगकीउपयोगिता ..	व्यावहारिक योग और स्वास्थ्य-व्यक्तिगत, सामाजिक और सामुदायिक स्वास्थ्य के बीच संबंध का आकलन करेंगे; और प्राथमिक, माध्यमिक और तृतीयक स्वास्थ्य केंद्रों और औषधालयों में योग सिद्धांतों और प्रथाओं की उपयोगिता बताएंगे।
III.	उद्योगों एवं संगठनों कार्मिकों के लिए योग की उपयोगिता	औद्योगिक, संगठनात्मक, पुलिस और रक्षा कर्मियों के तनाव प्रबंधन और स्वास्थ्य देखभाल के लिए योग की उपयोगिता को पुनःबताएंगे।
IV.	खेल एवं शारीरिक शिक्षा में योग की भूमिका	खेल और शारीरिक शिक्षा में योग की उपयोगिता-विभिन्न खेलों में कौशल विकास में योग के महत्व को पहचानें। व्यसनी और विकलांग व्यक्तियों के लिए योग के महत्व का भी आकलनकरेंगे।
V.	अष्टांगयोग की उपयोगिता एवं उसके घटक।	आठ अंगों वाले योग (अष्टांगयोग) और उनके उप-अंग के बारे में बताएंगे जैसे, सामाजिक आचरण (यम), व्यक्तिगत आचरण (नियम) , आसन, प्राणायाम) , प्रत्याहार, एकाग्रता (धारणा), ध्यान, समाधि।

एम.ए. (योग) तीसरा सत्र (पेपर-1)-अनुसंधान पद्धति और सांख्यिकी

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	अनुसंधान की अवधारणाएं और इसकी पद्धति, योग में अनुसंधान का महत्व; और अनुसंधान समस्या	अनुसंधान की अवधारणा, अनुसंधान पद्धति और अनुसंधान के प्रकार, योग के क्षेत्र में अनुसंधान की आवश्यकता और अनुसंधान के महत्व को स्पष्ट करेंगे। शोध समस्याओं की प्रकृति, स्रोत और प्रकार भी स्पष्ट करेंगे।
II.	परिकल्पना की अवधारणा और प्रकार और आंकड़े संग्रह के तरीके—	परिकल्पना की प्रकृति और प्रकार को दोबारा बताएंगे; प्रतिदर्श चयन विधियों (संभाव्यता और अप्रसंभाव्यता) की अवधारणा और महत्व-संभावना और असंभवता का वर्णन अपने शब्दों में करेंगे; और आंकड़े एकत्र करने की विधियाँ-अवलोकन, साक्षात्कार, प्रश्नावली, प्रयोगात्मक, आदि का भी।
III.	चर की अवधारणाएं और प्रकार और इसके नियंत्रण के तरीके, और अनुसंधान अभिकल्प	प्रयोगात्मक अनुसंधान में चर के प्रकार और इसकी प्रासंगिकता; प्रायोगिक नियंत्रण-विषय की प्रकृति और विधियाँ; अभिकल्प अवधारणा और उद्देश्य की जांच करेंगे; एक शोध रिपोर्ट लिखने

		की सामग्री, नियमों और शैलियों का वर्णन करेंगे।
IV.	सांख्यिकी की अवधारणा, प्रकृति, उद्देश्य और क्षेत्र, और इसकी वर्णनात्मक विधियाँ।	सांख्यिकी के अर्थ, प्रकृति, उद्देश्य और विभिन्न क्षेत्रों में अनुप्रयोग को दोबारा बताएंगे; आंकड़ों की प्रस्तुतियाँ (सारणीबद्ध और चित्रमय प्रस्तुतियाँ); केंद्रीय प्रवृत्ति (माध्य, माध्यिका और बहुलक), संभाव्यता, फैलाव (विचलन) और विषमता मापने की अभ्यास विधियों के प्रकार स्पष्ट करेंगे
V.	भविष्य वाणियों और अनुमान के लिए विश्लेषणात्मक आँकड़े।	अनुसन्धान परिणामों के आधार पर निष्कर्ष और सामान्यीकरण का पता लगाने के लिए आंकड़ों का विश्लेषण करने के सांख्यिकीय तरीकों ('टी', ए, जेड, ची-स्कायर परीक्षण इत्यादि) की पहचान करेंगे।

