

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय

इन्दौर

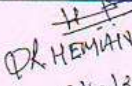
...

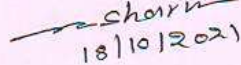
एम.ए. योग
(M.A. Yoga)

...

सत्र 2022-2023


Pro NIKKY TIWARI
18/10/2021


DR. HEMANT SHARMA
18/10/2021


Sharn
18/10/2021

Devi Ahilya Vishwavidyalaya Indore
Scheme of examination
M.A. Yoga Session 2021-22 Onwards

M.A. Yoga 1st semester:

Paper	Name of paper	Maximum marks		Minimum passing marks	
		Theory	CCE	Theory	CCE
1.	Fundamentals of Yoga	85	15	28	05
2.	Shrimad Bhagawad Gita	85	15	28	05
3.	Patanjal Yoga Sutra	85	15	28	05
4.	Human Anatomy and Physiology	85	15	28	05
	Practical Work	50		17	

M.A. Yoga 2nd semester:

1.	Yoga and Health	85	15	28	05
2.	Principles of Hatha Yoga	85	15	28	05
3.	Teaching Methodology of yoga	85	15	28	05
4.	Yoga Therapy (Part I)	85	15	28	05
	Practical Work	50		17	

M.A. Yoga 3rd semester:

1.	Yoga Therapy (Part II)	85	15	28	05
2.	Yoga, Diet and Nutrition	85	15	28	05
3.	Yoga and Mental Health	85	15	28	05
4.	Indian Philosophy	85	15	28	05
	Practical Work	50		17	

M.A. Yoga 4th semester:

1.	Basic texts of Yoga	85	15	28	05
2.	Basic Principle of Ayurveda and Naturopathy	85	15	28	05
3.	Yogic Research and Statistics	85	15	28	05
4.	Essay/Dissertation	85	15	28	05
	Practical Work	50		17	

H A
18/10/2021

S. Sharma
18/10/2021

A. S.
18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE

M.A Yoga- 1st semester

Fundamentals of Yoga

First Paper

Max.Marks 85 + 15 CCE

Unit - I

History and Development of Yoga, Yoga, its Meaning, Definitions, Aim and Objectives, Relevance of yoga in Modern age and scope, Misconceptions about yoga and their solutions.

Unit - II

General introduction to Vedas, Upanishads, Prasthanatrayee, Shad darshana, Ramayana (Aranyakand) Mahabharata (Shanti parva), Concept of Purushartha Chatusttaya, (Goal of humanlife) Sadhana Chatusttaya and Triguna.

Unit - III

Brief Introduction and Yogic Traditions of Swami Vivekananda, Shri Aurobindo, Maharshi Ramana, Maharshi Dayanand Saraswati, Gorakshnath, Adi Shankaracharya and Swami Kavalayananda.

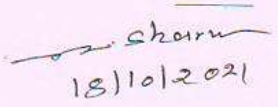
Unit - IV

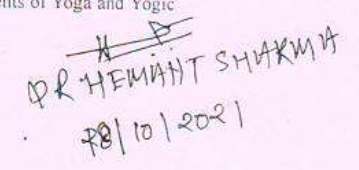
Brief Introduction to important Yoga Paramparas (lineages) of- Sri T. Krishnamacharya and Shri Shyama Charan Lahiri (Lahiri Mahasaya), Swami Shivanada Saraswati and Swami Rama of Himalayas, Maharshi Mahesh Yogi and Shri Ram Sharma Acharya and their contributions to the development and promotion of Yoga.

Unit - V

Introduction to Schools (Streams) of Yoga- Jnana yoga and Bhakti yoga, Karma Yoga and Raj yoga, Hatha yoga and Mantra Yoga, Elements of Yoga and Yogic practices in Jainism and Buddhism.


18/10/2021


18/10/2021


PR HEMANT SHARMA
18/10/2021

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

एम.ए. योग- प्रथम सेमेस्टर

योग के मूलभूत सिद्धांत

प्रथम प्रश्नपत्र

अधिकतम अंक 85 + 15 CCE

प्रथम इकाई-

योग का इतिहास और विकास। योग, इसका अर्थ, परिभाषाएँ, लक्ष्य और उद्देश्य। आधुनिक युग में योग की प्रासंगिकता और सीमाएँ। योग के बारे में भ्रांतियाँ और उनके समाधान।

द्वितीय इकाई-

वेदों, उपनिषदों, प्रस्थानत्रयी, षड्दर्शन, रामायण (अरण्यकांड), महाभारत (शांति पर्व) का सामान्य परिचय। पुरुषार्थ चतुष्टय (मानव जीवन का लक्ष्य), साधना चतुष्टय और त्रिगुण की अवधारणा।

तृतीय इकाई-

स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविंदो, महर्षि रमण, महर्षि दयानंद सरस्वती, गोरक्षनाथ, आदि शंकराचार्य और स्वामी कुवलयानन्द का संक्षिप्त परिचय और योग परंपराएँ।

चतुर्थ इकाई-

महत्वपूर्ण योग परम्पराओं का संक्षिप्त परिचय और योग के विकास एवं प्रचार-प्रसार में उनका योगदान। श्री टी. कृष्णमाचार्य और श्री श्यामचरण लाहिड़ी (लाहिड़ी महाशय), स्वामी शिवानंद सरस्वती और हिमालय के स्वामी राम, महर्षि महेश योगी और श्रीराम शर्मा आचार्य।

पंचम इकाई-

योग के स्कूलों (धाराओं) का परिचय- ज्ञान योग और भक्ति योग, कर्म योग और राज योग, हठ योग और मंत्र योग, जैन धर्म और बौद्ध धर्म में योग और योग अभ्यास के तत्व।

[Handwritten Signature]
18/10/2021

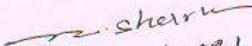
[Handwritten Signature]
18/10/2021

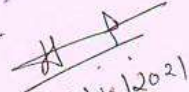
[Handwritten Signature]
18/10/2021

संदर्भ ग्रंथ- Reference books-

1. भारत के महान योगी - विश्वनाथ मुखर्जी
2. भारत के संत महात्मा - रामलाल
3. भारतीय दर्शन - आचार्य बलदेव उपाध्याय
4. Indian Philosophy - Dutta and Chatterjee
5. Yoga Professionals official Guidbook - QCI


18/10/2021


18/10/2021


18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE

M.A Yoga- 1st semester

Shrimad Bhagwat Gita

Second Paper

Max.Marks 85 + 15 CCE

Unit - I

General Introduction to Bhagawat Gita, Concept and Definitions of Yoga in Bhagawat Gita and their relevance, Historical back ground of Bhagwad Gita, General Introduction of various commentaries on Bhagwad Gita, Role of Bhagawat Gita in day to day life.

Unit - II

The concept and meaning of JnanaYoga according to Bhagawat Gita (Shankar Bhashya), Concept of Samkhya (Atman (Purusha), Jivatman) according to Bhagawat Gita, Sadhana Chatustaya, Stages of Jnana Yoga practice (Shravan, Manana, Nidhidhyasana), Qualities of Jnani.

Unit - III

The concept and meaning of karma Yoga according to Bhagawat Gita, Types of Karma according to Bhagawat Gita, Concept of Sthita Prajna according to Bhagawat Gita, Characteristics and Stages of Sthita Prajna according to Bhagawat Gita.

Unit - IV

The concept and meaning of Bhakti Yoga according to Bhagawat Gita, Concept of Bhakti according to Bhagawat Gita and Narada Bhakti Sura, Concept of Paramatman (Parmeshwar or Purushottam) according to Bhagawat Gita, Qualities of Bhakta according to Bhagawat Gita.

Unit - V

Concept of Yoga Sadhana, Dhyana Yoga according to Bhagawat Gita, Concept of Triguna and its role in Yoga Sadhna according to Bhagawat Gita, Concept of Ahara and its role in Yoga Sadhna according to Bhagawat Gita, Qualities of Yogi according to Bhagawat Gita, Daivasura sampad- Vibhaga yoga.

~~H A~~
18/10/2021

sharu
18/10/2021

~~Sub~~
18/10/2021

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

एम.ए. योग- प्रथम सेमेस्टर

श्रीमद्भगवद्गीता

द्वितीय प्रश्नपत्र

अधिकतम अंक 85 + 15 CCE

प्रथम इकाई-

भगवद् गीता का सामान्य परिचय। भगवद् गीता में योग की अवधारणा, परिभाषा और उनकी प्रासंगिकता। भगवद् गीता की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि। भगवद् गीता पर विभिन्न भाष्यों का सामान्य परिचय। दैनिक जीवन में भगवद् गीता की भूमिका।

द्वितीय इकाई-

भगवद् गीता के अनुसार ज्ञान योग की अवधारणा और अर्थ। भगवद् गीता के अनुसार सांख्य (आत्मान (पुरुष) जीवात्मा) की अवधारणा। साधन चतुष्टय, ज्ञान योग अभ्यास के चरण (श्रवण, मनन, निदिध्यासन)। ज्ञानी के गुण।

तृतीय इकाई-

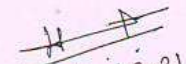
भगवद् गीता के अनुसार कर्मयोग की अवधारणा और अर्थ। भगवद् गीता के अनुसार कर्म के प्रकार। भगवद् गीता के अनुसार स्थितप्रज्ञ की अवधारणा। भगवद् गीता के अनुसार स्थितप्रज्ञ के लक्षण और चरण।

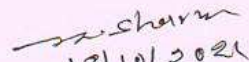
चतुर्थ इकाई-

भगवद् गीता के अनुसार भक्ति योग की अवधारणा और अर्थ। भगवद् गीता के अनुसार भक्ति की अवधारणा। भगवद् गीता के अनुसार परमात्मा (परमेश्वर या पुरुषोत्तम) की अवधारणा। भगवद् गीता के अनुसार भक्त के गुण।

पंचम इकाई-

भगवद् गीता के अनुसार योग साधना, ध्यान योग की अवधारणा। भगवद् गीता के अनुसार त्रिगुण की अवधारणा और योग साधना में इसकी भूमिका। भगवद् गीता के अनुसार आहार की अवधारणा और योग साधना में इसकी भूमिका। भगवद् गीता के अनुसार योगी के गुण, दैवासुर सम्पद-विभाग योग।


18/10/2021

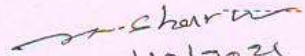

18/10/2021



18/10/2021

संदर्भ ग्रंथ- Reference books-

1. श्रीमद भगवद गीता - गीता प्रेस गोरखपुर
2. श्रीमद भगवद गीता - लोकमान्य तिलक
3. श्रीमद भगवद गीता - शंकर भाष्य
4. गीता दर्पण - रामसुखदासजी, गीता प्रेस
5. Bhagwatgita as it is - Swami Prabhupad


18/10/2021


18/10/2021


18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE

M.A Yoga- 1st semester

Patanjal yoga Sutra

Third Paper

Max.Marks 85 + 15 CCE

Unit - I

Brief introduction to Indian Philosophy and Patanjali Yog Sutra (PYS), Concept of Chitta, Chitta Bhoomi, ChittaVritti and their classification, ChittaVrittiNirodha

Unit - II

Concept of Abhyasa-Vairagya, Concept of Ishvara and Ishvara-Pranidhana, Chitta-Vikshepas (Antarayas), Chitta-Prasadanam.