एम.ए. (योग) 'तीसरा सत्र (पेपर-2) ' योग चिकित्सा

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	स्वास्थ्य, रोग एवं योग चिकित्सा की अवधारणा। आमतौर पर प्रयोगशाला परीक्षणों का भी उपयोग —	स्वास्थ्य और रोग की अवधारणा खोजेंगे; योग चिकित्सा और उसके क्षेत्र एवं सीमाएँ पहचानेंगे; योग चिकित्सा के सिद्धांत और प्रयोगशाला में किए जाने वाले चिकित्सा परीक्षणों के बारे में सामान्य ज्ञान प्राप्त करेंगे।
II	योग चिकित्सा के सिद्धांत एवं उसके घटक।	योग चिकित्सा के मूल तत्वों की पहचान करेंगे- <i>यम, नियम, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, ध्यान और षट्कर्म</i> ; योग आधारित जीवन शैली और खाद्य पदार्थों के साथ इन संसाधनों के चिकित्सीय सिद्धांत का भी। योग चिकित्सा में यौगिक सूक्ष्मव्यास-उपयोगिता का भी उपयोग करेंगे।
III	सामान्य रोगों के लिए योग चिकित्सा	सामान्य रोगों के संकेतों और लक्षणों, कारणों और जटिलताओं को बताएंगे- अपच, पेटकी अम्लता, कब्ज, सामान्य सर्दी, अस्थमा, मधुमेह, मोटापा, नाभि अव्यवस्था में योग के सिद्धांत और अभ्यास का ज्ञान प्राप्त करेंगे।
IV	कुछ और विशिष्ट रोगों के लिए योग चिकित्सा	उच्च रक्त चाप, निम्न रक्त चाप, पीलिया, सर्वाइकल स्पॉन्डिलाइटिस, लंबर स्पॉन्डिलाइटिस, सिर दर्द, गठिया, गठिया के संकेत और लक्षण, कारण और जटिलताएं, योग चिकित्सा के सिद्धांत और अभ्यास को स्पष्ट बताएंगे।

V	तंत्रिका तंत्र और मनोवैज्ञानिक विकारों के लिए योग चिकित्सा	अनिद्रा, दृष्टि विकार, मानसिक तनाव, अवसाद, मानसिक विकलांगता में योग चिकित्सा के संकेत और लक्षण, कारण और जटिलताएं, सिद्धांत और अभ्यास का ज्ञान प्राप्त करेंगे।
---	--	---

एम.ए. (योग): तीसरा सत्र- (पेपर-III) - उपनिषद, दर्शन और संस्कृति

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I	उपनिषद, दर्शन एवं संस्कृति का महत्व।	दर्शन और संस्कृति संस्कृति के महत्व को पहचानेंगे।
II	विशिष्ट उपनिषदों में योग के विषय	उपनिषदों-योगतत्व, कठोपनिषद, श्वेताश्वत्रोपनिषद, जाबालोपनिषद और शांडिल्योपनिषद, में योग का सामान्य परिचय, प्रकृति और विषय वस्तु का ज्ञान प्राप्त करेंगे।
III	छह भारतीय दर्शनों (षड्दर्शन) में तत्वमीमांसा, ज्ञानमीमांसा और आचरण	भारतीय दर्शनों - न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा और वेदांत के तत्वमीमांसा, ज्ञानमीमांसा और आचार संहिता का वर्णन अपने शब्दों में करेंगे।
IV	प्राचीन भारतीय विचारों में जीवन शैली की परंपराएँ	अवधारणाओं के बीच अंतर स्पष्ट करेंगे- आश्रम व्यवस्था, वर्ण व्यवस्था, कर्म सिद्धांत, षोडश- संस्कार और पंच महायज्ञ
V	भारतीय त्योहारों का व्यक्तिगत, सामाजिक एवं नैतिक महत्व एवं विशिष्ट ग्रंथों का परिचय।	भारत की धार्मिक संस्कृति को पहचानेंगे- भारतीय त्योहारों और उत्सवों का व्यक्तिगत, सामाजिक नैतिक और भारतीय संस्कृति में आचार संहिता महत्व। वेद, मनुस्मृति, रामायण, भगवद-गीता का परिचय और जीवन में इसका महत्व भी जानेंगे।

एम.ए. (योग): तीसरा सत्र- (पेपर-IV) ' योग और वैकल्पिक चिकित्सा

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I	वैकल्पिकचिकित्सा की अवधारणा, आवश्यकता, महत्व और सीमाएँ। साथ ही एक्यूप्रेसर की विधियाँ, फायदे और	वैकल्पिक चिकित्सा की अवधारणा, क्षेत्र, आवश्यकता और महत्व का पता लगाएंगे; और योग के साथ इसके संबंध की जांच करेंगे। एक्यूप्रेसर का इतिहास, सिद्धांत, तरीके, लाभ और उपकरण भी खोजेंगे; सामान्य तौर पर उपयोग किए जाने वाले एक्यूप्रेसर दबाव

	उपकरण...	बिंदुओं की पहचान कर सकेंगे; और एक्यूप्रेसर और 'सुजोक' के बीच समानताएं और असमानताएं अपने शब्दों में बताएँगे ।
II	प्राण चिकित्साकी संकल्पना एवं रंग चिकित्सा।रोगों में प्राण चिकित्साए एवं रंगों का प्रभाव।	प्राण की अवधारणा और प्रकार, और प्राणचिकित्सा और ऊर्जा-केंद्रों (चक्रों) और इसके इतिहास, सिद्धांतों, विधियों का आकलन करेंगे। प्राणचिकित्सा में रंग और चक्र के महत्व; और विभिन्न रोगों में प्राणचिकित्साके प्रभाव की भी पहचान करेंगे।
III	चुंबक चिकित्सा के सिद्धांत और विधियाँ	चुंबक चिकित्सा की अवधारणा, क्षेत्रों, सीमाओं, सिद्धांतों और विधियों की पहचान करेंगे । विभिन्न रोगों में चुंबक चिकित्सा के प्रभाव का भी आकलन करेंगे।
IV	यज्ञचिकित्सा	यज्ञ चिकित्सा की अवधारणा, सिद्धांत, क्षेत्र और सीमाएं तथा विभिन्न रोगों के उपचार के लिए यज्ञ सामग्री की जानकारी का वर्णन अपने शब्दों में करेंगे ।
V	स्वर चिकित्सा	स्वर चिकित्सा की अवधारणा, उद्देश्य, सिद्धांतों और स्वर की प्रकृति, प्रकार और शरीर में नाड़ियों के स्थान का आकलन करेंगे।अपच, कब्ज, दमा अति-अम्लता, उच्च और निम्न रक्त चाप, मोटापा, अनिद्रा आदि में योग और स्वर चिकित्सा की भूमिका का भी संश्लेषणकरेंगे।

एम.ए. (योग): तीसरा सत्र- (पेपर-V) ' क्रियात्मक योग

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	1.उच्चारण स्थल तथा विशुद्धि चक्र शुद्धि 2. यौगिक प्रार्थना 3. बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक क्रिया 4. स्मरण-शक्ति विकासक क्रिया 5. मेघा शक्ति विकासक क्रिया 6. नेत्र शक्ति विकासक क्रिया 7. कपोल शक्ति विकासक क्रिया	पहले सत्र में, सिर से लेकर विशिष्ट मानसिक/मस्तिष्क भाग के साथ छाती तक की 18 सूक्ष्मव्यायाम (शरीर के विशेष भागों के लिए व्यायाम) की स्थिति, तैयारी और विधियों का अभ्यास और अनुभव करेंगे।; और इसके शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभों पर चिंतन, स्मरण और मनन करेंगे ।

	<p>क्रिया</p> <p>8. कर्ण शक्ति विकासक क्रिया</p> <p>9. ग्रीवा शक्ति विकासक क्रिया</p> <p>(03) 10. स्कंध तथा बहुमूल शक्ति विकासक क्रिया</p> <p>11. भुजबंध शक्ति विकासक क्रिया</p> <p>12. कफनी शक्ति विकासक क्रिया</p> <p>13. भुजबली शक्ति विकासक क्रिया</p> <p>14. पूर्ण भुजा शक्ति विकासक क्रिया</p> <p>15. मणिबंध शक्ति विकासक क्रिया</p> <p>16. कर्पूष्ठ शक्ति विकासक क्रिया</p> <p>17. अंगुलीमूल शक्ति विकासक क्रिया</p> <p>18. वक्ष-स्थल-शक्ति विकासक (02)</p>	
II.	<p>आसन:</p> <p>राजकपोतासन , आकर्णधनुरासन , हस्तपादांगुष्ठासन, कुर्मासन, गोरक्षासन, कर्णपीड़ासन , प्रथम और द्वितीय सत्र के आसनों का पुनरीक्षण ।</p>	<p>पहले और दूसरे सत्र के आसनों और सूर्यनमस्कार के अभ्यास के साथ-साथ; छह नए शुरू किए गए आसन (राजकपोटासन , आकर्णधनुरासन , हस्तपादांगुष्ठासन , कुर्मासन, गोरक्षासन, कर्णपीड़ासन) की स्थिति, तैयारी, श्वास और विधियों का अभ्यास और अनुभव करेंगे ; और उनके, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभों पर चिंतन, स्मरण और मनन करेंगे ।</p>
III.	<p>प्राणायाम: बाह्यवृत्ति, अभ्यन्तरवृत्ति, स्तम्भवृत्ति, वाह्याभ्यन्तरविषयक्षेपी । पहले और दूसरे सत्र के</p>	<p>पिछले सत्र के प्राणायामों के अभ्यास के साथ-साथ चार प्राणायामों (बाह्यवृत्ति, अभ्यन्तरवृत्ति, स्तम्भवृत्ति, व्यवहाराभ्यन्तर, विषयक्षेपीप्राणायाम) की तैयारी (आसन, इशारा, श्वास और जागरूकता) का अभ्यास और अनुभव करेंगे;</p>