Unit - III

Concept of Kriya Yoga of Patanjali, Theory of Kleshes (Avidya, Ashmita, Raga, Dewesh, Abhinevesh), Concept of Dukhavada (Heya, HeyaHetu, Hana, Hanopaya); Drishyanirupanam (Prakriti), Drasthanirupanama (Purusha), Prakriti PurushSamyoga.

Unit - IV

Ashtanga Yoga - Introduction and Importance, Concept of Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara and their Nature, Benefits and Usefulness

Unit - V

Introduction of Dharana, Dhyana, and Samadhi, Samyama and Siddhis, Three types of ChittaParinam, Sources of Siddhis, Four types of Karmas, Types and Nature of Samadhi, Ritambharaprajna and Adhyatmaprasada; Samprajnata, Asamprajnata, Sabeja & Nirbeeja Samadhi, Dharmamegha Samadhi, Vivek KhyatiNirupanam. Kaivalya Nirvachana.

[Signature]
18/10/2021

m. sharma
18/10/2021

[Signature]
18/10/2021

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर
एम.ए. योग- प्रथम सेमेस्टर
पातंजल योग सूत्र
तृतीय प्रश्नपत्र

अधिकतम अंक 85 + 15 CCE

प्रथम इकाई-

भारतीय दर्शन और पतंजलि योग सूत्र (PYS) का संक्षिप्त परिचय, चित्त, चित्तभूमि, चित्तवृत्ति और उनके वर्गीकरण की अवधारणा, चित्तवृत्ति निरोध।

द्वितीय इकाई-

अभ्यास-वैराग्य की अवधारणा। ईश्वर और ईश्वर-प्रणिधान की अवधारणा। चित्त-विक्षेप (अंतराय)। चित्त-प्रसादनम्।

तृतीय इकाई-

पतंजलि के क्रिया योग की अवधारणा। क्लेश का सिद्धांत (अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश), दुःख-वाद की अवधारणा (हेय, हेयहेतु, हान, हानोपाय), दृश्यनिरूपणम् (प्रकृति), द्रष्टाणीरूपणम् (पुरुष), प्रकृति पुरुष संयोग।

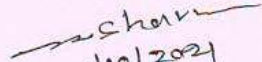
चतुर्थ इकाई-


अष्टांग योग- परिचय और महत्व। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार की अवधारणा, उनकी प्रकृति, लाभ और उपयोगिता।

पंचम इकाई-

धारणा, ध्यान और समाधि, संयम और सिद्धियों का परिचय। तीन प्रकार के चित्तपरिणाम, सिद्धियों के स्रोत, चार प्रकार के कर्म। समाधि के प्रकार और प्रकृति ऋतंभराप्रज्ञा, अध्यात्मप्रसाद, संप्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, सबीज और निर्बीज समाधि, धर्ममेघ समाधि। विवेक ख्याति निरूपणम्, कैवल्य निर्वचन।



18/10/2021


18/10/2021


18/10/2021

संदर्भ ग्रंथ- Reference books-

1. पातंजल योग प्रदीप - स्वामी ओमानंतीर्थ गीता प्रेस
2. मुक्ति के चार सोपान - स्वामी सत्यानंद
3. पातंजल योग दर्शन - आचार्य उदयवीर
4. Patanjali yoga Sutras - Swami Vivekananda
5. Light on the yoga Sutras of Patanjali - BKS Iyengar.


18/10/2021

~~Shari~~
18/10/2021

~~H A~~
18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE

M.A Yoga- 1st semester

Human Anatomy and Physiology

Fourth Paper

Max.Marks 85 + 15 CCE

Unit - I

Human body - meaning and its importance in Yoga, Definition of anatomy and physiology, Cell - structure and function, Tissue - types structure and function.

Unit - II

Skeletal system- General information, different types of bones, their structure and function, Impact of yogic practices on the Skeletal system, Muscular System - General information, different type of muscles, structure and function, Impact of yogic practices on the Muscular system.

Unit - III

Digestive system - General information, different parts, structure and function, Impact of yogic practices on the Digestive system, Excretory system - General information, different parts, structure and function, Impact of yogic practices on the Excretory system.

Unit - IV

Respiratory system - General information, different parts, structure and function, Impact of yogic practices on the respiratory system, Circulatory system - General information, different parts, structure and function, Impact of yogic practices on the Circulatory system.

Unit - V

Nervous system - General information, different parts, structure and function, Impact of yogic practices on Nervous system, Endocrinal system - General information, different glands of endocrine system, structure and function, Impact of yogic practices on the Endocrinal system.

[Signature]
18/10/2021

[Signature]
18/10/2021

[Signature]
18/10/2021

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर
एम.ए. योग- प्रथम सेमेस्टर
शरीर रचना और क्रिया विज्ञान
चतुर्थ प्रश्न पत्र

अधिकतम अंक 85 + 15 CCE

प्रथम इकाई-

मानव शरीर - योग में उसका अर्थ और महत्व। शरीर रचना विज्ञान और शरीर क्रिया विज्ञान की परिभाषा। कोशिका - संरचना और कार्य। ऊतक- प्रकार, संरचना और कार्य।

द्वितीय इकाई-

कंकाल प्रणाली - सामान्य जानकारी, विभिन्न प्रकार की हड्डियाँ, उनकी संरचना और कार्य। कंकाल प्रणाली पर योगाभ्यास का प्रभाव। पेशीय प्रणाली - सामान्य जानकारी, विभिन्न प्रकार की मांसपेशियाँ, इसकी संरचना और कार्य। पेशीय प्रणाली पर योगाभ्यास का प्रभाव।

तृतीय इकाई-

पाचन तंत्र - सामान्य जानकारी, विभिन्न भाग, संरचना और कार्य। पाचन तंत्र पर योगाभ्यास का प्रभाव। उत्सर्जन प्रणाली - सामान्य जानकारी, विभिन्न भाग, संरचना और कार्य। उत्सर्जन प्रणाली पर योगाभ्यास का प्रभाव।

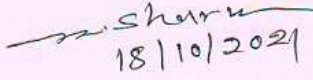
चतुर्थ इकाई-

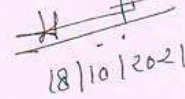
श्वसन प्रणाली - सामान्य जानकारी, विभिन्न भाग, संरचना और कार्य। योगाभ्यास का श्वसन तंत्र पर प्रभाव। परिसंचरण तंत्र - सामान्य जानकारी, विभिन्न भाग, संरचना और कार्य। संचार प्रणाली पर योगाभ्यास का प्रभाव।

पंचम इकाई-

तंत्रिका तंत्र - सामान्य जानकारी, विभिन्न भाग, संरचना और कार्य। तंत्रिका तंत्र पर योगाभ्यास का प्रभाव। अंतःस्त्रावी तंत्र - सामान्य जानकारी, अंतःस्त्रावी तंत्र की विभिन्न ग्रंथियाँ, संरचना और कार्य। अंतःस्त्रावी तंत्र पर योगाभ्यास का प्रभाव।


18/10/2021


18/10/2021


18/10/2021

संदर्भ ग्रंथ- Reference books-

1. मानव शरीर रचना और क्रिया विज्ञान - अनंतप्रकाश गुप्ता
2. शरीर रचना व क्रिया विज्ञान - डॉ. एस.आर. वर्मा
3. Anatomy and Physiology of Yogic Practices - Dr. M.M. Gore
4. Anatomy and Physiology for Nurses - Jaypee Brothers
5. Anatomy and Physiology - Ross and Willson

[Signature]
18/10/2021

[Signature]
18/10/2021

[Signature]
18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE
M.A Yoga Practical
1st semester

Max.Marks - 50
Min.Marks- 17

Unit 1-

Prayer, Yogic Shat Karma, Kapal Bhati, Aganisar Kriya, Yogic SukshmaVyayama (Loosing exercises) Neck, Shoulder, Trunk, Knee, Ankle, Surya Namaskara.

Unit 2- Yogasana

Standing-

Tadasana, Vrikshasana, Padahastasana, Ardachakrasana, Trikonasana, Katichakrasana

Sitting-

Sukhasana, Bhadrasana, Ardha Padmasana, Vajarasana, Mandukasana, Ushtrasana, Shashankasana, UtthanaMandukasana, Vakrasana

Prone pose-

Makarasana, Bhujangasana, Salabhasana,

Supine-

Pavanamuktasana and its variations, Uttanapadasana, ArdhaHalasana, Setubandhasana, Saral-matsyasana, Shavasana

Unit 3- Pranyama

Breathing techniques-

Sectional breathing abdominal, thoracic, Clavicular and yogic breathing. Anulom-Vilom/NadiShodhan, Bhramari

Unit 4- Bandha and Mudra:-


Jalandhara Bandha, Uddiyan Bandha, Mula Bandha
Hasta Mudra, Chin Mudra, Chinmaya Mudra, Adi Mudra, Gyana Mudra, Dhyana Mudra, Nasika Mudra.

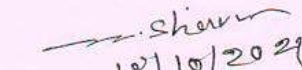
Unit 5- Meditation

Recitation of Pranava, Soham, Recitation of selected Sutras of Patanjali yoga Sutra, Body and Breath awareness, Antarmauna ajapa-jap.

Model of lesson plan

Kaivalyadhama, Lonavala.
SVYASA, Bangaluru


18/10/2021


18/10/2021


18/10/2021

देवी अहिल्या विश्वद्यालय इंदौर

एम.ए.योग (प्रायोगिक)

प्रथम सेमेस्टर

पूर्णांक - 50

उत्तीर्णांक - 17

प्रथम इकाई-

प्रार्थना

योगिक षट्कर्म- कपालभाति, अग्निसार क्रिया

योगिक सूक्ष्म व्यायाम (गर्दन, कंधे, कमर, घुटने व टखने का संचालन)

सूर्य नमस्कार

द्वितीय इकाई- योगासन

खड़े होकर किये जाने वाले आसन

ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, अर्ध चक्रासन, त्रिकोणासन, कटिचक्रासन

बैठकर किये जाने वाले आसन

सुखासन, भद्रासन, अर्ध पद्मासन, वज्रासन, मंडूकासन, उष्ट्रासन, शशांक आसन,

उत्तान मंडूकासन, बक्रासन

पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन

मकरासन, भुजंगासन, शलभासन

पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन

पवनमुक्तासन और इसके प्रकारान्तर, उत्तानपादासन, अर्ध हलासन, सेतुबंध

आसन, सरल मत्स्यासन, शवासन

तृतीय इकाई- प्राणायाम


अनुभागीय श्वास (पेट, वक्षीय व हंसली श्वास), अनुलोम विलोम/ नाड़ी शोधन,

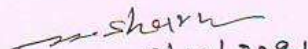
ध्रामरी प्राणायाम

चतुर्थ इकाई- बंध और मुद्रा

जालंधर बंध, उड्डियानबंध, मूलबंध

हस्त मुद्रा, त्रिन मुद्रा, चिन्मय मुद्रा, आदि मुद्रा, ज्ञान मुद्रा, ध्यान मुद्रा


18/10/2021


18/10/2021


18/10/2021

पंचम इकाई- ध्यान

प्रणव की संकल्पना और सस्वर पाठ, सोहम की संकल्पना और सस्वर पाठ, पतंजलि योग सूत्र के प्रमुख सूत्रों को दोहराना, शरीर की जागरूकता एवं श्वास की जागरूकता, अंतरमीन, अजपाजप