	प्राणायाम का पुनरीक्षण ।	चार मुद्राएं ' महामुद्रा महाबंध महावेध और खेचरीमुद्रा; और 03 हस्तमुद्रा का अभ्यास और अनुभव करेंगे । इसके, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभों पर चिंतन, स्मरण और मनन करेंगे ।
IV.	षटकर्म कपालभाति, नौलीसंचलन, वस्रधौति, लघुशंखप्रक्षालन, पहले और दूसरे सत्र की क्रियाओं का पुनरीक्षण ।	पिछले सत्र के षटकर्मों के अभ्यास के साथ-साथ पांच षटकर्मों (कपालभाति, नौलीसंचलन, वस्रधौति, लघुशंखप्रक्षालन) की तैयारी, सामग्री, सावधानियों और विधियों का चरणबद्ध अभ्यास करेंगे; और इसके, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभों पर चिंतन, स्मरण और मनन करेंगे ।
V.	प्रार्थना: संध्या हवन मंत्र, पहले और दूसरे सत्र की प्रार्थनाओं, <i>स्वाभिमत उपासना मंत्र का पुनरीक्षण,</i> मुद्रा और बंध: योनि मुद्रा और शक्ति चालिनी	उच्चारण विधि का उपयोग करते हुए, पिछले सत्र की प्रार्थनाओं और मंत्रों के साथ-साथ संध्या, हवनमंत्र, मंत्रों का अभ्यास करेंगे; और इसके लाभों पर चिंतन, स्मरण और मनन करेंगे । इसके अलावा दो मुद्राओं-योनि मुद्रा और शक्ति चालिनी) की तैयारी, स्थिति, श्वास और विधियों का चरणबद्ध अभ्यास और अनुभव करेंगे ।

एम.ए. (योग): तीसरा सत्र- (पेपर-V- वैकल्पिक)

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I	विज्ञान, योग और आयुर्वेद में भोजन और आहारविज्ञान की अवधारणाएँ ।	योग, आयुर्वेद और आधुनिक विज्ञान में भोजन/ आहार की अवधारणाएँ, उद्देश्य, घटक, गुणवत्ता, मात्रा और गुण खोजेंगे । साथ ही, समय और खाने के तरीके भी जानेंगे जो स्वस्थ पाचन और आत्मसात करने में सहायता करते हैं ।
II	संतुलित आहार एवं पोषक तत्व । साथ ही इनकी कमी से होने वाले रोग भी ।	संतुलित आहार के महत्व और संरचना, कार्य, प्रकार और भोजन के घटकों, जैसे-प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन, खनिज, पानी और फुजला के स्रोतों की पहचान करेंगे । साथ ही खाद्य घटकों की अधिकता एवं कमी से होने वाले रोगों का निवारण भी पता करेंगे ।
III	विटामिन एवं गुण तथा इनकी	स्वस्थ जीवन के लिए विटामिन श्रेणियों (ए, बी, सी, डी, ई और

	कमी से होने वाले रोग।	के.), दैनिक आवश्यकता भत्ता (डी.आर.ए.) और इनके के महत्व का आकलन करेंगे। साथ ही इन विटामिनों की अधिकता और कमी से होने वाले रोगों का भी वर्णन करेंगे।
IV	खनिज पदार्थ एवं गुण तथा इनकी कमी से होने वाले रोग।	खनिज श्रेणियों, दैनिक आवश्यकता भत्ता (डी.आर.ए.) और खनिजों (कैल्शियम, आयरन, आयोडीन, सल्फर, पोटेशियम, आदि) के महत्व और इसकी अधिकता और कमी से होने वाली रोगों का आकलन करेंगे। साथ ही स्वस्थ जीवन के लिए पानी और फुजले के कार्यों और उपयोगिता की फिर से पहचान करेगा; और उसी कमी से होने वाली रोग भी।।।
V	पोषक तत्वों का पाचन और आत्मसात; और व्यसन और इसके हानिकारक प्रभाव।	पोषण (पाचन और आत्मसात) और इसकी प्रक्रियाओं और एंजाइमों की अवधारणा को स्पष्ट बताएंगे; अति-पोषण, अल्प-पोषण और बेजोड़ खाद्य पदार्थों के हानिकारक प्रभावों की जांच करें। साथ ही व्यसनों और इसके हानिकारक प्रभावों का भी पता लगाएंगे।

एम.ए. (योग): चौथा सत्र- (पेपर- I) ' योग और स्वास्थ्य

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I	स्वस्थ जीवन-शैली	स्वस्थ व्यक्ति की विशेषताओं के साथ-साथ स्वास्थ्य, स्वास्थ्य विज्ञान की अवधारणाओं और इसके उद्देश्य की पहचान करेंगे; दैनिक दिनचर्या की अवधारणा (सुबह उठना, पानी पीना, मल त्यागना, चेहरा धोना, दांत और जीभ साफ करना, आंख धोना, दांत साफ करना, मुंह धोना, गरारे करना (गंडुषधारण) , आदि की विशेषताएं और लाभ भी पाएंगे।
II	मालिश, स्नान और शयन	मालिश और स्नान की अवधारणा, उद्देश्य, प्रकार, समय/अवधि, आवश्यकताएं और लाभों का आकलन करेंगे। इसके अलावा नींद की अवधारणा, उद्देश्य, कारण सिद्धांत और लाभ; और अनिद्रा के लक्षण और उसका प्रबंधन का पता करेंगे।
III	ब्रह्मचर्य (ब्रह्मचर्य)	इंद्रिय-नियंत्रण (ब्रह्मचर्य) की अवधारणा, उद्देश्य और महत्व को पहचानेंगे। मल का संचय, आक्रामकता और दोषों का दमन और इसके प्रबंधन की आयुर्वेद अवधारणा भी पता लगाएंगे।
IV	भोजन एवं संतुलित आहार एवं	संतुलित आहार का महत्व पुनः बता सकेंगे; भोजन के घटकों की

	पोषण	संरचना, कार्य, प्रकार और स्रोत, जैसे-प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन, खनिज, पानी और फुजले के स्रोतों की पहचान करेंगे। साथ ही खाद्य घटकों की अधिकता एवं कमी से होने वाले रोगों के निवारण भी पता करेंगे।।
V	खान-पान की आदतें, नशीली दवाएं और व्यसन	संयमित भोजन, फल आहार, जूस आहार, कच्चा भोजन, अंकुरित भोजन, दूध भोजन, शाकाहार और मांसाहार की अवधारणाओं की जांच करेंगे; बेजोड़ भोजन की अवधारणा और उसके हानिकारक प्रभाव; नशीली दवाओं की लत-गुण और हानि; और योगआधारितआहार का भी पता लगाएंगे।।

एम.ए. (योग): चौथा सत्र- (पेपर- II) ' प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I	प्राकृतिक चिकित्सा का संक्षिप्त इतिहास एवं सिद्धांत	भारत और विदेशों में प्राकृतिक चिकित्सा की संक्षिप्त ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, प्राकृतिक चिकित्सा के मौलिक सिद्धांत-रुग्ण पदार्थ के संचय के सिद्धांत, उपचार-संकट, जीवनशक्ति आदि की रूप रेखा तैयार करेंगे। साथ ही संरचनात्मक निदान भी खोजेंगे।
II	जल चिकित्सा -	जल के गुण और महत्व, जल चिकित्सा के सिद्धांत, विभिन्न प्रभाव और जल चिकित्सा स्नान की तैयारी, सावधानियां, तरीके और लाभ की जांच करेंगे- प्राकृतिक स्नान, सरल और घर्षण स्नान, कटि स्नान, सिटज़ स्नान, धारा स्नान, रीढ़ की हड्डी स्नान, गर्म पैर स्नान , गर्म और ठंडे पानी का सेक, स्पंज स्नान, एनीमा, आदि।
III	मिट्टी चिकित्सा, सूर्य किरण चिकित्सा और वायु चिकित्सा	मिट्टी, धूप और वायु के गुणों और प्रकारों को पुन खोजेंगे; और स्वस्थ जीवन के लिए मिट्टी के पैक/स्नान, सूरज की रोशनी, 7 किरणों और रंगों (स्नान, सूर्य तापित जल, तेल, आदि) और वायु और वायु स्नान के प्रभावों का आकलन करेंगे।
IV	उपवास के प्रकार एवं महत्व	उपवास के सिद्धांतों, कार्यों, प्रतिक्रियाओं, नियमों और प्रकारों तथा स्वास्थ्य और उपचार के साथ इसके संबंध को पहचानेंगे।
V	मालिश की परिभाषा, इतिहास, प्रकार और महत्व	मालिश के महत्व, स्ट्रोक, प्रकार और शरीर के विभिन्न भागों पर इसके प्रभाव; तथा इसके द्वारा रोगों के प्रबंधन और रोकथाम की रूपरेखा प्रस्तुत करेंगे।