पाठ योजना का तरीका

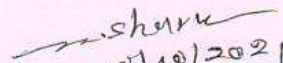
कैवल्यधाम लोनावला

स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान केंद्र बेंगलुरु

संदर्भ ग्रंथ (Reference books)-

1. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम - स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी
2. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध- स्वामी सत्यानंद सरस्वती
3. आसन क्यों और कैसे?- ओपी तिवारी
4. अजपाजप और त्रिदाकाश धारणा - स्वामी सत्यानंद सरस्वती
5. व्यास पुष्पांजलि -एच.आर नागेंद्र
6. Asana - Swami Kuvalyananda, kaivalyadham
7. Light on Pranayam - B.K.S Iyengar
8. The art and science of pranayama - H.R Nadendra
9. Yoga therapy for common diseases - Swami Karmananad
10. Teaching methods for yogic practices - Dr. M.L Gharote S.K Ganguly
11. Essence of Pranayama - Dr. Srikrishnakaivalyadhama
12. Meditation - Monk of the Ramakrishna order


18/10/2021


18/10/2021


18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE

M.A Yoga- 2nd semester

Yoga and Health

First Paper

Max.Marks 85 + 15 CCE

Unit - I

Definition & Importance of health according to WHO; Dimensions of Health; Physical, Mental, Social and Spiritual; Concept of health and Disease in Indian System of Medicine i.e. Ayurveda, Naturopathy.

Unit - II

Maharshi Patanjali's Approach to Health, Hatha yogic Approach to Health, Geetas Approach to Health, Ayurvedas Approach to Health

Unit - III

Concept of Trigunas, Panch Mahabhutas, Panch-prana and their role in Health and Healing; Concept of panch-kosha & Shat-chakra and their role in Health and Healing.

Unit - IV

Concept of Diet Pathya and Apathya according to Gherand Samhita, Hatha Pradeepika and Bhagavad Gita; Importance of Yogic Diet in Yog Sadhana and its role in healthy living.

Unit - V

Yogic Principles of Healthy Living: Ahara, Vihara, Achara and Vichara; Role of Yogic Positive Attitudes (Maitri, Karuna, Mudita and Upeksha) for Healthy Living.

[Signature]
18/10/2021

[Signature]
18/10/2021

[Signature]
Dr. Hemant Sharma
18/10/2021

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

एम.ए. योग- द्वितीय सेमेस्टर

योग और स्वास्थ्य

प्रथम प्रश्नपत्र

अधिकतम अंक 85 + 15 CCE

प्रथम इकाई-

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा और महत्व; स्वास्थ्य के आयाम; शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक; भारतीय चिकित्सा पद्धति (आयुर्वेद एवं प्राकृतिक चिकित्सा) में स्वास्थ्य और रोग की परिकल्पना।

द्वितीय इकाई-

महर्षि पतंजलि के अनुसार स्वास्थ्य की अवधारणा, हठयोग के अनुसार स्वास्थ्य की अवधारणा, भगवद गीता के अनुसार स्वास्थ्य की अवधारणा, आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य की अवधारणा।

तृतीय इकाई-

त्रिगुण की अवधारणा, पंच महाभूत, पंच-प्राण और स्वास्थ्य उपचार में उनकी भूमिका, पंच कोश और षट्-चक्र की अवधारणा और स्वास्थ्य उपचार में उनकी भूमिका।

चतुर्थ इकाई-

घेरण्ड संहिता, हठ प्रदीपिका और भगवद्गीता के अनुसार पथ्य और अपथ्य आहार की अवधारणा, योग साधना में यौगिक आहार का महत्व और स्वस्थ जीवन में इसकी भूमिका।

पंचम इकाई -

स्वस्थ जीवन के यौगिक सिद्धांत: आहार, विहार, आचार और विचार, स्वस्थ जीवन के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण (मेत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा)।

[Signature]
18/10/2021

[Signature]
18/10/2021

[Signature]
18/10/2021

संदर्भ ग्रंथ- Reference books-

1. योग और स्वास्थ्य - डॉ. नवीनचन्द्र भट्ट
2. योग द्वारा मानसिक आरोग्य - डॉ. विनोद नौटियाल
3. कल्याण योगांक - गीता प्रेस गोस्वपुर
4. Yoga and Health - Dr. Nagarathna
5. Yoga for Promotion of Positive Health - Dr. H.R. Nagendra.

sharu
18/10/2021

~~H~~
18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE

M.A Yoga- 2nd semester

Principles of Hatha Yoga

Second Paper

Max.Marks 85 + 15 CCE

Unit - I

Introduction to Hatha Yoga and Hatha Yoga Texts, Hatha Pradeepika, Gheranda Samhita, Siddhasiddhanta Paddhati, and Shiva Samhita, Aim & objectives, misconceptions about Hatha Yoga, Sadhaka and Badhakatvatva in Hatha Yoga, Concept of Ghata, Ghatashuddhi. Concept and importance of Shodhana kriyas in Hatha Yoga; Importance of Shodhana kriyas in health and disease.

Unit - II

Asanas in Hatha Yoga Texts: Definition, pre requisites and special features of Yoga-asana, Asanas in Hatha Pradeepika, Gheranda Samhita; Benefits, precautions, and contraindications of different Asanas.

Unit - III

Pranayama in Hatha yoga Texts: - Concept of Pranyama, its phases and stages, Prerequisites of Pranayama in Hatha Yoga Sadhana, Pranayama in Hatha Pradeepika, & Gheranda Samhita; Benefits, precautions and contraindications of Pranayama.

Unit - IV

Bandha and Mudra: Concept, definition of Bandha and Mudras in Hatha Pradeepika and Gheranda Samhita; Benefits, precautions and contraindications, Concept, definition, benefits and Techniques of Pratyahara, Dhyana and Samadhi in Gheranda Samhita.

Unit - V

Concept and benefits of Nada and Nadasandhana in Hatha Pradeepika, Four Avasthas (stages) of Nadasandhana, Goal of Hatha Yoga. Relevance of Hatha Yoga in contemporary times.

CAJ
18/10/2021

mskharu
18/10/2021

H P
18/10/2021

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

एम.ए. योग- द्वितीय सेमेस्टर

हठ योग के सिद्धांत

द्वितीय प्रश्न पत्र

अधिकतम अंक 85 + 15 CCE

प्रथम इकाई-

हठ योग और हठ योग ग्रंथों का परिचय- हठ प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, सिद्धसिद्धांत पद्धति, और शिव संहिता। लक्ष्य और उद्देश्य, हठ योग के बारे में भ्रांतियां; साधक और बाधक तत्व। घट की अवधारणा, घटशुद्धि, हठ योग में शोधन क्रियाओं की अवधारणा और महत्व, स्वास्थ्य और रोग में शोधन क्रियाओं का महत्व।

द्वितीय इकाई-

हठ योग ग्रंथों में आसन: योग-आसन की परिभाषा, पूर्व तैयारी और विशेषताएँ, हठ प्रदीपिका, घेरण्ड संहिता में आसन; विभिन्न आसनों के लाभ, सावधानियाँ और निषेध।

तृतीय इकाई-


हठ योग ग्रंथों में प्राणायाम- हठ योग साधना में प्राणायाम की अवधारणा, इसके चरण और स्तर व तैयारी, हठ प्रदीपिका और घेरण्ड संहिता में प्राणायाम, प्राणायाम के लाभ, सावधानियाँ और निषेध।

चतुर्थ इकाई-

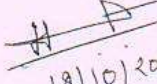
बंध और मुद्रा - हठ प्रदीपिका और घेरण्ड संहिता में बंध और मुद्रा की अवधारणा, लाभ, सावधानियाँ और निषेध। घेरण्ड संहिता में प्रत्याहार, ध्यान और समाधि की अवधारणा, परिभाषा, लाभ और तकनीक।

पंचम इकाई-

हठ प्रदीपिका में नाद और नादानुसंधान की अवधारणा और लाभ। नादानुसंधान की चार अवस्था (चरण)। हठ योग का लक्ष्य। समकालीन समय में हठ योग की प्रासंगिकता।


18/10/2021

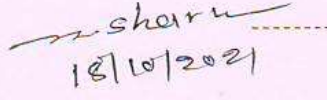
sharu
18/10/2021

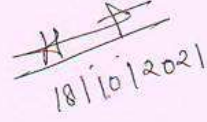

18/10/2021

संदर्भ ग्रंथ- Reference books-

1. हठप्रदीपिका - स्वात्माराम - कैवल्यधाम
2. घेरण्ड संहिता - स्वामी निरंजनानंद सरस्वती
3. आसन प्राणायाम, मुद्रा, बंध - स्वामी सत्यानंद
4. शिव संहिता - चौखम्भा प्रकाशन
5. हठयोग के सिद्धांत- डॉ नवीनचन्द्र भट्ट


18/10/2021


18/10/2021


18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE

M.A Yoga- 2nd semester

Teaching Methodology of Yoga

Third Paper

Max.Marks 85 + 15 CCE

Unit - I

Teaching and Learning: Principles of Teaching: Levels and Phases of Teaching, Quality of perfect Yoga Guru; Yogic levels of learning, Vidyarthi, Shishya, Mumuksha; Meaning and scope of Teaching methods, and factors influencing them; Sources of Teaching method.

Unit - II

Practice of Yoga at different levels (Beginners, -dvanced, School Children, Youth, Women and Special attention group); Techniques of Individualized; Teaching Techniques of group teaching; Techniques of mass instructions; Organization of teaching (Time Management, Discipline etc.)

Unit - III

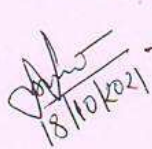
Essentials of Good Lesson Plan: concepts, needs, planning of teaching Yoga (Shatkriya, -sana, Mudra, Pranayama Meditation); Models of Lesson Plan; Lesson Plan and its Practical applications.

Unit - IV

Yoga classroom: Essential features, area, Sitting arrangement in Yoga class etc; Class room problems: Types and Solutions, Characteristics and essentials of good Yoga teaching; Time table: Need, Types, Principles of Time table construction; Role of Educational Technology in Yoga.

Unit - V

Concept of Value, Definition of value, Types of Values; Value Oriented Education, Value education and its components; Value oriented personality, Role and function of values in Society; Yoga as global value, Contribution of Yoga towards the development of values.