एम.ए. (योग) : चतुर्थ सत्र- (पेपर-III) ' मर्म चिकित्सा

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I	वैदिक चिकित्सा विज्ञान	मर्म चिकित्सा का परिचय, ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, और वैदिक चिकित्सा और मर्म विज्ञान से संबंधित आचार संहिता बताएंगे। मर्म बिंदुओं की माप, स्थान और कार्यों की भी पहचान करेंगे।
II	योग एवं मर्म चिकित्सा,	मर्मों की श्रेणियों; और विभिन्न आसनों और मर्मों और प्राणायामों और मर्मों और षटकर्मों और मर्मों के बीच संबंध का आकलन करेंगे।
III	मर्म चिकित्सा की विधि एवं सावधानियां	स्व-मर्म-चिकित्सा और लक्षण, संकेत, उपचार, सावधानियां और (<i>मर्मभिघात</i>) के तरीकों का पता लगाएंगे और विभिन्न जीवन शैली विकारों, वृद्धावस्था विकारों, गर्भावस्था आदि में मर्म चिकित्सा लागू करेंगे।
IV	आयुर्वेद, एलोपैथी, होम्योपैथी औषधालयों में योग की उपयोगिता	आयुर्वेद, एलोपैथी और होम्योपैथी औषधालयों में योग की उपयोगिता को भी बता पाएंगे। उद्योगों, संगठनों, पुलिस और सशस्त्र बलों में कर्मियों के स्वास्थ्य देखभाल और तनाव प्रबंधन के लिए योग की उपयोगिता लागू करेंगे।
V	खेल एवं शारीरिक शिक्षा में योग की भूमिका।	खेल और शारीरिक शिक्षा में योग की भूमिका का आकलन करेंगे; और खिलाड़ियों के विकास, नशे की लत को कम करने और शारीरिक और बौद्धिक विकलांगताओं में सुधार के लिए उपयुक्त योग विधियों का उपयोग करेंगे

एम.ए. (योग): चौथा सत्र- (पेपर-IV- अनुशासन विशिष्ट वैकल्पिक)

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I	भारतीय साहित्य में योग और मानवचेतना	योग की प्रकृति, मानव चेतना की प्रकृति भारतीय चिंतन में मोक्ष/ज्ञानप्राप्ति के लिए तत्व मीमांसा और आचार संहिता पर ज्ञान का संश्लेषण करेंगे।
II	<i>समाधि</i> और आत्मा की पूर्णता (<i>पुरुष-सिद्धि</i>)	भारतीय दर्शन की महत्वपूर्ण अवधारणाओं का संश्लेषण करेंगे अर्थात् -प्रभाव से पहले कारण का अस्तित्व (सत्कार्यवाद), ज्ञानमीमांसा (प्रमाण मीमांसा), सृजन की प्रक्रिया (उत्पत्ति), समाधि,

		और आत्मा की पूर्णता (पुरुष-सिद्धि)।
III	योग के आठ अंग	अष्टांग योग के आठ अंगों की यथार्थवादी उपयोगिता, लाभ और दार्शनिक अभिव्यक्ति के ज्ञान को एकीकृत करेंगे ' सामाजिक आचरण (यम) और व्यक्तिगत आचरण (नियम), स्थिति (आसन) , सांस-नियंत्रण (प्राणायाम), इंद्रिय-नियंत्रण (प्रत्याहार), धारणा), ध्यान, ध्यान और समाधि।
IV	ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग	योग के चार प्रकारों का मूल्यांकन और चिंतन करेंगे- ज्ञानयोग (भगवद्गीता के अनुसार ज्ञान योग), भक्तियोग (भगवद्गीता के अनुसार भक्ति योग) और कर्म योग (कर्म योग भगवद्गीता के अनुसार)
V	योग में प्रसिद्ध योगियों का योगदान.	जगद्गुरु-शंकराचार्य, महर्षिदयानंद, श्रीअरविंद, स्वामीकुवल्यानंद, स्वामीविवेकानंद के जीवन और कार्य और योग के विकास में उनके योगदान का अवलोकन करेंगे।

एम.ए. (योग): चौथा सत्र- (पेपर-V): क्रियात्मक योग

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम: छात्र
I.	1.मूलाधार चक्र शुद्धि 2.उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान चक्र शुद्धि 3. कुंडलिनी शक्ति विकासक क्रिया 4. जंघा शक्ति विकासक क्रिया 5. जानु शक्ति विकासक क्रिया 6. पिंडली शक्ति विकासक क्रिया 7. पदमूल शक्ति विकासक क्रिया 8. पादंगुल शक्ति विकासक क्रिया 9. गुल्फ-पादपृष्ठ-पादताल शक्ति विकासक क्रिया 10. उदर शक्ति विकासक क्रिया 11. कटि-शक्ति विकासक क्रिया	11 सूक्ष्म व्यायामों की स्थिति, तैयारी और तकनीकों का पुनःअभ्यास और अनुभव करेंगे (कमर से पैरों के हिस्सों तक शरीर के विशेष हिस्सों के लिए व्यायाम - मूलाधारचक्रशुद्धि उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान चक्र शुद्धि, कुंडलिनी शक्ति विकासक क्रिया, जंघा शक्ति विकासक क्रिया, जानुशक्ति विकासक क्रिया, पिंडली शक्ति विकासक क्रिया पदमूल शक्ति विकासक क्रिया, पादंगुल शक्ति विकासक क्रिया, गुल्फ-पाद-पृष्ठा-पादताल शक्ति विकासक क्रिया, उदर शक्ति विकासक क्रिया, कटि-शक्ति विकासक क्रिया)। और इसके, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभों को पुनः स्मरण और मननकरेंगे।
II.	आसन:	प्रथम द्वितीय और तृतीय सत्र के आसनों के अभ्यास के साथ-साथ,

	1. बालगर्भासन 2. वृक्षासन 3. उत्थिता-द्विपदा-शीर्षासन 4. उर्ध्वतपद्मासन 5. तितिभासन 6. पदमबाकासन 7. मयूरासन 8. ओंकारासन, 9. डिम्बासन तृतीय सेमेस्टर के आसनों का पुनरीक्षण।	बालगर्भासन, वृक्षासन, उत्थिता-द्विपदा-शीर्षासन, उर्ध्वतपद्मासन, तितिभासन, पदमबाकासनमयूरासन, ओंकारासन, डिम्बासन के साथ सूर्यनमस्कार की स्थिति, तैयारी, श्वास और विधियों का अभ्यास और अनुभव करेंगे; और उनके, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभों को पुनः स्मरण और मनन करेंगे।
III.	प्राणायाम: प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय सत्र के आसनों का पुनरीक्षण। क्रिया: प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय सत्र के आसनों का पुनरीक्षण। बंद और मुद्राएँ: प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय सत्र के मुद्रा और बंध का पुनरीक्षण। मंत्र: प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय सत्र के प्रार्थनाओं/मंत्रों का पुनरीक्षण।	प्रथम द्वितीय और तृतीय सत्र के प्राणायाम, मुद्रा और बंध और ध्यान की तैयारी (स्थिति, मुद्रा, श्वास, जागरूकता) और विधि का अभ्यास और अनुभव करेंगे; और इसके पाठ-वार, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभों को पुनः स्मरण और मनन करेंगे। प्रथम द्वितीय और तृतीय सत्र की प्रार्थनाओं, मंत्रों और व्यक्तिगत रूप से शुरू किए गए मंत्रों के लयबद्ध गायन/जप का अभ्यास करेंगे, और, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभों को पुनः स्मरण और मनन करेंगे।
IV.	प्राकृतिक चिकित्सा-व्यावहारिक पक्ष	जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा और सूर्य किरण चिकित्सा आदि से विभिन्न प्राकृतिक चिकित्सा की चिकित्सीय विधियों को स्मरण और मनन करेंगे।
V.	योग शिविर	निर्धारित प्रोटोकॉल का पालन करते हुए थीम आधारित योग शिविर की योजना बनाएंगे और क्रियान्वित करेंगे; और उनकी समीक्षा करेंगे।

एम.ए. (योग): चौथा सत्र- (पेपर-V- वैकल्पिक) ' योग कौशल विकास

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम- छात्र
------	------	-------------------------