18/10/2021

sharika
18/10/2021


18/10/2021

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

एम.ए. योग- द्वितीय सेमेस्टर

योग में शिक्षण पद्धति

तृतीय प्रश्नपत्र

अधिकतम अंक 85 + 15 CCE

प्रथम इकाई-

शिक्षण और सीखना - शिक्षण के सिद्धांत - शिक्षण के स्तर और चरण, अच्छे योग शिक्षक के गुण; सीखने के स्तर - विद्यार्थी, शिष्य, मुमुक्षु; शिक्षण विधि का अर्थ और दायरा; शिक्षण को प्रभावित करने वाले कारक; शिक्षण पद्धति के स्रोत।

द्वितीय इकाई-

विभिन्न स्तरों पर योग का अभ्यास (प्रारंभिक, एडवांस, स्कूली बच्चे, युवा, महिलाएं और विशेष समूह); विभिन्न प्रकार के समूहों में योग शिक्षण की तकनीकें; ग्रुप शिक्षण की तकनीकें; बड़े समूह में शिक्षण की तकनीकें; शिक्षण प्रबंधन (समय प्रबंधन, अनुशासन आदि)।

तृतीय इकाई-

अच्छी पाठ योजना की अनिवार्यताएं: अवधारणाएँ, आवश्यकताएँ, योग सिखाने की योजना (पट्टिक्रिया, आसन, मुद्रा, प्राणायाम और ध्यान); पाठ योजना के मॉडल; पाठ योजना और उसके व्यावहारिक अनुप्रयोग।

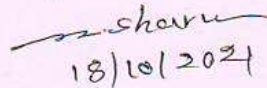
चतुर्थ इकाई-

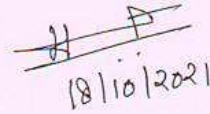
योग कक्षा: आवश्यक सुविधाएँ- क्षेत्र, योग कक्षा में बैठने की व्यवस्था आदि; कक्षा की समस्याएँ: प्रकार और समाधान, अच्छे योग शिक्षण के लक्षण व महत्पूर्ण बातें, समय सारिणी, सारणी निर्माण की आवश्यकता, प्रकार, सिद्धांत; योग में शैक्षिक प्रौद्योगिकी की भूमिका।

पंचम इकाई-

मूल्य की अवधारणा, मूल्य की परिभाषा, मूल्यों के प्रकार; मूल्य आधारित शिक्षा। मूल्य शिक्षा और इसके घटक; मूल्य पर आधारित व्यक्तित्व, समाज में मूल्यों की भूमिका और कार्य, वैश्विक मूल्य के रूप में योग, मूल्यों के विकास में योग का योगदान।


18/10/21


18/10/2021


18/10/2021

संदर्भ ग्रंथ- Reference books-

1. Teaching methods for yogic practices - Dr. M.L. Gharote
2. Yoga education for children - Swami Satyananda
3. Principles and methods of teaching - Dr. Rajkumar
4. Teaching yoga - Satyapad Duggal
5. Integrated approach of yoga therapy - Dr. H.R. Nagendra

[Signature]
18/10/2021

sharu
18/10/2021

[Signature]
18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE

M.A Yoga- 2nd semester

Yoga Therapy part I

Fourth Paper

Max.Marks 85 + 15 CCE

Unit - I

Yoga therapy Meaning and classification, Yoga therapy - definition and concept, Principles of yoga therapy and Limitations of yoga therapy, Qualities of yoga therapist, Yogic principles of healthy living.

Unit - II

Management of the disease through suitable yogic practices-yogic diet, Asana, Shatkarmas, Pranayama, Meditation, yogic scriptures and counselling, Yama and Niyama, Stress (emotions management), Life style modification, Mechanism of imbalances at psychological, pranic, physical, endocrinal, autonomic levels.

Unit - III

Therapeutic application of yoga - Introduction, Causes, symptoms Medical and yogic Management of following diseases- Back Pain, Neck pain, Arthritis, Muscular dystrophy, Intervertebral disc prolapse IVDP

Unit - IV

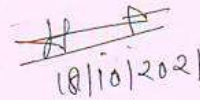
Therapeutic application of yoga- Introduction, Causes, symptoms Medical and yogic Management of following diseases, Indigestion - dyspepsia, Hyper Acidity Constipation -peptic ulcers, Irritable bowel syndrome IBS.

Unit - V

Therapeutic application of yoga - Introduction, Causes, symptoms Medical and yogic Management of following diseases- Common cold, Asthma, Chronic Bronchitis, Allergic rhinitis, Sinusitis.


18/10/2021

→ shirvi
18/10/2021


18/10/2021

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

एम.ए. योग- द्वितीय सेमेस्टर

योग चिकित्सा (भाग 1)

चतुर्थ प्रश्न पत्र

अधिकतम अंक 85 + 15 CCE

प्रथम इकाई-

योग चिकित्सा अर्थ और वर्गीकरण। योग चिकित्सा- परिभाषा और अवधारणा। योग चिकित्सा के सिद्धांत और योग चिकित्सा की सीमाएँ। योग चिकित्सक के गुण, स्वस्थ जीवन के योग सिद्धांत।

द्वितीय इकाई-

योगाभ्यासों के माध्यम से रोगों का प्रबंधन- यौगिक आहार, आसन, षट्कर्म, प्राणायाम, ध्यान, योग शास्त्र और परामर्श, यम और नियम, तनाव (भावना प्रबंधन), जीवन शैली में बदलाव। मनोवैज्ञानिक, प्राणिक, शारीरिक, अंतःस्नावी, स्वायत्त स्तरों पर असंतुलन की जानकारी।

तृतीय इकाई-

योग का चिकित्सीय अनुप्रयोग- निम्नलिखित रोगों का परिचय, कारण, लक्षण, चिकित्सा और योग प्रबंधन- कमर दर्द, गर्दन दर्द, गठिया, मस्कुलर डिस्ट्रोफी, इंटरवर्टेब्रल डिस्क प्रोलेप्स (IVDP)।

चतुर्थ इकाई-

योग का चिकित्सीय अनुप्रयोग- निम्नलिखित रोगों का परिचय, कारण, लक्षण, चिकित्सा और योग प्रबंधन- अजीर्ण, हाइपर एसिडिटी, कब्ज-पेटिक अल्सर, इरिटेबल बावेल सिंड्रोम (IBS)।

पंचम इकाई-

योग का चिकित्सीय अनुप्रयोग- निम्नलिखित रोगों का परिचय, कारण, लक्षण चिकित्सा और योग प्रबंधन- सामान्य जुकाम, दमा, जीर्ण श्वसनी, एलर्जिक राइनाइटिस, साइनोसाइटिस।


sharu
18/10/2021


H
18/10/2021

संदर्भ ग्रंथ- Reference books-

1. मानव शरीर संरचना एवं योगाभ्यास का प्रभाव - डॉ. मालिक राजेंद्र प्रताप
2. Yoga Therapy for common diseases - Swami Karmananda
3. Yoga Therapy for common ailments - Dr. H.R. Nagendra
4. Yoga Therapy - Swami Kunalayananda
5. Yoga Therapy Series - MDNIY Publications


18/10/2021


18/10/2021


18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE
M.A Yoga Practical
2nd semester

Max.Marks - 50
Min.Marks- 17

Unit 1-

Prayer, Yogic shatkarma- Neti-Jal neti, Dhauti-Vaman Dhauti (kunjai), Kapalbhathi, Aganisar Kriya, Yogic SukshmaVyayama (subtle exercise/ Micro Circulation Practices), Joint movements (Neck, Shoulder, Trunk, Knee, Ankle), Surya Namaskara With Mantras

Unit 2- Asana-

Standing-

Tadasana, Hastottanasana, Vrikshasana, Garudasana, Padahastasana, ArdhaChakrasana, Trikonasana, ParshvaKonasana

Sitting-

Padmasana, Vajarasana, Swastikasana, Utkatasana, Kagasana, Ushtrasana, UtthanaMandukasana, Janusirasana, Purvottanasana, Vakrasana, ArdhaMatsyendrasana, Gomukhasana

Prone pose-

Makarasana, Bhujangasana, Salabhasana, Dhanurasana

Supine-

Uttanapadasana,

ArdhaHalasana, Sarvangasana, Halasana, Chakrasana, Matsyasan

Unit 3- Pranayama-

Concept of Purak, Rechaka and kumbhaka

Sectional breathing abdominal, thoracic, Clavicular and yogic-breathing, Anulom-Vilom pranayama, Ujjayee Pranayama, Sheetalee, Bhramari

Unit 4- Bandha and Mudra:-

Jalandhat Bandha, Uddiyan Bandha, Mula Bandha, Yog Mudra, Maha Mudra, Vipareetkarani.

Unit 5- Meditation

Body awareness and Breath awareness, Chakra Meditation, Preksha Meditation, Nadanusandhan, Yoga Nidra- B.S.Y pattern, Recitation of Selected Slokas of Bhagwad Geeta.

Model of lesson plan

Kaivalyadhama, Lonavala.

SVYASA, Bangaluru

[Signature]
18/10/2021

[28]

[Signature]
18/10/2021

[Signature]
18/10/2021

देवी अहिल्या विश्विद्यालय इंदौर

एम.ए. योग (प्रायोगिक)

द्वितीय सेमेस्टर

पूर्णांक - 50

उत्तीर्णांक- 17

प्रथम इकाई-

प्रार्थना, योगिक षट्कर्म, नेति- जलनेति, धौती- वमनधौती (कुंजल), कपालभाति, अग्निसार क्रिया

योगिक सूक्ष्म व्यायाम (सूक्ष्म परिसंचरण अभ्यास)

जोड़ों का संचालन (गर्दन, कंधे, कमर, घुटने एवं टखने का संचालन)

सूर्य नमस्कार मंत्रों के साथ

द्वितीय इकाई- आसन

खड़े होकर किये जाने वाले आसन

ताड़ासन, हस्त उत्तानासन, वृक्षासन, गरुडासन, पादहस्तासन, अर्ध चक्रासन, त्रिकोणासन, पाश्चकोणासन

बैठकर किये जाने वाले आसन

पद्मासन, वज्रासन, स्वस्तिकासन, उत्कटासन, कागासन, उष्ट्रासन, उत्तान मंडूकासन, जानू शिरासन, पूर्वोत्तानासन, वक्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन

पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन

मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन

पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन

उत्तानपादासन, अर्ध हलासन, सर्वांगासन, हलासन, चक्रासन, मत्स्यासन

तृतीय इकाई- प्राणायाम

पूरक रेचक और कुंभक की अवधारणा, अनुभागीय श्वास(पेट, वक्षीय व हंसली श्वास), योगिक श्वास, अनुलोम विलोम प्राणायाम, उच्चायी प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम

चतुर्थ इकाई- बंध और मुद्रा

जालंधर बंध, उड्डियानबंध, मूलबंध, योग मुद्रा, महामुद्रा, विपरीतकरणी मुद्रा

Ans
18/10/2021 [29]

shar
18/10/2021

H
18/10/2021

पंचम इकाई - ध्यान


शरीर की जागरूकता एवं श्वास की जागरूकता, चक्र ध्यान, प्रेक्षा ध्यान, नादानुसंधान,
योग निद्रा- बी.एस.वाय.स्वरूप, श्रीमद् भगवत गीता के प्रमुख श्लोको को दोहराना
पाठ योजना का तरीका
कैवल्यधाम लोनावला
स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान केंद्र बेंगलुरु

संदर्भ ग्रंथ (Reference books)-

1. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम - स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी
2. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध- स्वामी सत्यानंद सरस्वती
3. आसन क्यों और कैसे?- ओपी तिवारी
4. अजपाजप और चिदाकाश धारणा - स्वामी सत्यानंद सरस्वती
5. व्यास पुष्पांजलि -एच.आर नागेंद्र
6. Asana - Swami Kuvalyananda, kaivalyadham
7. Light on Pranayam - B.K.S Iyengar
8. The art and science of pranayama - H.R Nadendra
9. Yoga therapy for common diseases - Swami Karmananad
10. Teaching methods for yogic practices - Dr. M.L Gharote S.K Ganguly
11. Essence of Pranayama - Dr. Srikrishnakaivalyadhama
12. Meditation - Monk of the Ramakrishna order


18/10/2021

shar
18/10/2021


18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE
M.A Yoga- 3rd semester
Yoga Therapy (Part II)
First Paper

Max.Marks 85 + 15 CCE

Unit - I.

Concept of Holistic Health: Meaning and definitions, Concept of Adhi and Vyadhi, Potential causes of Ill-health: Tapatraya and Kleshas,: Vyadhi, Alasya, Angamejayatva and Svasaprashvasa, Mental and Emotional ill Health: Styana, Samshaya, Pramada, Avirati, Duhkha, Daurmanasya, Bhranti-darsana, Alabdhabhumikatva and Anavasthitatva.

Unit - II

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

Unit - III

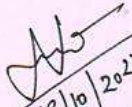
Therapeutic application of yoga – Introduction, Causes, symptoms Medical and yogic Management of following diseases- Hypertension, High/Low Blood pressure, Heart disease, Coronary artery disease, Sleep disorder.


Unit - IV

Therapeutic application of yoga – Introduction,Causes, symptoms Medical and yogic Management of following diseases: Obesity, Diabetes Mellitus, Thyroid disorders, Metabolic syndrome.

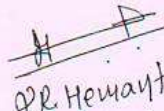
Unit - V

Therapeutic application of yoga - Introduction,Causes, symptoms Medical and yogic Management of following diseases- Headaches - Migraine, Anxiety – depression Disorder, Menstrual disorder, Polycystic Ovarian Syndrome


18/10/2021
Prof. NIKKY TIWARI


18/10/2021

[31]


PR. Hemant Sharma
18/10/2021

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर
एम.ए. योग- तृतीय सेमेस्टर
योग चिकित्सा (भाग II)
प्रथम प्रश्नपत्र

अधिकतम अंक 85 + 15 CCE

प्रथम इकाई-

समग्र स्वास्थ्य की अवधारणा: अर्थ और परिभाषाएं, आधि और व्याधि की अवधारणा, अस्वस्थता के संचालित कारण: तापत्रय और क्लेश : व्याधि, आलस्य, अंगमेजयत्व और श्वास-प्रश्वास, मानसिक और भावनात्मक अस्वस्थता: स्यान, संशय, प्रमाद, अविरति, दुःख, दोर्मनस्य, प्राति-दर्शन, अलब्धभूमिकत्व और अनवस्थित्व।

द्वितीय इकाई-

योग में शुद्धि प्रक्रिया: स्वास्थ्य रक्षा में शुद्धि क्रियाओं की भूमिका, कर्म शुद्धि (यम, नियम), घट शुद्धि (षट्-कर्म), स्नायु शुद्धि (आसन), प्राण शुद्धि (प्राणायाम), इंद्रिय और मन शुद्धि (प्रत्याहार), मन, बुद्धि, अहम् और चित्त शुद्धि (धारणा, ध्यान और समाधि)।

तृतीय इकाई-

योग का चिकित्सकीय अनुप्रयोग- परिचय, कारण, लक्षण निम्नलिखित रोगों की चिकित्सा और योग प्रबंधन, उच्च/निम्न रक्तचाप, हृदय की बीमारी, हृदय धमनी का रोग, नोंद की बीमारी

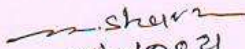
चतुर्थ इकाई


योग का चिकित्सकीय अनुप्रयोग- परिचय, कारण, लक्षण निम्नलिखित रोगों का चिकित्सा और योग प्रबंधन, मोटापा, मधुमेह, थायरॉइड विकार (हाइपो व हाइपर थाइरोडिज्म), चयापचय सिंड्रोम।

पंचम इकाई-

योग का चिकित्सकीय अनुप्रयोग- परिचय, कारण, लक्षण निम्नलिखित रोगों का चिकित्सा और योग प्रबंधन, सिरदर्द- माइग्रेन, चिंता- अवसाद विकार, मासिक धर्म संबंधी विकार, पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम।


18/10/2021


18/10/2021
[32]


18/10/2021

संदर्भ ग्रंथ- Reference books-

1. मानव शरीर संरचना एवं योगाभ्यास का प्रभाव - डॉ मालिक राजेंद्र प्रताप
2. Yoga Therapy for common diseases - Swami Karmananda
3. Yoga Therapy for common ailments - Dr H.R Nagendra
4. Yoga Therapy - Swami Kunalayananda
5. Yoga Therapy Series - MDNIY Publications


18/10/2021

~~chart~~
18/10/2021

~~H A~~
18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE

M.A Yoga- 3rd semester

Yoga-Diet and Nutrition

Second Paper

Max.Marks 85 + 15 CCE

Unit - I

Nutrition: Macro nutrients Sources, Functions and Effects on the Body, Micro nutrients, Sources, Functions and Effects on the Body, Carbohydrates, fats, proteins, vitamins, minerals, water, Balanced diet, benefits of vegetarian diet, yogic diet, principles of yogic diet, Characteristics of sattvic, rajasic and tamasic diet, diet for yogic practitioners.

Unit - II

Food stuffs – Qualities of food – ancient thoughts on food – Guidelines of eating, Yogic diet: General introduction of Ahara; concept of Mitahara; Classification of yogic diet according to traditional Yoga texts; diet according to the body constitution (Pakriti) – Vata, Pitta and Kapha- Doshas. Concepts of Diet – Pathya and Apathya according to GherandaSamhita, Hatha Pradeepika and Bhagawad Gita;

Unit - III

Nutrition during various stages of life - childhood, adolescence, adulthood, Middle aged & aged – Nutrition during pregnancy & tips. Principles of Weight control & Management.

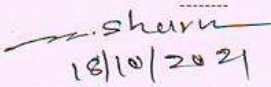
Unit - IV

Food and metabolism, Energy- Basic Concepts, Definition and Components of Energy, Requirement, Energy Imbalance, Concept of Metabolism, Anabolism, Catabolism, Nutrition therapy for infectious diseases: Malaria, Typhoid, cholera, whooping cough, tuberculosis, measles, venereal diseases, dysentery, leprosy.

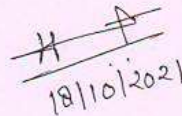
Unit - V

Nutrition therapy for life style disorders: HBP, diabetes, obesity, cancer, stroke, Calorie Requirement, BMR, SDA, Physical Activity; Metabolism of Carbohydrates, Lipids and Protein; Factors Affecting Energy; Requirement and Expenditure, Factors affecting BMR.


18/10/2021


18/10/2021

[34]


18/10/2021

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

एम.ए. योग- तृतीय सेमेस्टर

योग-आहार और पोषण

द्वितीय प्रश्नपत्र

अधिकतम अंक 85 + 15 CCE

प्रथम इकाई-

पोषण: प्रमुख पोषक तत्व स्रोत, कार्य और शरीर पर प्रभाव, सूक्ष्म पोषक तत्व, स्रोत, कार्य और शरीर पर प्रभाव, कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन, खनिज, पानी, संतुलित आहार, शाकाहारी आहार के लाभ, यौगिक आहार, यौगिक आहार के सिद्धांत, सात्विक, राजसिक और तामसिक आहार के लक्षण, योगाभ्यासियों के लिए आहार।

द्वितीय इकाई-

खाद्य सामग्री - भोजन की गुणवत्ता - भोजन पर प्राचीन विचार - खाने के दिशानिर्देश। यौगिक आहार: आहार का सामान्य परिचय; मिताहार की अवधारणा; पारंपरिक योग ग्रंथों के अनुसार यौगिक आहार का वर्गीकरण; शरीर रचना (प्रकृति) के अनुसार आहार- वात, पित्त और कफ दोष, आहार की अवधारणाएं- घेरण्ड संहिता, हठ प्रदीपिका और भगवद गीता के अनुसार पथ्य और अपथ्य।

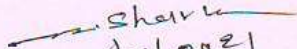
तृतीय इकाई


जीवन के विभिन्न चरणों के दौरान पोषण - बचपन, किशोरावस्था, वयस्कता, मध्यम आयु वर्ग और वृद्ध। गर्भावस्था के दौरान पोषण और बुक्तियाँ। वजन नियंत्रण और प्रबंधन के सिद्धांत।

चतुर्थ इकाई-

भोजन और चयापचय, ऊर्जा- मूल अवधारणाएं, परिभाषा और ऊर्जा के घटक, आवश्यकता, ऊर्जा असंतुलन, चयापचय की अवधारणा, उपचय, अपचय, संक्रामक रोगों के लिए पोषण चिकित्सा: मलेरिया, टाइफाइड, हैजा, काली खांसी, तपेदिक, खसरा, यौन रोग, पेचिश, कुष्ठ रोग।


18/10/2021


18/10/2021


18/10/2021

पंचम इकाई-

जीवन शैली रोगों के लिए पोषण चिकित्सा- उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, कैंसर, स्ट्रोक, कैलोरी की आवश्यकता, बीएमआर, एसडीए, शारीरिक गतिविधि; कार्बोहाइड्रेट, लिपिड और प्रोटीन का चयापचय; ऊर्जा को प्रभावित करने वाले कारक; आवश्यकता और व्यय, बीएमआर को प्रभावित करने वाले कारक।

संदर्भ ग्रंथ- Reference books-

1. आहार एवं पोषण विज्ञान - अनिता सिंह
2. स्वस्थ आहार एवं पोषण विज्ञान - मनोज विश्वासे
3. Eating Wisely and well - Ramesh Bijlani
4. Diet cure for Common ailments - H.K Bakhru
5. Textbook of Nutrition and Dietetics - Sharda Gupta

[Signature]
18/10/2021

Sharu
18/10/2021

[Signature]
18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE
M.A Yoga- 3rd semester
Yoga and Mental Health
Third Paper

Max.Marks 85 + 15 CCE

Unit - I

Introduction to Psychology; Brief History of Modern Psychology; Major Perspectives in Modern Psychology, Altered States of Consciousness- Sleep: Stages of Sleep.

Unit - II

Concepts and Techniques of Stress Management in Ashtanga Yoga of Patanjali and Bhagawad Gita, Specific practices for stress management, breath awareness, shavasana, Yoganidra, pranayama and meditation, impact of yogic lifestyle on stress management.