I	योग कौशल विकास	योग कौशल विकास की अवधारणा, आवश्यकता, उद्देश्य और पहलुओं की पहचान करेंगे।
II	कौशल विकास के मौलिक तत्त्व	योग कौशल विकास के मूल सिद्धांतों-दूरसंचार संसाधनों, भाषा और शैली, व्यक्तित्व और व्यवहार, अनुभव, विषय वस्तु का ज्ञान, नई अभ्यास जिज्ञासा, प्रेरणा, रचनात्मकता, आवश्यकता के आधार पर चयन के लिए योग्यता पर ज्ञान को पहचानें और उसका उपयोग करेंगे।
III	योग कौशल विकास में आधुनिक शैक्षिक इंजीनियरिंग/इलेक्ट्रॉनिक्स	योग कौशल विकास में आधुनिक शैक्षिक इंजीनियरिंग/इलेक्ट्रॉनिक्स की उपयोगिता, दृश्य और श्रव्य इलेक्ट्रॉनिक तकनीकों-कंप्यूटर/लैपटॉप, ओएचपी, प्रोजेक्टर आदि के उपयोग के सिद्धांत और तरीकों को लागू करेंगे।
IV	मार्ग दर्शन एवं परामर्श	मार्ग दर्शन और परामर्श की अवधारणा, आवश्यकता, उद्देश्य, प्रकार और प्रक्रिया की रूपरेखा तैयार करेंगे। योग के सिद्धांतों और प्रथाओं को पढ़ाने में कौशल के सिद्धांतों का भी उपयोग करेंगे।
V	योग में व्यावहारिक प्रशिक्षण	व्यक्तिगत और समूह योग कक्षाएं, शिविर, कार्यशालाएं आदि जैसी आउटरीच गतिविधियों की योजना बनाएं, संचालन करेंगे और व्यवस्थित करेंगे।

एम.ए. (योग): चौथा सत्र- (पेपर-VI) ' शिव संहिता (योग शास्त्र)

इकाई	विषय	पाठ्यक्रम परिणाम- छात्र
I	लय प्रकरण	मुक्ति के विभिन्न उपायों और उनमें से सर्वोत्तम उपाय पर चर्चा करेंगे।
II	तत्त्वज्ञानोपदेश वैश्वानरअग्नि	ब्रह्मांड के प्रतिनिधि के रूप में शरीर या सूक्ष्मब्रह्मांड के रूप में शरीर के शाश्वत ज्ञान पर उपदेश पाएंगे। वैश्वानर अग्नि की प्रकृति को पाचन अग्नि के रूप में स्पष्ट करेंगे जो रोगों के कारणों को नष्ट करने, दीर्घायु को बढ़ावा देने, शक्ति में सुधार करने और शरीर को सुंदर बनाने में सहायता करती है।
III	योगानुष्ठान पद्धति योगाभ्यास वर्णन आसन प्रकरण सिद्धासन	आसन, प्राणायाम, मुद्रा और चार प्रकार के योग (मंत्रयोग, लययोग, हठयोग और राजयोग) के माध्यम से पाचनअग्नि को संतुलित करने और नाड़ियों, प्राण और वायु और चक्रों के कार्यों में सुधार करने के लिए विभिन्न योग प्रक्रियाओं की व्याख्या करेंगे।

	पद्मासन पश्चिमोत्तानासन	पाठ के अनुसार सिद्धासन, पद्मासन और पश्चिमोत्तानासन और स्वस्तिकासन की विधियों और लाभों के बारे में बताएं।
IV	मुद्राप्रकरण योनिमुद्रा वज्रौलीमुद्रा शक्तिचालिनीमुद्रा खेचरीमुद्रा विपरीतकर्णीमुद्रा	पांच मुद्राओं (योनिमुद्रा, वज्रौलीमुद्रा, शक्तिचालिनीमुद्रा, खेचरीमुद्रा और विपरीतकर्णीमुद्रा) की विधियों और लाभों का वर्णन करेंगे।
V	महाबंध महावेध जलंधरमुद्रा मूलबंध उड्डियानबंध	पांच मुद्राओं (महाबंध, महावेध, जलंधरमुद्रा, मूलबंध और उड्डियानबंध) की विधियों और लाभों को अपने शब्दों में स्पष्ट करेंगे।

एम.ए.(योग): चौथा सत्र- (पेपर-VII)

इकाई	विषय	पाठ्यक्रमपरिणाम- छात्रकरेंगे
I	योग प्रशिक्षण परियोजना (योगप्रशिक्षण: अस्पताल, स्कूल और एन.जी.ओ. में)	समूह में योग अभ्यास सिखाने का प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त करेंगे और उसे व्यवस्थित और प्रामाणिक तरीके से पुनः प्रस्तुत करेंगे।
II	मौखिक परीक्षा	शिक्षण और परियोजना विषय के सन्दर्भ में अपने अनुभव को संप्रेषित करेंगे।