Unit - III

Personality: Nature and Types of Personality; Determinants of Personality: Heredity and Environment, Facets and Stages of Personality Development; Personality Theories of Sigmund Freud, Alfred Adler and C.G. Jung, personality development with special emphasis on Panchakosa.

Unit - IV

Memory and Concentration; Short-term, long-term memory, stages of memory foundation and maintenance, Yoga modules to improve memory; Barriers to concentration; creativity concept, silence and creativity. Yoga practices for IQ development; Practices for Anger Management.

Unit - V

Means of mental health; Positive Mental Health; Causes and Consequences of Conflicts and Frustrations, Introduction to Common mental disorders; Depressive disorders, Anxiety disorders; Serious mental disorders; Sleep disorders; Mental retardation; Alcohol and drug abuse.

[Signature]
18/10/2021

[Signature]
18/10/2021

[Signature]
18/10/2021

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

एम.ए. योग- तृतीय सेमेस्टर

योग और मानसिक स्वास्थ्य

तृतीय प्रश्न पत्र

अधिकतम अंक 85 + 15 CCE

प्रथम इकाई-

मनोविज्ञान का परिचय; आधुनिक मनोविज्ञान का संक्षिप्त इतिहास; आधुनिक मनोविज्ञान में प्रमुख परिप्रेक्ष्य। चेतना की परिवर्तित अवस्था- नींद; नींद के चरण।

द्वितीय इकाई-

पतंजलि और भगवद गीता के अष्टांग योग में तनाव प्रबंधन की अवधारणाएं और तकनीकें। तनाव प्रबंधन, श्वास जागरूकता, श्वासन, योगनिद्रा, प्राणायाम और ध्यान, तनाव प्रबंधन पर योगिक जीवन शैली के प्रभाव के लिए विशिष्ट अभ्यास।

तृतीय इकाई-

व्यक्तित्व: प्रकृति और व्यक्तित्व के प्रकार; व्यक्तित्व के निर्धारक; अनुवशिकता और पर्यावरण; व्यक्तित्व विकास के पहलू और चरण; सिगमंड फ्रायड, अल्फ्रेड एडलर और सी.जी. के व्यक्तित्व सिद्धांत। पंचकोश पर विशेष बल देते हुए योग एवं व्यक्तित्व विकास।

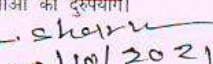
चतुर्थ इकाई-

स्मृति और एकाग्रता; अल्पकालिक, दीर्घकालिक स्मृति, स्मृति आधारभूत तत्व और रखरखाव के चरण। स्मृति में सुधार के लिए योग मॉड्यूल; एकाग्रता में बाधाएं; रचनात्मकता- अवधारणा, मौन और रचनात्मकता। बुद्धि विकास के लिए योग अभ्यास; क्रोध प्रबंधन के लिए अभ्यास।

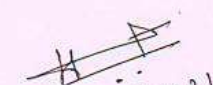
पंचम इकाई-

मानसिक स्वास्थ्य के साधन; सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य; संघर्षों और कुंठाओं के कारण और परिणाम; सामान्य मानसिक विकारों का परिचय; अवसादग्रस्तता विकार। चिंता अशांति; गंभीर मानसिक विकार; नींद संबंधी विकार; मानसिक मंदता; शराब और नशीली दवाओं का दुरुपयोग।


18/10/2021


18/10/2021

[38]


18/10/2021

संदर्भ ग्रंथ- Reference books-

1. योग एवं मानसिक स्वास्थ्य- आर.एस. भोगल
2. सामान्य मनोविज्ञान एस.एस. माथुर
3. सामान्य मनोविज्ञान ए.के. सिंह
4. Yoga and Modern psychology- R.S Bhogal
5. Indian Psychology - Ram nath Sharma

sharu
18/10/2021

18/10/2021

18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE
M.A Yoga- 3rd semester
Indian Philosophy
Fourth Paper

Max.Marks 85 + 15 CCE

Unit - I

Introduction, Meaning, Definition of Philosophy, General introduction and Classification of Indian Philosophy, Characteristics of Indian Philosophy

Unit - II

The Charvaka Philosophy - General Introduction and metaphysics, Buddhist Philosophy- general introduction and metaphysics (The four noble truths), Jain Philosophy - General Introduction and Metaphysics (Anekantvad, Syadvad, Theory of Jiva Bondage and Liberation)

Unit - III

The Nyaya Philosophy - General Introduction and Theology, Proofs for existence of god. Vaisheshika Philosophy -General Introduction and The theory of Atomism.

Unit - IV

The Samkhya Philosophy -General Introduction, Theory of causation, Satkaryavada, Prakriti and Purusha, Theory of Evolution, Bandage and liberation. The yoga Philosophy- General Introduction, Chitta, Chitta Bhumi and the Eight fold path of yoga and existence of God.

Unit - V

The Philosophy of Vedanta - General Introduction, The Advaitavedant of Shankaracharya -General Introduction and Metaphysics. (Shankara's theory of world of Maya, God, Soul, Bondage and Liberation, Gyana Yoga), The Mimansa Philosophy - General Introduction and law of karma.

[Signature]
18/10/2021

[Signature]
18/10/2021

[Signature]
18/10/2021

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर
एम.ए. योग- तृतीय सेमेस्टर
भारतीय दर्शन
चतुर्थ प्रश्न पत्र

अधिकतम अंक 85 + 15 CCE

प्रथम इकाई-

दर्शनशास्त्र का परिचय, अर्थ एवं परिभाषा, भारतीय दर्शन का सामान्य परिचय और वर्गीकरण, भारतीय दर्शन की विशेषताएं।

द्वितीय इकाई-

चार्वाक दर्शन - सामान्य परिचय और तत्वमीमांसा, बौद्ध दर्शन - सामान्य परिचय और तत्वमीमांसा (चार आर्य सत्य), जैन दर्शन - सामान्य परिचय और तत्वमीमांसा (अनेकांतवाद, स्यादवाद, जीव बंधन और मुक्ति का सिद्धांत)

तृतीय इकाई-

न्याय दर्शन - सामान्य परिचय और धर्मशास्त्र, ईश्वर के अस्तित्व के प्रमाण। वैशेषिक दर्शन - सामान्य परिचय और परमाणुवाद का सिद्धांत।

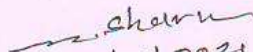
चतुर्थ इकाई-


सांख्य दर्शन - सामान्य परिचय, कार्य-कारण का सिद्धांत, सत्कार्यवाद, प्रकृति और पुरुष, विकास का सिद्धांत, बंधन और मुक्ति। योग दर्शन - सामान्य परिचय, चित्त, चित्त भूमि और योग का अष्टांगिक मार्ग और ईश्वर का अस्तित्व।

पंचम इकाई-

वेदांत का दर्शन - सामान्य परिचय। शंकराचार्य का अद्वैतवेदांत - सामान्य परिचय और तत्वमीमांसा। (शंकर का माया, ईश्वर, आत्मा, बंधन और मुक्ति की दुनिया का सिद्धांत, ज्ञान योग), मीमांसा दर्शन - कर्म का सामान्य परिचय और नियम।


18/10/2021


18/10/2021


18/10/2021

संदर्भ ग्रंथ- Reference books-

1. भारतीय दर्शन - डॉ राधाकृष्णन
2. भारतीय दर्शन की रूपरेखा - एच पी सिन्हा
3. भारतीय दर्शन - आचार्य बलदेव उपाध्याय
4. Essentials of Indian Philosophy-Hariyanna M.
5. An Introduction to Indian Philosophy - Datta and Chatterjee.

in. shan -----

18/10/21

Sh
18/10/2021

H
18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE
M.A Yoga (Practical)
3rd semester

Max.Marks - 50
Min.Marks- 17

Unit 1- Prayer

Yogic shatkarma- Neti-Jal neti, sutra neti Rubber neti, Dhauti-Vaman Dhauti, Kapalbhata, Aganisar Kriya, Laghu Shankh Prakshalan, Yogic Sukshma Vyayama and Sthula Vyayama, Sarvanga Pusthti, Hrid Gati (Engine run), Surya Namaskara With Mantras

Unit 2- Asana

Standing-

Tadasana, Vrikshasana, Garudasana, Natrajasana, Trikonasana, Parivartitrikonasana, ParshvaKonasana, Veerasana

Sitting-

Padmasana, BaddhaPadmasana, Vajarasana, Suptavajrasana, UtthanaMandukasana, Paschimottanasana, Purvottanasana, ArdhaMatsyendrasana, Akarnadhanurasana, Gomukhasana, Sirshasana, Bakasana

Prone pose-

Makarasana, Bhujangasana, Salabhasana, Naukasana, Dhanurasana, Urdhvamukhasvanasana

Supine-

Pavanamuktasana, Uttanapadasana, Sarvagasana, Halasana, Chakrasana, Matsyasana, Shavasana,

Unit 3- Pranayama-

Yogic breathing, Breath awareness- Nadishuddhi, suryabhedan, Ujjayee Pranayama, Bhastrika Pranayama, Bhramari

Unit 4- Bandh and Mudra:-

Jalandhat Bandha, Uddiyan Bandha, Mula Bandha, Yog Mudra, Shanmukhi, Tadagi, Brahma Mudra Khechari Mudra.

Unit 5- Meditation -

Vipasana Meditation, Sudarshan Kriya, Savita ki Dhyana Dharana (DSVV), Mind Sound Resonance Technique (MSRT), Recitation of selected Slokas of Hatha yoga texts,

Model of lesson plan

Kaivalyadhama, Lonavala.
SVYASA, Bangaluru

sharm
18/10/2021

~~*H A*~~
18/10/2021

[43]

AS
18/10/2021

देवी अहिल्या विश्विद्यालय इंदौर
एम.ए. योग (प्रायोगिक)
तृतीय सेमेस्टर

पूर्णांक - 50
उत्तीर्णांक- 17

प्रथम इकाई-

प्रार्थना, योगिक श्वसन, नेति -जल नेती, मूत्र नेती, रबड़ नेति, धौति- वमन धोती, कपालभाति, अग्निसार क्रिया, लघु शंख प्रक्षालन, योगिक सूक्ष्म व्यायाम और स्थूल व्यायाम, सर्वांग पुष्टि, हृद गति (इंजन दौड़), सूर्य नमस्कार मंत्रों के साथ

द्वितीय इकाई- आसन

खड़े होकर किए जाने वाले आसन

ताड़ासन, वृक्षासन, गरुडासन, नटराज आसन, त्रिकोणासन, परिवर्तित त्रिकोणासन, पार्श्वकोणासन, वीरासन

बैठकर किए जाने वाले आसन

पद्मासन, बद्धपद्मासन, वज्रासन, सुप्तवज्रासन, उत्तानमंडूकासन, पश्चिमोत्तानासन, पूर्वोत्तानासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, आकर्णधनुरासन, गोमुखासन, शीर्षासन, वकासन

पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, नौकासन, धनुरासन ऊर्ध्वमुखश्वानासन

पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

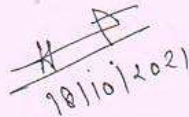
पवनमुक्तासन, उत्तानपादासन, सर्वांगासन, हलासन, चक्रासन, मत्स्यासन, शवासन

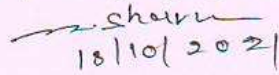
तृतीय इकाई- प्राणायाम

योगिक श्वसन, सांसों की सजगता, नाड़ीशुद्धि, सूर्यभेदन, उज्जायी प्राणायाम, पश्चिका प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम

चतुर्थ इकाई- बंध एवं मुद्रा

जालंधर बंध, उड्डियानबंध, मूलबंध, योग मुद्रा, षण्मुखी मुद्रा, ब्रह्म मुद्रा, खेचरी मुद्रा


18/10/2021


18/10/2021

[44]


18/10/2021

पंचम इकाई- ध्यान

विपश्यना ध्यान, सुदर्शन क्रिया, सविता की ध्यान धारणा (DSVV), मन ध्वनि अनुनाद तकनीक (MSRT), हठयोग के प्रमुख श्लोको को दोहराना

पाठ योजना का तरीका

कैवल्यधाम लोनावला

स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान केंद्र बंगलुरु

संदर्भ ग्रंथ (Reference books)-

1. यौगिक सूक्ष्म व्यायाम - स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी
2. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध- स्वामी सत्यानंद सरस्वती
3. आसन क्यों और कैसे?- ओपी तिवारी
4. अजपाजप और चिदाकाश धारणा - स्वामी सत्यानंद सरस्वती
5. व्यास पुष्पांजलि -एच.आर नगेंद्र
6. Asana - Swami Kuvalyananda, kaivalyadhama
7. Light on Pranayama - B.K.S Iyengar
8. The art and science of pranayama - H.R Nadendra
9. Yoga therapy for common diseases - Swami Karmananad
10. Teaching methods for yogic practices - Dr. M.L Gharote S.K Ganguly
11. Essence of Pranayama - Dr. Srikrishnakaivalyadhama
12. Meditation - Monk of the Ramakrishna order

sheela
18/10/2021

H
18/10/2021

MSB
18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE

M.A Yoga- 4th semester

Basic Yoga Texts

Frist Paper

Max.Marks 85 + 15 CCE

Unit - I

Meaning, definition Essence of Upanishad, Brief Introduction of Ten principal Upanishads on the basis of Yogic content, Ishavasyopanishad: Concept of Karmanishta; Concept of Vidya and Avidya; Knowledge of Brahman; Atma Bhava, Kena Upanishat: Indwelling Power; Indriya and Antahkarana; Self and the Mind; Intuitive realization of the truth; Truth transcendental; Moral of Yaksha Upakhyaana.

Unit- II

Katha Upanishad: Definition of Yoga; Nature of Soul; Importance of Self Realization, PrashnaUpanishad: Concept of Prana and rayi (creation); Pancha pranas; The five main questions, Mundaka Upanishad: Two approaches to Brahma Vidya-the Para and Aparā; The greatness of Brahmavidya, The worthlessness of Selfish-karma; Tapas and Gurubhakti, The origin of creation, Brahman the target of Meditation.

Unit - III

Mandukya: Four States of Consciousness and their relation to syllables in Omkara, Aitareya: Concept of Atma, Universe and Brahman, Taittiriya Upanishad: Concept of PanchaKosha; Summary of Shiksha Valli; Ananda Valli; Bhrguvalli.

Unit - IV

Chandogya Upanishad: Om (udgitha) Meditation, Brihadaranyaka Upanishad: Concept of Atman and Jnana Yoga. Union of Atman and Paramatman.

Unit - V

Highlights of Yoga Vashishtha, Concept of Adhis and Vyadhis; Psycosomatic Ailments. The Four Gatekeepers (Pillars) to Freedom: How Sukha is attained the Highest State of Bliss; Practices to overcome the impediments of Yoga; Development of Satvaguna. Eight limbs of Meditation; Jnana Saptabhumika.

m. sharma
18/10/2021

AS
18/10/2021

H. A.
DR. Hemant Sharma
18/10/2021

[46]

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

एम.ए. योग- चतुर्थ सेमेस्टर

योग के मूल ग्रंथ

प्रथम प्रश्नपत्र

अधिकतम अंक 85 + 15 CCE

प्रथम इकाई-

उपनिषद का सार अर्थ एवं परिभाषा, यौगिक सामग्री के आधार के रूप में दस प्रमुख उपनिषदों का संक्षिप्त परिचय। ईशावास्योपनिषद: कर्मनिष्ठ की अवधारणा, विद्या और अविद्या की अवधारणा, ब्रह्म का ज्ञान, आत्म भाव, केनोपनिषद: अद्वैत शक्ति, इंद्रिया और अंतःकरण, स्व और मन, सत्यानुभूति, भावातीत सत्य, यक्ष उपाख्यान की नैतिकता।

द्वितीय इकाई-

कठोपनिषद: योग की परिभाषा; आत्मा की प्रकृति; सत्यज्ञान की महता; प्रश्नोपनिषद: प्राण और रई (सृजन) की अवधारणा; पंच प्राण; पांच मुख्य प्रश्न; मुंडकोपनिषद: ब्रह्मविद्या के दो दृष्टिकोण- परा और अपरा; ब्रह्मविद्या की महानता, कर्म फल की निष्ठा, तपस्या और गुरुभक्ति, सर्जनात्मकता का केंद्र, ब्रह्म का ध्यान लक्ष्य।

तृतीय इकाई-

माण्डूक्योपनिषद - चेतना के चार स्तर एवं ओंकार के साथ इनका संबंध। ऐतरेय- आत्मा, जीवात्मा एवं परमात्मा की अवधारणा, तैत्तरीयोपनिषद: पंचकोश की अवधारणा; शिक्षा बल्लो, आनंद बल्लो; भृगुबल्लो का सारांश।

चतुर्थ इकाई-

छांदोग्योपनिषद : (उदगीथ) ध्यान; बृहदारण्यकउपनिषद: आत्मा और ज्ञान योग की अवधारणा। आत्मा और परमात्मा का एकत्व।

पंचम इकाई-

योगवाशिष्ठ के मुख्य बिन्दु- आधि और व्याधि की अवधारणा, मनोदैहिक व्याधियाँ। मुक्ति के चार द्वारपाल (स्तंभ); परम आनंद की उच्चतम अवस्था। योग के विधियों के निराकरण हेतु अभ्यास, सत्वगुण का विकास, ध्यान के आठ चरण, ज्ञान की सप्तभूमिका।

m.sharma
18/10/2021

[47]

[Signature]
18/10/2021

[Signature]
18/10/2021

संदर्भ ग्रंथ- Reference books-

1. ईशादि नो उपनिषद - गीता प्रेस गोरखपुर
2. कल्याण उपनिषद अंक - गीता प्रेस गोरखपुर
3. Nine principals Upanishdas - Bihar School of Yoga
4. Upanishad Sangraha - Jagdish Shashtri
5. The Essence of Principle Upanishads - Swami Sivananda
6. 108 Upanishad - Pt. Shriram Sharma -charya

sharma
18/10/2021

H
18/10/2021

18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE
M.A Yoga- 4th semester
Basic Principals of Ayurveda and Naturopathy
Second Paper

Max.Marks 35 + 15 CCE

Unit - I

Origin of Ayurveda- Aim and importance of Ayurveda, Philosophy and goals of Ayurveda The four aspects of life (soul mind senses and body), Hygienic principles of Ayurveda – Five elements Theory of Ayurveda, Three Pillars of Ayurveda - (Ahara,Vihara and Aushadhi)

Unit - II

Concept and importance of Dosa, Dhātu, Mala, Concept of Dinacharya, Ratricharya, Ritucharya Svasthavritta and Sadvritta in Ayurveda, Concept of Pancakarma in managing a disease (Five main procedures), Relationship between Ayurveda and yoga.

Unit - III

Basics and History of Naturopathy: Definitions – Concepts – Aims and Objective– Fundamentals – Principle – Importance of Naturopathy, Common principles of Naturopathy and yoga as a holistic system of medicine.

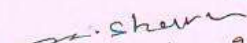
Unit - IV


Diagnosis: The Diagnostic procedures in Naturopathy: Spinal Analysis, Facial Diagnosis, Importance of the physical and mental hygiene, Personal life and prevention of diseases, Relationship between yoga and Naturopathy. Role of yoga and Naturopathy in the management of life style related disorders.

Unit - V

Nature Cure Treatments: Enema, Fasting, Natural Diet, Sun bath, Hydrotherapy, Mud therapy, Acupressure, Acupuncture and Magneto Therapy, Massage therapy, Spinal bath, Steam bath, Chest pack, Mud packs.


18/10/2021


18/10/2021


18/10/2021

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर
एम.ए. योग- चतुर्थ सेमेस्टर
आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धांत
द्वितीय प्रश्नपत्र

अधिकतम अंक 85 + 15 CCE

प्रथम इकाई-

आयुर्वेद की उत्पत्ति- आयुर्वेद का उद्देश्य और महत्व, आयुर्वेद के दर्शन और लक्ष्य जीवन के चार पहलू (आत्मा, मन, इंद्रियां और शरीर), आयुर्वेद के स्वच्छता संबंधित सिद्धांत- आयुर्वेद के पांच तत्त्व सिद्धांत, आयुर्वेद के तीन स्तंभ- (आहार, विहार और औषधी)।

द्वितीय इकाई-

दोष, धातु, मल की अवधारणा और महत्व, आयुर्वेद में दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या, स्वस्थन्नत और सद्व्रत की अवधारणा। रोग के प्रबंधन में पंचकर्म की अवधारणा (पांच मुख्य प्रक्रियाएं), आयुर्वेद और योग के बीच संबंध।

तृतीय इकाई-

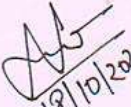
प्राकृतिक चिकित्सा की मूल बातें और इतिहास: परिभाषाएँ, अवधारणाएँ, लक्ष्य, उद्देश्य, मूल बातें व प्राकृतिक चिकित्सा का महत्व। चिकित्सा की समग्र प्रणाली के रूप में प्राकृतिक चिकित्सा और योग के सामान्य सिद्धांत।

चतुर्थ इकाई-

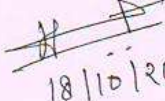
निदान : प्राकृतिक चिकित्सा में नैदानिक प्रक्रियाएँ : स्पाइनल विश्लेषण, चेहरे का निदान। शारीरिक और मानसिक स्वच्छता का महत्व, व्यक्तिगत जीवन और रोगों की रोकथाम। योग और प्राकृतिक चिकित्सा के बीच संबंध। जीवन शैली संबंधी विकारों के प्रबंधन में योग और प्राकृतिक चिकित्सा की भूमिका।

पंचम इकाई-

प्राकृतिक चिकित्सा उपचार : एनीमा, उपवास, प्राकृतिक आहार, सूर्य स्नान, जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा, एक्यूप्रेशर, एक्यूपंचर और मैग्नेटोथेरेपी, मालिश चिकित्सा। स्पाइनलबाथ, स्टीम बाथ, चेस्ट पैक, मड पैक।


18/10/2021

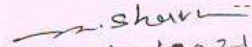
sharu
18/10/2021


18/10/2021

संदर्भ ग्रंथ- Reference books-

1. रोगो की सरल चिकित्सा - विठ्ठल दास मोदी
2. आयुर्वेदिक पंचकर्म - आचार्य बालकृष्ण
3. Science of Natural Life - Rakesh Jindal.
4. History and Philosophy of Naturopathy - S J Singh
5. Swasthavritta Vigyaan - Ramharsh Singh


18/10/2021


18/10/2021


18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE

M.A Yoga- 4th semester
Yogic Research and Statistics.

Third Paper

Max.Marks 85 + 15 CCE

Unit - I

Meaning, nature, purpose and importance of research. importance of scientific research and Limitations. Need and importance of research in Yoga, Types and stages of research, Research Problem: Meaning and Formulation.

Unit - II

Preparation of research design/investigation, Data collection: primary and secondary data and their standard tools. Other research methods: Experimental, clinical method, case study and survey.

Unit - III

Meaning and types of variables, Samples: Requirement, Types and Methods, Limited and unlimited population, Hypothesis: Definition, Sources, Types and Functions, Null/empty hypothesis.

Unit - IV

Meaning, nature and functions of statistics. Measure of Central Tendency: Mean, median and mode. T-test, chi square test and correlation.

Unit - V

Research Report, Article (Article / Document) Essay: Method of Writing / Format- Introductory material, basic part, reference material, glossary and presentation.

sharm
18/10/2021

Ab
18/10/2021

H A
18/10/2021

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर
एम.ए. योग- चतुर्थ सेमेस्टर
योग में अनुसंधान एवं सांख्यिकी
तृतीय प्रश्न पत्र

अधिकतम अंक 85 + 15 CCE

प्रथम इकाई-

अनुसंधान का अर्थ, प्रकृति, उद्देश्य व महत्व। वैज्ञानिक अनुसंधान का महत्व एवं सीमाएँ। योग में शोध की आवश्यकता एवं महत्व। अनुसंधान के प्रकार एवं चरण। शोध समस्या : अर्थ एवं सूत्रीकरण।

द्वितीय इकाई-

अनुसंधान अभिकल्प/आयोजन तैयार करना। प्रदत्त संग्रहण प्राथमिक एवं गौण प्रदत्त (primary and secondary data) एवं इनके मानक उपकरण। अन्य अनुसंधान विधियाँ: प्रयोगात्मक, नैदानिक विधि, व्यक्ति अध्ययन व सर्वेक्षण।

तृतीय इकाई-

चरों के अर्थ एवं प्रकार। न्यादर्श/ प्रतिदर्श: आवश्यकता प्रकार एवं विधियाँ। सीमित एवं असीमित जनसंख्या। परिकल्पना/उपकल्पना: परिभाषा, स्रोत प्रकार एवं कार्य। शून्य/रिक्त उपकल्पना।

चतुर्थ इकाई-

सांख्यिकी का अर्थ, स्वरूप तथा कार्य। केंद्रीय प्रवृत्ति की माप: माध्य माधिका एवं बहुलक (Mean, median and mode)। टी-टेस्ट, काई वर्ग परीक्षण एवं सहसंबंध (t-test, chi square test and correlation)।

पंचम इकाई-

शोध प्रतिवेदन, लेख (आर्टिकल/डॉक्यूमेंट) निबंध: लेखन की विधि/प्रारूप- प्रारंभिक सामग्री, मूल भाग, संदर्भ सामग्री, शब्द संक्षेप एवं प्रस्तुतीकरण।

sharn
18/10/2021

AB
18/10/2021


H A
18/10/2021

संदर्भ ग्रंथ- Reference books-

1. योग अनुसंधान एवं सांख्यिकी - डॉ सत्यपाल सिंह
2. Research Methods- HK Kapil.
3. Psychology Social Sciences and Research methods in education - M. Suleman and Dinesh kumar.
4. Research Methodology - Harish Kumar Khatri (Bhopal).
5. Research Methods in Psychology, Social science - Arun Singh.
6. Educational Research Methodology and Statistics - Dr. Dinesh Kumar

sharu
18/10/2021


18/10/2021


18/10/2021

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर
एम.ए. योग- चतुर्थ सेमेस्टर
निबंध/लघु शोध प्रबंध
चतुर्थ प्रश्न पत्र

विकल्प 1. निबंध

निम्नलिखित में से किसी एक विषय पर विस्तार से निबंध लिखना होगा-

- पातञ्जल योग
- श्रीमद् भगवद् गीता
- भारतीय दर्शन
- योग चिकित्सा
- हठयोग

विकल्प 2. लघु शोध प्रबंध

यह विकल्प केवल उन विद्यार्थियों के लिए रहेगा जिन्हें पूर्व सत्रों में न्यूनतम 60 प्रतिशत अंक प्राप्त हुए हो विभागाध्यक्ष द्वारा विषय आवंटित किये जाएंगे।

shawn
18/10/2021

[Signature]
18/10/2021

[Signature]
18/10/2021

DEVI AHILYA UNIVERSITY INDORE
M.A Yoga Practical
4th semester

Max.Marks - 50
Min.Marks- 17

Unit 1-

Prayers- Pranava- Chanting, Selected Universal Prayers, Yogic shatkarma- Neti- Jal neti, sutra neti Rubber-neti, Dhauti-Vaman (Kunjali), Vastra,Dandha Dhauti, Kapalbhathi, Aganisar Kriya, ShankhPrakshalan, Yogic Sukshma Vyayama and Sthula Vyayama, Sarvanga Pusthti, Hrid Gati (Engine run), Surya Namaskara With Mantras

Unit 2- Asana

Standing-

Tadasana, Ardha katichakraasana, Padahasthasana, Ardachakrasana, Vrikshasana, Trikonasana, Veerasana, Vatayanasana

Sitting-

Padmasana, Vajarasana, Paschimottanasana, Purvottanasana, ArdhaMatsyendrasana, Akarnadhanurasana, Gomukhasana, Sirshasana, Bakasana, Tolangulasana, Kurmasana, Uttankurmasana, Mayurasana, Kukkutasana, Garbhasana, Gorakshasana, Kapotasana, Tittibhasana

Prone pose-

Makarasana, Bhujangasana, Salabhasana, Dhanurasana,

Supine-

Sarvagrasana, Halasana, Chakrasana, Matsyasana, Setubandhasana, Shavasana

Unit 3- Pranayama-

Yogic deep breathing, Breath awareness, Yogic breathing technique, With Antar and Bahayakumbhaka, Nadishuddhi, Suryabhedan, Ujjayee Pranayama, Sitali, Sitkari, Bhastrika Pranayama, Bhramari

Unit 4- Bandh and Mudra-

Jalandhat Bandha, Uddiyan Bandha, Mula Bandha, Mahabandha, Kaki Mudra, Bhujangini Mahavedha, Vajroli, Sahajoli, Manduki, Ashwini, Shambhavi Mudra.

Unit 5- Meditation

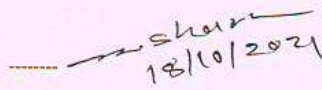
Transcendental Meditation (Maharshi Mahesh Yogi), Cyclic Meditation (Svyasa), Yoga Nidra (BSY), Guided Meditation, Recitation of Gayatri mantra and Mahamrutyunjaya Mantra.

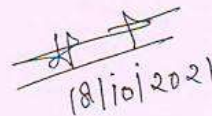
Model of lesson plan

Kaivalyadhama, Lonavala,
SVYASA, Bangaluru


18/10/2021

[56]


18/10/2021


18/10/2021

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

एम.ए. योग (प्रायोगिक)

चतुर्थ सेमेस्टर

पूर्णांक - 50

उत्तीर्णांक- 17

प्रथम इकाई-

प्रार्थना, प्रणव जाप, प्रमुख सार्वभौमिक प्रार्थना, यौगिक षट्कर्म, नेति- जल नेती सूत्र
नेती रबड़ नेति, धौति- चमन धौती वस्त्र धौति दंड धौति, कपालभाति, अग्निसार क्रिया, शंख
प्रक्षालन, योगिक सूक्ष्म व्यायाम और स्थूल व्यायाम, सर्वांग पुष्टि, हृद गति, सूयं नमस्कार मंत्रों
के साथ,

द्वितीय इकाई- आसन

खड़े होकर किए जाने वाले आसन

ताड़ासन, अर्ध कटिचक्रासन, पादहस्तासन, अर्ध चक्रासन, वृक्षासन, त्रिकोणासन,
वीरासन, वातायनआसन

बैठकर किए जाने वाले आसन

पद्मासन, वज्रासन, पश्चिमोत्तानासन, पूर्वोत्तानासन, अर्धमत्स्येंद्रासन,
आकर्णधनुरासन, गोमुखासन, शीर्षासन, बकासन, तोलांगुलासन, कुर्मासन,
उत्तानकुर्मासन, मयूरासन, कुक्कुटासन, गर्भासन, गौरक्षासन, कपोतआसन,
टोट्टिभासन

पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन

पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन

सर्वांगासन, हलासन, चक्रासन, मत्स्यासन, सेतुबंध आसन, शवासन

तृतीय इकाई- प्राणायाम

यौगिक दीर्घ श्वसन, श्वासों की सजगता, योगिक श्वसन तकनीक अंतर और बाह्य कुम्भक
के साथ, नाड़ी शुद्धि, सूर्यभेदन, उज्जायी प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम,
भस्त्रिका प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम

Sharma
18/10/2021

18/10/2021

18/10/2021

चतुर्थ इकाई- बंध एवं मुद्रा

जालंधर बंध, उड्डियानबंध, मूलबंध, महाबंध, काकी मुद्रा, भुजंगीनी, महावेध, वज्रोली, सहजौली, मांडूकी, अश्विनी, शांभवी मुद्रा

पंचम इकाई- ध्यान

भावातीत ध्यान (महर्षि महेश योगी), आवर्तन ध्यान, योग निद्रा, निर्देशित ध्यान, गायत्री मंत्र और महामृत्युंजय मंत्र को दोहराना

पाठ योजना का तरीका

कैवल्यधाम लोनावला

स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान केंद्र बंगलुरु

संदर्भ ग्रंथ (Reference books)-

1. योगिक सूक्ष्म व्यायाम - स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी
2. आसन प्राणायाम मुद्रा बंध- स्वामी सत्यानंद सरस्वती
3. आसन क्यों और कैसे? - ओपी तिवारी
4. अजपात्रप और चिदाकाश धारणा - स्वामी सत्यानंद सरस्वती
5. व्यास पुष्पांजलि - एच.आर. नागेंद्र
6. Asana - Swami Kuvalyananda, kaivalyadham
7. Light on Pranayam - B.K.S. Iyengar
8. The art and science of pranayama - H.R. Nadendra
9. Yoga therapy for common diseases - Swami Karmananad
10. Teaching methods for yogic practices - Dr. M.L. Gharote S.K. Ganguly
11. Essence of Pranayama - Dr. Srikrishnakaivalyadhama
12. Meditation - Monk of the Ramakrishna order

sharu
18/10/2021

18/10/2021

18/10/2021